

# Z poradnika cierpiętnika, czyli jak być nieszczęśliwym

**Do bycia nieszczęśliwym czasem zmuszamy siebie sami. Oto najskuteczniejsze sposoby na zamartwianie się, popucie dobrej relacji z innymi ludźmi i zgorzknienie.**

- Ciągłe porównuj siebie z innymi. Najlepiej jeśli skupiasz się na swoich wadach i zaletach innych ludzi.

- Traktuj wygląd, osiągnięcia czy bogactwo jako miarę wartości człowieka. To daje naprawę świetny skutek – prawie na pewno prędzej czy później utracisz radość życia.

Uwierz, że powinieś być doskonały – „Nic innego się nie liczy”.

- Nigdy nie proś innych o pomoc i odrzucaj wsparcie, jeśli ktoś ci je oferuje. Przekonaj siebie, że zawsze musisz radzić sobie sam.

- Codziennie krytykuj siebie i innych.

Pozwalaj sobie na przeżywanie poczucia winy i wstydu, gdy tylko ktoś się przeważy lub dobru, do czegoś się nie powiodło.

- Często wspominaj swoje niepowodzenia, najlepiej takie, których nie da się już naprawić. Wspaniale, jeśli potrafisz czuć się z ich powodu podle i jednocześnie nie umiesz wyciągać z nich żadnych konstruktywnych wniosków.

- Akceptuj siebie warunkowo – tylko wtedy, gdy spełnisz jak najbardziej wyśrubowane oczekiwania wobec siebie. W innych wypadkach gardź sobą. Pogardzaj także innymi ludźmi.

- Uwierz, że błędy, które uczyniłeś w przeszłości, uniemożliwiają ci szczęśliwe życie w przyszłości.

- Unikaj odpowiedzialności za swoje życie. Przekonaj sam siebie, że nie możesz w żaden sposób czynić go przyjemniejszym ani go poprawić.

- Czyli wszystkim, co możesz, aby zadzwoić innym. Staraj się przekonać siebie, że twoje poczucie wartości zależy od tego, co inni o tobie myślą.

jeśli tak się nie dzieje.

- Weź na siebie całą odpowiedzialność za problemy innych ludzi – rodziców, dzieci, małżonka, współpracowników itp. Obwiniaj się za ich kłopoty i staraj się uwierzyć, że jesteś ich przyczyną. Także obwiniaj ich za swoje problemy – uwierz, że to oni są za nie odpowiedzialni i to oni powinni coś zrobić, żeby twoje problemy zniknęły, a twoje życie zostało uzdrowione w cudowny sposób.

- Nigdy nie wybaczasz, noś urazę w sercu tak długo, jak się da, najlepiej do końca życia. Często wspominaj krzywdy, jakie wyrządzili ci inni ludzie. To daje najlepszy efekt, zwłaszcza wtedy gdy odrzucasz wszelkie usprawiedliwienia ich czynów.

- Traktuj siebie i wszystko dookoła bardzo siożnie. Nigdy nie śmiejesz się ze swoich wad,

nie pozwalaj sobie na dystans wobec siebie.

- Jak zarazy unikaj nowych rzeczy. Bądź zamknięty na nowe doświadczenia. Unikaj też wszystkich działań, w których istnieje ryzyko porażki.

Mam nadzieję, że ironia zawarta w tych „poradach” pomoże zrozumieć, w jaki sposób czynimy swoje życie nieszczęśliwym i dochodzimy do wniosku, że jest ono bezwartościowe. Na koniec warto przytoczyć zdanie Jana Christiana Andersena: „Aby być szczęśliwym, nie trzeba nic – tylko właśnie być szczęśliwym.” Czasem to samo można powiedzieć o cierpieniu.

dr Marcin Florkowski, psycholog



- Unikaj kontaktu z ludźmi, którzy dobrze na ciebie działają, często przebywaj z tymi, z którymi czujesz się nieszczęśliwy.

- Nie angażuj się w bliskie więzi. Bój się porzucenia i podporządkuj swoje życie temu lękowi.

- Nigdy nie ufaj innym, zwłaszcza najbliższym. Pamiętaj, że zawsze może się to źle skończyć, że to, co teraz jest dobre, jutro może się popsuć, a miłość prędzej czy później wygasa i nie da się tego naprawić. Bądź jak najbardziej podejrzliwy, ciągle bój się, że ktoś cię może oszukać.

- Spodziewaj się, że twój partner zawsze odczyta telepatycznie twoje potrzeby i pragnienia oraz czuj się lekceważony,

# DESIDERATA, czyli JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM

**Abyśmy mogli spokojnie wejść w nowy rok i aby łatwiej było nam żyć w zgodzie z sobą samymi i być szczęśliwym.**

Kroczonej wśród zgłębku i pośpiechu - pamiętaj, jaki pokój może być w ciszy.

Tak dalece, jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.

Prawdę swą głośno i jasno, słuchaj też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść.

Unikaj głośnych i napastliwych, są udrękać ducha.

Jeśli porównujesz się z innymi, możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą i lepsi, i gorsi od Ciebie. Ciesz się zarówno swoimi osiągnięciami, jak i planami.

Wykonuj z sercem swą pracę, jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu.

Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech Ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne heroizmu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa.

Przyjmij pogodnie to, co lata niosą,



bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla Ciebie. Lecz nie dręcz się tworamami wyobraźni.

Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie.

Jesteś dzieckiem w zrewszwiata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy Ci to jest dla Ciebie jasne, czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o Jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są Twoje pragnienia: w zakiełku ulicznym, w zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą.

Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

*Tekst ten znany jest szeroko jako anonim znaleziony w starym kościele w Baltimore w 1692. W rzeczywistości został on napisany w 1927 przez Maxa Ehrmanna (1872+1945).*

## SONDA

## Według jakich zasad żyć?

Rozm. A. Pisula  
Fot. A. Halamunda



**Urszula Niełacna**  
prowadzi gospodarstwo rolne

Gdy miałam 10-11 lat, od swojej wychowawczyni w szkole – p. Marii Szuflńskiej, otrzymałam taki wpis do pamiętnika: „Bądź miłą i grzeczną, dla wszystkich serdeczną, a zawsze i wszędzie dobrze Ci będzie”. Słowa te utkwiły mi tak w pamięci, że idę tą drogą, przekazuję te mądrości moim córkom – mnie nie było w życiu źle – myślę, że im też nie będzie. A ludźmi dzisiaj głównie kieruje zachłanność, pieniądze, zazdrość, nieżyczliwość i oddalenie od Boga – obserwuję się. Że coraz mniej ludzi chodzi do kościoła. Ja jestem głęboko wierzącą osobą, byłam w różnych trudnych sytuacjach i kiedy zwróciłam się do Niego, zawsze otrzymałam to, do czego dążyłam. Mam ciężko chorego syna, objeżdżałam wiele miejsc – dziś patrzę na niego z zadowoleniem – myślę, że to wszystko dzięki sile wyższej. Ale postępuję wedle słów z tego pamiętnika. Gdy ktoś mnie o coś prosi, nie odmawiam, jeśli mogę pomóc, to pomagam. Mówi się, że jeżeli użyć się coś drugiemu, dostanie się to z nawiązką – piłeczka się po prostu odbija.



**Jolanta Gwiazda**  
z Piotrusiem  
wychowuje dzieci

Trzeba żyć tak, by było dobrze, by jednak się nie przemęczać. Nie żyję według jakichś konkretnych zasad, chcę po prostu, by dzieciom było dobrze, by nam było dobrze. Na co dzień siedzi się w domu, trzeba się zająć dziećmi. Uważam więc, że gdy jest okazja, warto trochę się oderwać od codzienności, zabawić – trochę rozrywki w życiu też jest potrzebne. Kiedyś ludzie mieli więcej ideałów, zasad – było inaczej. Teraz wszyscy ciągle siedzą przed komputerem lub telewizorem, a życie ucieka. Ale niektóre zasady się nie zmieniły, ja np. też uważam, że należy żyć uczciwie – nie lubię przekrętów, o których teraz tyle się słyszy. Niestety, trudno w dzisiejszych czasach w każdej sytuacji pozostać sobą, wiele razy trzeba się dostosować do rodziny, do znajomych.



**Krystian Jeziorek**  
uczeń TB w ZS nr 1

W dzisiejszych czasach modne jest żyć zgodnie z naturą. Modne jest ekologiczne jedzenie, tworzy się ekologiczne, nowoczesne samochody. Oszczędzamy także energię, np. nie świeci się już tyle choinek, co kiedyś. Zwłaszcza młodzi ludzie próbują żyć ekologicznie, dużo też myślą o przyszłości – zawczasu starają się tak żyć, by w przyszłości było dobrze. Starsi ludzie mniej na ten temat rozważają. Oczywiście zasady typu szczerowość, uczciwość, wierność też obowiązują, ale już nie we wszystkich kręgach. Wiadomo, że zasady, według których żyjemy, zmieniają się, można to zauważyć po mediach – na co bardziej zwraca się uwagę. Różne grupy ludzi mają różne cele i wartości. Są jeszcze ludzie, którzy w każdej sytuacji potrafią pozostać sobą – oni nie boją się, co ktoś o nich pomyśli – takie osoby są bardziej wiarygodne i szczerze niż ktoś, kto ciągle kogoś udaje. Ja też staram się żyć uczciwie, staram się być szczerym – niestety, nie zawsze wszystko się udaje.



**Roman Wiśniewski**  
prowadzi działalność stolarską

Przypuszczam, że kiedyś ludzie bardziej trzymali się różnych zasad – teraz tego nie widać. Na pewno dawniej żyli zgodnie z religią, chodzili do kościoła – aktualnie niewielu tak żyje. Ludzie cały czas udają kogoś, kim nie są, jeśli ktoś jest np. biedny, udaje bogatszego, znam też kilka osób, które, gdy z nimi rozmawiam, wydają się być bardzo porządnymi – z innych źródeł natomiast wiem, że do końca tacy nie są. Ja też staram się żyć zgodnie z zasadami, których nauczyłem się od rodziców, staram się chodzić do kościoła, pracuję, by w rodzinie było dobrze – w ogóle staram się, by było jak najlepiej. „Bez pracy nie ma kołaczy” – to takie moje życiowe motto – uważam, że jeśli się nie pracuje, to nic się nie ma. Nie można czekać na to, by ktoś coś podarował – jeśli są siły, to trzeba samemu działać, by coś osiągnąć, czegoś się dorobić – nic z nieba nie spadnie.



**Natalia Cierniak**  
uczennica ZS nr 1

Uważam, że wartości takie jak uczciwość, szczerowość, religia, przykazania mają jeszcze wartość dla wielu ludzi. Szczerowość wobec drugiego człowieka, uczciwość – bez tego nie da się żyć. Szczerowość to podstawa, zwłaszcza pomiędzy kobietą a mężczyzną – sama mam chłopaka i nie wyobrażam sobie, bym mogła z nim być, gdyby nie był wobec mnie szczerzy. Szczerowość potrzebna jest także w rodzinie. Choć wiadomo, że ludzie nie zawsze do końca w każdej sytuacji potrafią pozostać sobą, np. w otoczeniu kolegów niektórzy coś udają. Zasady, według których żyjemy, zmieniają się – nasze babcie żyły według trochę innych zasad niż my. Chyba większość ludzi przestrzega jednak nadal przykazań religijnych. Na pewno nie jest tak, że idziemy przez życie, nie przestrzegając żadnych zasad – każdy ma jakieś ideały.