

MAX LUCADO

Autor *New York Times* bestsellerov

AKO SA RODÍ šťastie



AKO NÁJST' **TRVALÚ RADOSŤ** VO SVETE PLNOM SKLAMANÍ,
POROVNÁVANIA A NENAPLNENÝCH OČAKÁVANÍ

Odporúčania

„Vo svete, kde je šťastie nestálou a prchavou záležitosťou, nás Max vracia na Ježišovu cestu k šťastiu, ktoré vychádza z opravdivej radosti a lásky k druhým. Kniha *Ako sa rodí šťastie* nás vyzýva menej sa zameriavať na seba a okolnosti života a viac na nášho dobrého Boha, ktorý je skutočným zdrojom radosti.“

— CHRISTINE CAINE
autorka knihy *Nečakané*

„Max vo svojej novej knihe približuje generácii, ktorá zápasí s porovnávaním a zúfalo hľadá radosť, jednoduchú cestu k šťastiu: láskavý záujem o druhých. Je to aktuálny odkaz, ktorý potrebujeme počuť všetci!“

— KIM WALKER-SMITH
speváčka Jesus Culture

„Max Lucado, jeden z popredných kresťanských spisovateľov súčasnosti, napísal úžasnú knihu o jednej z najdôležitejších tém života: o šťastí. Už dlho tvrdím, že šťastní ľudia robia svet lepším, kým tí nešťastní horším. Preto táto kniha môže urobiť svet lepším. Kiežby si ju prečítali milióny ľudí! A hoci je napísaná z kresťanského uhla pohľadu, budú z nej mať úžitok aj ľudia iného náboženského presvedčenia – ba dokonca aj neveriaci. Ja som žid a mne sa veľmi páčila!“

— DENNIS PRAGER
moderátor a úspešný spisovateľ

AKO SA RODÍ
šťastie

MAX LUCADO

AKO SA RODÍ *šťastie*

AKO NÁJSŤ TRVALÚ RADOSŤ VO SVETE PLNOM SKLAMANÍ,
POROVNÁVANIA A NENAPLNENÝCH OČAKÁVANÍ



Americký originál HOW HAPPINESS HAPPENS:	© 2019 by Max Lucado
Vydavateľ:	Thomas Nelson Inc., a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc., of 501 Nelson Place, Nashville, Tennessee 37214, U.S.A. Translated by permission.
Slovenské vydanie:	© 2025 KUMRAN, s. r. o. Mýtna 62, 064 01 Stará Ľubovňa www.kumran.sk Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Preklad:	Zuzana Vengliková
Jazyková korektúra:	Zuzana Guričanová
Zodpovedný redaktor:	Eva Štrbová
Obálka a grafická úprava:	Štefan Talarovič, Ľudmila Králiková
Originál obálky:	© 2019 Micah Kandros
Foto autora:	© Karen James
Tlač:	FINIDR, s. r. o.
Prvé vydanie:	ISBN 978-80-8300-014-8

Jimovi Barkerovi

Dvadsaťpäť rokov ma učíš, vedieš ako pastor
a snažíš sa zlepšiť môj golfový úder.
Dva body z troch, to nie je zlý výsledok.
Ďakujem ti, priateľ môj.

Ak nie je uvedené inak, biblické citáty sú v tejto knihe citované podľa *Slovenského ekumenického prekladu*. Banská Bystrica: Slovenská biblická spoločnosť, štvrté opravené vydanie, 2017.

Iné použité preklady:

SSV – katolícky preklad *Biblia. Starý a Nový zákon*.
Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 2023;

NPK – preklad *Nádej pre každého*.
Medzinárodná biblická spoločnosť, 1993;

BOT – Botekov preklad *Sväté písmo – Jeruzalemská Biblia*.
Dobrá kniha, štvrté opravené vydanie, 2015;

ROH – Roháčkov preklad *Svätá Biblia*.
Slovenská biblická spoločnosť, podľa druhého revidovaného vydania z r. 1969, 2020;

SEP – evanjelický preklad *Biblia*.
Tranoscius, reedícia 2015.

Obsah

Poďakovanie	11
1. kapitola Netušená brána k radosti	13
2. kapitola Tľapnime si na to, Rocky	23
3. kapitola Nerozčuľujte sa nad maličkosťami	37
4. kapitola Aj druhé husle majú krásny zvuk	49
5. kapitola Umenie pozdraviť sa	63
6. kapitola Stát' v medzere	75
7. kapitola Nenápadní hrdinovia	89
8. kapitola Zóny nepohodlia	101
9. kapitola Nemlčte	115
10. kapitola Nebudte z betónu	127
11. kapitola Najprv byť milovaný, potom milovať	141
Ďalší krok Výzva „100 šťastných ľudí“	153
Poznámky	161

Podakovanie

Velké hip-hip-hurá pre...

Karen Hillovú a Liz Heaneyovú, moje neoceniteľné redaktorky, ktoré vedia, ako tohto autora zaťatého sťa mulica presvedčiť, aby urobil ďalší krok do kopca.

Carol Bartleyovú, jedinečnú korektorku, ktorá je na tom s preklepmi a gramatickými chybami tak ako Sherlock so stopami: ani jedna jej neunikne.

Steva a Cheryl Greenovcov, priateľov a kolegov, s ktorými spolupracujem už vyše štyridsať rokov.

Hviezdny tím vydavateľstva HarperCollins Christian Publishing v zložení: Mark Schoenwald, David Moberg, Brian Hampton, Mark Glesne, Jessalyn Foggyová, Janene MacIvorová a Laura Minchewová.

Grega a Susan Ligonovcov, odborníkov na marketing, bez ktorých by si tento autor neporadil.

Dava Treata za vytrvalé modlitby za tento rukopis a mnohé ďalšie.

Moje asistentky Janie Padillovú a Margaret Mechinusovú za všetko, o čom viem, že pre mňa robíte, a tiež za všetko, o čom nemám tušenia!

Zamestnancov a vedenie zboru Oak Hills Church. Ďakujem za vašu vernosť a stabilitu a za to, že je mi s vami fajn.

Eda a Becky Blakeyovcov za ich mimoriadnu pohostinnosť.

Bretta, Jennu, Rosie a Maxa, Andreu, Jeffa a Saru – moju úžasnú rodinu. Viac vás už hádam ani nedokážem ľubiť.

A pre moju milovanú Denalyn. V čom tkvie tajomstvo šťastia? Je to jednoduché. Ožeňte sa s Denalyn. U mňa to fungovalo. Milujem ťa.

1

Netušená brána k radosti

V Hamiltone na Bermudách je šesť hodín ráno. Deväťdesiatdvaročný Johnny Barnes stojí na okraji kruhového objazdu a máva okoloidúcim. Stojí tu už od štvrtej a zostane až do desiatej. Nežobre o peniaze či jedlo. Neptestuje, nesťažuje sa, neštrajkuje ani sa bezcieľne neponeviera po okolí.

Robí ľuďom radosť.

Nosí slamený klobúk a dlhú bielu bradu. Má svetlé oči, biele zuby a pokožku zvráskavenú a tmavú. Roky mu ohli chrbát a spomalili krok, ale na radosti mu neubrali. Máva oboma rukami, zápästia mu kmitajú zo strany na stranu, akoby otáčal gombíkom na ovládanie hlasitosti.

Taxikárovi či inému vodičovi, ktorý prechádza okolo, posiela vzdušný bozk.

„Mám ťa rád!“ volá. „Mám ťa rád!“ „Zdravím, srdiečko. Mám ťa rád!“

A oni majú radi jeho! Bermudania ho volajú pán Šťastný. Rannú trasu do práce si prispôsobujú tak, aby ho stretli. Ak náhodou nestojí na svojom mieste, volajú do miestneho rádia, aby zistili, či je v poriadku. Ak si niekoho nevšimne, dotýčny obchádza kruhový objazd dovtedy, kým mu nezamáva. Raz si jedna podráždená žena zaumienila, že sa vyhne očnému kontaktu s ním. Nechcela sa vzdať svojej mrzutosti. Nakoniec sa však pozrela jeho smerom, a keď sa na ňu usmial, musela sa usmiať aj ona. A hneď bolo po kyslej nálade!

Johnny vyznáva jednoduchú filozofiu: „My ľudia sa musíme naučiť navzájom sa milovať. Jednou z najväčších radostí, aké môžu človeka postretnúť, je, keď robí niečo pre druhých a pomáha im.“¹

Nechceli by ste stretnúť takého človeka?

Alebo ešte lepšie, nechceli by ste byť takým človekom?

Kedy naposledy ste zažili pocit nákazlivého a nezastaviteľného šťastia? Možno by ste mi odpovedali, že ho cítite stále. Ak áno, tak vám gratulujem. (Zvážte, či túto knihu neposuniete niekomu inému, kto ju potrebuje viac ako vy.) Odpoveď mnohých z nás, ak nie väčšiny, by však zrejme znela: „No, už je to nejakú tú chvíľu. Kedysi som bol šťastný, ale potom si život vybral svoju daň.“

„Postretla ma ťažká choroba.“

„Prišiel som o prácu.“

„Jeden somár mi zlomil srdce.“

Niečo nás okradlo o pocit šťastia. Radosť, to je vám veru krehká záležitosť. Dnes je tu. Zajtra ju rozoženie vietor životných búrok.

Napriek tomu ju stále hľadáme a túžime po nej – po tom pociť spokojnosti a pohody. Ľudia na celom svete tvrdia, že šťastie je ich najväčším cieľom.² V tristoročnej histórii Yalovej univerzity je najobľúbenejším seminárom práve ten o šťastí.³ Obálky časopisov sľubujú všetko od sexuálneho šťastia po finančnú spokojnosť. Keď som do googlu zadal „šťastná hodina“, za sekundu som dostal sedemdesiatpäť miliónov pozvánok kliknúť.

Marketingové firmy to vedia veľmi dobre, preto nám televízne reklamy dávajú ohromné sľuby: Chcete byť šťastná? Kúpte si náš krém na ruky. Túžite po radosť? Vyspite sa na tomto matraci. Zażiadalo sa vám trocha potešenia? Zavítajte do našej reštaurácie, povozte sa v našom aute, oblečte si naše šaty. Takmer v každej reklame, dokonca aj v tej na krém proti hemoroidom, vystupuje šťastný zákazník. Keď si sadá, bolestivo vraští tvár, ale po aplikácii prípravku je hotovým stelesnením radosť.

Šťastie. Túžime po ňom všetci.

A všetci z neho majú osoh. Šťastní ľudia mávajú pevnejšie manželstvá, zriedkavejšie sa rozvádajú a podávajú lepší pracovný výkon. Sú tiež zdravší, čo je dôsledkom posilneného imunitného systému.⁴ Jedna štúdia vidí súvis medzi šťastím a tučnejšou peňaženkou.⁵ Analýza dvadsiatich piatich štúdií preukázala, že šťastní ľudia sú efektívnejší lídri ako veční pesimisti.⁶ Vyzerá to teda tak, že šťastie nám prospieva.

Nachádza ho však stále menej ľudí. Len tretina opýtaných obyvateľov USA uviedla, že je šťastná. V priebehu deväťročnej histórie zisťovania bol najvyšší nameraný index spokojnosti medzi Američanmi iba tridsaťpäť percent. To znamená, že nad dvoma z troch ľudí visí mrak večnej melanchólie.⁷ Úsmev sa stal nedostatkovým tovarom. Podľa niektorých odhadov je klinická depresia v súčasnosti rozšírená desaťkrát viac ako pred sto rokmi.⁸ Svetová zdravotnícka organizácia predpovedá, že do roku 2020 „bude depresia druhou najčastejšou príčinou ochorení“.⁹

Kedysi platilo, že starší ľudia sú šťastnejší. Šesťdesiatnici a sedemdesiatnici spravidla dosahovali vyššie skóre v dotazníkoch životnej spokojnosti. To sa však zmenilo. Dnes už s pribúdajúcim vekom spokojnosť nerastie tak ako kedysi.¹⁰

Ako je to možné? Väčšina ľudí má predsa prístup k vzdelaniu a v medicíne a technológiách sme dosiahli nebývalý pokrok. A predsa až šesťdesiatšesť percent z nás nedokáže nájsť dostatočný dôvod na to, aby v dotazníku spokojnosti so životom zaškrtnulo políčko *áno*.

Môže za to genetika? Nie do takej miery, ako by sme si mysleli. Dedičnosť môže ovplyvniť našu povahu maximálne z päťdesiatich percent. Ak by toto číslo aj bolo správne, znamená to, že zvyšných päťdesiat je stále v našej kompetencii.¹¹

Čo sa deje? Ako si vysvetliť toľkú sklúčenosť? Hoci odpovedí je mnoho a sú zložité, istotne by sme medzi nimi našli i tento dôvod: Vchádzame nesprávnou bránou.

Šťastie často hľadáme za bránou, ku ktorej nás vedú reklamné spoločnosti: môcť sa vyvíjať na rýchlejšom aute, obliekať sa módnejšie a piť viac. Šťastie podľa nich závisí od toho, čo si vešiame do skrine, čo parkujeme v garáži, čo nám visí na stene s trofejami,

čo máme uložené v banke, čo zažijeme v spálni, čo nosíme na prstenníku alebo čo servírujeme na jedálenský stôl. Šťastie vraj dosiahneme vtedy, keď schudneme, keď si nájdeme partnera, keď spoznáme svoj osud. Táto brána k šťastiu je široká.

A hoci sľubuje hory-doly, nič z toho nesplní.

Jedna klasická psychologická štúdia ukázala, že čerství výhercovia štátnej lotérie v Illinois nie sú o nič šťastnejší ako ľudia, ktorí v nedávnom období utrpeli úraz s vážnymi následkami. Obe skupiny respondentov mali „ohodnotiť každodenné činnosti podľa toho, akú radosť im prinášajú. Išlo o malé, ale príjemné veci, ako je rozhovor s priateľom, sledovanie televízie, raňajky, vtipná historka alebo kompliment. Po vyhodnotení dotazníkov vedci zistili, že čerstvé obete nehôd s trvalými následkami majú z týchto každodenných maličkostí väčšiu radosť ako výhercovia lotérie.“¹²

Dokonca aj vzrušenie z výhry v lotérii rýchlo vyprchá.

Viac peňazí prináša pocit šťastia iba vtedy, keď človeka zbaví tlaku každodenných starostí – keď mu zaistia jedlo, strechu nad hlavou a lekársku starostlivosť. Ale len čo ľudia dosiahnu úroveň príjmu strednej triedy, ďalšie finančné zisky už výrazne neprispievajú k pocitu väčšieho šťastia.¹³ Američania, ktorí zarábajú viac ako desať miliónov dolárov ročne, vykazujú len o niečo vyššiu úroveň šťastia ako ich zamestnanci.¹⁴ Ako povedal istý profesor z Harvardu: „Myslíme si, že peniaze nám prinesú veľké šťastie na dlhý čas, no v skutočnosti prinášajú len malé šťastie na krátky čas.“¹⁵

Každý z nás už videl šťastného robotníka a nešťastného miliónára, však?

Existuje však aj iná alternatíva. Taká, ktorá sa zaobíde bez kreditnej karty, hypotéky či výhry v lotérii. Nepotrebuje žiadne letenky ani drahé dovolenky. Nezávisí od titulov pred menom a za menom ani od rodokmeňa s modrou krvou. Nezhľadňuje vek, etnický pôvod ani pohlavie. Nekladie si ako podmienku príjemné podnikanie, modrú oblohu a botox. Nemôžete si dovoliť psychoanalýzu, plastickú chirurgiu alebo hormonálnu terapiu? Žiadny problém. Nemusíte pre ňu zmeniť zamestnanie, adresu ani vzhľad.

Možno však budete musieť zmeniť vstupnú bránu.

Nad tou širokou, o ktorej sme hovorili, je napísané: „Šťastný je ten, kto dostáva.“ Tomuto mottu kontruje nápis nad menej používanými dverami: „Šťastný je ten, kto dáva.“

Keď robíme dobre, robí nám to dobre.

To potvrdzuje aj výskum.

Keď dobrovoľníkom, ktorým pomocou magnetickej rezonancie sledovali aktivitu mozgu, povedali, aby si predstavili, že venujú nejakú sumu na charitu, oblasti ich mozgu spojené s pôžitkom (ako je napríklad jedlo a sex) sa rozsvietili ako vianočný stromček. Pomoc druhým aktivuje vyplavovanie dopamínu.¹⁶ (Azda nový slogan zbierok na charitu?)

V inej štúdii sa tímu sociálnych psychológov podarilo na základe dát určiť osem najčastejších faktorov šťastia. Dva z prvých troch zahŕňajú pomoc druhým.

Šťastní a spokojní ľudia „venujú veľa času svojej rodine a priateľom, starajú sa o tieto vzťahy a tešia sa z nich“. A „často ako prví ponúkajú pomocnú ruku kolegom aj náhodným okoloidúcim“.¹⁷

Túžite po radošti? Spravte pre niekoho niečo dobré! Práve dnes som bol svedkom dojímavého príkladu, ktorý potvrdzuje túto pravdu. Absolvoval som stretnutie s manželom a dcérou členky nášho zboru Patty, s ktorými sme plánovali jej pohreb. Patty bola vzorom nesebeckej lásky. Zaspomínali sme si na to, koľko detí objala, koľko plienok vymenila, koľko detí učila a koľko srdc povzbudila. Jej úsmev dokázal topiť ľady.

Pred tromi mesiacmi ju ochorenie mozgu pripravilo o schopnosť hovoriť. Okrem toho čiastočne ochrnula, preto ju museli umiestniť do rehabilitačného centra. Natoľko ju to zdeptalo, že odmietala jesť a trápila ju nespavosť. Jedného večera dostala jej dcéra nápad. Posadila matku na invalidný vozík a vozila ju z izby do izby za ľuďmi, ktorí potrebovali povzbudenie.

Patty síce nemohla hovoriť, zato sa mohla dotýkať a modliť. A tak robila oboje. Každého pacienta potľapkala po ruke, potom mu položila dlaň na srdce a sklonila hlavu. Počas toho večera sa pomodlila za všetkých klientov centra. Hneď sa jej vrátila chuť do jedla i pokojný spánok.

Ježišove slová to vyjadrujú dokonale: „Blaženejšie je dávať, ako prijímať“ (Sk 20, 35). Keď dávame, vyvoláva to bumerangový efekt. Šťastie nájdeme vtedy, keď ho rozdáваме.

A to je skvelá správa, pretože aj keď nemôžete ovplyvniť svoju genetickú výbavu a nemáte v moci počasie, dopravnú situáciu ani vedenie štátu, môžete zvýšiť počet úsmevov na planéte a znížiť hladinu hnevu vo svojom meste. Vy – áno, vy – môžete pomôcť druhým lepšie spať, viac sa smiať, pohmkávať si namiesto reptania, veselo si vykračovať namiesto šuchtania sa z nohy na nohu. Môžete druhým uľahčiť ich bremená a zlepšiť im deň. A nebuďte prekvapení, keď pritom sami pocítite novú radosť. Práve o tom je táto kniha: o netušenej bráne k radosti.

A viete, kto vás v nej privíta? Sám Ježiš z Nazareta.

Ježiša obvinili z kadečoho, ale nikdy ho neoznačili za mrzúta, hundroša alebo sebca. Keď sa niekde ukázal, ľudia si otrávene nepovzdychli, a keď vstúpil do miestnosti, nikto neklepil zrak a nepokúšal sa niekam schovať.

Každého oslovil po mene.

Počúval príbehy ľudí.

Odpovedal im na otázky.

Navštevoval ich chorých príbuzných a pomáhal ich chorým priateľom.

S rybármi lovil ryby, obedoval s malým chlapcom a pre každého mal milé slovo. Chodieval na svadby a na jednej mal dokonca na starosti vínnu kartu. Bol na toľkých večierkoch, že ho kritizovali za stýkanie sa s výtržníkmi a pochybnými existenciami. Tisíce ľudí si ho prichádzali vypočuť. Stovky sa rozhodli nasledovať ho. Zatvárali svoje podniky a opúšťali kariéru, len aby mohli byť s ním. Jeho programové vyhlásenie znelo: „Ja som prišiel, aby mali život, a to v hojnej miere“ (Jn 10, 10). Ježiš bol šťastný a to isté chce aj pre nás.

Keď anjeli ohlásili príchod Mesiáša, zvestovali ľuďom „dobrú správu o veľkej radosti“ (Lk 2, 10; voľný preklad), nie „zlú správu o veľkej povinnosti“. V Písme sa nachádza viac ako dvetisíc sedemsto statí, ktoré obsahujú slová ako „radosť“, „šťastie“, „veselosť“, „blaženosť“,

„potešenie“, „oslava“, „veselie“, „smiech“, „radosť“, „plesanie“, „hodovanie“, „požehnanie“ a „jasot“.¹⁸ Bohu záleží na našej radosti.

Nemám na mysli naivitu ani povrchné veselé rečičky. Ježiš otvorene hovoril o hriechu, smrti a potrebách ľudského srdca, ale robil to s nádejou. Svojim súčasníkom priniesol radosť a chce ju priniesť i ľuďom našej generácie. A na túto úlohu si prizval niekoľko špeciálnych agentov šťastia. Vás a mňa.

Nie je to ľahká úloha, pretože ľudia v našom svete bývajú náladoví, nestáli a tvrdohlaví. Tento opis dokonale vystihuje muža mojej manželky. Ak chceme nájsť radosť, ktorá pramení z rozdávania radosti, potrebujeme plán. Potrebujeme návod. Nie div, že Biblia hovorí toľko o nachádzaní radosti v dávaní. Nový zákon obsahuje viac ako päťdesiat výrokov obsahujúcich slovo „navzájom“, ktoré nám prakticky ukazujú, ako dosiahnuť šťastie. Zhrnul som ich do nasledujúceho desaťbodového zoznamu:

1. Navzájom sa povzbudzujte. (1 Sol 5, 11)
2. Navzájom sa znášajte. (Ef 4, 2)
3. Navzájom pokladajte jeden druhého za vyššieho. (Flp 2, 3; SSV)
4. Navzájom sa pozdravujte. (Rim 16, 16)
5. Navzájom sa za seba modlite. (Jak 5, 16)
6. Navzájom si slúžte. (Gal 5, 13)
7. Navzájom sa prijímajte. (Rim 15, 7)
8. Navzájom sa napomínajte. (Kol 3, 16)
9. Navzájom si odpúšťajte. (Ef 4, 32)
10. Navzájom sa milujte. (1 Jn 3, 11)

Preskúmajme tieto výroky jeden po druhom a zistíme, ako sa rodí šťastie. Myslím, že prideme na to, čo učí Biblia a čo potvrdzuje výskum: Konanie dobra prospieva tomu, kto ho koná.

Žijeme na planéte sužovanej osamelosťou. Na pracoviskách stretávame desiatky zlomených srdc. Na uliciach míňame ľudí, z ktorých znechutenie vysalo život. Svet priam zúfalo potrebuje láskavosť. Všetky problémy sveta síce nevyriešime, zato môžeme vyčariť úsmev aspoň na niekoľkých tvárach. A ktovie, ak vy rozjasníte svoj kút sveta a ja ten svoj, možno vypukne tichá revolúcia radosti.