

Kitekint? - Jobb megtakarítani, mint költeni

2012 január 19. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Miért más a jólét és a jóllét? Mi jóllétünk öt legfontosabb forrása? Hogyan élhetünk jobb és boldogabb életet?

A Gallup vezet? munkatársainak újabb sikerkönyve 150 ország több millió polgárának életvitelét elemzi, és

megajándékoz bennünket a modern Grál titkával: hogyan élhetünk jó, s?t kiváló, egészséges, hosszú és boldog életet.A jólétet a jövedelmi és vagyoni szint méri, a jóllét szintje azt mutatja, hogy jól vagy rosszul érezzük-e magunkat a világban. Szerz?ink új értelmet adnak a jóllétnek, ami életünk öt részének egymásra ható keveréke: munkánk, emberi kapcsolataink, pénzügyi biztonságunk, fizikai állapotunk és közösségünk segítése határozza meg jóllétünket. Ha jól érezzük magunkat a világban, akkor egészségesek vagyunk, tovább élünk, arra van pénzünk, amire kell, hasznosak vagyunk családunk és közösségünk számára, ha rosszul érezzük magunkat, minden megfordul. Percenként hozunk döntéseket, amelyek nyíltan vagy rejtve, azonnal vagy kés?bb, javítják vagy rontják jóllétünket: ez jó hír, mert gyorsan és sok kicsi döntéssel emelni tudjuk a jóllét szintjét egy embernél, egy családban, a közösségekben és az országban.

Az emberek 66 százaléka a jóllét öt forrása közül legalább egyben jól áll, de csak 7 százalékuk teljesít jól mind az ötben. Sajnos azonban ha az öt közül egyikben rosszul állunk, az lerontja a többi hatását, és csökken a jólléti szintünk. Jóllétünket leger?sebben a munka befolyásolja: er?sebben, mint a pénz vagy egészség. Ha szeretjük a munkát, amit naponta végzünk, akkor jó esélyeink vannak arra, hogy jól érezzük magunkat a világban. Ha valaki egy éven túl munka nélkül van, er?sebben csökken jólléte, mint egy válás vagy családon belüli elhalálozás esetén: öt év alatt sem tér vissza a korábbi jólléti szintje, szemben a családi tragédiákkal, amikor három év alatt helyreáll a jóllét érzése. A rossz munkahelyek, ezen belül a komisz és nemtör?döm f?nökök ölni képesek, betegítenek és fordítva: egy jó f?nök - olyan munkahelyen, ahol er?s oldalunkat használva naponta vannak sikereink - felér egy jó orvossal. A 95 évnél id?sebb amerikaiak átlagosan 80 éves korukig dolgoztak, és 93 százalékuk mondta azt, hogy elégedett a munkájával, 86 százalékuk kifejezetten örömét lelte benne. Ha valaki olyan munkát végez, amiben jó, hatszor nagyobb eséllyel dolgozik kedvvel és háromszor nagyobb esélye van a kiváló életmin?ségre, mint annak, aki nem jó abban a munkában, amit végez. Érdemes tehát mindennap használni jó képességeinket és barátkozni olyanokkal, akik segítik munkánkat.

A jóllét második forrása a család, a barátok, az emberi kapcsolatok. Egy barát szokásai - dohányzik, túlsúlyos vagy sportol, egészséges ételeket eszik - 15 százalékkal növelik vagy csökkentik boldogságérzésünket, de a barátunk barátja is, akit nem ismerünk, 6 százalékkal. Láthatatlan szálakkal össze vagyunk kötve másokkal, az emberi kapcsolatok fontosabbak, mint a gének. Napi hat óra társas kapcsolatra van szükségünk: ez lehet közös munka vagy sport, e-mail, telefon, munkahelyi kávézás, bármi.

Csak harmadik helyen áll pénzügyi jóllétünk. A gazdagabb országokban magasabb a jóllét mutatója, de a jövedelem és vagyon nagyságánál sokkal fontosabb a pénzügyi biztonság. Elhibázott az eladósodással megcélzott vagyonfelhalmozás, mert az adósság lelki nyomása elveszi a jóllét érzését. Jóllétünk emeléséhez jobb élményekre költeni, mint tárgyakra, jobb megtakarítani, mint költeni, és jobb másoknak adni, mint magunkra költeni.

A fizikai állapot is fontos. Napi húsz perc fizikai gyakorlás, napi hét-nyolc óra alvás, nem kevesebb, de nem is több, sok egészséges étel - minél sötétebb piros, zöld, lila zöldség és gyümölcs, kevés cukor, telített zsír, só - meg?rzi egészségünket.

Végül az ötödik: ha visszaadunk valamit a közösségeknek, amelyekben élünk, - lakóhely, nemzet, gyülekezet, civil háló - saját jóllétünket is emeljük.

Ha mi jobban érezzük magunkat a világban, mindenkinek jobb lesz.

Matolcsy György - hetivalasz.hu



Ajánló