

# Zaposlenje i samopoštovanje PREDUVJETI SREĆE

*Novac ima utjecaja na sreću samo ako ga nemamo dovoljno za najosnovnije potrebe, a svako daljnje povećanje bogatstva ne povećava osjećaj dobrobiti*

PIŠE: Dragica Barbarić

PSIHOLOG

**KADA SE LJUDE UPITA ŠTO ZNAČI** sretan život, najčešće se dobiva odgovor da to znači život ispunjen zadovoljstvom i ugodnim emocijama uz minimalno neugodnih. No to je samo jedan od mogućih pristupa sreći ili dobrobiti koji nazivamo subjektivni ili hedonistički pristup. U zapadnjačkim kulturama ljudi su više skloni svoju sreću povezivati s učestalošću doživljavanja ugodnih emocija i tragat će za svim mogućim aktivnostima koje će takve emocije poticati: dobra hrana, piće, seks, zabava, odmaranje, druženje, kupovina, izlasci. Svjedoci smo toga koliko potrošački mentalitet podupire ovakvu ideju naše dobrobiti i sreće. No isto tako uočavamo da mnogi ljudi ostaju nezadovoljni i nesretni i nakon obilnog prepuštanja hedonističkim ciljevima. U čemu je problem? Iako nema sumnje da je dobro svoj život ispuniti aktivnostima koje potiču ugodne emocije, trebamo znati da je naš kapacitet za doživljavanje ugodnih emocija genetski predodređen i limitiran. Mnogi ljudi nisu te "genetske sreće" pa često doživljavaju neugodne emocije straha, tuge, ljutnje i dr., napeti su, loše podnose stres, tj. imaju izraženiju osobinu ličnosti koju zovemo emocionalna nestabilnost ili neuroticizam, koja je u polovici slučajeva genetski determinirana nasljeđivanjem određenog tipa živčanog sustava.

**NORMALNE SU I NEUGODNE EMOCIJE** Isto tako introvert, čak i ako je emocionalno stabilan pa ne doživljava često neugodne emocije, zbog introverzije ima manji kapacitet za češće doživljavanje intenzivnijih ugodnih emocija. Ako tome dodamo pritisak modernog vremena da bismo svi trebali biti happy i/ili cool, ti se ljudi počnu još više uzrujavati što nisu takvi te razvijaju emocionalni perfekcionizam inzistirajući na tome da su sve neugodne emocije loše i da nešto s njima nije u redu ako ih doživljavaju. Neugodne emocije ne samo da su normalne



## ŠTO PRIDONOSI SREĆI?

### VRLO MALI DOPRINOS

- Novac, bogatstvo
- Fizička privlačnost
- Inteligencija
- Životna dob (s dobi se sreća malo povećava!)

### SREDNJI DOPRINOS

- Brak/stabilna veza
- Prijateljstvo
- Fizičko zdravlje
- Ekstraverzija (osobina ličnosti koja se odnosi na otvorenost, druželjubivost, veće angažiranje u aktivnostima, češće doživljavanje pozitivnih emocija, sklonost riziku)
- Emocionalna stabilnost
- Savjesnost
- Religioznost

### VELIKI DOPRINOS

- Zaposlenje
- Zdravo samopoštovanje tj. samoprihvatanje
- Optimizam
- Zahvalnost

nego su nam iznimno važne jer nas upozoravaju kada je ugrožen naš život, naša dobrobit i vrijednosti te nas potiču na korisna ponašanja kako bismo riješili probleme i bolje se adaptirali. Stoga neugodne emocije imaju visoku adaptacijsku vrijednost. Zapravo, mogli bismo reći da su nezadovoljni ljudi često pokretači promjena u najopćenitijem smislu. Izrazito stabilni ljudi su suviše prilagodljivi i njima je uglavnom dobro što god da se oko njih događa pa nemaju toliko potrebu mijenjati svijet. Dakle, ako ste među onima koji ne doživljavaju lako ugodne emocije, znajte da to ima svoje dobre strane te može biti poticaj za dublje istraživanje sebe i svijeta, no samo ako to pametno iskoristimo. Time dolazimo do još jednog pristupa dobrobiti i sreći, a to je eudemonistički pristup (grč. eu - dobar, dobiti i daimon - duša, sreća). Osnovna ideja tog pristupa je da se čovjek rađa s jedinstvenim kapacitetima, a glavni zadatak života je prepoznavanje i realizacija tih potencijala. Tako je još Aristotel smatrao hedonističku sreću vulgarnom, jer nisu sve želje vrijedne da ih se slijedi. Mogli bismo primjerice reći da je ugodno gledati sapunice, no dovodi li njihovo gledanje do naše opće dobrobiti i razvoja potencijala? Ili će do toga dovesti gledanje zahtjevnijih programa? Do takve vrste sreće dolazi se samo ulaganjem i trudom, što pak nužno uključuje i doživljavanje neugode. Primjerice, eudemonistički pristup kaže da se bliski odnosi i povezanost s drugima mogu realizirati samo pažljivim slušanjem drugih, dobrim djelima i sl., a to pak zahtijeva trud, napor te učenje vještina pažljivog slušanja i načina za povećanje bliskosti. Hedonistički pristup kaže da će naprosto samo druženje s ljudima dovesti do poboljšanja raspoloženja.

**KOMBINACIJOM PONAŠANJA DO SREĆE** Za sreću je važno kombinirati i hedonistički i eudemonistički pristup, no čini se da je ovaj

drugi važniji za trajniji osjećaj sreće, a možemo ga realizirati vodeći angažiran i smislen život. Angažiran život znači da trebamo ustanoviti i razvijati svoje jake strane i koristiti ih u aktivnostima koje će nas potpuno okupirati, kao što su čitanje zahtjevnijih knjiga, rješavanje težih problema, usavršavanje radnih vještina, sviranja, sportskih aktivnosti i dr., učenje, poučavanje drugih, rad na razvoju komunikacijskih vještina i dobrih odnosa s drugima, redovit rad na vlastitom rastu i razvoju. Unatoč početnom naporu, potpuna koncentracija i uronjenost u takve aktivnosti mogu proizvesti vrhunske emocije zanesenosti i ushita! Smislen život, za razliku od angažiranog života, uključuje i aktivnosti povezane s nečim većim i širim od nas samih, što znači da svoj trud, sposobnosti i vrline koristimo za dobrobit obitelji, zajednice i za opće dobro: primjerice dajemo svoj doprinos kako bi u zajednici i na svijetu bilo više tolerancije, znanja i suosjećanja, a manje patnje, siromaštva, korupcije i nepravde. Jasno je da takvi doprinosi ne trebaju biti ograničeni: svatko od nas već malim dobrim aktivnostima i te kako pridonosi općem boljitku. Tako zadovoljavamo svoju potrebu za smislom i svrhom postojanja. Primjerice novac ima utjecaja na sreću samo ako ga nemamo dovoljno za najosnovnije životne potrebe, a svako daljnje povećanje bogatstva ne povećava osjećaj dobrobiti. Ljudi su u stanju ulagati i puno novca i vremena u fizički izgled ne bi li bili sretniji, no čini se da bi bilo važnije njegovati vlastito samopoštovanje, optimizam i zahvalnost. Zanimljivo je i da ćemo njegujući optimizam, nadu i razvijajući samopoštovanje lakše ostvariti i ono što je danas problem mnogim ljudima, a važno je za osjećaj dobrobiti: zaposlenje. Stoga, sretno u mijenjanju sebe prema sretnijem životu! ●

*Ljudi su u stanju ulagati i puno novca i puno vremena u fizički izgled ne bi li bili sretniji, no čini se da bi bilo važnije njegovati samopoštovanje, optimizam i zahvalnost*