

Šťastný život

Will Bowen



Objevte tajemství, jak se stát jednou provždy šťastnými

Šťastný život

Šťastný život

Will Bowen



Šťastný život

Will Bowen

Z anglického originálu *Happy This Year* přeložila Petra Vlčková

Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček

Produkce blízko sebe s.r.o.

Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, www.art-d.com

Výroba CPI Moravia Books, s.r.o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Text copyright © 2013 Will Bowen

Translation Copyright © 2019 Synergie Publishing SE

This edition is made possible under a license arrangement
originating with Amazon Publishing, www.apub.com,
in collaboration with Kristin Olson Literary Agency s.r.o.

ISBN 978-80-7370-543-5

OBSAH

Úvod.....	9
PRVNÍ ČÁST: DEFINOVÁNÍ ŠTĚSTÍ	
První kapitola: Štěstí si nekoupíš.....	23
Druhá kapitola: Ty > šťastný	37
DRUHÁ ČÁST: OVLÁDNUTÍ PŘÍČIN ŠTĚSTÍ	
Třetí kapitola: Myšlenky štěstí	51
Čtvrtá kapitola: Slova štěstí.....	83
Pátá kapitola: Činy štěstí	113
TŘETÍ ČÁST: ŽÍT ŠTĚSTÍ	
Šestá kapitola: Zvyky štěstí	157
Sedmá kapitola: Charakter štěstí	191
Osmá kapitola: Osud štěstí.....	215
Doslov	227

VĚNOVÁNÍ

Mému otci, Billovi, jehož příklad mě drží na cestě.

ÚVOD

*Štěstí spočívá v tom, nakolik si ho jsme vědomi,
a nikoli v tom, nakolik budoucnost plní své přísliby.*

GEORGE SAND

Vaším osudem je být šťastní.

Hluboko ve svém srdci víte, že to je pravda. Všechno, o co lidé usilují, co se snaží dělat a vlastnit, má jednoho společného jmenovatele, jeden jediný důvod. Za tím vším leží nevyslovené a často i nevědomé přesvědčení, že díky tomu budou šťastnější. A přesto se nám větší a trvalejší štěstí záhadně vyhýbá a neustále nám uniká.

Tento rok se můžete ovšem stát měřitelně a udržitelně šťastnější. Tato kniha vás inspiruje k tomu, abyste do písku svého života vyryli dělicí čáru a prohlásili, že za dvanáct měsíců od této chvíle bude váš život jednoznačně šťastnější než teď. Možná při tom ucítíte závatné vzrušení – a zároveň se okamžitě dostaví otravné pochyby –, ale na těchto stránkách se dočtete, jak na to, abyste si opravdu mohli vychutnávat vyšší míru štěstí.

Pro to, abyste byli šťastnější, musíte vyvinout určité úsilí. Přitom si možná neuvědomujete, že už teď vynakládáte značné úsilí na to, abyste byli šťastní, jenomže zatím bez kýženého výsledku.

V této knize objevíte nové způsoby jak dosáhnout vyšší míry štěstí, a co je ještě důležitější, dozvíte se, jak přestat dělat to, čím jste až dosud de facto bránili svému pokroku.

Všimnete si, že proces, kterým se z vás stává šťastnější člověk, často přirovnávám k tomu, jak se dostáváme do lepší fyzické kondice. Je to nosné přirovnání a přijdete na to, že

dva základní prvky, s jejichž pomocí se dostáváme do kondice, nám také pomáhají být šťastnější.

Onou dvojicí, která do velké míry určuje naši kondici, je výživa (to, co do těla přijímáme) a cvičení (to, co s tělem děláme) – a totéž má rozhodující vliv i na naše štěstí. To, co přijímáte do své mysli, a to, co s ní děláte, posiluje váš emoční stav a umožňuje vám užívat si stále větší míru štěstí.

Skutečně šťastný nový rok!

Při úvahách o transformaci do šťastnějšího života používám kontext příchodu nového kalendářního roku, ale nedejte se tím zmást. Ať už se vám tato kniha dostane do rukou a začne pronikat do vědomí 1. ledna, 10. února, 14. července nebo jakýkoli jiný den v roce, pro vás tím začíná nový rok a šťastnější život.

Příchod Nového roku je na celém světě nerozlučně spjat se štěstím, což je zřejmé z následujících příkladů:

- V USA stejně jako v mnoha dalších zemích vítají lidé Nový rok přáním: „Šťastný nový rok!“
- V Číně si na začátku každého nového roku lidé doma vystavují znak *fú*, který znamená „požehnání“ nebo také „štěstí“. A než děti dostanou od svých rodičů tradiční červené obálky s penězi, přejí jim „zdravý a šťastný nový rok“.
- V Japonsku se při oslavách nového roku tradičně podává pokrm *kohaku kamaboko*, což jsou červené a bílé rybí plátky – a červená barva symbolizuje štěstí.
- Na Silvestra, v předvečer Nového roku, se Mexičané dvoří štěstí tím, že nosí pestrobarevné spodní prádlo.
- Brazilci si také na Silvestra přesně o půlnoci rychle oblékají žluté spodní prádlo, protože věří, že jim to v nadcházejícím roce zajistí větší štěstí.

- Ekvádořané zas v rámci novoročních oslav pálí fotografie, které zachycují nešťastné okamžiky předchozího roku, aby se tak očistili od negativity a otevřeli se šťastnějším prožitkům v novém roce.
- Obyvatelé Turecka vítají Nový rok dobročinnou činností, protože věří, že jim jejich dobré skutky zajistí větší štěstí v příštích dvanácti měsících.

Nejenže se novoroční rituály na nejrůznějších místech zeměkoule točí kolem štěstí, ale prožívat štěstí je také naší univerzální touhou, a tak si lidé na celém světě dávají novoroční předsevzetí, která je k onomu vysněnému štěstí mají přiblížit. Hluboko uvnitř věříme – i když si to jen zřídka kdy připouštíme –, že když se nám v nadcházejícím roce povede změnit naše zvyky a chování k lepšímu, budeme ve výsledku šťastnější.

Podle *USA.gov*, vládních webových stránek, k nejčastějším novoročním předsevzetím v USA patří:

- Pít méně alkoholu.
- Jíst zdravě.
- Dosáhnout lepšího vzdělání.
- Najít si lepší práci.
- Dostat se do kondice.
- Zhubnout.
- Splatit dluhy.
- Lépe zvládat stres.
- Přestat kouřit.
- Žít hospodárněji, šetrněji a víc recyklovat.
- Našetřit si peníze.
- Cestovat.
- Pomáhat ostatním, věnovat se dobrovolnické činnosti.

Všimli jste si, že na seznamu chybí „být šťastnější“? A přitom předpokládáme, že právě k tomu nás dovede splnění všech našich předsevzetí. Štěstí je nevysloveným, ale očekávaným výsledkem veškerých našich snah.

Zeptejte se sami sebe, proč si lidé dávají výše vyjmenovaná předsevzetí. Proč si například někdo přeje pít méně alkoholu? Konkrétní důvody se mohou lišit člověk od člověka, ale často proto, aby měl jasnější hlavu, nebo proto, aby byl zdravější.

Z toho vyplývá další otázka: „Proč si někdo přeje mít jasnější hlavu a být zdravější?“

Odpověď: Protože se chce líp cítit a víc si užívat života.

Víc si užívat života = být šťastnější.

Pojďme se podívat na další příklad ze seznamu na *USA.gov*, a sice: Žít hospodárněji, šetrněji a víc recyklovat.

Proč si někdo přeje snížit svůj dopad na životní prostředí, žít méně konzumním způsobem, být hospodárnější, šetrnější a recyklovat? Individuální motivace se bude samozřejmě lišit, ale většinou proto, aby mohl mít pocit, že přispívá k tomu, aby byl svět lepší, že se podílí na něčem pozitivním – zkrátka, aby se cítil dobře.

Cítit se dobře = být šťastný.

Ponoříme-li se do hlubin novoročních předsevzetí, zjistíme, že se všechny vracejí k základní touze po větším štěstí.

Existuje vtipná průpovídka, že novoroční předsevzetí fungují jako seznam úkolů na první lednový týden. Jakkoli dobře a vážně bývají míněna, brzy se po nich slehne zem, a většinou se objeví zas až koncem roku.

S každým dalším Novým rokem se odhodlaně chystáme vylepšit si zdraví, vztahy, finanční situaci a práci, a přitom nerealisticky věříme, že díky tomu budeme šťastnější. Jenže roky utíkají a většina z nás jen smutně sleduje, jak se naše dobrá předsevzetí hroutí, a tak se vzdáváme svých vizí a nadějí a docházíme k přesvědčení, že změnit život je příliš

těžké a že nám nezbyvá nic jiného než se smířit s neradostným údělem, jaký nám přiřkl osud.

První krok ke štěstí

Naše předsevzetí a rozhodnutí, že něco změníme, jsou problematická, protože si je dáváme na základě nevysloveného a nereálného přesvědčení, že jakmile se nám podaří překonat určitou osobní slabost, budeme rázem šťastnější. Tak se zaměřujeme nesprávným směrem a je to, jako bychom se dívali obráceným koncem dalekohledu – na následky místo na příčiny. Napřed musíme pochopit, že štěstí je karmický proces, který se odvíjí od příčin v našich myšlenkách, slovech a činech, a nakonec se otiskuje do našich zvyků, charakteru a do osudu. Jakmile porozumíme povaze tohoto procesu a naučíme se s ním správně pracovat, můžeme se skutečně začít zlepšovat. Přitom se však primárně nezaměřujeme na překonávání našich nedostatků, ale na podporu osobního růstu.

Štěstí je vnitřní proces. Často se snažíme něco změnit ve vnějším světě a myslíme si, že nám pak bude líp, jenže výzkumy potvrzují, že to funguje obráceným směrem. Jak se dozvíte v šesté kapitole, když budete šťastnější, bude to mít pozitivní dopad na vaše zdraví, vztahy, finanční situaci, kariéru a na mnoho dalších aspektů vašeho života. Rostoucí míru štěstí si můžeme udržet každý den vhodnou mentální výživou a cvičením. Můžeme být šťastní bez ohledu na to, co nám přinese nadcházející rok a potažmo celý další život.

Prvním krokem ke štěstí je pochopit, že ve skutečnosti už *šťastní jsme*. Štěstí je jako naše kondice. Lidé říkají, že by chtěli být fit a v kondici, a přitom už fit jsou, aspoň do určité míry. A právě tak je každý do určité míry už šťastný. Štěstí a kondice jsou kontinuální, liší se jen jejich míra.

Můžeme si stanovit určité kondiční cíle a měřit, jak se zlepšujeme: můžeme se vážit, kontrolovat si procento

tělesného tuku, hodnotit, nakolik dokážeme provést určité cviky, do jaké míry jsme ohební atp.

Na rozdíl od „kondice“ je však míra osobního štěstí subjektivní záležitostí. Mnoho vědců tak dává přednost termínu „subjektivní stav spokojenosti“ před pojmem „štěstí“.

Nastavit si míru osobního štěstí

Přestože se mnoho vědců snaží kvantifikovat štěstí, jejich úsilí je zatím bezvýsledné. Ekonomka Deirdre N. McCloskey vysvětluje inherentní subjektivitu měření štěstí ve svém článku „Štěstí jako věda“, který vyšel v kulturně-politickém americkém časopise *New Republic* 8. června 2012. Vnímání štěstí přirovnává ke schopnosti vnímat barvy a píše: „Nikdy se nedozvíme, jestli vidíte červenou barvu stejně jako já, i když uděláme bezpočet snímků mozku.“ Podobné je to se štěstím: každý člověk ho prožívá po svém a má vlastní měřítko štěstí.

Nejenže je vaše míra štěstí subjektivní, ale také se tolik neodvíjí od vašich životních zkušeností, jak si možná myslíte.

Když jsem se pustil do psaní tohoto textu, měl jsem za sebou hodně náročný rok. Kromě toho, že mi zemřela matka, jsem se ocitl v řadě složitých situací a potkalo mě i pár vyložených nezdarů, ke kterým se vrátím v páté kapitole.

Jednou večer jsem si před tím, než jsem šel spát, uvědomil, že jsem byl celý uplynulý den v podstatě šťastný. Vzhledem k tomu, co všechno se tou dobou v mém životě odehrávalo, mi to připadalo divné, ale když jsem se sám sebe nahlas zeptal „Jak šťastný jsem dneska byl na stupnici od jedné do deseti?“, musel jsem připustit, že to bylo zhruba 8,5. Vzal jsem fixu na sklo a na zrcadlo v koupelně zapsal: „Míra štěstí: 8,5“ a k tomu datum.

Příští den ráno jsem se podíval do zrcadla, uviděl, jak vysoko jsem včera ohodnotil svůj pocit štěstí, a rozhodl se, že se budu snažit udržet si stejnou míru štěstí celý nadcházející

den bez ohledu na to, co se bude dít. Večer jsem se upřímně ppytoval a došel k závěru, že se mi to podařilo, a tak jsem na zrcadlo napsal znovu 8,5.

V tomto malém pokusu jsem pokračoval po dobu dvou týdnů a zjistil jsem, že ať už mi životní rozmary a výzvy přinášejí cokoli, daří se mi udržet se po celou dobu v rozmezí mezi 8 a 10. Díky této zkušenosti jsem pochopil, jak pravdivá jsou slova Abrahama Lincolna: „Většina lidí je tak šťastná, jak šťastná se rozhodla být.“

Uplatnit svůj nárok na štěstí

Než vůbec začneme, uvědomte si, nakolik jste šťastní a rozhodněte se – ano, *rozhodněte se* –, jak šťastní se chcete stát s využitím toho, co se dozvíte a naučíte v této knize.

Z této vámi zvolené míry štěstí si udělejte nejen novoroční, ale celoroční předsevzetí. Na to, abyste zhubli, přestali kouřit, našli pravou lásku nebo cokoli dalšího, co si obvykle dáváme jako novoroční předsevzetí, a přitom to skoro nikdy nesplníme, budeme mít dost času, až zvětšíme míru svého osobního štěstí.

Podle Matouše 6:33 Ježíš Nazaretský řekl: „Hledejte především jeho království a spravedlnost, a všechno ostatní vám bude přidáno.“ Ať se vám dostalo jakékoli náboženské výchovy, určitě víte, že to, k čemu Ježíš odkazuje slovy „jeho království“, a co by mnozí označili jako „nebe“, je zaručené místo, kde přebývá svrchované štěstí.

V Lukáši 17:21 Ježíš přesně vysvětluje, kde toto místo leží: „Vždyť království boží je mezi vámi!“

Mezi vámi, ve vás je větší štěstí. A společně ho probudíme.

Co je to štěstí?

V klasické pohádce Lewise Carrolla, *Alenka v říši divů*, vede Alenka s kočkou Šklíbou následující rozhovor:

Alenka: Řekla bys mi prosím, jak se odtud dostanu?

*Kočka Šklíba: To ovšem záleží hlavně na tom,
kam se chceš dostat.*

Abychom mohli z místa, kde zrovna jsme, vyrazit správnou cestou, musíme mít jasno v tom, kam chceme dojít. Chceme-li být šťastní, začněme tím, že si napřed ujasníme, co to znamená být šťastný.

Kolem toho, co to je štěstí, je totiž hodně mylných domněnek a nepochopení.

Za posledních pár let jsem o štěstí přečetl spousty knih a studoval ho z různých úhlů pohledu. Nejlepší definice štěstí, kterou jsem našel v časopise *Psychology Today* v článku z ledna 2009, to shrnuje takto:

Co je to štěstí?

Nejužitečnější definice – na které se shodují neurovědci, psychiatři, behaviorální ekonomové, pozitivní psychologové i buddhističtí mniši – vystihuje štěstí spíš jako stav spokojenosti než bujaré radosti a bouřlivého nadšení.

Rozjaření, veselí a radostné vzrušení našemu životu bezesporu přidává na velkoleposti. Ovšem byť je to skvělé koření života – a měli bychom ho vyhledávat a naplno si ho vychutnávat –, je nerealistické si myslet, že je možné žít ve stavu nikdy nekončící euforie.

Štěstí je stav spokojenosti a celkově převládajícího dobrého pocitu ze života, zatímco radost je jako ohňostroj, který chvíli vybuchuje a září, ale rychle pohasne.

Rozdíl mezi štěstím a radostí skvěle vyjádřil J. D. Salinger, autor románu *Kdo chytá v žitě*. Ve své povídce *De Daumier-Smithovo modré období* napsal: „Nejpodivuhodnější rozdíl mezi štěstím a radostí je ten, že štěstí patří do skupenství tuhého a radost do skupenství kapalného.“

Štěstí je jako pláž a radost vlny. Štěstí tvoří emocionální základ našich životů, zatímco radost narůstá s přílivem a mizí s odlivem a závisí na tom, co se nám v životě děje.

Mnoho psychologů je přesvědčených o tom, že pocit štěstí máme „přednastavený“ – a že každý pociťujeme určitou míru štěstí bez ohledu na to, co zrovna prožíváme v našem každodenním životě.

Dejme tomu, že svou míru štěstí máme přednastavenou například na 6,5 desetistupňové škály. Pokud se nám stane něco skvělého – člověk, který nás přitahuje, nás pozve na rande, dostaneme úžasnou pracovní nabídku nebo objevíme báječnou novou restauraci –, udělá nám to obrovskou radost. Ovšem z výbuchu nadšení se po krátké době zas vrátíme zpátky ke své přednastavené míře štěstí.

Přednastavená hladina štěstí funguje v obou směrech stejným způsobem. Vědci zjistili, že po traumatické události míra štěstí výrazně klesne, ale po určité době má tendenci vrátit se zpět na svou obvyklou úroveň.

Je sice uklidňující vědět, že se nám po negativním prožitku zase vrátí naše obvyklá míra štěstí, ale většina z nás se jistě shodne na tom, že by bylo hezké, kdybychom si udrželi vyšší hladinu štěstí po pozitivním prožitku.

Smyslem této knihy je pomoci vám zvyšovat vaši osobní hladinu štěstí tak, abyste se po všech možných životních zvratech mohli pokaždé vracet ke stále většímu pocitu štěstí.

Váš emoční regulátor

Když mi bylo třináct, můj starší bratr Chuck řídil školní autobus. V té době mu bylo teprve sedmnáct a na školském úřadě si byli velice dobře vědomi toho, že mladíci v takovém pubertálním věku mívají sklon jezdit příliš rychle. Aby zajistili větší bezpečnost dojíždějících studentů, nechali všechny školní autobusy v našem okrese vybavit speciálním

zařízením, které nedovolovalo překročit povolenou rychlost. Zatímco tedy všechny ostatní autobusy mohly ujíždět rychlostí 70 mil za hodinu nebo i větší, naše školní autobusy se kvůli úřednímu regulátoru ploužily rychlostí 45 mil za hodinu, a rychleji to nešlo.

Rychlostní regulátor v autobuse je jako váš emoční regulátor

Na všech vozovkách – bez ohledu na to, jaká byla v daném úseku povolená rychlost – mohl jet náš autobus maximální rychlostí 45 mil v hodině.

S vaší převládající hladinou štěstí to je obdobné. Jestliže vám život plyne hladce a bez výkyvů, zachovávejte si svou průměrnou hodnotu štěstí.

Když jel autobus do kopce, jeho hmotnost v kombinaci se strmostí vozovky ho ještě zpomalily, takže zdaleka nedosahoval přednastavené úřední rychlosti 45 mil za hodinu.

Pokud se vám to v životě zkomplikuje, můžete se ocitnout hluboko pod svou průměrnou hodnotou štěstí. Ovšem školní autobusy nejezdí pořád do kopce a váš život není v jednom kuse komplikovaný a těžký.

Jakmile se autobus vyvlekl nahoru a začal sjíždět zase dolů, jeho hmotnost a gravitace způsobily, že i když byl úředně přednastavený na maximálně 45 mil za hodinu, z kopce ujížděl klidně 60 nebo i 70 mil v hodině. Brzo nato zas přišla rovinka a autobus se ustálil na předepsaných 45 mílech v hodině.

Ať už si to uvědomujete nebo ne, máte v sobě emoční regulátor – přednastavenou míru štěstí. To vám brání v prožívání vyšších hladin štěstí, byť tu a tam samozřejmě prožíváte pomíjivé chvíle velké radosti. Tento regulátor byste v sobě však marně hledali, protože – na rozdíl od mechanického zařízení zabudovaného ve školním autobuse – ho máte uložený v hlubinách své mysli.

Společně pozvedneme váš emoční regulátor tak, aby se vám dařilo dosahovat vyšších hladin štěstí a udržet se v nich.

Jak ještě letos dosáhnout štěstí

V první části této knihy zjistíte, že to, co většina lidí považuje za jeden z nejvýraznějších faktorů pro dosažení štěstí, má ve skutečnosti jen nepatrný význam. A uvidíte, jak by mohl vypadat váš nový život šťastnějšího člověka.

Ústředním motivem druhé a třetí části této knihy je hluboká citace, která bývá připisována mnoha nejrozumnějším osobnostem včetně taoistického filozofa Lao-c'. Nedávno ji zpopularizovala Meryl Streep v roli Margaret Thatcher ve filmu *Železná lady*. Skutečný autor tohoto výroku však zřejmě zůstane už navždy neznámý. Bez ohledu na to, kdo tuto myšlenku vyslovil jako první, představuje ideální rámec pro rozvíjení a dosažení vyšších úrovní štěstí.

Hlídej si své myšlenky, neboť se z nich stanou slova.

Hlídej si svá slova, neboť se z nich stanou činy.

Hlídej si své činy, neboť se z nich stanou zvyky.

Hlídej si své zvyky, neboť se z nich stane charakter.

Hlídej si svůj charakter, neboť se z něj stane osud.

Jsme to my sami, kdo může ovládat a řídit naše myšlenky, slova a činy. Naše zvyky, charakter a osud díky tomu nejsou neměnné, nejsou vytesány do kamene. Můžete být šťastnější. Vaše současná míra štěstí je zkrátka jenom vaší *současnou* mírou štěstí, ničím jiným.

Zamyslete se nad dvojím významem anglického slova „current“. Jednak to znamená to, jak jsou věci právě teď – „the current situation“ = „současná situace“ – ale zároveň je to také „proud“ – „a river current“ = „proud řeky“. Dál po proudu na vás čeká váš budoucí život a vy můžete ovlivnit, jak šťastný bude, tím, jak právě teď pečlivě vybíráte myšlenky, slova a činy, které použítte po proudu.

Další anglické slovo „resolution“, tedy „předsevzetí“, má svůj etymologický základ v latinském *resolvere*, což doslova znamená rozvázat, uvolnit nebo osvobodit. Možná si připadáte pevně svázáni se svou dosavadní úrovní štěstí a máte dojem, že vás všechny předchozí nezdary, kdy jste se marně snažili dodržet svá dobrá předsevzetí, předem odsuzují k dalšímu neúspěchu. Je-li tomu tak, je nejvyšší čas osvobodit mysl z pout minulosti, uvolnit se z nejistoty a odpoutat se od toho, jak to bylo dřív.

Je hezké přát lidem „šťastný nový rok“. A ještě mnohem lepší je dozrát k osobnímu rozhodnutí, že nový rok bude začátkem vaší vlastní vyšší a trvalejší úrovně štěstí. Rozhodněte se, že tento rok budete šťastní!

A teď pojďme na to.

PRVNÍ ČÁST

Definování štěstí

Mé štěstí není prostředkem k žádnému cíli.

Je cílem samo o sobě.

Smyslem štěstí je ono samo.

AYN RAND, HYMNA

ŠTĚSTÍ SI NEKOUPÍŠ

*Snažit se dosáhnout štěstí hromaděním majetku je totéž,
jako kdybyste se pokoušeli zahnat hlad tím,
že si po celém těle nalepíte sendviče.*

GEORGE CARLIN

Nedávno jsem byl v Číně a při té příležitosti mě jeden velice bohatý čínský podnikatel pozval na oběd. Bylo mu něco málo přes čtyřicet a už to byl multimilionář, jehož obchodům se závratně dařilo.

Chvilku jsme jen tak nezávazně společensky konverzovali prostřednictvím tlumočníka a pak se ke mně tento muž, jehož život by jistě mnozí pokládali za pohádkově dokonalý, naklonil a lámanou angličtinou se mi tiše svěřil: „Nejsem šťastný.“ Oči se mu zamžily potlačovanými slzami smutku a nespokojenosti a zdálo se, že mě prosí, abych mu pomohl.

Ze všech lidí, se kterými jsem se během této cesty setkal, na mě nešťastný miliardář zapůsobil zdaleka nejvíc. Proč se tak úspěšnému člověku – a mnoha dalším v podobné situaci – nedaří mít radost ze života, i když má všechny možné důvody pro to, aby byl šťastný?

Mýtus peníze = štěstí

Studie, jejíž výsledky publikoval časopis *Science* 30. června 2006, zjistila následující: „Přesvědčení, že vyšší příjem má přímou souvislost s dobrou náladou, je sice všeobecně rozšířené, avšak iluzorní. Lidé s nadprůměrným příjmem bývají

se svým životem relativně spokojení, ale v každodenním životě nezažívají větší pocit štěstí než ostatní, jsou obvykle ve větším napětí a nevěnují více času aktivitám, které jim přinášejí radost.“

Snad ve všech kulturách a v průběhu celých dějin zaznělo aspoň tisíckrát, že štěstí si za peníze člověk nekoupí. Čínské přísloví praví toto:

*Za peníze si můžeš koupit dům, ale ne domov.
Za peníze si můžeš koupit hodiny, ale ne čas.
Za peníze si můžeš koupit postel, ale ne spánek.
Za peníze si můžeš koupit knihu, ale ne znalosti.
Za peníze si můžeš koupit doktora, ale ne zdraví.
Za peníze si můžeš koupit postavení, ale ne úctu.
Za peníze si můžeš koupit krev, ale ne život.
Za peníze si můžeš koupit sex, ale ne lásku.*

Za peníze si můžeš koupit spoustu skvělých věcí, ale štěstí si za ně nekoupíš.

Výzkumy ukázaly, že lidé, kteří trpí velikou chudobou, mohou prožívat větší štěstí, když získají větší příjem – ale jen do určité míry. Jakmile jim jejich příjmy stačí na to, aby se pohodlně uživil, další příliv peněz má na jejich pocit štěstí jen okrajový vliv. A větší bohatství mívá dokonce opačný účinek.

Že by víc peněz = méně štěstí?

Jak ukázala *World Happiness Report* (Zpráva o štěstí ve světě), která byla vypracována pod záštitou valného shromáždění OSN pro konferenci o štěstí, kterou OSN pořádalo: „I když vyšší příjem může do určité míry zvýšit hladinu štěstí, usilování o vyšší příjem tuto hladinu naopak snižuje.“

Zvláště významná je ta druhá část.

Lidé často citují jeden biblický verš a dělají z něj příhodný bonmot: „Peníze jsou kořenem všeho zla.“ Tato citace je však zkreslená a zavádějící. Přesné znění (z prvního listu Timoteovi 6:10) je: „Kořenem všeho toho zla je láska k penězům.“ *Láska* k penězům a snaha získat peníze jenom pro ně samotné, a nikoli jako přirozený důsledek naplňování vašeho životního smyslu může vést k tomu, že budete *méně* šťastní!

Už téměř před půl stoletím se vědci zabývali behaviorálním výzkumem a sloužila jim k tomu pokusná skupina opic. Opice spolu žily ve vzájemné harmonii a vypadalo to, že jsou šťastné a spokojené, dokud jim vědci do klece jednoho dne nedali hračku. Jedna opice si s ní začala hrát a ostatní opice byly napřed zvědavé a pak podrážděné. Nakonec se mezi sebou začaly prát. Neustálé rozmíšky kvůli hračce a přetahování o ni vyústilo v naprosté zhroucení vztahů v tlupě.

Opice, která zrovna měla hračku, prožívala silný stres a úzkost, protože neustále čekala na to, kdy se jí nějaká další opice pokusí hračku vzít. Opice, které neměly hračku, záviděly té, která ji měla, a buď byly otrávené a rezignované, nebo vyčkávaly, kdy budou mít příležitost hračku ukrást. Než se jim do výběhu dostala hračka, trávily spolu hodiny tím, že si navzájem čistily srst a šťastně si společně hrály. Od té doby, co měly hračku, se vůči sobě chovaly nepřátelsky a nedůvěřivě.

Hračka ovšem nebyla příčinou jejich nespokojenosti. Tou byla jejich touha mít hračku pro sebe a vztek, že jiná opice má to, co ony zrovna v tu chvíli nemají. Jakmile se začneme porovnávat s druhými, pokaždé to vyústí do nespokojenosti, a to bez ohledu na to, kolik toho máme.

Produkce – a nikoli zisk – vede ke štěstí

Donald Trump se stal poprvé významnou osobností americké kultury v osmdesátých letech minulého století, v době