

Put do sreće

Karmel Mekonel

PUT DO SREĆE

Jednostavni koraci do srećnijeg života

Preveo sa engleskog
Mirko Jakovljević

Mono i Manjana
2010.

Naslov originala
The Happiness Plan
Simple steps to a happier life, Carmel McConnell
Copyright © Pearson Education Limited 2007.
Prava za srpsko izdanje © Mono i Manjana, 2010.

Izdavač
Mono i Manjana

Za izdavača
Miroslav Josipović
Nenad Atanasković

Glavni i odgovorni urednik
Aleksandar Jerkov

Urednik
Vojin V. Ančić
Milena Đorđijević

Prevod
Mirko Jakovljević

Lektura
Silvana Novaković

Tehnički urednik
Goran Skakić

Priprema za štampu
Ljiljana Pekeč

E-mail: office@monoimanjana.rs
www.monoimanjana.rs

Štampa
Elvod-print, Lazarevac

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

МАКОНЕЛ, Кармел
Put do sreće : jednostavni koraci do srećnijeg života / Karmel Mekonel ;
preveo sa engleskog Mirko Jakovljević. - Beograd : Mono i Manjana, 2010
(Lazarevac : Elvod-print). - 264 str. : ilustr. ; 21 cm

Prevod dela: Simple Steps to a Happier Life / Carmel McConnell. - O autorki: str. 15.
- Napomene i bibliografske reference uz tekst. - Bibliografija: str. 261-262.

ISBN 978-86-7804-300-0

COBISS.SR-ID 178460940

SADRŽAJ

O autorki	15
Zahvalnica	17
Kada i gde ste najsrećniji?	18

UVOD

Da li biste mogli da budete srećniji?	22
Čega nema u ovoj knjizi.....	25
Čega ima u ovoj knjizi.....	26
Kako ovo funkcioniše?	26
Šta je uopšte put?	29

REŠITE DA BUDETE SREĆNIJI (ABC PRISTUP)

Uzged, predivni ste.....36

RAZUMEJTE SREĆU

Ima li mesta cinizmu?	49
Šta kažu stručnjaci?.....	53
Šta najviše utiče na to jeste li srećni	59
Zašto stalno tražimo više.....	63
Dostizanje bogatstva koje nosi više sreće	70
Kako postati srećniji	73
Počnite odnekle	97

STVORITE SOPSTVENI PUT DO SREĆE

Izvori sreće	105
Osetite sreću koja je već prisutna	108
Da li ste na svojoj strani?	110
Ohrabrenje od onoga ko vam najviše znači	112
Negativno okruženje protiv pozitivnog.....	114
Obratite pažnju na ono što se čuje u vašem okruženju	118
Napravite od svog okruženja srećnije mesto za život.....	122
Okrenite se onome što vam je najvažnije	123

ZABORAVITE NESREĆU

Antisrećne situacije.....	134
Alternativni pristup: kako biti nesrećan	144
Razmišljajte o svojim potrebama	146
Sedam navika vrlo srećnih ljudi.....	157
Pritisak kao loša navika.....	162
Pozitivna navika: živeti u sadašnjosti.....	165
Navika: „Nagon da se s većom dozom ljubavnosti uhvatite u koštac s greškama ili znakovima ljudske nesavršenosti....“	172
Prepreke na putu do sreće: jeste li odabrali pristup životu zasnovan na stresu?	173
Usrećite druge	175

NAŠ PUT: USREĆITE DRUGE

Rešenje koje ne može da ne uspe.....	182
Kako biti srećniji na poslu.....	183
Veze i ljubav.....	198
Zauvek srećni.....	202
Najbolje za oboje – kako da sreća sigurno zaživi među zaljubljenima.....	204
Srećnije zajednice	207
Budućnost sreće	212

NEKI PRIMERI PUTA DO SREĆE

Put do sreće u četiri glavne oblasti života	226
Zgodan put do sreće kroz karijeru koja će vas više ispuniti.....	228
Organizacija vremena: put do sreće u obliku četvorodnevne radne nedelje	236
Pregovori za četvorodnevnu radnu nedelju: načela na putu do sreće.....	240
Odredite svoj cilj.....	242
Upravljanje novcem – jedan put do sreće.....	248
Završne misli: sreća je u jednostavnosti	252

POĐITE SVOJIM PUTEM DO SREĆE

Vežbe i kvizovi – rezime.....	258
Predlozi za dalje čitanje	261
Muzička lista <i>Puti do sreće</i>	263

O AUTORKI

KARMEL MEKONEL, magistar poslovne administracije, članica Kraljevskog umetničkog društva, osnivač kompanije Čarobni doručak

Karmel Mekonel je socijalni preduzetnik i pisac. Njena prošlost je neobična jer je karakteriše spoj društvenog aktivizma i visokog korporativnog iskustva.

Osnovala je 2001. godine dobrotvornu ustanovu za decu *Čarobni doručak* (*Magic Breakfast*, www.magicbreakfast.com). *Čarobni doručak* dostavlja besplatnu zdravu hranu za doručak, a uz to pruža i obrazovanje o ishrani onim osnovnim školama kojima je to najpotrebnije, svakog jutra prehranjujući hiljadu dece. Ustanova je nagrađena priznanjem lista *Gardijan* za dobrotvorno društvo 2005. godine.

Da bi jednim delom finansirala *Čarobni doručak*, Karmel je osnovala socijalno preduzeće *Čarobni ishodi* (*Magic Outcomes*, www.magicoutcomes.com). *Čarobni ishodi* se bave profesionalnom obukom za lidere i razvijanjem timskog duha. Sedište im je u jednoj osnovnoj školi, a sav profit odlazi *Čarobnom doručku*. *Čarobni ishodi* sada vode programe koji pomažu školama s malim prihodima da razviju veštine u okviru socijalnog preduzetništva i da stvore više sreće za sve u školskom okruženju.

Čarobni ishodi su 2005. godine dobili nagradu za najbolje socijalno preduzeće od fonda Kerolin Voker.

Karmel je članica odbora *Fonda za ishranu u školama*, članica odbora *Londonskog socijalnog preduzeća* i članica Kraljevskog umetničkog društva.

ZAHVALNICA

Hvala vam.

Nastanku ove knjige pomogli su mnogi svojom ljubaznošću. Volela bih da zahvalim Ričardu, Rejčel, Lori i Lusi iz odeljenja *Pearson Education* na njihovim savetima i strpljenju!

Takođe zahvaljujem Eli i Mel iz *Čarobnog doručka*, kao i onima koji su bili toliko ljubazni da mi dozvole da ih intervjuišem ili da objavim njihove lične planove za sreću.

Zahvaljujem Danijelu Rozenu, Frensis Megvajer i drugima koji su svojom mudrošću doprinosili mom radu.

Posebno bih želela da zahvalim Ketrin na njenoj ljubavi i podršci dok sam pisala. Ti me usrećuješ.



**KADA
I GDE
STE
NAJSREĆNIJI?**

**„SREĆA SE NE DOSTIŽE SVESNIM
TRAGANJEM; ONA JE UGLAVNOM
SPOREDNI PROIZVOD DRUGIH
AKTIVNOSTI.“**

Oldos Haksli

UVOD

00

Da li biste mogli da budete srećniji?

Ima li prostora za malo više sreće u vašem životu? Ako je tako, onda je ovo prava knjiga za vas.

Ona će vam pomoći da sebi stvorite srećniji život, ako je to ono što želite. I što je još bolje, pomoći će vam da to bude **pod vašim uslovima**, a da vam pri tom niko ne daje neželjene savete niti da vam govori kako bi trebalo da živite. (Pretpostavljam da vam je toga dosta, kao i meni.)

Govorimo o širokoj temi, pa ću se usredsrediti na *vašu* sreću. Na kraju krajeva, kada je reč o sreći, ne postoji „veličina koja odgovara svima“. Ova knjiga ne sadrži deset strogih i precizno određenih koraka koji će usrećiti svakoga. To zaista ne funkcioniše tako. Sreća je duboko lična stvar.

Nama je potreban prilagodljiv plan koji će vam jednostavno pokazati kako možete odabrati da odatle gde ste sada dođete do mesta s više sreće. I to ćete ovde otkriti.

Svi smo upoznali ljude kojima sve polazi za rukom kad se radi o sreći. Čini se da njima sve ide kako treba, i čak i kad stvari pođu po zlu, oni znaju kako da se s tim izbore i šta treba da učine. Koja je razlika između njih i nas ostalih, koji se povremeno mučimo zbog svega?

Moje je mišljenje da postoji nekoliko jednostavnih osnovnih pravila. Evo ih:

1. Sreća dolazi dok se bavite drugim stvarima. Ona se događa kada:

- rešite da budete srećni – šta god imali da uradite danas;
- živite kao „vi sami“;

- sebi dozvoljavate pravo izbora; na primer, kada ste svesni svojih ograničenja i odbijate ono što vam ne odgovara;
- pređete na delo;
- postavite ljubav na prvo mesto.

Ova knjiga će vam pomoći da razvrstate ove stvari – kako biste lakše otkrili jednostavan pristup većoj sreći. To zaista ne mora biti luksuz, a ako mislite da mora, nadam se da ću uspeti da vas navedem da promenite mišljenje. Zanimljivo je da je preuzimanje sopstvenog života u svoje ruke ovako zapravo jedan veliki korak napred ka sreći.

2. Težiti sreći kao cilju samom po sebi znači promašiti svrhu. Kada bi vam neko (na primer, u kafiću) rekao sledeće: „Meni je trenutno najvažnije da budem srećniji“, šta biste pomislili? Tačno. To je kao kada bi neko rekao da ide na odmor da bi pocrneo. Zar u idealnim okolnostima ne bi bilo bolje otići na odmor da biste plivali u moru, ronili, istraživali, igrali se na plaži, spavali, jeli, smejali se i posećivali zanimljiva mesta? Ten vam tamni bez ikakvog truda dok ste zauzeti radeći sve ostalo. Isto je sa srećom – ako sredite svoj život u celini i ako radite dobre stvari po sopstvenom izboru, onda će se sreća obično pobrinuti sama za sebe.

3. Više sreće dolazi iz srca. Ko ste vi? Vi ste jedno zbrkano, jedinstveno, predivno i nesavršeno ljudsko biće, eto ko ste. Niste robot koji se može programirati, hvala Bogu. Stoga su vam šanse da budete srećni (bar neko vreme) veće kada otvorite svoje srce, a ne kada težite da sledite tuđu intelektualnu formulu. Ova knjiga će vam pomoći da postignete više po tom pitanju.

4. Kolo sreće se okreće. Sreća je neuhvatljiva i pomalo dragocena. Nije dobra ideja po svaku cenu pokušavati da se odr-

žite na talasu sreće. Nije strašno ponekad pasti. U suštini, mi samo težimo da budemo srećnija verzija nas samih.

5. Sreća je emocionalno stanje u kom nema poraza. Nije moguće razmišljanjem postići srećniji život; sreća je emocija, osećanje. Ona počinje i traje, s jednom jednostavnom namerom: da usrećite sebe usrećujući druge.

6. Sreća se ne javlja po automatizmu (iako nas u to uveravaju). Osnovne životne potrebe ne funkcionišu onoliko dobro koliko bi trebalo. Nađi dobar posao, razmnožavaj se i imaj više od drugih. Trebalo bi da deluje, ali zbog čega nije tako? Zašto smo manje srećni nego ikad uz toliko dobrih stvari u životu? Razmotrićemo i, nadam se, pronaći način da uživamo u svojim trenutnim izvorima sreće, a pokušaćemo i da ih stvorimo još.

ONA POČINJE I TRAJE, S JEDNOM JEDNOSTAVNOM NAMEROM; DA USREĆITE SEBE USREĆUJUĆI DRUGE.

7. Sreća nije odgovor! Bilo bi sjajno znati da postoji nekakva tajna, neki odgovor na velika pitanja, kakav čarobni štapić kojim bismo mogli odagnati probleme. Sreća se ovako veliča kao da je eliksir – ali znate šta? Mislim da se maleni odgovori javljaju svakodnevno, poput prvih dečjih koraka, ako smo na pravom putu. I ti prvi koraci nas vode napred, sve bliže srećnijoj budućnosti, kako god ona izgledala. Volela bih da vam ovo posluži kao podrška.

Čega nema u ovoj knjizi

Moram brzo i jasno povući uočljivu liniju između onoga čemu ova knjiga teži i sve većeg broja „gurua za način života“. Oni se pojavljuju svuda – ima ih u knjigama, na televiziji, radiju. Govore nam šta i kako da radimo – kako da se oblačimo, šta da jedemo, gde da živimo, čime da se bavimo, koliko da vežbamo, šta da trošimo i tako dalje. Bilo da je u pitanju ono što radimo kao pojedinci ili što činimo kao članovi društva, ne manjka nam stručnjaka koji nam govore kako da živimo ne bismo li dosegli njihovo viđenje „uspešnog savremenog ljudskog bića“. Njihov način je jedini ispravan i trebalo bi svi da ga sledimo. Ovi stručnjaci mi manje deluju kao gurui, a više kao fašisti koji nalažu određeni način života.

Znam da bi vas ovo moglo razočarati ukoliko ste tragali za generičkim načinom da se dođe do sreće od A do Š, ali mislim da ne postoji jedan jedini način da se bude srećan. Postoje nove perspektive o kojima treba razmišljati i koje treba primeniti na jedinstvene okolnosti u kojima ste. Postoje saveti i ideje i pojedini praktični predlozi, za koje verujem da mogu otvoriti nove mogućnosti za srećniji život. Međutim, jedini način koji će pomoći vama jeste *vaš* način (ne brinite, pomoći ćemo vam da ga pronađete). Stoga se neću drznuti da vam govorim kako da živite.

Ova knjiga nije ni filozofski pogled na prirodu sreće koji detaljno istražuje zbog čega nismo srećni poput naših baka i deka. Nije takođe ni dubinska analiza zašto nas kupovina veće količine stvari ne usrećuje (i to ne čini – eto to smo rešili). Ovde nema mnogo popovanja. Ima samo mnoštva ličnih i korisnih saveta koji bi u kombinaciji s vašom voljom mogli da vas usreće. Da li vam to zvuči dobro?