

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta humanitních studií



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Kultura štěstí, komparativní analýza pojmu štěstí v mezikulturním
kontextu**

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Marek, Ph.D.

Autor: Filip Král

Studijní obor: Studium humanitní vzdělanosti

Poděkování:

Poděkování patří vedoucímu mé bakalářské práce, panu Mgr. Jakub Marek, Ph.D., za jeho nepostradatelnou pomoc, odborné vedení, včetně hodnotných rad a nápadů. Děkuji také za trpělivost a za ochotu věnovat mi svůj čas.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma kultura štěstí, komparativní analýza pojmu štěstí v mezikulturním kontextu, vypracoval samostatně a citoval jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil a které jsem rovněž uvedl v seznamu použitých informačních zdrojů.

.....

Vlastnoruční podpis

Abstrakt:

V této bakalářské práci se zaměřím na zkoumání štěstí a jeho mezikulturní význam s důrazem na filozofické aspekty. Téma je motivováno potřebou porozumět štěstí v globálním kontextu, což je aktuální a relevantní. Výzkum se snaží odhalit univerzální prvky štěstí i jeho kulturně specifické projevy. Zkoumání štěstí je důležitější než kdy dříve vzhledem k rychlým změnám a většímu množství volného času pro individuální reflexi. Historicky lidé méně hledali osobní štěstí kvůli zajištění základních potřeb, ale dnes je možné se zaměřit na hlubší a trvalejší pocit štěstí. Každá kultura má odlišné vnímání štěstí, což je ovlivněno historickými, sociálními, ekonomickými a filozofickými faktory. Tato práce zkoumá, jak různé kultury a aspekty života, jako rodinné vztahy, společenské interakce, individualita a seberozvoj, přispívají k vnímání štěstí. Cílem je poskytnout komplexní pohled na to, jak efektivně pracovat na dosažení štěstí a spokojenosti prostřednictvím hlubšího porozumění těmto vztahům.

Klíčová slova:

Štěstí, rodina, individualita, wellbeing, společnost, seberozvoj, individualismus, kolektivismus, blaženost, globální pohled, multiperspektiva

Abstract:

In this bachelor thesis I will focus on the exploration of happiness and its cross-cultural meaning with an emphasis on philosophical aspects. The topic is motivated by the need to understand happiness in a global context, which is timely and relevant. The research seeks to uncover universal elements of happiness as well as its culturally specific manifestations. The exploration of happiness is more important than ever due to rapid changes and more free time for individual reflection. Historically, people were less likely to seek personal happiness to provide for basic needs, but today it is possible to focus on a deeper and more enduring sense of happiness. Every culture has a different perception of happiness, which is influenced by historical, social, economic and philosophical factors. This paper explores how different aspects of life, such as family relationships, social interactions, individuality and self-development, contribute to perceptions of happiness. The aim is to provide a comprehensive view of how to work effectively towards happiness and satisfaction through a deeper understanding of these relationships.

Key words:

Happiness, family, individuality, wellbeing, society, self-development, individualism, collectivism, bliss, global perspective, multiperspective

Obsah

1. Úvod.....	6
2. TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1. Rozmanitost štěstí.....	8
2.2. Asijské koncepty: ikigai a wu wei.....	14
2.3. Západní koncepty: Skandinávie a Evropa	16
2.3.1. Wellbeing - klíč k udržitelnému štěstí.....	20
2.4. Afrika – mozaika štěstí a kulturní harmonie (ubuntu a ashanti).....	22
2.5. Analýza – rozbor konceptů štěstí z hlediska západní perspektivy.....	26
2.5.1. Inspirace skrze ubuntu a ashanti.....	28
3. <i>Individualita, seberozvoj, rodina a společenská role</i>	30
3.1. Individualita.....	30
3.2. Seberozvoj.....	31
3.3. Seberozvoj a štěstí.....	34
3.1.1. Individualita a seberozvoj jako cesta ke štěstí: ikigai a hygge.....	36
3.1.2. Rodinný aspekt a společenská role.....	40
3.1.3. Společenský aspekt.....	41
3.1.4. Rodinné pouto a společenská role - sisu, wu-wei a ubuntu	42
3.1.5. Společenství a štěstí – africké perspektivy	46
4. <i>Konsenzus – autenticita jako společný rys a její důsledky</i>	49
5. <i>Aristotelés – architekt individuality</i>	53
6. <i>Utilitarismus a synergie</i>	55
8. <i>Jan Sokol – rodina jako základní jednotka společnosti</i>	59
9. <i>Společné rysy – vnitřní harmonie a autenticita</i>	62
10. <i>Závěr</i>	64
11. <i>Bibliografický aparát:</i>	66

1. Úvod

V této bakalářské práci se zaměřím na zkoumání štěstí a jeho mezikulturní význam, přičemž důraz bude kladen zejména na filosofické aspekty tohoto pojmu. Výběr tématu je motivován rostoucí potřebou porozumět štěstí v širším, globálním kontextu, což je v současné době obzvlášť relevantní. Toto zkoumání se neomezuje pouze na jednotlivé kultury nebo společenské systémy, ale snaží se o odhalení univerzálních prvků štěstí, stejně jako o pochopení jeho specifických, kulturně podmíněných projevů. Zkoumání pojmu štěstí je v dnešní době závažnější než kdy dříve. Nechci tím říci, že by v minulosti štěstí nebylo pro společnost klíčové, ale v současném světě, který se vyznačuje nebývalým tempem změn a čím dál tím větším množstvím volného času pro individuální reflexi, se stává zkoumání štěstí stále naléhavějším. Tento posun nabízí jedinečnou příležitost zamyslet se hlouběji nad tím, co štěstí znamená pro jednotlivce i společnosti, jak ovlivňuje náš každodenní život a zda jsme v současné době, plné rozptýlení a neustálých výzev, ještě schopni rozpoznávat jeho projevy. Krizové situace v životě nás pak vyzývají k objevování hlubších aspektů kvalitního života, což vyžaduje intenzivní zkoumání našich hodnot a priorit. Tento proces introspekce nám umožňuje lépe porozumět, co nás skutečně naplňuje a co přináší pocit štěstí do našich životů.

V historické retrospektivě se ukazuje, že v minulosti lidé věnovali méně pozornosti aktivnímu hledání osobního štěstí, neboť jejich primárním cílem bylo zajistit si dostatek základních životních potřeb. Tato základní potřeba zajištění byla úzce spojena s pocitem spokojenosti a štěstí. Avšak v důsledku technologického pokroku a ekonomického rozvoje došlo k výrazné změně – většina populace již nemusí bezprostředně čelit hrozbě nedostatku těchto základních potřeb. Tento vývoj nás uvedl do nového kontextu, kde je možné soustředit se na hledání hlubšího a trvalejšího štěstí.

V současné éře, osvobození od břemene bezprostředních primárních potřeb, máme příležitost zaměřit se na aspekty života, které přispívají k našemu osobnímu rozvoji, budování vztahů, společenskému přínosu a duchovnímu naplnění. Tento směr hledání štěstí je značně individuální, neboť každý z nás může štěstí vnímat a interpretovat z různých perspektiv, ovlivněných osobními hodnotami, zkušenostmi a životními prioritami.

Vzhledem k tomu, že každá kultura vykazuje odlišnou míru štěstí, která je dnes často označována také pojmem wellbeing (kvalita života), je důležité podívat se na tento pojem napříč různými kulturami. Tento pohled nám umožňuje lépe porozumět různým způsobům, jakými jednotlivé kultury chápou a štěstí hodnotí. Rozdíly ve vnímání štěstí mezi kulturami jsou často velmi výrazné a mají kořeny v historických, sociálních, ekonomických a filosofických faktorech, které formují hodnoty a priority jednotlivých společností. Jedním z hlavních faktorů ovlivňujících vnímání štěstí je individuální versus kolektivní orientace. Zatímco některé kultury, jako například západní společnosti, kladou důraz na individuální štěstí a osobní úspěch, jiné kultury, jako je například východní Asie, kladou větší váhu na kolektivní blaho a harmonii.

Dalším klíčovým rozdílem je přístup k materiálnímu bohatství. Zatímco v některých společnostech je štěstí spojováno s dosažením materiálního blahobytu a luxusu, v jiných společnostech je důležitější duchovní rozvoj a spokojenost s minimálním množstvím materiálních statků. Rozdíly ve vnímání a hodnocení štěstí také mohou souviset s přístupem k práci a volnému času, postojem k emocím a jejich vyjádření, a také s konkrétními hodnotami a tradicemi každé kultury. Celkově je důležité si uvědomit, že koncept štěstí je velmi subjektivní a je ovlivněn mnoha faktory, které jsou specifické pro danou kulturu a společnost. Porozumění těmto rozdílům nám umožňuje lépe respektovat a pochopit různorodost lidských zkušeností a perspektiv na štěstí po celém světě.

Cílem této bakalářské práce je položení základů pro komplexní analýzu a zkoumání vztahu štěstí a jeho propojení s klíčovými aspekty lidského života. Tato práce si klade za cíl prozkoumat, jaký vliv má štěstí na jednotlivé sféry našeho bytí, přičemž se zaměřím primárně na rodinný život, společenské interakce, individualitu a proces seberozvoje. Je důležité pochopit, že štěstí, jakožto komplexní a subjektivně vnímaný stav, se neodvíjí pouze od vnějších okolností, ale je také hluboce zakotveno v našem vnitřním přesvědčení a postojích. V kontextu rodinného života bude zkoumáno, jak rodinné vazby a vztahy ovlivňují naše pocitové blaho a jak může štěstí v rodinném prostředí přispět k celkovému pocitu spokojenosti a harmonie. Dále pak význam společenského života, jakou roli hrají sociální interakce a přátelství v našem vnímání štěstí a jak můžeme tyto vztahy využít k posílení našeho duševního zdraví. V neposlední řadě je klíčovou součástí zkoumání vztahu mezi štěstím a individualitou s ohledem k otázkám týkajících se sebepoznání, sebeúcty a jak míra

naší individuální autonomie a svobody volby, ovlivňuje naše vnímání štěstí. Rovněž seberozvoj, jako neustálý proces osobního růstu a zlepšování, bude prozkoumán z hlediska jeho dopadu na naše celkové pocitové blaho. Jde o to tedy poskytnout komplexní pohled na to, jak různé aspekty života přispívají k našemu vnímání štěstí a jak můžeme prostřednictvím hlubšího porozumění těmto vztahům pracovat na zlepšení našeho osobního i společenského života. Prostřednictvím multidisciplinárního přístupu si tato práce klade za cíl prozkoumat různé teorie a koncepty týkající se štěstí, aby poskytla komplexní pohled na to, jak efektivně pracovat na dosažení štěstí a spokojenosti.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Rozmanitost štěstí

Štěstí, univerzální aspirace lidského ducha, se vyznačuje svou neuchopitelností a mnohotvárností. Jako hluboce subjektivní stav, štěstí překračuje jednoduché definice a vynořuje se jako fenomén, který je zároveň intimně osobní a univerzálně lidský. Filosofické zkoumání štěstí odhaluje jeho bohatou a rozmanitou charakteristiku, jež reflektuje rozličné kulturní, historické a individuální perspektivy.

Štěstí lze chápat jako multidimenzionální pojem, který zahrnuje jak efemérní stavy radosti a blaženosti, tak i hlubší pocit životní spokojenosti a naplnění. Tyto aspekty štěstí, ačkoli mohou být vzájemně propojeny, vyžadují rozdílné přístupy k jejich pochopení a dosažení. Krátkodobé momenty štěstí mohou být vyvolány příjemnými zážitky nebo uspokojením určitých tužeb, zatímco trvalá životní spokojenost často vyplývá z hlubšího smyslu, cíle a harmonie v životě jedince.¹

Další charakteristikou štěstí je jeho procesní povaha. Místo statického stavu, ke kterému se jednou dospěje a poté trvale zůstává, štěstí se jeví jako dynamická cesta, která zahrnuje neustálé usilování, sebereflexi a adaptaci. Tato cesta může zahrnovat překonávání překážek, učení se z neúspěchů a vytváření hlubokých

¹ŠRÁM, Kristián. Sociologická analýza diskurzivních reprezentací štěstí. 2016.

mezilidských vztahů, které všechny přispívají k hlubšímu pocitu štěstí a spokojenosti.²

Štěstí je také ovlivněno kombinací vnitřních a vnějších faktorů. Vnitřní faktory, jako jsou osobní hodnoty, postoje, a schopnost resilience, hrají klíčovou roli v tom, jak jedinci vnímají a reagují na vnější okolnosti. Vnější faktory, včetně sociálních vztahů, ekonomických podmínek a fyzického zdraví, rovněž významně přispívají k celkovému pocitu štěstí. Harmonie mezi těmito vnitřními a vnějšími aspekty je často klíčová pro jeho dosažení a udržení.³

Přestože štěstí má univerzální aspekty, jeho konkrétní projevy a cesty k němu jsou hluboce individuální. To, co přináší štěstí jedné osobě, nemusí nutně vést ke štěstí u jiné. Tato individualita štěstí vyžaduje osobní introspekci a pochopení vlastních hodnot, tužeb a ideálů. Současně sdílené lidské zkušenosti, jako je láska, přátelství, a pocit příslušnosti, poukazují na univerzální aspekty štěstí, které spojují lidstvo napříč kulturami a dějinami.

Filosofické zkoumání štěstí také odhaluje jeho etické rozměry, kde koncepty jako dobro, spravedlnost a morální integrita hrají zásadní roli v diskuzích o štěstí. Filozofové od Platóna po současné myslitele zkoumají, jak etické životní volby a čnosti přispívají k hlubšímu a trvalejšímu štěstí, což zdůrazňuje význam morálních zásad v hledání štěstí.

Charakteristika štěstí, jak je zjevná ve filosofickém diskurzu, odhaluje jeho komplexitu, dynamiku a hlubokou spojitost s lidskou kondicí. Pochopení štěstí vyžaduje holistický přístup, který zahrnuje introspekci, etiku, a uznání širších sociálních a ekonomických faktorů. V tomto kontextu se štěstí jeví nejen jako cíl, ale jako neustálý proces, který je zároveň osobně specifický a univerzálně sdílený.

Starověké Řecko nabízí fascinující pohled na štěstí, který je bohatě dokumentován prostřednictvím jeho filosofie a literatury. Různí filosofové jako Aristotelés, Platón, a příslušníci školy stoiků a epikurejců předkládají odlišné interpretace štěstí, jež se výrazně liší od moderního pojetí. Tyto přístupy se odvíjejí od konceptů eudaimonia (blaženost), areté a hedoné, které formovaly základy etického a praktického myšlení v antickém Řecku.

² CHARVÁT, Jan; OLOMOUC, Palackého Univerzita. Jednota jako podstata štěstí.

³ OISHI, Shigehiro, et al. Concepts of happiness across time and cultures. Personality and social psychology bulletin, 2013.

Aristotelés, možná nejvýznamnější postava v antické etice, pojednával o štěstí prostřednictvím pojmu eudaimonie, což často překládáme jako "dobré duchovní zdraví" nebo "blahobyť". Podle Aristotela štěstí lze dosáhnout prostřednictvím realizace vlastního potenciálu a života v souladu s rozumem. Základem štěstí bylo naplnění areté, neboli ctnosti, které znamenalo žít podle nejvyšších lidských schopností, a to zejména rozumu. Aristotelés zdůrazňoval, že štěstí není momentální stav či emocionální výkyv, ale spíše trvalý stav, který vyžaduje aktivní život v souladu s vlastními ctnostmi. Platón, Aristotelův předchůdce a učitel, zase klade důraz na ideální stát, kde každý jednatel plní svou roli ve společnosti v souladu s jeho nejlepšími schopnostmi. Štěstí pro Platóna vycházelo z harmonie duše, rozdělené do tří částí; rozumu, vůle a vášně. Správným uspořádáním těchto částí a jejich správným fungováním ve společnosti mohlo být štěstí dosaženo. Platonova vize spočívala v tom, že spravedlivá a dobře organizovaná společnost je podstatou pro štěstí jednotlivců.⁴

Stoická filosofie, jak ji reprezentují myslitelé jako Seneca a Marcus Aurelius, představuje unikátní přístup k pojetí štěstí. Tento přístup se zásadně liší od běžných pojetí, která často zdůrazňují hledání pozitivních emocí a uspokojení osobních tužeb. Stoikové naopak vnímají štěstí jako stav duševního klidu a rovnováhy, který je dosažen osvobozením od vášně a nepřiměřených tužeb, jež jsou označovány termínem "apatheia". Ve stoické filosofii je štěstí vnímáno jako produkt osobní integrity, duševní rovnováhy a morální síly. Skutečné štěstí není závislé na externích okolnostech nebo dosažení určitých materiálních nebo sociálních cílů, ale na schopnosti jednotlivce žít ctnostný život, ve kterém je osvobozen od destruktivních vášní a schopen přijmout to, co překračuje jeho kontrolu. Tento pohled nabízí hluboký a transformační způsob, jak přistupovat k životu a jeho výzvě, který stojí na základech duševní síly a morálního rozhodování.⁵

Epikúros, zakladatel epikureismu, představuje odlišný pohled na štěstí, který se v mnoha ohledech liší od ostatních filosofických škol, jako je stoicismus. Zatímco stoici vidí klíč ke štěstí v duševním klidu a osvobození od vášně, Epikúros zdůrazňuje dosažení potěšení a eliminaci bolesti jako základní principy pro dosažení štěstí. Jeho filosofie, často špatně interpretována jako hedonistická v nejužším smyslu, ve

⁴ GNOLOVÁ, Denisa. Vztah ctnosti a štěstí podle Platóna a Aristotela. 2021.

⁵ KOMÁREK, Jan. Stoická filosofie-žít ve shodě s přirozeností. 2012.

skutečnosti nabízí sofistikovanější pohled na to, jak potěšení a bolest ovlivňují lidský život. Pro Epikúra je štěstí (neboli hedoné) stav, ve kterém dosahuje člověk maximálního potěšení a minimalizuje bolest. Tento základní princip však neznamena bezhlavé hledání smyslových potěšení. Epikúros rozlišuje mezi různými druhy potěšení – tělesnými a duševními, přičemž větší důraz klade na duševní potěšení, které považuje za důležitější pro dosažení pravého štěstí. Duševní potěšení zahrnuje stav duševního klidu (ataraxia), svobodu od strachu a absenci bolesti (aponia). Epikúros zdůrazňuje, že nejvyšší formy potěšení nejsou spojeny s luxusem nebo materiálním přepychem, ale s jednoduchými radostmi, které přináší spokojenost a klid. K těmto jednoduchým radostem patří například stravování, přátelství a filosofická reflexe. Přátelství je pro Epikúra zvláště důležité, neboť přináší hluboké duševní potěšení a je základem pro stabilní a spokojený život. Epikúrova filosofie štěstí tedy není pouze o hledání povrchního potěšení, ale o hlubokém pochopení, jakým způsobem potěšení a bolest ovlivňují lidské bytí a jak může člověk dosáhnout trvalého štěstí skrze jednoduché životní radosti a duševní pohodu. Epikúros nabízí cestu ke štěstí, která je založena na moudrosti, sebereflexi a praktickém přístupu k životu, který minimalizuje strach a bolest a maximalizuje duševní klid a spokojenost.^{6 7}

V buddhismu je koncept štěstí úzce spojen s ideou dosažení nirvány, což je stav vysvobození od veškerého utrpení a karmických cyklů znovuzrození. Nirvána není jen běžný stav štěstí, jak jej chápeme v západním kontextu; je to spíše hluboký vnitřní mír a osvobození se od všech svazků, které jedince váží k materiálnímu světu. Pro Buddhovi následovníky dosažení nirvány znamená konečnou osvobozující změnu, která přináší trvalé štěstí nezávislé na vnějších okolnostech. Buddhismus nabízí praktickou cestu, jak dosáhnout nirvány, známou jako Osmnáctinásobná cesta. Tato cesta se dělí na tři hlavní kategorie: morální kázeň (šila), meditace (samādhi) a moudrost (paññā). Morální kázeň zahrnuje správné jednání, řeč a živobytí, které pomáhají eliminovat destruktivní chování a podporují morální život. Meditace zahrnuje techniky a praktiky, které rozvíjejí koncentraci a uvědomění si své mysli a těla, což umožňuje hlubší vhled do povahy reality.

⁶ ČUHRAN, Branislav. Povaha morálky v epikureismu. 2009.

⁷ TIŠLOVÁ, Lenka. Komparace stoické a epikúrejské etiky. 2012

Moudrost, vrchol cesty, je pochopení skutečné povahy věcí, zejména neosobní povahy existence a prohloubeného pochopení principu závislého vznikání, což je klíčové pro osvobození od připoutanosti a utrpení. V buddhismu je tedy štěstí vnímáno jako hluboký a trvalý stav duchovního klidu, který je dosažitelný právě díky porozumění příčinám utrpení a praktikováním cesty osvícení, která člověka osvobozuje od všech svazků a přináší mu nejvyšší formu duchovního štěstí.⁸

Pokud chceme diskutovat o povaze štěstí z hlediska moderního pojetí, nejde nezmínit koncept utilitarismu a Johna Stuarta Milla, který štěstí pojímá jako maximální možné potěšení pro co největší počet lidí. John Stuart Mill přinesl do filosofie štěstí důležité inovace a hluboké myšlenky, které i dnes zůstávají velmi aktuální. Jeho utilitaristická teorie, obohacená o kvalitativní rozlišení potěšení, poskytuje robustní rámec pro zkoumání etických otázek a praktického morálního rozhodování. Millův důraz na společenské blaho a individuální svobodu nabízí komplexní pohled na štěstí, který zdůrazňuje jak důsledky našich činů, tak význam osobního rozvoje a autonomie. Tento filosofický přístup nejenže poskytuje teoretický základ pro etiku a politickou filosofii, ale také přináší praktická vodítka pro život ve společenském a individuálním kontextu.⁹

Inspirací nám taky bude český filosof, pedagog a politik Jan Sokol, který se zabýval otázkami etiky a lidského života. Ve svých pracích často zkoumá pojmy jako štěstí, smysl života a morální hodnoty, které se prolínají s každodenními lidskými zkušenostmi. Jan Sokol přináší do filosofické diskuse o štěstí důležitý etický rozměr. Jeho pohled na štěstí jako na hluboký prožitek, který je úzce spjat s morálními hodnotami a smyslem života, poskytuje komplexní a vyváženou perspektivu. Zdůrazňuje, že skutečného štěstí nelze dosáhnout bez morální integrity, osobního růstu a aktivního zapojení do společnosti. Kritizuje moderní tendence k hédonismu a konzumerismu a nabízí alternativní cestu k naplněnému a smysluplnému životu. Tento filosofický přístup nám umožňuje lépe pochopit, jak spolu etika a štěstí souvisejí a jak mohou formovat náš přístup k životu v moderním světě.^{10 11}

V současné době se výzkum štěstí rozšiřuje i do oblasti pozitivní psychologie, která se snaží vědecky zkoumat podmínky, jež vedou k vyšší životní spokojenosti a

⁸ TAKAKUSU, Junjirō. *The essentials of Buddhist philosophy*. Motilal Banarsidass Publ., 1998.

⁹ VAN DER DEIJL, Willem. What happiness science can learn from John Stuart Mill. *International Journal of Wellbeing*, 2016.

¹⁰ SOKOL, Jan. *Etika a život: pokus o praktickou filosofii*. Vyšehrad, 2010.

¹¹ HANYŠ, Milan. Náboženství, etika a život: nástin filosofie Jana Sokola. *Lidé města*, 2021.

pohodě. Tento přístup zdůrazňuje význam pozitivních emocí, angažovanosti, vztahů, smyslu a úspěchu jako jednotlivých pilířů štěstí.

Zkoumání štěstí je komplexní úkol, který zasahuje do různých oblastí lidského života a myšlení. Štěstí není jen individuální záležitostí, ale hluboce souvisí s kulturními a filosofickými tradicemi, které formují hodnoty a přesvědčení jednotlivců i společností. K pochopení této multidimenzionální problematiky, je užitečné zkoumat štěstí prostřednictvím specifických kulturních konceptů. Každý z těchto konceptů nabízí unikátní perspektivu na to, co znamená žít šťastný a naplněný život, a jejich zkoumání nám umožňuje lépe pochopit univerzální i specifické aspekty štěstí.^{12 13}

¹² HAMPLOVÁ, Dana, et al. Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 2006.

¹³ OISHI, Shigehiro, et al. Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and social psychology bulletin*, 2013

2.2. Asijské koncepty: ikigai a wu wei

Štěstí v asijském kontextu se liší v závislosti na kulturních, filosofických a spirituálních tradicích různých zemí a společností Asie. V širokém spektru asijských kultur se štěstí často chápe jako harmonie mezi jedincem a jeho vnějším světem, včetně rodiny, společnosti a přírody. Toto pojetí štěstí zdůrazňuje rovnováhu, spokojenost, mír a duševní klid jako klíčové složky pro dosažení štěstí, na rozdíl od západního důrazu na individuální úspěch a osobní uspokojení.

Jak už jsem zmínil výše, v buddhismu, který má hluboký vliv na mnohé asijské kultury, je štěstí často vnímáno jako stav osvobození od bolesti, čehož je dosaženo prostřednictvím osvícení a pochopení pravé povahy reality. V konfuciánském pojetí, převládajícím zejména ve východní Asii, je štěstí spojeno s harmonií v mezilidských vztazích, dodržováním tradičních rolí a morální integrity.

Z těchto důvodů je štěstí v asijských kulturách vnímáno jako komplexní a multifacetový koncept, který překračuje jednoduchou dichotomii štěstí a neštěstí. Místo toho je chápáno jako proces a cíl života, který zahrnuje jak duševní a duchovní aspekty, tak sociální a morální dimenze života. Asijské charakteristiky štěstí tedy poskytují alternativní pohled na štěstí, který vyzdvihuje význam společenské soudržnosti, duševního klidu a duchovního rozvoje.

Ikigai, pocházející z japonské kultury, představuje velmi inspirativní životní filosofii, která se zaměřuje na hledání hlubokého smyslu života. Tento koncept není jen jednoduchým návodem na dosažení krátkodobého štěstí, ale spíše komplexním přístupem k nalezení dlouhodobého uspokojení a naplnění v osobním, profesním a společenském životě. Základní myšlenka ikigai spočívá v identifikaci a spojení čtyř základních pilířů života; vášně (to, co milujeme), talentu (to, v čem jsme dobří), poslání (to, co svět potřebuje) a nadání (to, za co nás mohou odměnit).

Vášně a talent tvoří základ, na kterém jedinec staví; je to to, co nás těší a co nám přirozeně jde. Poslání a povolání pak přidávají další rozměr, směřující k tomu, jak může jedinec přispět světu kolem sebe a zároveň z toho recipročně čerpat osobní i materiální uspokojení. Harmonické spojení těchto aspektů vede k hlubokému pocitu smyslu a štěstí, který přesahuje jednoduché potěšení nebo dočasnou spokojenost.

Je to tedy více než jen cíl nebo koncový bod; je to neustálý proces hledání a udržování rovnováhy mezi tím, co je pro nás důležité, a tím, jak můžeme být

prospěšní pro ostatní. Tento koncept nám připomíná, že pravé štěstí a uspokojení pramení nejen z osobního úspěchu, ale z pocitu, že naše činnosti by měly mít hlubší význam a přínos pro celou společnost.

Ikigai tak nabízí cestu k hlubšímu sebepoznání a sebereflexi, nutící jedince zamyslet se nad svými skutečnými touhami, schopnostmi, cíli a možnostmi, jak tyto aspekty své existence propojit v harmonický celek. V dnešní, rychle se měnící a často stresující době, nabízí ikigai uklidňující a smysluplný způsob, jak se zaměřit na to, co je v životě opravdu důležité, a jak najít radost a spokojenost v každodenních aktivitách a dlouhodobých cílech.^{14 15}

Koncept *wu wei*, který vychází z taoistické tradice, je jedním z nejzajímavějších přístupů k životu, který nám může nabídnout starověká čínská filosofie. Tento princip, často překládaný jako "nečinění" nebo "neusilování", nabízí hlubokou moudrost o tom, jak žít život v plné harmonii a spokojenosti, což je v ostrém kontrastu s mnoha západními představami o úspěchu a štěstí.

Wu Wei není výzvou k pasivitě nebo nečinění. Naopak, jde o aktivní zapojení se do života s plným porozuměním a respektem k přirozeným procesům a cyklům, které řídí vesmír. Podle taoismu, když jednáme v souladu s *wu wei*, naše činy plynou přirozeně a bez námahy, protože jsou v dokonalém souladu s rytmem přírody a *Tao*.

V praxi to znamená, že místo toho, abychom se snažili věci příliš kontrolovat, plánovat nebo násilně měnit, bychom měli spíše hledat cestu nejmenšího odporu a nechat věci, aby se odehrály přirozeně. To neznamena rezignaci na naše cíle nebo ambice, ale raději přijetí flexibilnějšího a intuitivnějšího přístupu k životu, kde je důležitá schopnost adaptace a otevřenost k možnostem, které se přirozeně objevují. V kontextu štěstí *wu wei* představuje přesvědčení, že skutečná radost a spokojenost pramení z bytí v harmonii s přírodou a světem kolem nás. Odmítá ideu, že štěstí lze dosáhnout prostřednictvím neustálého hledání materiálního zisku nebo vnějších úspěchů, a místo toho zdůrazňuje význam vnitřního klidu, osobní integrity a schopnosti žít v souladu s našimi nejhlubšími hodnotami a principy.

Tato filosofie nabízí cenné lekce pro současný život, ve kterém se často setkáváme s přetrvávajícím stresem, přehnanými očekáváními a neustálým

¹⁴ YAMAMOTO-MITANI, Noriko; WALLHAGEN, Margaret I. Pursuit of psychological well-being (ikigai) and the evolution of self-understanding in the context of caregiving in Japan. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 2002.

¹⁵ NAKANISHI, Noriyuki. Ikigai'in older Japanese people. *Age & Ageing*, 1999.

pohybem. Wu Wei nás učí, že klíčem k pravému štěstí a naplnění není ve vnějším úsilí, ale v nalezení rovnováhy, míru a smyslu v přirozeném toku našeho života. Nabádá nás, abychom si uvědomili hlubší význam našich činů a hledali spokojenost ve spojení s vyššími silami, které formují náš svět.^{16 17}

2.3. Západní koncepty: Skandinávie a Evropa

Skandinávské země, jako jsou Dánsko, Švédsko a Norsko, pravidelně zauímají přední místa v žebříčcích globálního štěstí. Důvody k tomu zahrnují robustní sociální systémy, vysokou míru důvěry ve společnosti, kvalitní zdravotní péči a vzdělávání, a rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Studium těchto faktorů může poskytnout cenné poznatky o tom, jak lze zlepšit štěstí a well-being v jiných částech světa. Západní Evropa, a zvláště Skandinávie, jsou známé pro svůj specifický životní styl, který zdůrazňuje rovnováhu, komunitu a udržitelnost. Koncepty jako "hygge" v Dánsku nebo "lagom" ve Švédsku zdůrazňují význam pohody, umírněnosti a smyslu pro komunitu. Tyto kulturní prvky přispívají k celkové spokojenosti obyvatel a poskytují zajímavý rámec pro výzkum, jak kultura a životní styl ovlivňují štěstí.

Hygge, tento půvabný dánský koncept, který se dočkal mezinárodního uznání, představuje mnohem více než jen trend v oblasti domácího designu nebo způsobu stravování. Je to filosofie, která učí hledat štěstí v každodenních momentech, zdůrazňuje význam malých radostí a nabádá k udržování blízkých vztahů s těmi, na kterých nám záleží. Dánsko, známé svým vysokým hodnocením v indexech štěstí, dokazuje, že hygge může hrát zásadní roli v celkové spokojenosti a pohodě lidí.

Pojem je často spojován s útulným a pohodlným domovem, kde světlo svíček, teplé deky a měkkého gauče vytvářejí ideální prostředí pro relaxaci a odpočinek. Tento koncept však není omezen pouze na fyzické prostředí; jde o to, jaké aktivity a vzájemné vztahy tento prostor naplňují. Společné stolování s rodinou nebo přáteli,

¹⁶ SLINGERLAND, Edward. *Effortless action: Wu-wei as conceptual metaphor and spiritual ideal in early China*. Oxford University Press, 2007.

¹⁷ SLINGERLAND, Edward. *Effortless action: The Chinese spiritual ideal of wu-wei*. *Journal of the American Academy of Religion*, 2000.

čtení dobré knihy nebo sdílení příběhů a zážitků při svitu svíček jsou základními prvky hygge, které posilují pocit sounáležitosti a spokojenosti.¹⁸

Neomezuje se pouze na soukromý život. Jeho principy lze aplikovat i ve veřejném prostoru a v osobních zvyklostech, například při venkovních aktivitách, procházkách v přírodě nebo při setkáních s přáteli v kavárnách. Tyto aktivity nejenže podporují fyzické zdraví, ale také přispívají k duševní pohodě tím, že umožňují lidem odpojit se od každodenního stresu a znovu se spojit s přírodou a společenstvím.¹⁹

Jeho podstata vychází z pochopení, že štěstí nevyplývá z extrémních zážitků nebo materiálního bohatství, ale z uznání a ocenění momentů, které již máme. Učí nás být vděční za to, co je přítomné v našem životě, a nacházet radost v běžných okamžicích. Tento přístup může být zvláště cenný v dnešní rychlé a často stresující době, kdy se snadno zapomíná na důležitost zpomalení a užívání si přítomnosti.

Ačkoli je hygge pevně zakotveno v dánské kultuře, jeho principy a hodnoty našly odraz po celém světě. Tento globální zájem naznačuje, že touha po pohodě, spokojenosti a udržování hlubokých mezilidských vztahů je univerzální. Hygge nabízí cenné lekce o tom, jak přistupovat k životu, a inspiruje jednotlivce i společnosti, aby přehodnotili, co považují za štěstí a jak jej dosáhnout.

Sisu je koncept, který ztělesňuje jeden z nejvýznamnějších a nejuznávanějších aspektů finské národní identity a kultury. Tento termín, který se v anglickém jazyce obtížně překládá, zahrnuje mnoho dimenzí psychické odolnosti, vytrvalosti, odvahy a nezlomné vůle čelit extrémním výzvám. Sisu představuje vnitřní sílu, která umožňuje jednotlivci pokračovat v úsilí i v momentech, kdy zdánlivě došly všechny vnější zdroje síly, nebo kdy situace vypadá beznadějně.

Původ slova sisu sahá hluboko do finské historie a jeho význam byl formován stoletími finských zkušeností, s drsnými klimatickými podmínkami a geografickou izolací. Tento koncept byl důležitý pro přežití ve finském prostředí, kde extrémní počasí a izolovaná poloha vyžadovaly mimořádnou míru odhodlání a vytrvalosti. Tento koncept také získal na významu během různých historických konfliktů a obtíží, kterým Finsko čelilo, a stal se klíčovým prvkem finského národního narativu a identity.

¹⁸ LARSEN, Marianne A. Hygge, Hope and higher education: a case study of Denmark. *Higher Education and Hope: Institutional, Pedagogical and Personal Possibilities*, 2019.

¹⁹ EVANS, Gary W.; HYGGE, Staffan; BULLINGER, Monika. Chronic noise and psychological stress. *Psychological Science*, 1995.

Z psychologického hlediska odkazuje na schopnost jedince mobilizovat mimořádnou vnitřní sílu a odhodlání v momentech krize nebo když jsou v sázce významné osobní či kolektivní cíle. Zahrnuje také překonávání překážek prostřednictvím odolnosti a neústupnosti, i když šance na úspěch je minimální.

Filosoficky ztělesňuje ideál sebeúcty a osobní integrity, který se projevuje prostřednictvím činů, jež jsou v souladu s osobnostními, hluboce zakořeněnými hodnotami a přesvědčeními. Tímto aspektem zdůrazňuje důležitost nejen cílů, ale také procesu a odhodlání, které jsou nezbytné pro jejich dosažení.²⁰

V posledních letech se Sisu stalo předmětem zvýšeného zájmu vědců z oblasti pozitivní psychologie, kteří se snaží prozkoumat jeho potenciální aplikace pro rozvoj osobní a profesionální odolnosti. Výzkumy naznačují, že Sisu může mít pozitivní vliv na copingové strategie, zvládání stresu a celkovou psychickou odolnost.

Sisu nabízí cennou perspektivu na schopnost jedinců čelit a překonávat výzvy, což je důležité nejen v kontextu finské kultury, ale pro lidi po celém světě. Jeho univerzální principy odolnosti, odvahy a nezlomné vůle inspirují k překonávání překážek a dosahování osobního růstu a spokojenosti, což z něj činí koncept s globálním významem a aplikací.²¹

Joie de Vivre, což ve francouzštině doslova znamená "radost ze života", je koncept, který vyjadřuje bezstarostný a intenzivně pozitivní postoj k životu, charakteristický hlubokým potěšením z běžných okamžiků, životních radostí a celkovou životní energií. Jako filosofický koncept se joie de vivre dotýká několika základních otázek lidské existence, včetně smyslu života, zdrojů štěstí a způsobů, jakými se lidé rozhodují žít své životy.

V jádru leží oslava samotné existence. Tento koncept vyzývá k uznání krásy, divů a možností, které život nabízí, a to i přes jeho nevyhnutelné výzvy a utrpení. Z filosofického pohledu je joie de vivre projevem afirmace života, jak to můžeme vidět v dílech filosofů jako Friedrich Nietzsche, který zdůrazňoval význam nalezení radosti a smyslu v kontextu věčného návratu a trpění.

²⁰ LAHTI, Emilia E. Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of sisu. *International Journal of Wellbeing*, 2019.

²¹ BRUEGGEMAN, Martha A. An outsider's view of beginning literacy in Finland: Assumptions, lessons learned, and sisu. *Literacy Research and Instruction*, 2008.

Joie de Vivre je těsně spojeno s hledáním štěstí, ale s důrazem na přítomný moment a prožívání radosti z každodenních zážitků, ať už jsou jakkoli malé. Ve srovnání s dalšími filosofickými přístupy ke štěstí, které mohou zdůrazňovat dosažení určitých životních cílů nebo hledání hlubšího smyslu, tento francouzský koncept připomíná, že štěstí může pramenit z prostého aktu žití a schopnosti najít radost ve všedním dění.²²

Tento francouzský pohled má také etický rozměr, jelikož propaguje životní styl, který je zaměřen na pozitivní vztahy, empatii a sdílení radosti s ostatními. Podporuje myšlenku, že osobní štěstí a wellbeing jsou neodlučně spjaty se štěstím a wellbeingem naší společnosti. Ve filosofii existuje tradice, která zdůrazňuje sociální a komunitní aspekty štěstí, jak vidíme například v dílech Aristotela, kde je štěstí chápáno jako výsledek ctnostného života ve společnosti.

V moderním světě, kde rychlost života a stres často převládají, nabízí joie de vivre protiváhu – připomínku, že zdroje pravého štěstí a spokojenosti mohou být mnohem blíže, než si myslíme. Vyzývá k pomalejšímu životnímu tempu, větší přítomnosti a uvědomění, a k oceňování krásy a radosti v každodenním životě.

Joie de Vivre tedy představuje filosofickou výzvu k zamyšlení nad tím, co to znamená žít dobrý život. Nabádá k odvaze žít plně, s otevřeností k radosti a kráse, které se nám nabízejí v každém okamžiku. Ve své podstatě je joie de vivre připomenutím, že i ve světě plném nejistoty a změn můžeme najít trvalé štěstí a spokojenost v prostých radostech našich každodenních životů.²³

Definice štěstí v Evropě je široké a mnohostranné, odrážíce bohatou rozmanitost kultur, hodnot a individuálních přesvědčení, které formují západní společnosti. Základem této definice je individualismus, kde osobní svoboda, nezávislost a dosahování individuálních cílů jsou považovány za základní stavební kameny štěstí. Tento přístup zdůrazňuje význam osobních úspěchů, seberealizace a kariérního postupu, což vede k vnímání, že štěstí je úzce spojeno s profesionálním a finančním úspěchem.

Materiální bohatství a spotřebitelský životní styl hrají také klíčovou roli v západní definici štěstí. Vysoká životní úroveň a možnost vlastnit a kupovat nové věci jsou často vnímány jako známky štěstí a úspěchu. Tato materialistická tendence však

²² ANDREWS, Cecile. *Slow is beautiful: New visions of community, leisure, and joie de vivre*. New society publishers, 2006.

²³ LOPATE, Phillip. *Against Joie de Vivre*. *Ploughshares*, 1986.

může vést k hedonistickému běžeckému pásmu, kde neustálé uspokojování materiálních tužeb nepřináší dlouhodobé štěstí.²⁴

Je zde také kladen důraz na právo každého jedince hledat štěstí, což je myšlenka zakořeněná v historických a filosofických tradicích. Toto usilování je často spojováno s neustálým zlepšováním životních podmínek a hledáním osobního a duchovního uspokojení. V současné době, pozitivní psychologie a koncepty sebeděče, nabízejí různé strategie pro dosažení štěstí, od programů osobního rozvoje po praxi mindfulness a meditace, což reflektuje rostoucí zájem o duševní pohodu.²⁵

Přestože evropská definice štěstí zdůrazňuje mnoho pozitivních hodnot a aspirací, setkává se také s výzvami a kritikou. Neustálé usilování o štěstí může vyústit v pocit neúspěchu a frustrace, když očekávání nejsou naplněna. Tato situace poukazuje na potřebu hledat rovnováhu mezi usilováním o štěstí a akceptací životní reality, včetně přijetí těžkostí a výzev.

V konečném důsledku, charakteristika štěstí ukazuje na složitou síť aspirací, které zahrnují jak hmatatelné, tak nemateriální prvky života. Klíč ke štěstí se zdá být v nalezení rovnováhy mezi materiálním bohatstvím a hlubším osobním uspokojením, což zahrnuje významné vztahy, osobní růst a schopnost užívat si jednoduchých radostí života.²⁶

2.3.1. Wellbeing - klíč k udržitelnému štěstí

Studium wellbeingu v rámci štěstí je klíčové pro naše porozumění lidskému životu a etice. Filosofické zkoumání těchto pojmů nám poskytuje hlubší vhled do toho, co to znamená žít dobrý život, jak můžeme jednat eticky a jak můžeme vytvořit spravedlivější a šťastnější společnost. Výzkum wellbeingu má nejen teoretické, ale i praktické důsledky, které mohou přispět ke zlepšení kvality života jednotlivců i celé společnosti.

Pojem "wellbeing" neboli pohoda či blahobyt odkazuje na stav, ve kterém jedinec prožívá obecnou spokojenost, zdraví a štěstí. Je to komplexní koncept, který zahrnuje

²⁴ BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. Objektivní a subjektivní faktory štěstí. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická*, 2003.

²⁵ RODRÍGUEZ-POSE, Andrés; VON BERLEPSCH, Viola. Social capital and individual happiness in Europe. *Journal of Happiness Studies*, 2014

²⁶ SELIN, Helaine; DAVEY, Gareth (ed.). *Happiness across cultures: Views of happiness and quality of life in non-Western cultures*. Dordrecht: Springer Netherlands, 2012.

fyzické, mentální, emoční a sociální aspekty života jedince. Wellbeing je více než jen absence nemoci nebo negativních emocí; je to pozitivní stav, ve kterém se lidé cítí dobře, jsou produktivní, dokážou zvládat běžný stres, pracovat produktivně a přispívat společnosti. Význam wellbeingu je hluboký a multiperspektivní, přičemž se může lišit v závislosti na kultuře, osobních hodnotách a životních okolnostech. Wellbeing je multidisciplinární, vyznačuje hlubokou komplexnost a proměnlivost. Zahrnuje široké spektrum lidských zkušeností a stavů, od fyzického zdraví a psychické resilience, až po sociální příslušnost a duchovní naplnění. Filosofické zkoumání wellbeingu odhaluje, jak je tento pojem nejen reflexí individuálních aspirací, ale také kulturních norem a společenských struktur.²⁷ Wellbeing je zásadní pro celkovou kvalitu života. Ovlivňuje nejen dlouhověkost a fyzické zdraví, ale také produktivitu, osobní a profesionální úspěchy a sociální vztahy. Vyšší úroveň wellbeingu přispívá k lepšímu zvládnutí stresu, větší odolnosti vůči psychickým poruchám a zvýšené schopnosti tvořit a udržovat pozitivní vztahy s ostatními. Navíc lidé, kteří disponují jeho vysokou mírou, často projevují větší sociální angažovanost a jsou ochotnější pomáhat ostatním, což má pozitivní dopad na společnost.²⁸

V posledních letech se zájem o wellbeing rozšířil i do pracovního prostředí, kde organizace uznávají, že zajištění dobrého duševního a fyzického zdraví zaměstnanců může vést ke zvýšení spokojenosti, větší angažovanosti a produktivity. Tento trend vedl k rozvoji programů zaměřených na jeho podporu na pracovišti, vzdělávání v oblasti zvládnutí stresu a podporu zdravého životního stylu.²⁹ Význam wellbeingu se tedy projevuje na mnoha úrovních osobního i společenského života, a je považován za základní složku pro dosažení šťastného, zdravého a smysluplného života.

Vztah mezi wellbeingem a štěstím je zásadním tématem v oblasti psychologie, sociologie a dalších společenských věd. Tento vztah představuje komplexní dynamiku, ve které se wellbeing často pojí s hlubším, trvalejším pocitem spokojenosti a štěstí s proměnlivým, často momentálním stavem emocionálního uspokojení. Pro účely tohoto souhrnu je důležité rozlišovat mezi těmito dvěma pojmy a prozkoumat, jak společně ovlivňují celkovou kvalitu života jedince.³⁰

²⁷ FIELD, John. *Well-being and happiness*. National Institute of Adult Continuing Education, 2009.

²⁸ Akinin, L. B., Norton, M., & Dunn, E. (2009). From wealth to well-being? Money matters, but less than people think.

²⁹ Diener, E. (2013). *Happiness: The Science of Subjective Well-Being*.

³⁰ Akinin, L. B., Norton, M., & Dunn, E. (2009). From wealth to well-being? Money matters, but less than people think.

Wellbeing je široký koncept, který zahrnuje fyzické, mentální, sociální aspekty života a může být rozdělen na subjektivní a objektivní wellbeing. Subjektivní se týká osobních pocitů spokojenosti a štěstí, zatímco objektivní zahrnuje měřitelné aspekty života, jako je zdraví, vzdělání a finanční stabilita.

Štěstí v kontextu wellbeingu, je často chápáno jako složka subjektivní, která zahrnuje pozitivní emocionální reakce a hluboký pocit spokojenosti s životem. Štěstí je proměnlivé a může být ovlivněno vnějšími okolnostmi a vnitřními postoji.

Vztah mezi wellbeing a štěstím je obousměrný. Vyšší úroveň wellbeingu často vede k většímu pocitu štěstí, zatímco prožívání štěstí může pozitivně přispět k celkové pohodě jedince. Tento vztah podporuje myšlenku, že investice do osobního růstu, zdravých vztahů a pozitivních životních zkušeností mohou významně zlepšit jak wellbeing, tak štěstí.

Percepce a postoje jedince hrají klíčovou roli. Pozitivní vnímání životních okolností a adaptabilní postoje mohou výrazně přispět k celkové pohodě jedince, ale i k výzvam a obtížím. Tato schopnost adaptace a nalézání pozitivních i nepříznivých situací je zásadní pro udržení dobrého psychického zdraví.

Význam vztahu mezi wellbeingem a štěstím v moderní společnosti nemůže být podceňován. Prohlubování porozumění tomuto vztahu nabízí klíčové náhledy na to, jak jedinci mohou zlepšit svou kvalitu života a dosáhnout vyššího stupně spokojenosti a štěstí. Výzkum v této oblasti pokračuje v rozkrývání složitých interakcí, které formují naše prožívání, zdůrazňující význam celostního přístupu ke zlepšování lidské pohody ve všech jejích dimenzích.³¹

2.4. Afrika – mozaika štěstí a kulturní harmonie (ubuntu a ashanti)

Studium afrických konceptů štěstí, jako jsou ubuntu a ashanti, v kontextu západního pohledu na štěstí je důležité z několika důvodů. Tyto koncepty mohou obohatit epistemologické a etické diskuse, podpořit interkulturní dialog a respekt, poskytnout kritickou reflexi západních přístupů a nabídnout praktické aplikace pro veřejnou politiku. Interdisciplinární a interkulturní studium štěstí a wellbeingu nám umožňuje

³¹ Diener, E. (2013). Happiness: The Science of Subjective Well-Being

lépe porozumět lidskému životu v jeho plnosti a různorodosti a přispívá k budování spravedlivějšího a harmoničtějšího světa.

Ubuntu je hluboce vyvěrající filosofický koncept, který má kořeny v afrických tradicích, zejména mezi národy jižní Afriky. Tento termín, který se často překládá jako "Já jsem, protože jsme" nebo "lidskost k ostatním", odráží komplexní a bohatou filosofii, která zdůrazňuje vzájemnou závislost a společenství mezi lidmi. Ubuntu přesahuje pouhou myšlenku společenské soudržnosti, nabízí hluboký vhled do povahy bytí, mezilidských vztahů a etiky.

Esencí ubuntu je přesvědčení, že individuální identita je neodmyslitelně spojena s komunitou a vztahy s ostatními. V kontextu ubuntu není lidská bytost izolovanou entitou; naopak, její bytost, hodnoty a smysl života jsou utvářeny a obohaceny prostřednictvím interakce s ostatními. Tato filosofie nabádá k reflexi nad tím, jak naše jednání, rozhodnutí a životní cesta ovlivňují ty, kteří nás obklopují, a naopak.³²

Ubuntu představuje nejen ontologický názor na lidskou existenci, ale také poskytuje etický rámec pro chování. Vyzdvihuje hodnoty jako jsou empatie, soucit, vzájemná podpora a spravedlnost. V praxi vyzývá k akcím, které podporují společné dobro, respektují důstojnost každého jedince a usilují o harmonii a usmíření. V tomto smyslu poskytuje filosofický základ pro řešení konfliktů a budování spravedlivější společnosti.

Ačkoli je ubuntu hluboce zakořeněno v afrických tradicích, jeho principy platí univerzálně, zvláště v dnešní globalizované a často polarizované společnosti. Perspektiva této filosofie nám může nabídnout cenné lekce o tom, jak překlenout rozdíly, podporovat sociální soudržnost a budovat komunity založené na vzájemné úctě a porozumění. V době, kdy se zdá, že individualismus a rozdělení dominují veřejnému diskurzu, ubuntu připomíná sílu společenství a společné humanity.

Také rovněž přispívá k diskusi o osobním rozvoji a seberealizaci. Nejde však o cestu izolovanou; je to cesta, která je nejplodnější a nejvíce smysluplná, když je sdílena s ostatními. Rozvoj osobních schopností, talentů a potenciálu je považován za důležitý nejen pro individuální blaho, ale i pro přínos komunitě a společnosti jako celku.

³² HAILEY, John. Ubuntu: A literature review. *Document*. London: Tutu Foundation, 2008.

Ubuntu představuje mocnou filosofickou myšlenku, která zdůrazňuje význam společenství, vzájemnosti a lidské důstojnosti v našich životech. Nabízí perspektivu, která je zásadní pro pochopení, jak bychom měli žít společně v míru a harmonii. V éře, která klade důraz na individualismus a osobní úspěch, nám ubuntu připomíná, že pravé štěstí a smysl života lze nalézt v hlubokém propojení s ostatními a v přínosu pro širší společenství.³³

Koncept štěstí u ashanti a dalších Akanových skupin v Ghaně se výrazně odlišuje od individualistických přístupů ke štěstí. U filosofie ashanti je štěstí úzce spojeno s kolektivními hodnotami, sociální soudržností a rodinnou kohezí. Tento pohled na štěstí jako na komunitní záležitost odráží hluboce zakořeněné kulturní a sociální struktury, které formují každodenní život a interakce v těchto společnostech.

V kulturách ashanti a dalších Akanových skupin hraje koncept "Oman", což znamená národ nebo společenství, zásadní roli v definování jednotlivcovy pocitu příslušnosti. Tento pocit je základním stavebním kamenem pro štěstí jednotlivce, protože poskytuje sociální kontext, v němž jsou jednotlivci rozpoznáni, oceněni a integrováni. Štěstí je tak vnímáno jako výsledek harmonického začlenění do těchto širších sociálních struktur.

Koncept "Abusua", což znamená rodina, je dalším klíčovým prvkem v pojetí štěstí. V Akanových kulturách je rodina základní jednotkou, která poskytuje emocionální, ekonomickou a sociální podporu svým členům. Štěstí vychází z pevných, stabilních rodinných vztahů a z pocitu, že jedinec má své nezastupitelné místo v rodinné struktuře. Rodina je také prostředím, kde jsou předávány tradiční hodnoty a kde dochází k socializaci mladších generací, což je zásadní pro udržení kultury a identity.³⁴

Aktivní účast v komunitních rituálech a slavnostech je dalším významným aspektem štěstí. Tyto společenské akce nejenže posilují pocit příslušnosti a sounáležitosti, ale také umožňují jedincům, aby se aktivně podíleli na udržování a reprodukci kulturních a sociálních tradic. Rituály a slavnosti jsou příležitostmi pro vyjádření jednoty, vzájemné podpory a společenské soudržnosti, které jsou považovány za základní složky štěstí.

³³ RAMOSE, Mogobe B. Ubuntu. In: Degrowth. Routledge, 2014.

³⁴ VON LAUE, Theodore H. Anthropology and power: RS Rattray among the Ashanti. *African Affairs*, 1976.

V Akanových kulturách je štěstí tedy vnímáno jako výsledek účinné integrace jedince do komplexní sítě sociálních a rodinných vztahů. Tento pohled zdůrazňuje, že štěstí není pouze osobní nebo individuální zkušenost, ale je to stav, který je neodmyslitelně spojen s fungováním v rámci širšího sociálního a komunitního kontextu. Tyto hodnoty a praxe nabízejí hluboký vhled do toho, jak sociální soudržnost a kulturní tradice přispívají k širšímu pochopení štěstí v různých kulturních kontextech.³⁵

³⁵ KWAKYE-OPONG, Regina. Beyond ethnic traditions: philosophies and socio-cultural relevance of the Ashanti and the ewe kente cloths. *Research on Humanities and Social Sciences*, 2014.

2.5. Analýza – rozbor konceptů štěstí z hlediska západní perspektivy

Analytický rozbor konceptů štěstí z různých kulturních perspektiv, včetně západní, nám umožňuje lépe porozumět univerzálním i specifickým prvkům, které přispívají k lidskému štěstí. Tento přístup nejenže obohacuje naše chápání štěstí, ale také poskytuje cenné poznatky pro zlepšení individuálního a společenského blaha.

Je velmi zajímavé a inspirativní podívat se na jednotlivé kulturní koncepty z hlediska západní perspektivy. Západní filosofie často definuje štěstí jako stav dobrého žití, který zahrnuje emocionální pohodu, spokojenost s životem a naplnění osobních cílů. Tento koncept štěstí je komplexní a zahrnující jak vnější, tak vnitřní faktory, které společně přispívají k celkovému pocitu životní spokojenosti.

Západní pohled může prostřednictvím ikigai porozumět tomu, jak rovnováha mezi osobním uspokojením, profesní realizací a společenským přínosem přispívá k celkovému štěstí. Tímto rozbohem můžeme identifikovat způsoby, jak implementovat podobnou rovnováhu v západním kontextu. Osobní uspokojení je klíčovou složkou ikigai, která zahrnuje aktivity a zájmy, které jednotlivce naplňují a přinášejí jim radost. V západní perspektivě by tento aspekt mohl být spojen s hledáním toho, co jednotlivce opravdu baví a co je motivuje. Osobní uspokojení je důležité pro celkovou pohodu a štěstí, protože umožňuje jednotlivcům zažívat radost a smysluplnost ve svém každodenním životě. Profesní realizace u ikigai znamená, že člověk vykonává práci, která je v souladu s jeho schopnostmi a zároveň mu přináší uspokojení. Z pohledu západní perspektivy je tento aspekt spojen s hledáním kariéry, která nejen, že poskytuje finanční zabezpečení, ale také přináší pocit naplnění a osobního růstu. Společenský přínos je pro ikigai jeden z aspektů, který zahrnuje pocit, že to, co děláme, má pozitivní dopad na svět kolem nás. V západní perspektivě je tento aspekt spojen s hodnotami a cíli, které přesahují osobní ambice a zahrnují péči o komunitu a společnost.³⁶

Analýza konceptu hygge nám může poodhalit, jak významné jsou kvalitní mezilidské vztahy a pohoda v každodenním životě. Zahrnuje užívání si jednoduchých radostí života a vytváření příjemného a přátelského prostředí. Tento koncept zdůrazňuje důležitost malých, každodenních momentů štěstí, často strávených s blízkými lidmi, v prostředí, které podporuje relaxaci a spojení.

³⁶ KOTERA, Yasuhiro, et al. Health benefits of Ikigai: a review of literature. 2021.

Západní společnosti, často charakterizované hektickým životním stylem a zaměřením na individuální úspěch, mohou z konceptu hygge čerpat inspiraci k většímu zaměření na sociální vazby a vytváření prostředí, které podporuje emocionální pohodu. Kvalitní mezilidské vztahy jsou klíčem k dosažení dlouhodobého štěstí a spokojenosti a hygge nám ukazuje, jak můžeme tyto vztahy kultivovat.

Jedním z klíčových aspektů hygge je schopnost užívat si přítomný okamžik a nalézat radost v nepatrných momentech. Tento přístup může být velmi přínosný pro západní kultury, kde často bývá kladen důraz na budoucí úspěch a cíleně orientovaný přístup. Hygge nám připomíná, že štěstí lze nalézt i v běžných a každodenních činnostech, jako je sdílení jídla s přáteli, společné sledování filmu nebo prosté sezení u krbu. Tyto momenty mohou přispět k celkové životní spokojenosti a posílit mezilidské vztahy.

Prostředí, ve kterém žijeme, hraje také klíčovou roli v naší emocionální pohodě. Hygge zdůrazňuje význam vytváření útulného a přívětivého prostředí, které podporuje relaxaci a pohodu. Pro západní kultury to může znamenat větší zaměření na interiérový design, který podporuje klid a pohodlí, stejně jako na vytváření veřejných prostor, které podporují sociální interakce a komunitní život. To může zahrnovat například parky, kavárny a komunitní centra, kde se lidé mohou setkávat a trávit čas společně.^{37 38}

Dalším důležitým aspektem této koncepce je rovnováha mezi prací a osobním životem. Západní společnosti, kde je upřednostňován pracovní výkon a kariérní úspěch, mohou těžit z dánského přístupu k rovnováze mezi pracovním a osobním životem. Hygge nám ukazuje, že je důležité si najít čas na odpočinek a relaxaci, což může vést k lepší emocionální pohodě a celkovému štěstí. Firmy a organizace mohou podporovat tuto rovnováhu prostřednictvím flexibilních pracovních podmínek a politik, které umožňují zaměstnancům najít rovnováhu mezi pracovními povinnostmi a osobním životem.

³⁷ LARSEN, Marianne A. Hygge, Hope and higher education: a case study of Denmark. *Higher Education and Hope: Institutional, Pedagogical and Personal Possibilities*, 2019.

³⁸ EVANS, Gary W.; HYGGE, Staffan; BULLINGER, Monika. Chronic noise and psychological stress. *Psychological Science*, 1995.

V neposlední řadě hygge zdůrazňuje význam komunitní soudržnosti a solidarity. Vytváření silných mezilidských vztahů a komunitní podpory je klíčové pro emocionální pohodu. Lze čerpat inspiraci při budování silnějších komunit, kde lidé vzájemně podporují a pečují o sebe navzájem. To může zahrnovat organizování komunitních akcí, podporu dobrovolnických aktivit a vytváření programů, které podporují sociální integraci a sounáležitost.³⁹

2.5.1. Inspirace skrze ubuntu a ashanti

Inspirace těmito koncepty by mohla zahrnovat důkladné studium významu komunitních vztahů a kolektivní odpovědnosti. V západních společnostech může být integrace těchto principů velmi obohacující. Studium kultury ubuntu a ashanti může poskytnout cenné poznatky pro zlepšení sociální soudržnosti a etiky v západních společnostech.

Komunitní vztahy jsou základem sociální soudržnosti a individuálního blaha. Ubuntu a ashanti zdůrazňují, že jednotlivci jsou neoddělitelnou součástí širší komunity. V západním kontextu by se tento přístup mohl promítnout do většího důrazu na budování silných a podpůrných komunit. To může zahrnovat vytváření komunitních center, podporu místních iniciativ a organizování společenských akcí, které posilují vazby mezi lidmi. Když jednotlivci cítí silné spojení se svými komunitami, zvyšuje se jejich pocit sounáležitosti a osobní spokojenosti.⁴⁰

Kolektivní odpovědnost je dalším klíčovým aspektem těchto kultur. Tento princip může být inspirativní pro západní společnosti, kde je individuální odpovědnost často kladena nad kolektivní blaho. Kolektivní odpovědnost znamená, že každý člen komunity má povinnost přispívat k jejímu celkovému blahu. V praxi to může znamenat podporu sociálních programů, které pomáhají znevýhodněným skupinám, aktivní zapojení do dobrovolnických aktivit nebo participaci na rozhodovacích procesech, které ovlivňují komunitu jako celek.

Integrace těchto principů může výrazně přispět ke zlepšení sociální soudržnosti a etiky v západních společnostech. Sociální soudržnost je klíčová pro stabilní a prosperující společnost, kde jsou lidé vzájemně propojeni a podporují se.

³⁹ PESSEL, Włodzimierz Karol. The Hygge Phenomenon. Between a lifestyle and nationalism. *Przegląd Humanistyczny*, 2018

⁴⁰ LUTZ, David W. African Ubuntu philosophy and global management. *Journal of business ethics*, 2009

Etické hodnoty, jako jsou respekt, solidarita a vzájemná podpora, mohou být posíleny prostřednictvím vzdělávacích programů a komunitních iniciativ, které zdůrazňují význam těchto principů.

Zlepšení sociální soudržnosti může mít široký dopad na různé aspekty života, včetně zdraví, bezpečnosti a ekonomické prosperity. Komunity, které jsou soudržné a podporující, mají tendenci být bezpečnější, zdravější a ekonomicky stabilnější. Silné sociální vazby také přispívají k vyšší úrovni důvěry mezi lidmi, což je základním prvkem fungující demokracie a občanské společnosti.⁴¹

⁴¹ KWAKYE-OPONG, Regina. Beyond ethnic traditions: philosophies and socio-cultural relevance of the Ashanti and the ewe kente cloths. *Research on Humanities and Social Sciences*, 2014.

3. Individualita, seberozvoj, rodina a společenská role

Pochopení štěstí, jako multidimenzionálního fenoménu, je zásadní pro uchopení plného rozsahu lidské zkušenosti. Na jedné straně studium individuality a seberozvoje a na druhé straně role rodiny a společnosti, poskytuje hlubší vhled do různých způsobů, jakými lidé nalézají a štěstí prožívají. Tento komplexní přístup, nejen že odráží rozmanitost lidských potřeb a aspirací, ale také umožňuje lépe pochopit sociální a kulturní kontexty, které formují naše pojetí lidské blaženosti.

Štěstí lze zkoumat prostřednictvím různých dimenzí, které reflektují rozličné aspekty lidské existence. Tyto dimenze – individualita, seberozvoj, rodina a společenský aspekt – představují klíčové sféry, v nichž se štěstí projevuje a realizuje. Prohloubená analýza těchto dimenzí odhaluje, jak se štěstí manifestuje v individuálních zkušenostech, mezilidských vztazích a procesu osobního růstu.

Integrace těchto fenoménů, do koherentního rámce napříč určitými kulturami, ukazuje složitost lidského hledání blaženosti. Takové to pojetí štěstí odráží holistický pohled na lidskou existenci, kde každý aspekt života přispívá k širšímu pochopení a zkušenosti štěstí. Tento přístup umožňuje nejen hlubší pochopení osobního a společenského štěstí, ale také nabízí praktické cesty, jak tyto různé aspekty života rozvíjet a harmonizovat v zájmu dosažení trvalého štěstí.

3.1. Individualita

Z filosofického hlediska může být význam štěstí v kontextu individuality chápán jako hluboce zakotvený v úvahách o podstatě lidského bytí, jeho autonomie a seberealizace. Individualita, jako základní atribut lidské povahy, představuje unikátní kombinaci charakteristik, přesvědčení a zkušeností, které definují každou osobu jako jedinečnou entitu. V tomto směru se štěstí neodvíjí pouze od vnějších podmínek nebo sociálních konformit, ale je hluboce zakořeněno v osobním smyslu, uspokojení a vnitřní harmonii, které jedinec dosahuje skrze proces sebepoznání a sebe akceptace.

Filosofická reflexe štěstí v rámci individuality zdůrazňuje důležitost osobního usilování o smysluplné cíle a hodnoty, které rezonují s vlastními vnitřními přesvědčeními a touhami. Tento proces seberozvoje a sebeaktualizace je zásadní pro

dosažení štěstí, neboť umožňuje jedinci prožívat život plně a autenticky, což vede k hlubšímu pocitu spokojenosti a naplnění.⁴²

Individualismus dále zdůrazňuje, že štěstí není stálým stavem, ale dynamickým procesem, který vyžaduje neustálou reflexi, adaptaci a růst. V tomto kontextu individualita hraje klíčovou roli, neboť každý jedinec stojí před jedinečnými výzvami a příležitostmi, které formují jeho cestu ke štěstí. Tato cesta je nejen o hledání radosti a uspokojení, ale také o překonávání překážek, rozvoji resilience a nalezení hlubokého smyslu i v obtížných životních okamžicích.⁴³

Význam štěstí z pohledu individuality také reflektuje, že skutečné štěstí přesahuje povrchní potěšení a směřuje k autentickému životu, který je v souladu s vlastními hodnotami a aspiracemi.

Štěstí v kontextu individuality není pouze o dosažení osobních cílů nebo uspokojení jednotlivých potřeb, ale o hlubokém procesu sebepoznání, sebeúcty a smysluplného angažmá ve světě. Je to cesta, která vyžaduje introspekci, odvalu a závazek k autentickému prožívání vlastního života, přičemž právě v této jedinečné cestě každého jedince lze nalézt pravé štěstí.⁴⁴

3.2. Seberozvoj

Z filosofické perspektivy je vztah mezi seberozvojem a štěstím fascinující a komplexní téma, které rezonuje napříč různými filosofickými tradicemi a školami myšlení. Tento vztah můžeme zkoumat jako proces, v němž individuální úsilí o sebepoznání a zdokonalení přispívá k hlubšímu pochopení a prožívání štěstí. Od antického Řecka přes středověké myslitele až po moderní filosofii a psychologické teorie, koncept seberozvoje slouží jako klíč k odemčení potenciálu štěstí v lidském životě.

V antickém Řecku Aristotelés formuloval koncept eudaimonie, což je stav blaženosti nebo štěstí, kterého je dosaženo životem v souladu s ctnostmi a plným využitím racionálních schopností člověka. Zde je seberozvoj a štěstí úzce propojeno, protože štěstí vyžaduje aktivní úsilí o sebezdokonalení a morální integritu.

⁴² TRIANDIS, Harry C. Individualism-collectivism and personality. *Journal of personality*, 2001.

⁴³ MCFALL, Lynne. Happiness, rationality, and individual ideals. *The Review of Metaphysics*, 1984.

⁴⁴ KEKES, John. *Moral tradition and individuality*. Princeton University Press, 1991.

Aristotelés tvrdil, že pravé štěstí nevyplývá z externích odměn nebo okamžitých potěšení, ale z realizace vlastního nejvyššího potenciálu a přispívání ke společnému dobru.⁴⁵

Stoici, včetně Marcuse Aurelia a Epiktéta, poukázali na význam sebekontroly, odolnosti a nezávislosti na vnějších okolnostech. V jejich učení je seberozvoj procesem osvobození se od nepotřebných vášní a iracionálních přání, což umožňuje dosáhnout vnitřního klidu a svobody. Stoicismus nabízí přístup ke štěstí, který je založen na vnitřní pevnosti a schopnosti udržet si rovnováhu a klid mysli i v náročných situacích.

V období osvícenství se zdůrazňovala důležitost osobní svobody, rozumu a autonomie. Filozofové jako Immanuel Kant zdůrazňovali, že morální jednání a autonomie jsou základem k dosažení štěstí. V tomto kontextu seberozvoj zahrnuje rozvoj schopnosti myslet nezávisle, jednat eticky a žít život v souladu s univerzálními morálními zákony, což vede k hlubšímu pocitu uspokojení a štěstí.⁴⁶

V současné době pozitivní psychologie, založená Martinem Seligmanem a jeho kolegy, posunula diskurz o seberozvoji a štěstí tím, že zdůraznila význam pozitivních emocí, angažovanosti, smysluplných vztahů, smyslu a dosažení (PERMA model) pro wellbeing. Zde seberozvoj zahrnuje kultivaci pozitivních emocí, vyhledávání aktivit, které přinášejí pocit plynutí a zaujetí, budování smysluplných mezilidských vztahů, hledání smyslu života a usilování o dosažení cílů, které jsou v souladu s osobními hodnotami.⁴⁷

Celkově průzkumy naznačují, že autentický seberozvoj, založený na hlubokém sebepoznání a autentickém životě, je fundamentální pro prožívání pocitu štěstí. To zahrnuje nejen rozvoj osobních schopností a dosahování vnějších úspěchů, ale také kultivaci vnitřních hodnot, etiky a smyslu, které jsou klíčové pro dlouhodobý wellbeing a štěstí.

Seberozvoj tedy představuje cestu, nikoli destinaci; neustálý proces hledání, učení se a růstu, který je nezbytný pro dosažení hlubšího štěstí a pohody. V tomto

⁴⁵ DE LANDÁZURI, Manuel C. Ortiz. Aristotle on Self-Perception and Pleasure. *Journal of Ancient Philosophy*, 2012.

⁴⁶ LONDON, Manuel; SMITHER, James W. Empowered self-development and continuous learning. *Human Resource Management: Published in Cooperation with the School of Business Administration, The University of Michigan and in alliance with the Society of Human Resources Management*, 1999.

⁴⁷ SELIGMAN, Martin EP; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Positive psychology: An introduction*. American Psychological Association, 2000.

procesu se jednatlivec stává tvůrcem vlastního života, aktivně formuje svůj osud a přispívá k většímu celku, čímž nalézá smysl a naplnění ve světě plném nejistot a výzev.⁴⁸

⁴⁸ VYHNALOVÁ, Soňa. Motivace k celoživotnímu učení a řízení lidských zdrojů. 2012.

3.3. Seberozvoj a štěstí

V západní kultuře je koncept seberozvoje úzce spojen s hledáním štěstí, a to formou, která odráží jak její historické kořeny, tak současné hodnoty. Od antiky přes osvícenství až po moderní dobu se západní filosofie a psychologie zabývala otázkou, jak jednotlivci mohou dosáhnout štěstí a pohody prostřednictvím osobního růstu a seberealizace. Jde o to prozkoumat, jak západní kultura pojímá vztah mezi seberozvojem a štěstím, zohledňující filosofické, psychologické a sociální perspektivy.

Přestože je koncept seberozvoje hluboce zakořeněn v západní kultuře, nechybí mu kritika. Někteří argumentují, že nadměrný důraz na individuální úspěch a seberozvoj může vést k izolaci, stresu a pocitu nedostatečnosti. Tato kritika vybízí k reflexi o rovnováze mezi seberozvojem a uznáním hodnoty mezilidských vztahů, komunity a sdíleného štěstí.

Vztah mezi seberozvojem a štěstím v západní kultuře odhaluje složitý dialog mezi individuálním usilováním a kolektivními hodnotami. Zatímco seberozvoj nabízí cestu k osobnímu štěstí a naplnění, je důležité uznat, že štěstí také vyplývá ze zapojení do širších sociálních kontextů a vztahů. Tato dynamika připomíná, že hledání štěstí je vícevrstevnatý proces, ve kterém se prolínají osobní aspirace s hlubšími otázkami smyslu, propojenosti a společenské pohody.

V současné psychologii, zejména v oblasti pozitivní psychologie, je seberozvoj vnímán jako základní složka wellbeingu. Koncepty jako sebeaktualizace, resilience, flow (stav plynutí), a pozitivní emoční stavy jsou zkoumány jako klíčové faktory, které přispívají k pohodě jedince. Seberozvoj umožňuje jednotlivcům zlepšit své emoční a psychologické dovednosti, což vede k lepší schopnosti čelit výzvám a těžit radost z každodenních zážitků.

Seberozvoj nezahrnuje pouze individuální aspekty wellbeingu, ale také sociální dimenzi. Schopnost navazovat a udržovat smysluplné vztahy, empatii, komunikaci a sociální angažovanost jsou považovány za základní složky širšího pojetí pohody. Tím, že jednotlivci pracují na svém osobním rozvoji, jsou lépe vybaveni k pozitivní interakci s ostatními a přispívají tak k wellbeingu svých komunit a společnosti.⁴⁹

⁴⁹ HAYBRON, Daniel M. Philosophy and the science of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 2008.

Přístup k wellbeingu prostřednictvím seberozvoje není bez výzev. Kritici poukazují na možné nebezpečí hyperindividualismu, při němž se přehnaný důraz na osobní úspěch a seberozvoj může stát překážkou hlubšímu propojení s ostatními a pocitu sounáležitosti. Kromě toho může neustálé usilování o seberozvoj vést k tlaku a stresu, pokud jsou očekávání nerealisticky vysoká.

Úspěšná integrace seberozvoje do wellbeingu vyžaduje vyvážený přístup, který zahrnuje uznání limitů, akceptaci sebe sama a uvědomění si, že wellbeing zahrnuje i přijetí života s jeho vzestupy a pády. V tomto smyslu se seberozvoj stává cestou, nikoli cílem – procesem kontinuálního učení, adaptace a růstu, který obohacuje životní zkušenost a podporuje hlubší pocit smysluplnosti a spokojenosti.

Význam seberozvoje ve wellbeingu je nesmírně bohatý a rozmanitý. Seberozvoj nabízí jednotlivcům cestu k lepšímu pochopení sebe sama, svých potenciálů a svého místa ve světě. Tento proces je klíčový pro dosažení osobního uspokojení a celkové pohody, což je základem pro plnohodnotný, smysluplný a šťastný život. Seberozvoj umožňuje jednotlivcům hlubší sebepoznání. Tento proces zahrnuje reflexi vlastních hodnot, přesvědčení, silných a slabých stránek. Pochopení sebe sama je základem pro efektivní rozhodování a směřování životních cílů. Sebeoznání také umožňuje jednotlivcům lépe porozumět svým emocím a reakcím, což přispívá k lepšímu zvládnání stresu a konfliktů. Tento hluboký vhled do sebe sama vede k vyšší sebeúctě a vnitřní stabilitě, což jsou klíčové prvky pro kvalitní wellbeing.⁵⁰

⁵⁰ FLETCHER, Guy. *The philosophy of well-being: An introduction*. Routledge, 2016.

3.1.1. Individualita a seberozvoj jako cesta ke štěstí: ikigai a hygge

V moderní době, kdy se zájem o pochopení štěstí a pohody stává stále více univerzálním, je proto důležité přezkoumat, jak se individualita prolíná s různými kulturními koncepty štěstí. Ikigai a hygge poskytují důležité výchozí body pro diskuzi o tom, jak individuální cesty ke štěstí reflektují širší kulturní hodnoty a osobní aspirace.

Vztah mezi individualitou a ikigai v kontextu hledání štěstí a pohody představuje jednu z nejzajímavějších otázek v současné filosofii a psychologii. Ikigai poskytuje unikátní rámec pro porozumění, jak osobní smysl a uspokojení člověka vyplývají z harmonického spojení mezi jednicovými vnitřními touhami a vnějším světem. Tento koncept osvětluje klíčovou roli individuality v procesu nalezení a realizace vlastního ikigai, který je nezbytný pro dosažení pravého štěstí a pohody.

V jádru konceptu leží uznání individuality jako základního stavebního kamene pro dosažení štěstí. Individualita zde není chápána pouze jako soubor osobních charakteristik nebo preferencí, ale jako hluboký zdroj vnitřního smyslu a uspokojení, který člověku umožňuje navigovat ho ve složitém a často chaotickém světě. Ikigai nabádá jedince k hluboké introspekci, k zamyšlení nad tím, co jim přináší radost, co považují za smysluplné a jak mohou své jedinečné dovednosti a vášně proměnit ve službu širší komunitě.

Jak už víme, hledání této filosofie vyžaduje, aby jedinec zvážil čtyři základní aspekty svého života (vášeň, povolání, profese, poslání). Tato interakce mezi osobními touhami a vnějšími faktory ztělesňuje dynamický vztah mezi individualitou a společenskými očekáváními, kde štěstí a pohoda vznikají jako přirozený produkt synergie mezi osobními aspiracemi a vnějšími potřebami.⁵¹

Zatímco individualita hraje klíčovou roli při hledání ikigai, je důležité si uvědomit, že tento proces není izolovaný od širšího společenského a kulturního kontextu. Společnost a kultura formují rámec, ve kterém se jednotlivci rozpoznávají a realizují. Kultura poskytuje jazyk, hodnoty a narativy, které jedincům umožňují artikulovat a sdílet své ikigai s ostatními. Současně představuje cestu, jak mohou jednotlivci překročit osobní uspokojení a přispět k většímu společenskému dobru.

⁵¹ YAMAMOTO-MITANI, Noriko; WALLHAGEN, Margaret I. Pursuit of psychological well-being (ikigai) and the evolution of self-understanding in the context of caregiving in Japan. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 2002.

Nalezení je procesem seberealizace, kde individualita a osobní růst jsou nezbytné pro dosažení hlubšího smyslu a pohody. Tento proces vyžaduje od jedinců, aby byli otevření změnám, byli schopni přizpůsobit se novým informacím a zkušenostem a aktivně hledali cesty, jak své ikigai začlenit do každodenního života. Proces hledání a žití tohoto konceptu je také procesem neustálého učení a adaptace, který odráží jak osobní zralost, tak schopnost reagovat na měnící se okolnosti a potřeby.

Vztah mezi individualitou a ikigai nabízí hluboký vhled do filosofie štěstí a pohody. Ukazuje, jak úzce jsou osobní smysl a uspokojení propojeny s našimi jedinečnými schopnostmi, vášněmi a touhou přispět širšímu společenskému blahu. Tento vztah zdůrazňuje, že pravé štěstí a pohoda nejsou jen produktem vnějších okolností nebo pasivního přijetí společenských očekávání, ale jsou aktivně tvořeny skrze proces sebepoznání, seberealizace a angažovanosti ve světě.⁵²

Dále můžeme zmínit koncept hygge, kde v centru leží přesvědčení, že štěstí pramení z prostých momentů života – být s blízkými, užívat si klidné večery, cítit teplo domova nebo si vychutnat pestrost chutí jídla. Tyto zkušenosti jsou však hluboce individuální; to, co vyvolává pocit hygge jedné osobě, nemusí nutně platit pro jinou. Individualita se tak stává nezbytnou součástí tohoto konceptu, neboť každý jedinec musí pro sebe objevit, co přesně pro něj hygge znamená a jak ho nejlépe začlenit do svého života.

Zdůrazňuje význam vytváření osobního prostoru, který odráží individuální preference a potřeby jedince. Tento osobní prostor není jen fyzickým místem, ale také stavem mysli, který umožňuje jedinci cítit se uvolněně a bezpečně. Individualita se projevuje ve výběru dekorace, atmosféře, kterou jedinec považuje za příjemnou, a aktivitách, které mu přinášejí radost a uvolnění. Osobní prostor se tak stává ztělesněním individuality a klíčovým prvkem v hledání štěstí.

Ačkoliv hygge často zdůrazňuje intimní a osobní aspekty štěstí, neměl by být chápán jako zcela introspektivní nebo separovaný. Společenství hraje důležitou roli, poskytující prostor pro sdílení těchto momentů s ostatními. V tomto kontextu, individualita jedince obohacuje společný zážitek, neboť každý přináší do skupiny své jedinečné pojetí. To vytváří bohatou, rozmanitou a smysluplnější společenskou interakci, podporující pocit sounáležitosti a vzájemného uznání.

⁵² KOTERA, Yasuhiro, et al. Health benefits of Ikigai: a review of literature. 2021.

Jeho hledání je také procesem osobního růstu a sebereflexe. Vědomé začleňování hygge do života vyžaduje od jedince, aby se zamyslel nad tím, co pro něj znamená štěstí, a jaké aspekty jeho života potřebuje změnit nebo vylepšit, aby dosáhl větší pohody. Tento proces umožňuje jedincům prohloubit své porozumění vlastní individualitě a posílit svůj vztah k sobě samému a k okolnímu světu.⁵³

Vztah mezi individualitou a hygge v kontextu štěstí je příkladem, jak osobní aspirace a unikátní zkušenosti formují naše chápání a prožívání. Nabízí cestu ke štěstí, která je zároveň hluboce osobní a univerzálně sdílená, zdůrazňující, že právě štěstí vyplývá z uznání a oslavy naší vlastní individuality. Ve světě, který často zdůrazňuje rychlost, výkon a efektivitu, hygge připomíná hodnotu zpomalení, užívání si jednoduchých momentů a budování smysluplných vztahů – všechny tyto aspekty jsou klíčové pro hledání štěstí ve světě plném rozmanitosti a individuality.⁵⁴

V západních společnostech, kde individualismus často definuje kulturní a sociální kontext, se vztah mezi individualitou a štěstím jeví jako klíčový prvek v diskurzu o pohodě a životní spokojenosti. Tento vztah je mnohvrstevnatý a odráží široké spektrum filosofických, psychologických a sociálních teorií, které zkoumají, jak se jednotlivé aspirace, hodnoty a přesvědčení promítají v nalézání štěstí.

Jako základ západního pojetí štěstí, je často považován individualismus, ideologie, která zdůrazňuje hodnotu a důležitost jednotlivce nad skupinou. Tento přístup podporuje myšlenku, že štěstí je výsledkem osobního úsilí, volby a seberealizace. Filosofie jako liberalismus a existencialismus poskytují teoretický základ pro tento pohled, argumentující, že jedinečné cesty jednotlivců k naplnění a štěstí jsou základními lidskými právy a cíli.

Přestože individualismus může poskytnout základ pro osobní rozvoj a seberealizaci, přináší s sebou i výzvy. Kritici tvrdí, že nadměrný důraz na individualitu může vést k izolaci, sebestřednosti a nedostatku smyslu pro společenskou soudržnost a solidaritu. V tomto kontextu může být štěstí chápáno jako komplexní interakce mezi osobním uspokojením a hlubším zapojením do společenského života.

⁵³ EVANS, Gary W.; HYGGE, Staffan; BULLINGER, Monika. Chronic noise and psychological stress. *Psychological Science*, 1995.

⁵⁴ LADORES, Sigrid; BILLINGS, Rebecca; POLEN, Morgan. Using hygge to promote wellness and coping with a chronic illness. *Creative Nursing*, 2022.

V západní filosofii je štěstí často spojováno s ideály seberozvoje a autenticity. Existencialističtí myslitelé, jako Jean-Paul Sartre a Friedrich Nietzsche, zdůrazňují důležitost autentického života a osobní svobody jako cestě ke štěstí. V této perspektivě je štěstí prožíváno prostřednictvím sebepoznání, odvahy čelit existenciálním otázkám a odhodlání žít v souladu s vlastními hodnotami a přesvědčeními.⁵⁵

Navzdory kladenému důrazu na individualitu, západní diskurz také uznává význam společenských a mezilidských vztahů v otázce štěstí. Psychologické a sociologické výzkumy ukazují, že kvalitní sociální vazby a pocit příslušnosti k širší komunitě, jsou zásadní pro jeho prožívání. Tento aspekt zdůrazňuje, že i v individualistických společnostech je štěstí úzce spojeno s mezilidskými vztahy a sociální soudržností.

Vztah mezi individualitou a štěstím na západě tedy odráží dynamickou rovnováhu mezi osobní svobodou, seberealizací a sociálním zapojením. Filosofický průzkum tohoto vztahu odhaluje, že štěstí není pouze otázkou individuálních aspirací nebo osobních úspěchů, ale zahrnuje také hlubší rozměr společenské soudržnosti, mezilidských vztahů a angažovanosti ve světě. V této složité interakci mezi individualitou a sociálním kontextem, lze nalézt klíč k hlubšímu porozumění štěstí a pohody v moderní společnosti.⁵⁶

⁵⁵ THOMPSON, Neil. Existentialist ethics: From Nietzsche to Sartre and beyond. *Ethics and Social Welfare*, 2008.

⁵⁶ AN, Nguyễn Hữu, et al. Whether individualism makes people from the “West” happier and collectivism makes people from the “East” more satisfied in life: An individual-level analysis. *Hue University Journal of Science: Social Sciences and Humanities*, 2019.

3.1.2. Rodinný aspekt a společenská role

Vztah mezi štěstím a rodinou je velmi komplexní, zasahující hluboko do filosofického zkoumání lidské povahy, společenské struktury a interpersonálních vztahů. Rodina, jako základní sociální jednotka, hraje klíčovou roli ve formování individuálního štěstí a pohody, nabízí přitom jedinečný pohled na dynamiku mezi osobním uspokojením a společenskou soudržností.

V mnoha filosofických tradicích je rodina chápána jako základní zdroj štěstí a emocionální pohody. Aristotelés, ve své etice, například uznává význam přátelství a rodinných vztahů pro dosažení blaženosti - stavu dobrého ducha nebo štěstí. Rodina poskytuje základní kontext pro rozvoj těchto mezilidských vztahů, které jsou nezbytné pro smysluplný život.

Rodina je také prostředím pro osobní růst a seberozvoj. Skrze rodinné vztahy se jedinci učí základním sociálním dovednostem, hodnotám a normám, které formují jejich charakter a osobní identitu. Tato interakce mezi rodinou a individuálním růstem představuje způsob, jakým rodinné prostředí přispívá ke štěstí jedince, a to nejen poskytováním emocionální podpory, ale také umožněním rozvoje ctností a schopností, které jsou důležité pro jeho dosažení.⁵⁷

Vztah mezi štěstím a rodinou není bez výzev. Zkoumání často odhaluje napětí mezi potřebou individuální svobody a požadavky rodinné soudržnosti. Tento konflikt se odráží v diskusích o autonomii, závazcích a kompromisech, které jsou nezbytné pro udržení zdravých rodinných vztahů. Existencialisté poukazovali na možné omezení, které rodinné vztahy mohou klást na osobní svobodu, zatímco soudobí filosofové a sociologové zkoumají, jak lze tyto zdánlivě protichůdné síly vyvážit pro dosažení štěstí.

Rodina má také zásadní význam pro společenské dobro a pohodu. Tvoří základní buňku společnosti, ve které se učíme empatii, altruismu a sociální angažovanosti. Z této perspektivy rodina představuje nejen zdroj individuálního štěstí, ale také mechanismus, prostřednictvím kterého se kultivují hodnoty a chování, které jsou klíčové pro celkové společenské dobro. Vztah mezi štěstím a rodinou tak přesahuje osobní rovinu a nabývá širšího společenského významu.

⁵⁷ LU, Luo; LIN, Yu Yi. Family roles and happiness in adulthood. *Personality and individual differences*, 1998.

Vztah mezi štěstím a rodinou je odrazem složité interakce mezi individuálním uspokojením a společenskou soudržností. Filosofické zkoumání tohoto vztahu odhaluje, že štěstí je hluboce zakořeněno v mezilidských vztazích, které rodina poskytuje, a že rodinné prostředí hraje klíčovou roli v osobním růstu, seberozvoji a kultivaci sociálních hodnot. Současně je důležité uznat a řešit výzvy, které mohou vyplývat z napětí mezi osobní autonomií a rodinnými závazky, aby se dosáhlo harmonické rovnováhy, která podporuje jak individuální, tak společenské štěstí.^{58 59}

3.1.3. Společenský aspekt

Společenská role, koncept široce prozkoumaný v sociologii a psychologii, představuje soubor očekávání, chování a norem, které jsou spojeny s určitou pozicí jedince ve společnosti. Tento koncept má zásadní vliv na štěstí jedince, jelikož role, které zastáváme, formují naše každodenní interakce, naše sebepojetí a naše vztahy s ostatními. Filosofický pohled na vztah mezi společenskou rolí a štěstím se může ponořit do hlubokých a často protichůdných dynamik, které ovlivňují naše životy.

Základním prvkem vztahu mezi společenskou rolí a štěstím je identita. Identita jedince je často formována a vyjadřována skrze různé sociální role, které zastává, jako jsou role rodičů, partnerů nebo občanů. Jak bylo zmíněno výše, v době osvícenství byla zdůrazňována důležitost autonomie a schopnosti jednat podle vlastního přesvědčení. V tomto kontextu může být schopnost jednat v souladu s vlastními hodnotami a přesvědčeními v rámci svých společenských rolí zdrojem štěstí. Na druhou stranu, konflikt mezi osobními hodnotami a požadavky sociálních rolí může vést k frustraci a nešťastnosti.

Aristoteles argumentoval, že člověk je ze své podstaty společenské zvíře a že štěstí je neoddelitelně spojeno se životem ve společnosti. V tomto světle společenské role poskytují mechanismus, skrze který jednotlivci nalézají své místo ve společnosti

⁵⁸ NORTH, Rebecca J., et al. Family support, family income, and happiness: a 10-year perspective. *Journal of Family Psychology*, 2008.

⁵⁹ LU, Luo; LIN, Yu Yi. Family roles and happiness in adulthood. *Personality and individual differences*, 1998.

a cítí se být její součástí. Pocit příslušnosti a uznání, které přicházejí s úspěšným zastáváním společenských rolí, jsou klíčové pro sociální wellbeing a štěstí. Vzájemná podpora a uznání, které lidé získávají od ostatních, mohou výrazně přispět k jejich celkové životní spokojenosti.

Na druhé straně, role stresu a konfliktu, jak bylo zkoumáno v sociálních vědách, ukazuje, že zastávání více rolí nebo protichůdných rolí, může vést k psychickému napětí a snížení pocitu štěstí. Například, pokud očekávání spojená s pracovní rolí jedince jsou v rozporu s jeho rodinnými závazky, může to vést ke stresu a narušení harmonie, což má negativní dopad na prožívání štěstí.⁶⁰

Naopak, teorie enrichment (obohacení životního prostředí) naznačuje, že schopnost zastávat více rolí může přinést bohatší zkušenosti a zvýšit štěstí, pokud se role vzájemně obohacují. To znamená, že dovednosti, hodnoty a satisfakce získané v jedné roli mohou pozitivně ovlivnit výkon v jiných rolích, což vede k vyšší celkové spokojenosti a štěstí.

Vztah mezi společenskou rolí a štěstím je tedy velmi zajímavý a inspirativní. Z filosofického hlediska tyto role nejenže formují naše interakce a naši identitu, ale také nabízejí cenné příležitosti pro osobní růst a sociální zapojení, které jsou pro nás zásadní. Porozumění těmto dynamikám může pomoci jednotlivcům lépe navigovat své sociální role a najít v nich smysl a uspokojení.⁶¹

3.1.4. Rodinné pouto a společenská role - sisu, wu-wei a ubuntu

V rámci sisu může rodina sloužit jako zásadní zdroj emocionální podpory a inspirace. Výchova v rodinném prostředí, které oceňuje a předává hodnoty – jako jsou odvaha, odolnost a pevná vůle – připravuje jedince na překonávání životních výzev. Rodinné vazby nabízejí jedinečný prostor pro sdílení odvážných příběhů a vytrvalosti, které slouží jako silné připomínky a učební metody pro mladší generace. V tomto smyslu rodina nejenže posiluje individuální hodnotu sisu, ale také upevňuje kolektivní odolnost a vzájemnou podporu mezi jejími členy.

⁶⁰ LU, Luo; LIN, Yu Yi. Family roles and happiness in adulthood. *Personality and individual differences*, 1998.

⁶¹ MASOLO, Claudio, et al. Social Roles and their Descriptions. In: *KR*. 2004.

Rodinné vztahy mohou být rovněž považovány jako zkušební kámen pro rozvoj jedince. Každodenní interakce a výzvy, které rodinný život přináší, vyžadují uplatnění trpělivosti, empatie a odolnosti. Tyto situace mohou sloužit jako praktické cvičení, kdy jednotlivci čelí nepříznivým okolnostem nejen ve vnějším světě, ale i v rámci domova. Zde sisu nabírá hlubší sociální a emocionální rozměr, rozšiřující jeho původně individuálně orientovaný význam.

Sdílené zkušenosti, ať už jsou to společně překonané obtíže nebo slavení úspěchů, jsou klíčové pro utváření rodinné harmonie. Tyto společné momenty posilují pocit sounáležitosti a vzájemné závislosti, jsou zásadní pro štěstí a pohodu. Rodinné rituály a tradice, stejně jako společně sdílená odolnost, vytvářejí silný základ, z něhož jednotlivci mohou čerpat sílu v těžkých časech. V tomto smyslu sisu přesahuje individuální rámec a stává se společným dědictvím, které podporuje štěstí a pohodu rodiny jako celku.⁶²

Vztah mezi sisu, rodinou a štěstím lze chápat jako synergický. Rodina poskytuje nejen bezpečný prostor pro jeho rozvoj, ale také sdílí a přenáší jeho hodnoty napříč generacemi. Sisu, které je kultivováno a prohlubováno v rámci rodiny, přispívá k odolnosti, flexibilitě a schopnosti nalézt štěstí i v obtížných okolnostech.

Ve světle tohoto průzkumu není pouze solitérní cestou k osobní odolnosti a vůli, ale také způsobem, jak utvářet a upevňovat rodinné vztahy, které jsou zásadní pro štěstí. Tato integrace individuality a kolektivity ve finském pojetí nabízí cenný pohled na to, jak mohou být rodinné vazby a společenské struktury zdrojem síly a pohody v životě jednotlivce.⁶³

Wu-wei, klíčový koncept taoismu, často interpretovaný jako "nečinnost" nebo "působení nečiněním", nabízí fascinující perspektivu na štěstí a pohodu, která se výrazně liší od západních pojetí aktivního usilování a dosahování cílů. Wu-wei není pasivitou; spíše je to umění plynout s přirozeným řádem věcí, najít harmonii mezi akcí a nečinností. V kontextu rodiny a štěstí, nabízí wu-wei hluboké pochopení, jak může být rodinný život zdrojem hlubokého uspokojení a klidu, bez nutnosti vynaložení síly proti přirozenému toku života. V taoistickém chápání je rodina přirozeným prostorem, ve kterém se wu-wei může projevit. Výchova dětí, vzájemná

⁶² LAHTI, Emilia E. Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of sisu. *International Journal of Wellbeing*

⁶³ RIM, Y. Values, happiness and family structure variables. *Personality and individual differences*, 1993

péče mezi partnery a sdílení každodenního života v rodinném kruhu poskytují bohaté příležitosti pro uplatnění jeho principů. Například harmonické rodinné vztahy, vznikají, ne skrze přísná pravidla nebo autoritářskou kontrolu, ale skrze přirozenou lásku, porozumění a vzájemný respekt – plynoucí spontánně z každodenních interakcí.

Koncept *wu-wei* může být zvláště relevantní ve výchově dětí, kde přirozené vedení a umožnění dětem, aby se učily ze svých vlastních zkušeností, je považováno za zásadní. Taoismus navrhuje, že rodiče by měli poskytnout dětem prostor k růstu a objevování světa samostatně, aniž by jim vnucovali své vlastní ambice nebo očekávání. Tímto způsobem *wu-wei* podporuje rozvoj samostatnosti a sebedůvěry u dětí, což je zásadní pro jejich štěstí a pohodu v přítomnosti i v budoucnu.

V rodinných vztazích *wu-wei* podporuje myšlenku, že harmonie a pohoda vznikají přirozeně, když jednotlivci respektují přirozené tendence a potřeby ostatních. To zahrnuje uznání, že každý člen rodiny je jedinečný a má své vlastní cesty ke štěstí. Uplatnění tohoto konceptu v rodinném životě tak může pomoci rozpustit napětí a konflikty, podporovat vzájemné porozumění a umožnit rodinným vztahům kvést spontánně a přirozeně.⁶⁴

V širším smyslu přináší do rodinného života pocit klidu a uvolnění tím, že odmítá přehnané plánování nebo starosti o budoucnost, které mohou vést k frustraci a zklamání. Místo toho vyzývá rodiny, aby oceňovali a nacházeli radost v každodenním životě, v malých momentech sdílené radosti, společně stráveném čase a v jednoduchosti běžných aktivit. Tento přístup podporuje hlubší pocit spokojenosti a štěstí, který není závislý na vnějším úspěchu nebo materiálním bohatství.

Vztah mezi *wu-wei*, rodinou a štěstím ukazuje, jak může být život žitý v harmonii s přirozeným řádem věcí zdrojem hluboké pohody a uspokojení. *Wu-wei* nabízí rodinám způsob, jak přijmout a oceňovat jednoduchost a krásu běžných momentů, podporuje vzájemné porozumění a respekt a vytváří prostor pro přirozený růst a rozvoj každého člena rodiny. Tento taoistický princip tak otevírá cestu k

⁶⁴ SLINGERLAND, Edward. *Effortless action: Wu-wei as conceptual metaphor and spiritual ideal in early China*. Oxford University Press, 2007.

hlubšímu štěstí a pohodě, které vzniká ne skrze usilovné snažení, ale skrze přijetí a plynutí s tokem života.^{65 66}

V rámci ubuntu je štěstí vnímáno jako hluboce společenský fenomén, který nelze dosáhnout v separaci. V tomto kontextu se štěstí nejví jako individuální úspěch nebo osobní stav spokojenosti, ale jako kvalita, která je neoddělitelně spjata se zdravím a pohodou společnosti jako celku. Ubuntu tedy poskytuje rámec, v němž je osobní štěstí nerozlučně spojeno s blahem ostatních, zdůrazňující, že skutečně naplněný život je možný pouze prostřednictvím harmonických vztahů s ostatními.

Ubuntu posiluje myšlenku, že empatie a spolupráce jsou pro štěstí velmi zásadní. V duchu tohoto konceptu, se jedinci snaží nejen pochopit a sdílet pocity druhých, ale aktivně se zapojují do činů, které podporují vzájemnou pomoc a kolektivní dobro. Tímto způsobem propaguje štěstí jako výsledek vzájemné podpory, spolupráce a závazku ke společnému blahu, což představuje radikální odchylku od pojetí štěstí jako výsledku individuálního úsilí nebo osobního úspěchu.⁶⁷

Toto africké pojetí blaženosti nezavrhuje osobní rozvoj ve prospěch kolektivního blaha, ale naopak poukazuje na to, že pravý osobní rozvoj a štěstí pramení z angažovanosti v životě společenství. To znamená, že jednotlivec nachází smysl a uspokojení v aktivním přispívání ke společnému dobru, což obohacuje jak jeho vlastní život, tak životy ostatních. Tento proces vzájemného obohacování posiluje sociální síť a vytváří silný základ pro udržitelné štěstí a pohodu.

Nabízí také perspektivu na odolnost vůči nepřízni. V kontextu společného zápasu a sdílené bolesti je štěstí často najímáno skrze společenskou solidaritu a kolektivní odolnost. V tomto smyslu štěstí pramení nejen z osobních vítězství, ale i z pocitu sounáležitosti a společné identity, které pomáhají jednotlivcům a komunitám překonávat obtížné časy.

Ubuntu přináší do diskurzu o štěstí hluboký a provokativní přístup, který zdůrazňuje společenství, vzájemnou závislost a sdílenou lidskost jako klíčové složky pro dosažení pravého štěstí a pohody. Připomíná, že štěstí je nejplodnější, když je sdíleno, a že pravé uspokojení pramení z angažovanosti v životech ostatních a

⁶⁵ SLINGERLAND, Edward. Effortless action: The Chinese spiritual ideal of wu-wei. *Journal of the American Academy of Religion*, 2000.

⁶⁶ GLENN, Norval D.; WEAVER, Charles N. A note on family situation and global happiness. *Social forces*, 1979

⁶⁷ HAILEY, John. Ubuntu: A literature review. *Document*. London: Tutu Foundation, 2008.

přispívání celku. Tento koncept tak nabízí cenný přínos ke globálnímu dialogu o štěstí, poukazujíc na univerzální potřebu spojení, spolupráce a vzájemné péče.⁶⁸

3.1.5. Společenství a štěstí – africké perspektivy

V tradiční africké filosofii je identita jedince chápána jako něco, co se formuje a rozvíjí skrze vztahy s ostatními. Tento pohled je výrazně odlišný od individualismu, který zdůrazňuje osobní autonomii a nezávislost. V kontextu ubuntu je každý jedinec vnímán jako integrální součást širší sítě sociálních vztahů, a jeho hodnota a identita jsou odvozeny z jeho schopnosti být užitečným a prospěšným pro ostatní. Společenská role tak přímo ovlivňuje jedincovo sebepojetí a jeho pocit štěstí, jelikož štěstí je vnímáno jako produkt vzájemného dávání a přijímání.

Ve filosofii ubuntu hrají společenské role klíčovou roli v udržování harmonie a posilování komunity. Role jako jsou rodiče, učitelé, vůdci nebo léčitelé jsou zásadní pro předávání znalostí, tradic a kulturních hodnot, které udržují komunitu živou a kohezní. Každá role přináší specifické povinnosti a očekávání, které mají za cíl nejen podporovat jednotlivce v jejich osobním a duchovním růstu, ale také přispívat k širší sociální harmonii a společenskému dobru. Úspěšné plnění těchto rolí je spojeno s pocitem uspokojení, které pramení z uznání a ocenění ze strany komunity.⁶⁹

Také je zde kladen velký důraz na morální odpovědnost jednotlivců vůči jejich společenství. Tato filosofie vyzdvihuje důležitost etiky, soucitu, vzájemného respektu a altruismu jako klíčových prvků, které umožňují jedinci i komunitě dosáhnout štěstí. V tomto kontextu jsou společenské role vnímány jako příležitosti k projevení těchto ctností v praxi. Jedinec, který se chová eticky a přispívá k dobru ostatních, si tím upevňuje své místo v komunitě a zároveň posiluje svůj vlastní pocit smysluplnosti a štěstí.

I přes své pozitivní aspekty může koncept ubuntu přinést také výzvy, jako je potenciál pro konformitu a potlačení individuálních aspirací ve prospěch

⁶⁸ SOMNI, S. H.; SANDLANA, N. S. Reframing and redefining family therapy: Ubuntu perspective. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2014, 5.23: 2158.

⁶⁹ MABOVULA, Nonceba Nolundi. The erosion of African communal values: A reappraisal of the African Ubuntu philosophy. *Inkanyiso: Journal of Humanities and Social Sciences*, 2011.

kolektivního dobra. Z filosofického hlediska je důležité hledat rovnováhu mezi podporou komunitní soudržnosti, uznáním a podporou individuálních cílů a ambicí.⁷⁰

V dalších afrických společnostech, zejména u Ashanti v Ghaně, je štěstí také neoddělitelně spjata se společenstvím a jeho hodnotami. Ashanti, jako součást širšího etnika Akan, mají bohatou kulturu, která klade důraz na rodinnou a komunitní soudržnost, tradice a vzájemné vztahy, což výrazně ovlivňuje jejich pojetí štěstí. V kontextu Ashanti je štěstí chápáno jako něco, co je dosažitelné především prostřednictvím harmonického společenského života a pevného zapojení do společenství.

Pro Ashanti je identita jednotlivce je neoddělitelně spojena s jeho nebo její příslušností k širšímu společenství. To znamená, že osobní štěstí je vnímáno jako odraz zdraví a pohody celé komunity. Štěstí je tedy více kolektivní než individuální zkušeností. Tato perspektiva zdůrazňuje, že jednotlivé štěstí nemůže být plně realizováno bez zdraví a harmonie v rámci komunity, ve které jedinec žije.

Klíčovou roli hrají také rodinné vazby. Koncept „Abusua“, což znamená rodina, je základním kamenem společnosti. Abusua poskytuje nejen emocionální a materiální podporu svým členům, ale je také zdrojem směřovaných rad a výchovy, které jsou nezbytné pro budoucí vývoj jedince. Štěstí pramení z pocitu bezpečí a stability, který rodina poskytuje, a z aktivní účasti v rodinných a komunitních rituálech, které upevňují sociální vazby a kulturní kontinuitu.⁷¹

Tradice a rituály jsou nezbytné pro udržení kultury a posilování komunitních vazeb. Tyto praktiky, nejenže slouží jako prostředek k předávání kulturních hodnot a historie z generace na generaci, ale také jako způsob, jak oslavovat a uznávat jednotlivce a jejich úspěchy v rámci komunity. Společné slavnosti, jako jsou festivaly a obřady, jsou zásadní pro budování pocitu sounáležitosti a jsou považovány za základní složku štěstí.

Harmonie v komunitě je považována za nezbytnou pro dosažení štěstí. Jakékoliv narušení této harmonie, ať už konflikty nebo sociální nerovnost, je vnímáno jako přímá hrozba pro štěstí jednotlivců i celého společenství. Ashanti a další Akanové skupiny proto věnují značné úsilí udržování sociálního řádu a

⁷⁰ NUSSBAUM, Barbara. African culture and Ubuntu. *Perspectives*, 2003.

⁷¹ VON LAUE, Theodore H. Anthropology and power: RS Rattray among the Ashanti. *African Affairs*, 1976.

spravedlnosti jako způsobu, jak zajišťovat trvalé štěstí pro všechny členy společnosti.⁷²

⁷² KWAKYE-OPONG, Regina. Beyond ethnic traditions: philosophies and socio-cultural relevance of the Ashanti and the ewe kente cloths. *Research on Humanities and Social Sciences*, 2014.

4. Konsenzus – autenticita jako společný rys a její důsledky

Štěstí je komplexní pojem, který je ovlivněn řadou faktorů. Mezi tyto faktory, jak už víme, patří individualita, rodina, společenská role a seberozvoj. Tyto jednotlivé faktory jsou v různé míře zakomponovány v jednotlivých kulturních koncepcích (hygge, sisu apod..). Každý z těchto aspektů přináší jedinečné perspektivy a přístupy k dosažení štěstí, avšak lze mezi nimi nalézt významný společný rys, a to je, autenticita. Chceme se zaměřit na analýzu vlivu jednotlivých faktorů na štěstí a ukázat, jak autenticita jako společný rys ovlivňuje naši schopnost dosáhnout naplněného a smysluplného života.

Autenticita se ukazuje jako klíčový společný rys ve všech uvedených oblastech. Autentický přístup k životu podporuje integritu, upřímnost a věrnost sobě samým, což vede k hlubšímu a trvalejšímu štěstí. Důsledky autentického života jsou mnohostranné a zahrnují posilování vnitřního klidu, zlepšování kvality mezilidských vztahů, vyšší pracovní spokojenost a neustálý osobní růst.⁷³

Autenticita vede k posilování vnitřního klidu tím, že jednotlivci žijí v souladu se svými vnitřními hodnotami a přesvědčeními. Když se lidé nechtějí přizpůsobit očekáváním druhých, nebo se nesnaží být někým, kým nejsou, zažívají méně vnitřního konfliktu a stresu. Tento vnitřní klid přináší hluboký pocit spokojenosti a vyrovnanosti, což je základním kamenem dlouhodobého štěstí. Autentičtí jedinci jsou méně náchylní k pocitům úzkosti a deprese, protože jejich činy a rozhodnutí vycházejí z jejich skutečného já, což posiluje jejich mentální stabilitu a celkovou pohodu.

Autenticita také významně přispívá ke zlepšování kvality mezilidských vztahů. Když lidé jednají autenticky, jsou upřímní a otevření ve svých interakcích s ostatními. Tato upřímnost vytváří důvěru a respekt ve vztazích, což vede k hlubšímu a smysluplnějšímu spojení. Autentičtí lidé jsou schopni budovat pevné a trvalé vztahy, které jsou založeny na skutečném porozumění a vzájemné podpoře. Navíc, když se jedinec nebojí být sám sebou, přitahuje do svého života lidi, kteří ho přijímají a oceňují takového, jaký je, což posiluje jeho sociální síť a celkový pocit sounáležitosti.⁷⁴

⁷³ ANG, Jennifer Mei Sze. Can existentialists be happy? Authentic life, authentic happiness. *Science, Religion and Culture*, 2019.

⁷⁴ CHEN, Xunwu. Authenticity, Morality, and Happiness. In: *Being and Authenticity*. Brill, 2004.

V oblasti pracovního života autentický přístup vede k vyšší pracovní spokojenosti. Když lidé mohou být sami sebou i v pracovním prostředí, jsou motivovanější a angažovanější. Autenticita umožňuje jednotlivcům nalézt práci, která je v souladu s jejich hodnotami a zájmy, což zvyšuje jejich smysl pro účel a uspokojení z práce. Autentičtí pracovníci jsou také často kreativnější a inovativnější, protože se nebojí přinášet nové nápady a řešení. Tato pracovní spokojenost se projevuje nejen v jejich osobní pohodě, ale také v jejich výkonu a přínosu pro organizaci.⁷⁵

Autenticita podporuje neustálý osobní růst tím, že jednotlivcům umožňuje se plně věnovat seberozvoji a sebezdokonalování. Když lidé jednají autenticky, jsou více otevření reflexi a kritickému myšlení o svých vlastních zkušenostech a chování. Tato otevřenost vede k lepšímu sebepoznání a schopnosti identifikovat oblasti, ve kterých se mohou zlepšovat. Autentičtí jedinci jsou motivováni k učení a rozvoji, což vede k trvalému růstu a zdokonalování jejich dovedností a schopností. Tento neustálý proces osobního růstu přináší pocit naplnění a úspěchu, který je klíčovým aspektem dlouhodobého štěstí.

Tento společný rys propojuje a vytváří pevný základ pro dosažení hlubokého a trvalého štěstí. Důsledky autentického života, včetně posilování vnitřního klidu, zlepšování kvality mezilidských vztahů, vyšší pracovní spokojenosti a neustálého osobního růstu, jsou vícevrstvé a hluboké. Autentický přístup nám umožňuje vést smysluplný a naplněný život, což vede k celkovému pocitu spokojenosti a blaha. Tím, že žijeme v souladu se svými vnitřními hodnotami a přesvědčeními, nejenže dosahujeme osobního štěstí, ale také pozitivně ovlivňujeme naše okolí a společnost jako celek.⁷⁶

Tento společný charakter těchto konceptů, který je charakteristický pro už zmíněné jednotlivé kulturní koncepty (Hygge, Sisu, apod.), ale ještě navíc v propojení s komunitními vztahy. Autenticita přináší hluboké důsledky na osobní, společenské, ekonomické a politické úrovni, což potvrzuje, že autentický život a kvalitní mezilidské vztahy jsou klíčem k dosažení dlouhodobého a trvalého štěstí.

⁷⁵ SEMEDO, Ana Suzete; COELHO, Arnaldo; RIBEIRO, Neuza. Authentic leadership, happiness at work and affective commitment: An empirical study in Cape Verde. *European Business Review*, 2019.

⁷⁶ SELIGMAN, Martin EP. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster, 2002.

Na osobní úrovni propojení autenticity a komunitních vztahů vede k hlubšímu pocitu smyslu a naplnění. Když jednotlivci jednájí autenticky, žijí v souladu se svými vnitřními hodnotami, cíli a přesvědčeními. Tato autenticita přináší vnitřní klid, sebeúctu a pocit celistvosti, protože jejich životní volby a činy jsou v souladu s jejich pravým já.

Kvalitní mezilidské vztahy, které jsou postavené na důvěře, respektu a vzájemné podpoře, posilují pocit sounáležitosti a sociálního zabezpečení. Autentičtí jedinci, kteří investují do svých vztahů, zažívají hlubší a smysluplnější spojení s ostatními. Tento sociální aspekt hraje klíčovou roli v osobním štěstí, protože lidé jsou přirozeně sociální bytosti, které potřebují cítit, že jsou součástí komunity.⁷⁷

Na společenské úrovni vede propojení autenticity a komunitních vztahů k vytváření silnějších a soudržnějších komunit. Když lidé žijí autenticky a zároveň investují do svých mezilidských vztahů, vzniká prostředí založené na důvěře, respektu a spolupráci. Takové prostředí podporuje sociální soudržnost a kolektivní blaho, což je zásadní pro stabilitu a prosperitu společnosti.

Autentičtí jedinci, kteří jsou aktivně zapojeni do svých komunit, přispívají k vytváření pozitivních sociálních vazeb a k posilování sociálního kapitálu. Tento sociální kapitál je důležitý pro řešení společenských problémů, jako jsou nerovnosti, chudoba a sociální vyloučení, protože podporuje solidaritu a vzájemnou pomoc.

Na ekonomické úrovni má propojení autenticity a komunitních vztahů pozitivní dopad na pracovní spokojenost a produktivitu. Autentičtí lidé, kteří pracují v prostředí, kde mohou být sami sebou, jsou motivovanější a angažovanější. Tato pracovní spokojenost se projevuje ve vyšší kreativitě, inovativnosti a efektivitě, což přináší ekonomické výhody jak pro jednotlivce, tak pro organizace.

Silné komunitní vazby rovněž přispívají k ekonomické stabilitě, protože podporují spolupráci a sdílení zdrojů. Komunity, které jsou založené na vzájemné důvěře a podpoře, jsou lépe schopné čelit ekonomickým výzvám a krizím, protože jejich členové si navzájem pomáhají a sdílejí rizika.

Na politické úrovni vede propojení autenticity a komunitních vztahů k větší participaci a angažovanosti občanů. Autentičtí jedinci, kteří cítí silné vazby ke své komunitě, jsou více motivováni k aktivnímu zapojení do politického a občanského

⁷⁷ GUY THOMPSON, M. The way of authenticity and the quest for personal integrity. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 2005.

života. Tento aktivismus a angažovanost přispívají k vytváření demokratických a inkluzivních společností, kde jsou slyšet hlasy všech občanů.

Silné komunitní vazby také podporují sociální spravedlnost a rovnost, protože lidé, kteří jsou propojeni autentickými vztahy, jsou více nakloněni prosazovat politiky, které podporují společné blaho a snižují sociální a ekonomické nerovnosti. Tento přístup vede k vytváření spravedlivějších a soudržnějších společností, kde je kladen důraz na důstojnost a práva všech jednotlivců.⁷⁸

⁷⁸ VANNINI, Phillip; WILLIAMS, J. Patrick. Authenticity in culture, self, and society. In: *Authenticity in culture, self, and society*. Routledge, 2016.

5. Aristotelés – architekt individuality

Aristotelova koncepce štěstí představuje klíčový pilíř jeho etického myšlení, jak jej rozvinul v Nikomachově etice. Eudaimonia (blaženost) je pro Aristotela mnohem více než pouhé pocitové štěstí nebo dočasná radost; je to spíše stav duše, který vzniká, když člověk žije v souladu s nejlepšími aspekty svého charakteru, což zahrnuje rozvoj a uplatňování ctností. Tento ideál štěstí je neodmyslitelně spojen s realizací osobního potenciálu a aktivním zapojením se do společnosti, což přináší smysluplnost a hluboké uspokojení.

Ctnosti pojímá jako klíčové atributy, které umožňují jednotlivci dosáhnout blaženosti. Ctnosti jsou rozděleny na intelektuální a morální. Intelektuální ctnosti, jako je moudrost a rozumnost, jsou získávány a rozvíjeny skrze vzdělání a trvalé intelektuální úsilí. Morální ctnosti, jako je statečnost, spravedlnost a umírněnost, vznikají a jsou upevňovány pravidelnou repeticí správného chování. Pro Aristotela je pravého štěstí dosaženo, když jedinec žije v souladu s těmito ctnostmi, což vyžaduje neustálou sebereflexi a sebekontrolu.

Rozum hraje zásadní roli v Aristotelově konceptu. Rozumné uvažování je mechanismus, kterým jednatelce rozpoznává a rozhoduje se pro správné chování v souladu s ctnostmi. Každý jednatelce má své specifické dispozice a situace, ve kterých se nachází, což znamená, že definice a aplikace ctností jsou do jisté míry individualizovány. Tento aspekt individuality v jeho etice zdůrazňuje, že každý člověk má jedinečné určení a svoji cestu k blaženosti, která vyžaduje osobní interpretaci a adaptaci ctnostných principů k vlastním specifickým okolnostem.

Aristotelés také uznává význam společenského kontextu pro dosažení blaženosti. Člověk je podle něj "politickým zvířetem", což znamená, že přirozeně vyhledává a prosperuje ve společenských strukturách. Společnost poskytuje rámec, ve kterém jednotlivci mohou uplatňovat své ctnosti a dosahovat štěstí. Vzdělání, zákony a politické instituce jsou proto významné, protože formují charakter občanů a umožňují jim praktikovat ctnosti ve svůj prospěch i ve prospěch společnosti.

Aristotelés považuje štěstí za konečný cíl lidské existence, který je samoúčelný a nezávislý na jiných cílech, protože po jeho dosažení člověk nepotřebuje nic dalšího.

Blaženost není pouhý stav mysli nebo pocit spokojenosti, ale spíše stav, kdy člověk žije plným životem, životem, který "stojí za to žít".⁷⁹

Klíčovou roli v pojetí štěstí hraje individualita. Každý člověk má podle něj specifickou sestavu přirozených schopností a vrozených dispozic, které ovlivňují, jaké ctnosti jsou pro něj nejvíce přirozené a jaké formy aktivit mu nejvíce vyhovují. Individualita tak určuje, jaký druh života je pro jednotlivce nejvhodnější k dosažení eudaimonie. Například statečnost bude různě projevna u vojáka a u politika, protože každý z nich čelí odlišným výzvám a každý může tuto ctnost praktikovat v rámci svého specifického kontextu a role.⁸⁰

Sebepoznání je nezbytné pro dosažení štěstí, neboť bez pochopení vlastních jedinečných schopností a slabostí, nemůže jedinec efektivně rozvíjet své ctnosti a směřovat ke svému štěstí. Zdůrazňuje, že štěstí vyžaduje aktivní úsilí a sebereflexi, protože ctnostný život vyžaduje stálou pozornost a úpravy. Tento proces seberozvoje je zásadní pro harmonizaci vnitřních přání s objektivními morálními principy a pro nalezení správné míry v každé situaci, což Aristotelés nazývá "zlatým středem".

Tento řecký filosof také uznává, že individualita a štěstí jsou ovlivněny společenskými a politickými faktory. Ve svém díle *Politika* argumentuje, že správně fungující stát by měl podporovat rozvoj ctností u svých občanů a umožnit jim dosahovat blaženosti. Stát má povinnost vytvářet podmínky, ve kterých mohou občané cvičit své ctnosti a naplňovat svou individualitu ve prospěch širší společnosti.

81

⁷⁹ Aristotelés. *Etika Nikomachova*. Překlad Antonín Kříž. Praha: OIKOYMENH, 2009. ISBN 978-80-7298-294-8.

⁸⁰ KUBÁTOVÁ, Kateřina. *Aristoteléska etika*. 2013.

⁸¹ VOJVODÍK, Lukáš. *Morální aspekt zisku u Aristotela v Etice Nikomachově a Politice*. 2014

6. Utilitarismus a synergie

John Stuart Mill ve svém díle *Utilitarismus* představuje štěstí jako klíčový cíl etiky a morálky, který má být dosažen prostřednictvím maximálního možného blaha pro co největší počet lidí. Jeho pohled na štěstí je rozsáhlý a komplexní, překračuje individuální radost a potěšení a zahrnuje širší koncept obecného blaha nebo dobra. Tento pohled je založen na principu utilitarismu, který hodnotí morální správnost akcí podle toho, jak přispívají k celkovému štěstí nebo užitku.

Pro tohoto londýnského rodáka je štěstí něco víc než jen subjektivní pocit spokojenosti. Jde o stav, ve kterém lidé dosahují nejvyšší míry pohody, která je možná. Věří, že štěstí by mělo být pochopeno jako obecné blaho, což zahrnuje jak fyzickou a psychickou pohodu, tak společenskou a ekonomickou prosperitu. Tento celostní pohled na štěstí zdůrazňuje, že skutečné štěstí není izolovaným fenoménem jednotlivce, ale výsledkem harmonie a blaha v celé společnosti.

Autor klade velký důraz na význam seberozvoje. Seberozvoj pro něj není jen o osobním uspokojení, ale o rozvoji schopností, které umožňují jedinci přispívat k širšímu společenskému dobru. Osobní růst a vzdělání jsou považovány za zásadní pro dosažení vyšších forem štěstí, které přesahují prosté uspokojení základních potřeb a tužeb. Argumentuje, že schopnost prožívat "vyšší potěšení", jako jsou intelektuální a estetické zážitky, vyžaduje větší duševní a morální rozvoj.⁸²

Pro Milla není štěstí jen otázkou okamžitých pocitů potěšení, ale je to stav, ve kterém jedinec dosahuje svého plného potenciálu a rozvíjí své schopnosti a vlastnosti na tu nejvyšší úroveň. Rozlišuje mezi nižšími a vyššími touhami, přičemž vyšší potěšení přichází z intelektuálních, estetických a morálních zkušeností, které jsou spojeny s osobním růstem a rozvojem.

Seberozvoj je pro autora úzce spojen s konceptem "individuality", který považuje za esenciální pro pokrok a blaho společnosti. Ve svém díle zdůrazňuje, že štěstí vyplývá z možnosti jedince žít podle vlastního uvážení, rozvíjet své unikátní

⁸² Mill, John Stuart. *Utilitarismus*. Překlad Josef Král. Praha: OIKOYMENH, 2002. ISBN 80-7298-043-1.

schopnosti a následovat své životní cesty. V tomto smyslu seberozvoj přispívá nejen k osobnímu štěstí, ale je také nezbytný pro společenské blaho.

Ve vztahu ke štěstí a společenské roli uplatňuje utilitaristický princip, který tvrdí, že činy by měly být hodnoceny podle toho, jak přispívají k maximálnímu možnému štěstí pro největší počet lidí. Zde se štěstí neodvíjí jen od individuálního zájmu, ale od integrace jednotlivce do společnosti a jeho příspěvku k sociální harmonii a blahu

Dále stojí podotknout, že společenské role jednotlivců jsou klíčové pro štěstí nejen jednotlivce, ale celé společnosti. Každý jedinec má určité společenské povinnosti a role, a správné vykonávání těchto rolí má přímý dopad na štěstí ostatních. Spravedlivé a efektivní zastávání profesních a veřejných funkcí přispívá k sociální stabilitě a harmonii, což je nezbytné pro udržení obecného blaha. V tomto smyslu zdůrazňuje důležitost spravedlnosti, rovnosti a vzájemné podpory jako klíčových faktorů pro štěstí v širším sociálním kontextu.

Jeho dílo propojuje štěstí se seberozvojem a společenskými rolemi v rámci širšího utilitaristického rámce. Oba tyto vztahy jsou pro něj nezbytné pro dosažení optimálního stavu společnosti, kde jednotlivci nejenže najdou osobní štěstí ve svém vlastním růstu a aspiracích, ale přispívají i ke štěstí ostatních svým etickým a sociálním chováním. Tento pohled představuje štěstí jako komplexní interakci mezi individuálním uspokojením a sociální odpovědností.⁸³

⁸³ JANÍČKO, Martin; JANÍČKO, Pavel. Utilitarianism According to John Stuart Mill [Utilitarismus v podání Johna Stuarta Milla]. *Acta Oeconomica Pragensia*, 2014.

7. Epiktétos – mistrovství sebe sama

Epiktétos, klíčový představitel stoicismu, přináší do filosofického diskurzu významný pohled na vztah mezi štěstím a seberozvojem. Jeho učení zdůrazňuje, že skutečné štěstí není závislé na externích okolnostech, ale spíše na vnitřním stavu duše a schopnosti jednotlivce řídit své emoce a reakce. Toto pojetí štěstí vyžaduje hluboký seberozvoj, který zahrnuje etické jednání, morální integritu a vědomou kontrolu nad vlastním vnitřním životem.

Pro Epiktéta je štěstí úzce spjato s vnitřní svobodou, kterou lze dosáhnout ovládnutím vlastních reakcí na vnější podněty. Dále upozorňuje, že většina lidí je rušena a zneklidňována událostmi, které nemohou nijak ovlivnit. Stoický přístup, který autor prosazuje však učí, že jediné co skutečně můžeme kontrolovat, jsou naše vlastní myšlenky a reakce. Vnitřní svoboda a tím i štěstí, se tedy dosahuje rozvojem schopnosti rozlišovat mezi tím, co je a co není v naší moci, a soustředit se na to, co ovládat můžeme – naše vlastní postoje a úsudky.

Základem tohoto učení o seberozvoji je kultivace ctností, jako jsou moudrost, statečnost, spravedlnost a umírněnost. Moudrost je chápána jako schopnost správně rozumět a reagovat na různé situace; statečnost jako odvaha čelit životním výzvám; spravedlnost jako schopnost jednat férově vůči ostatním; a umírněnost jako umění ovládat své vášně a pudy. Ctnost chápe nejen jako morální imperativ, ale i jako praktický základ pro dosažení trvalého štěstí a duševního klidu.

Epiktétos zdůrazňuje význam každodenní praxe a sebereflexe v procesu seberozvoje. Doporučuje cvičení, jako jsou meditace a introspekce, které pomáhají jedincům zůstat vědomi svých myšlenek a emocí a pracovat na jejich ovládnutí. Tyto praktiky nejenže podporují vnitřní klid, ale také posilují morální charakter, což umožňuje jedincům žít více v souladu s vlastními principy a hodnotami.⁸⁴

Pro autora je štěstí stavem duše, který je nezávislý na vnějších okolnostech. Klíčové je pochopení, že mnoho aspektů života je mimo naši kontrolu, včetně chování ostatních lidí, politických událostí nebo sociálních změn. Místo aby se

⁸⁴ Epiktétos. Rukojet'. Překlad Matyáš Havrda. Praha: OIKOYMENH, 1998. ISBN 80-86005-72-2.

jedinec snažil tyto vnější faktory ovládat, měl by se soustředit na to, co může kontrolovat – své vlastní myšlenky, úsudky a reakce.⁸⁵

Jedním z klíčů k seberozvoji podle Epiktéta je schopnost kontrolovat vlastní emoce. Stoici věří, že emoce vznikají na základě našich úsudků a přesvědčení o vnějším světě. Pokud jedinec dokáže správně pochopit, že vnější události nejsou samy o sobě dobré ani špatné, ale že hodnota těchto událostí je určena našimi úsudky, může se osvobodit od negativních emocí, jako jsou zloba, frustrace nebo závist. Tento proces seberozvoje vede k vnitřnímu klidu a štěstí.⁸⁶

Praxe seberozvoje podle Epiktéta vyžaduje stálou sebereflexivní práci, kde jedinec neustále posuzuje a upravuje své myšlenky a úsudky, aby byly v souladu s ctnostmi. Tato metoda zahrnuje pravidelné sebepozorování a samovzdělávání, což je nezbytné pro rozvoj schopností správně reagovat na různé životní situace a udržet si vnitřní klid bez ohledu na vnější okolnosti.

Vidí tedy v seberozvoji nejen cestu k osobnímu štěstí, ale i k vyšší morální integritě a společenské harmonii. Jeho přístup ke štěstí a seberozvoji zdůrazňuje, že pravé štěstí není otázkou náhody nebo vnějších okolností, ale výsledkem pečlivého a vědomého úsilí o morální a emocionální sebezdokonalení.⁸⁷

⁸⁵ SELLARS, John. *Stoicism*. Routledge, 2014.

⁸⁶ LONG, Anthony Arthur. *Epictetus: A Stoic and Socratic guide to life*. Clarendon Press, 2002.

⁸⁷ FRAŇO, Peter. HÉGEMONIKON A PROHAIREISIS V EPIKTÉTOVOM DIELE ROZPRAVY.

8. Jan Sokol – rodina jako základní jednotka společnosti

Jan Sokol ve své knize *Etika a život* poskytuje nahlédnutí do základních etických dilemat spojených s každodenním životem, zvláště se zaměřením se na rodinu jako klíčovou strukturu ve společnosti. Přístupuje k rodině nejen jako k sociální entitě, ale také jako k základní jednotce, ve které se utvářejí a odrážejí etické hodnoty, které jsou zásadní pro celkovou funkci společnosti. Tento pohled umožňuje hlubší pochopení, jak rodina přispívá ke štěstí jednotlivců a jak je toto štěstí vzájemně propojeno s širšími společenskými strukturami.

Rodina je primárním místem, kde se formují základní etické hodnoty. V rodině jsou děti vychovávány k respektování morálních principů, jako je spravedlnost, čestnost a odpovědnost. Tato výchova je zásadní, neboť tvoří základ, na kterém jedinci stavějí své další sociální interakce a rozhodnutí. Poukazuje na to, že rodina je tedy nejen základem pro osobní rozvoj, ale i pro vytváření stabilní a eticky koherentní společnosti.

Dále rozvíjí myšlenku, že štěstí jednotlivce je hluboce ovlivněno jeho rodinným prostředím. Štěstí není pouze výsledkem individuálních úspěchů nebo osobní spokojenosti, ale je také odrazem harmonie a podpory, kterou jedinec získává ve své rodině. Rodinné vztahy, které jsou charakterizovány láskou, pochopením a vzájemnou podporou, jsou základem pro vnitřní klid a pocit bezpečí, což jsou klíčové aspekty štěstí.

Dále také poukazuje na roli rodiny jako na základní sociální jednotku, která ovlivňuje širší společenské struktury. Rodina není izolovaným ostrovem, ale je spojena s širšími společenskými, ekonomickými a politickými systémy. Jak rodiny fungují a jak jsou strukturovány, má přímý dopad na sociální stabilitu a celkovou kvalitu života ve společnosti. Sokol zdůrazňuje, že zdravé rodinné struktury mohou efektivně přispět k řešení sociálních problémů a podpoře společenského dobra.

Je zde také vysvětlen vztah mezi rodinou a štěstím s důrazem na emocionální aspekty, které rodinné prostředí poskytuje. Pro něj není rodina jen sociální struktura nebo ekonomická jednotka, ale především místo, kde se utvářejí a prohlubují emocionální vazby, které jsou zásadní pro osobní pohodu a psychologickou stabilitu jednotlivců.

Láska, důvěra a vzájemná podpora jsou základními stavebními kameny, které rodina poskytuje svým členům. Láska, ve smyslu bezpodmínečného přijetí a podpory, je základem pro vývoj sebevědomí a sebeúcty. Důvěra, která v rodinném kontextu vzniká, pomáhá jednotlivcům cítit se v bezpečí a chráněny, což je zásadní pro jejich schopnost otevírat se a riskovat ve vztazích i v širším životě. Vzájemná podpora mezi členy rodiny vytváří síť, na kterou se mohou spolehnout v dobách osobních i profesních krizí.

Zdůrazňuje také, že pocit bezpečí, který rodina poskytuje, je fundamentální pro osobní rozvoj jedince. Ve stabilním a podporujícím rodinném prostředí mají jednotlivci prostor k experimentování, učení se a rozvíjení svých schopností, bez obavy z odmítnutí nebo selhání. Toto prostředí umožňuje dětem i dospělým rozvíjet svůj talent a dovednosti, což je přímo spojené s jejich schopnostmi čelit výzvám vnějšího světa.⁸⁸

Rodinné prostředí, které podporuje láskyplné a důvěryhodné vztahy, připravuje jedince nejen na osobní, ale i na sociální výzvy. Emocionální kompetence, jako je empatie, komunikační dovednosti a schopnost vyjednávat, se nejprve učí a praktikují v rodinném kontextu. Tato dovednost následně pomáhá jedincům si vytvářet a udržovat zdravé a funkční vztahy mimo rodinu, což přispívá k jejich celkovému štěstí a životní spokojenosti.

Tento český filosof také poznamenává, že rodina funguje jako mikrokosmos širší společnosti. Způsoby, jakými se rodiny organizují, komunikují a řeší konflikty, odrážejí a formují sociální normy a hodnoty, které jsou přítomny v celé společnosti. V tomto smyslu je rodina nejen základem pro individuální štěstí, ale také pro sociální řád a harmonii.

Význam rodiny jako základní jednotky, která formuje štěstí a dobro jedince, je podle Sokola klíčový pro porozumění tomu, jak lidé fungují jako sociální bytosti. Zdravé rodinné vztahy jsou tak nejen základem pro osobní štěstí, ale mají dalekosáhlý dopad na sociální stabilitu a kulturní prosperitu.

Dále argumentuje, že štěstí jednotlivce je úzce propojeno se štěstím jeho rodiny a že spokojená rodina přispívá ke štěstí celé společnosti. Rodinné vztahy mají tedy dalekosáhlý dopad na sociální strukturu a kvalitu života. V tomto smyslu rodina

⁸⁸ SOKOL, Jan. *Etika a život: pokus o praktickou filosofii*. Vyšehrad, 2010.

nejenže podporuje osobní štěstí jednotlivců, ale je také klíčová pro sociální stabilitu a harmonii.

Jan Sokol ve své knize *Etika a život* podrobně zkoumá dynamiku rodinných vztahů a jejich vliv na štěstí jednotlivců i celé společnosti. Přistupuje k rodině nejen jako k základní sociální jednotce, ale také jako ke klíčovému faktoru v rozvoji etických principů, které jsou nezbytné pro harmonické společenské soužití. Sokolův pohled na rodinu, jako základní jednotku společnosti, vychází z přesvědčení, že právě v rodinném prostředí se nejintenzivněji formují a manifestují základní lidské hodnoty a postupy, které jsou důležité pro život v širší společnosti.

Autor nabízí přesvědčivý argument, že rodinné prostředí hraje zásadní roli v utváření základů pro štěstí jednotlivců i celé společnosti. Jeho analýza ukazuje, že štěstí je komplexním jevem, jehož základy jsou položeny již v raném dětství a v intimním prostředí rodiny. Tímto způsobem zdůrazňuje, že štěstí je více než individuální cíl; je to výsledek pečlivě kultivovaných vztahů a etického chování, které začíná v lůně rodiny a má dalekosáhlý dopad na širší společenské struktury.⁸⁹

⁸⁹ HANYŠ, Milan. *Náboženství, etika a život: nástin filosofie Jana Sokola. Lidé města*, 2021.

9. Společné rysy – vnitřní harmonie a autenticita

Štěstí je jedním z ústředních témat v historii filosofie, a přestože různí myslitelé přistupují k tomuto pojmu odlišnými způsoby, lze mezi jejich pojetími nalézt významné společné rysy. Přes rozdílné historické a kulturní kontexty, v nichž tyto myslitelé působili, je spojuje důraz na dosažení vnitřní harmonie a autenticity jako klíčových prvků pro dosažení skutečného štěstí.

Aristoteles tvrdí, že skutečné štěstí je výsledkem harmonického rozvoje lidských schopností a žití v souladu s vlastní přirozeností. Důraz na vnitřní harmonii, dosaženou prostřednictvím rozumu a ctnosti, je klíčovým aspektem jeho pojetí štěstí.

V kontextu utilitarismu je štěstí chápáno jako přítomnost potěšení a absence bolesti. I když je utilitarismus více zaměřen na důsledky jednání, klíčovým prvkem zůstává dosažení harmonie - tentokrát na úrovni společnosti. Mill navíc rozlišuje mezi různými druhy potěšení a tvrdí, že vyšší, intelektuální potěšení přispívají k hlubšímu a trvalejšímu štěstí, což odráží potřebu vnitřní harmonie a autenticity v individuálním životě.

Pro Epiktéta je klíčem ke štěstí dosažení vnitřního klidu a harmonie prostřednictvím rozumu a ctnosti. Stoici věří, že vnější okolnosti nemohou ovlivnit naše skutečné štěstí, pokud máme kontrolu nad svým vnitřním světem. Autenticita v tomto kontextu znamená žít v souladu s přírodou a rozumem, což vede k vnitřnímu klidu a spokojenosti.

A na závěr pro Sokola je štěstí spjato s hlubokým pochopením sebe sama, svých hodnot a smyslu života. Štěstí podle něj nelze dosáhnout bez morální integrity a autentického života v souladu s vlastními hodnotami. Sokol také zdůrazňuje význam komunitních vztahů a odpovědnosti vůči ostatním, což přispívá k širšímu společenskému blahu a harmonii.

Společným rysem pojetí štěstí v dílech těchto autorů je důraz na dosažení vnitřní harmonie a autenticity. Pro všechny tyto myslitele je štěstí spojeno s žitím v souladu s vlastními hodnotami, rozumem a přirozeností. Vnitřní harmonie, dosažená prostřednictvím ctnostného života, racionálního myšlení a morální integrity, je základem skutečného štěstí.

Na osobní úrovni vede důraz na vnitřní harmonii a autenticitu k hlubokému pocitu naplnění a spokojenosti. Jednotlivci, kteří žijí v souladu se svými hodnotami a přirozeností, zažívají vyšší míru duševního klidu a stability. Tento přístup také podporuje osobní růst a seberealizaci, což přispívá k dlouhodobému štěstí.

Na společenské úrovni podporuje harmonický a autentický život vytváření zdravých a silných komunit. Jednotlivci, kteří jednají v souladu se svými hodnotami a ctnostmi, přispívají k sociální soudržnosti a kolektivnímu blahu. Tím se vytváří prostředí, kde je možné dosáhnout společenské harmonie a spravedlnosti.

Tento společný rys přináší hluboké důsledky jak na osobní, tak na společenské úrovni, potvrzující, že skutečné štěstí vychází z života v souladu s vlastními hodnotami, rozumem a přirozeností. Vnitřní harmonie je dosažena prostřednictvím ctnostného života, racionálního myšlení a morální integrity, které jsou klíčem k dosažení skutečného a trvalého štěstí. Tento důraz na vnitřní harmonii a autenticitu ukazuje, že skutečné štěstí vychází z hlubokého propojení mezi vnitřním světem jedince a jeho jednáním ve světě.

10. Závěr

V této bakalářské práci jsme se podrobně zabývali pojmem štěstí a jeho mezikulturními aspekty s důrazem na filozofické přístupy různých kultur. Zkoumání štěstí v rámci různých kulturních kontextů nám umožnilo identifikovat, jak odlišně je tento univerzální cíl lidské existence vnímán a dosahován v různých částech světa.

Na základě provedené analýzy lze konstatovat, že ačkoli štěstí je univerzálním cílem, jeho konkrétní podoby a cesty k jeho dosažení se značně liší v závislosti na kulturních, historických a sociálních kontextech. Jedním z hlavních zjištění práce je, že každá kultura má své specifické způsoby, jak dosáhnout a štěstí vnímat.

V asijských kulturách, například v japonském konceptu ikigai, je kladen důraz na harmonii mezi osobním a profesním životem. Ikigai se zaměřuje na nalezení smyslu a radosti v každodenních činnostech, které jsou v souladu s osobními hodnotami a schopnostmi jednotlivce, což vede k dlouhodobému pocitu naplnění.

Na druhé straně v západních kulturách, reprezentovaných například skandinávským hygge, je štěstí často spojováno s pohodlím a kvalitou mezilidských vztahů. Hygge klade důraz na vytváření útulného prostředí a sdílení příjemných okamžiků s blízkými lidmi, čímž podporuje pocit pohody a spokojenosti.

Africké koncepty jako ubuntu zdůrazňují komunitní a kolektivní blaho jako klíč k individuálnímu štěstí. Ubuntu, s jeho mottem "Já jsem, protože jsme", klade důraz na vzájemnou závislost a propojenost mezi lidmi, což přináší hluboký pocit příslušnosti a podpory.

Kromě kulturních rozdílů jsme zkoumali i univerzální prvky štěstí, jako je vnitřní harmonie a autenticita, které se objevují napříč různými filosofickými směry. Aristotelova eudaimonie, Epiktétův stoicismus a Millův utilitarismus všechny zdůrazňují význam ctnostného života, rozumu a morální integrity pro dosažení trvalého štěstí. Aristotelova eudaimonie, neboli stav blaženosti, vyžaduje život v souladu s ctnostmi a rozumem. Epiktétův stoicismus zdůrazňuje dosažení duševního klidu a rovnováhy skrze kontrolu nad vlastními emocemi a přijímání věcí, které nelze změnit. Millův utilitarismus pak usiluje o maximální potěšení pro co největší počet lidí, čímž spojuje osobní a společenské blaho.

Na osobní úrovni vede důraz na vnitřní harmonii a autenticitu k hlubokému pocitu naplnění a spokojenosti. Jednotlivci, kteří žijí v souladu se svými hodnotami

a přirozeností, zažívají vyšší míru duševního klidu a stability. Tento přístup také podporuje osobní růst a seberealizaci, což přispívá k dlouhodobému štěstí.

Na společenské úrovni harmonický a autentický život přispívá k vytváření zdravých a silných komunit, což je klíčové pro sociální soudržnost a kolektivní blaho.

Autentický život, založený na opravdových mezilidských vztazích a společné práci na dosažení společenských cílů, vede k vytvoření prostředí, kde se jednotlivci mohou cítit bezpečně a podporováni.

Na základě těchto zjištění je zřejmé, že cesta ke štěstí není univerzální, ale vyžaduje individuální přístup zohledňující osobní hodnoty, kulturní kontext a společenské podmínky. Klíčem k trvalému štěstí je harmonizace vnitřního světa jedince s jeho jednáním ve světě, což zahrnuje jak osobní seberozvoj, tak aktivní přínos pro komunitu. Tento přístup umožňuje jedinci nejen dosáhnout osobního uspokojení, ale také přispět k blahu širší společnosti, což vede k celkově šťastnějšímu a harmonickému životu.

Z osobního pohledu autora této práce je klíčovým aspektem štěstí schopnost nalézat rovnováhu mezi individuálními potřebami a společenskými povinnostmi. Každý člověk by měl usilovat o naplnění svého potenciálu, zároveň však nesmí zapomínat na odpovědnost vůči ostatním a přispívat k blahu širší společnosti. Tento přístup vede k hlubšímu pochopení sebe sama a světa kolem nás, což je základem pro dosažení skutečného a trvalého štěstí. Autor je přesvědčen, že integrace individuálních a kolektivních cílů je klíčem k naplněnému a smysluplnému životu, který nejen prospívá jednotlivci, ale i celé společnosti.

Celkově tato práce přináší cenné poznatky o komplexnosti a mnohohrstevnatosti štěstí, které mohou být inspirativní pro další výzkum i praktické aplikace v oblasti osobního rozvoje a společenské politiky. Studium různých kulturních konceptů štěstí a jejich aplikace do našeho života nám může pomoci lépe porozumět tomu, co nás činí šťastnými, a jak můžeme pracovat na dosažení spokojenějšího a harmoničtějšího života. Tento multidisciplinární přístup otevírá nové možnosti pro zkoumání a rozvoj štěstí jak na individuální, tak i na společenské úrovni.

11. Bibliografický aparát:

- ŠRÁM, Kristián. Sociologická analýza diskurzivních reprezentací štěstí. 2016.
- CHARVÁT, Jan; OLOMOUC, Palackého Univerzita. Jednota jako podstata štěstí.
- OISHI, Shigehiro, et al. Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and social psychology bulletin*, 2013.
- GNOLOVÁ, Denisa. Vztah ctnosti a štěstí podle Platóna a Aristotela. 2021.
- KOMÁREK, Jan. Stoická filosofie-žit ve shodě s přirozeností. 2012.
- ČUCHRAN, Branislav. Povaha morálky v epikureismu. 2009.
- TIŠLOVÁ, Lenka. Komparace stoické a epikúrejské etiky. 2012
- TAKAKUSU, Junjirō. *The essentials of Buddhist philosophy*. Motilal Banarsidass Publ., 1998.
- VAN DER DEIJL, Willem. What happiness science can learn from John Stuart Mill. *International Journal of Wellbeing*, 2016.
- SOKOL, Jan. *Etika a život: pokus o praktickou filosofii*. Vyšehrad, 2010.
- HANYŠ, Milan. Náboženství, etika a život: nástin filosofie Jana Sokola. *Lidé města*, 2021.
- HAMPLOVÁ, Dana, et al. Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 2006.
- YAMAMOTO-MITANI, Noriko; WALLHAGEN, Margaret I. Pursuit of psychological well-being (ikigai) and the evolution of self-understanding in the context of caregiving in Japan. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 2002.
- NAKANISHI, Noriyuki. Ikigai in older Japanese people. *Age & Ageing*, 1999.
- SLINGERLAND, Edward. *Effortless action: Wu-wei as conceptual metaphor and spiritual ideal in early China*. Oxford University Press, 2007.
- SLINGERLAND, Edward. Effortless action: The Chinese spiritual ideal of wu-wei. *Journal of the American Academy of Religion*, 2000
- LARSEN, Marianne A. Hygge, Hope and higher education: a case study of Denmark. *Higher Education and Hope: Institutional, Pedagogical and Personal Possibilities*, 2019.
- EVANS, Gary W.; HYGGE, Staffan; BULLINGER, Monika. Chronic noise and psychological stress. *Psychological Science*, 1995.
- LAHTI, Emilia E. Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of sisu. *International Journal of Wellbeing*, 2019.
- BRUEGGEMAN, Martha A. An outsider's view of beginning literacy in Finland: Assumptions, lessons learned, and sisu. *Literacy Research and Instruction*, 2008.
- ANDREWS, Cecile. *Slow is beautiful: New visions of community, leisure, and joie de vivre*. New society publishers, 2006.
- LOPATE, Phillip. Against Joie de Vivre. *Ploughshares*, 1986.
- BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. Objektivní a subjektivní faktory štěstí. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická*, 2003.
- RODRÍGUEZ-POSE, Andrés; VON BERLEPSCH, Viola. Social capital and individual happiness in Europe. *Journal of Happiness Studies*, 2014
- SELIN, Helaine; DAVEY, Gareth (ed.). *Happiness across cultures: Views of happiness and quality of life in non-Western cultures*. Dordrecht: Springer Netherlands, 2012.
- FIELD, John. *Well-being and happiness*. National Institute of Adult Continuing Education, 2009.

Aknin, L. B., Norton, M., & Dunn, E. (2009). From wealth to well-being? Money matters, but less than people think.

Diener, E. (2013). Happiness: The Science of Subjective Well-Being.

HAILEY, John. Ubuntu: A literature review. *Document. London: Tutu Foundation*, 2008.

RAMOSE, Mogobe B. Ubuntu. In: Degrowth. Routledge, 2014.

VON LAUE, Theodore H. Anthropology and power: RS Rattray among the Ashanti. *African Affairs*, 1976.

KWAKYE-OPONG, Regina. Beyond ethnic traditions: philosophies and socio-cultural relevance of the Ashanti and the ewe kente cloths. *Research on Humanities and Social Sciences*, 2014.

KOTERA, Yasuhiro, et al. Health benefits of Ikigai: a review of literature. 2021.

LARSEN, Marianne A. Hygge, Hope and higher education: a case study of Denmark. *Higher Education and Hope: Institutional, Pedagogical and Personal Possibilities*, 2019.

EVANS, Gary W.; HYGGE, Staffan; BULLINGER, Monika. Chronic noise and psychological stress. *Psychological Science*, 1995.

PESEL, Włodzimierz Karol. The Hygge Phenomenon. Between a lifestyle and nationalism. *Przegląd Humanistyczny*, 2018.

LUTZ, David W. African Ubuntu philosophy and global management. *Journal of business ethics*, 2009.

KWAKYE-OPONG, Regina. Beyond ethnic traditions: philosophies and socio-cultural relevance of the Ashanti and the ewe kente cloths. *Research on Humanities and Social Sciences*, 2014.

TRIANDIS, Harry C. Individualism-collectivism and personality. *Journal of personality*, 2001.

MCFALL, Lynne. Happiness, rationality, and individual ideals. *The Review of Metaphysics*, 1984.

KEKES, John. *Moral tradition and individuality*. Princeton University Press, 1991.

DE LANDÁZURI, Manuel C. Ortiz. Aristotle on Self-Perception and Pleasure. *Journal of Ancient Philosophy*, 2012.

LONDON, Manuel; SMITHER, James W. Empowered self-development and continuous learning. *Human Resource Management: Published in Cooperation with the School of Business Administration, The University of Michigan and in alliance with the Society of Human Resources Management*, 1999.

SELIGMAN, Martin EP; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Positive psychology: An introduction*. American Psychological Association, 2000.

VYHNALOVÁ, Soňa. Motivace k celoživotnímu učení a řízení lidských zdrojů. 2012.

HAYBRON, Daniel M. Philosophy and the science of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 2008.

FLETCHER, Guy. *The philosophy of well-being: An introduction*. Routledge, 2016.

KOTERA, Yasuhiro, et al. Health benefits of Ikigai: a review of literature. 2021.

EVANS, Gary W.; HYGGE, Staffan; BULLINGER, Monika. Chronic noise and psychological stress. *Psychological Science*, 1995.

LADORES, Sigrid; BILLINGS, Rebecca; POLEN, Morgan. Using hygge to promote wellness and coping with a chronic illness. *Creative Nursing*, 2022.

THOMPSON, Neil. Existentialist ethics: From Nietzsche to Sartre and beyond. *Ethics and Social Welfare*, 2008.

AN, Nguyễn Hữu, et al. Whether individualism makes people from the “West” happier and collectivism makes people from the “East” more satisfied in life: An individual-level analysis. *Hue University Journal of Science: Social Sciences and Humanities*, 2019.

LU, Luo; LIN, Yu Yi. Family roles and happiness in adulthood. *Personality and individual differences*, 1998.

NORTH, Rebecca J., et al. Family support, family income, and happiness: a 10-year perspective. *Journal of Family Psychology*, 2008.

LU, Luo; LIN, Yu Yi. Family roles and happiness in adulthood. *Personality and individual differences*, 1998.

MASOLO, Claudio, et al. Social Roles and their Descriptions. In: KR. 2004.

LAHTI, Emilia E. Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of sisu. *International Journal of Wellbeing*

RIM, Y. Values, happiness and family structure variables. *Personality and individual differences*, 1993

SLINGERLAND, Edward. Effortless action: Wu-wei as conceptual metaphor and spiritual ideal in early China. Oxford University Press, 2007.

SLINGERLAND, Edward. Effortless action: The Chinese spiritual ideal of wu-wei. *Journal of the American Academy of Religion*, 2000.

GLENN, Norval D.; WEAVER, Charles N. A note on family situation and global happiness. *Social forces*, 1979

HAILEY, John. Ubuntu: A literature review. *Document. London: Tutu Foundation*, 2008.

SOMNI, S. H.; SANDLANA, N. S. Reframing and redefining family therapy: Ubuntu perspective. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2014, 5.23: 2158.

MABOVULA, Nonceba Nolundi. The erosion of African communal values: A reappraisal of the African Ubuntu philosophy. *Inkanyiso: Journal of Humanities and Social Sciences*, 2011.

NUSSBAUM, Barbara. African culture and Ubuntu. *Perspectives*, 2003.

VON LAUE, Theodore H. Anthropology and power: RS Rattray among the Ashanti. *African Affairs*, 1976.

ANG, Jennifer Mei Sze. Can existentialists be happy? Authentic life, authentic happiness. *Science, Religion and Culture*, 2019.

CHEN, Xunwu. Authenticity, Morality, and Happiness. In: *Being and Authenticity*. Brill, 2004.

SEMEDO, Ana Suzete; COELHO, Arnaldo; RIBEIRO, Neuza. Authentic leadership, happiness at work and affective commitment: An empirical study in Cape Verde. *European Business Review*, 2019.

SELIGMAN, Martin EP. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster, 2002.

GUY THOMPSON, M. The way of authenticity and the quest for personal integrity. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 2005.

- VANNINI, Phillip; WILLIAMS, J. Patrick. Authenticity in culture, self, and society. In: *Authenticity in culture, self, and society*. Routledge, 2016.
- Aristotelés. *Etika Nikomachova*. Překlad Antonín Kříž. Praha: OIKOYMENH, 2009. ISBN 978-80-7298-294-8.
- KUBÁTOVÁ, Kateřina. *Aristotelská etika*. 2013.
- VOJVODÍK, Lukáš. *Morální aspekt zisku u Aristotela v Etice Nikomachově a Politice*. 2014
- Mill, John Stuart. *Utilitarismus*. Překlad Josef Král. Praha: OIKOYMENH, 2002. ISBN 80-7298-043-1.
- JANÍČKO, Martin; JANÍČKO, Pavel. *Utilitarianism According to John Stuart Mill [Utilitarismus v podání Johna Stuarta Milla]*. *Acta Oeconomica Pragensia*, 2014.
- Epiktétos. *Rukojeť*. Překlad Matyáš Havrda. Praha: OIKOYMENH, 1998. ISBN 80-86005-72-2.
- SELLARS, John. *Stoicism*. Routledge, 2014.
- LONG, Anthony Arthur. *Epictetus: A Stoic and Socratic guide to life*. Clarendon Press, 2002.
- FRAŇO, Peter. *HÉGEMONIKON A PROHAIREISIS V EPIKTÉTOVOM DIELE ROZPRÁVY*.
- SOKOL, Jan. *Etika a život: pokus o praktickou filosofii*. Vyšehrad, 2010.
- HANYŠ, Milan. *Náboženství, etika a život: nástin filosofie Jana Sokola*. *Lidé města*, 2021.