

Kitekint? - A boldogság forrásai

2009 július 02. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Arisztotelész szerint a boldogság az ember által elérhet? legjobb dolog. Az amerikai függetlenségi nyilatkozat olyan fontosnak tartotta a boldogságra törekvést, hogy alapvet? emberi jogként ismerte el.

Myers - aki az egyik legismertebb amerikai pszichológusprofesszor, és könyve mára klasszikus lett - arra keres

választ, hogy mit?l érezzük magunkat jól a világban, tehát mit?l vagyunk boldogok. Arra a következtetésre jut, hogy egyáltalán nem ismerjük az elégedettség és a boldogság forrásait, mert hamis kép él bennünk a jóllétünket növel? és csökkent? tényez?kr?l. Azt gondoljuk, a jólét emelkedése mindig növeli a jóllétet, de ez nincs így, mert az alapvet? emberi szükségletek - élelem, fedél a fejünk felett és az emberi szabadságjogok - teljesülése után szinte azonos a sorsukkal elégedettek aránya a gazdagok és a szegények között. Seneca tanítása ("Ha a hideg, az éhség és a szomjúság ellen védve vagyunk, akkor a többi már csak hiúság és túlzás") a mai világban nem t?nik népszer?nek, hiszen az amerikai egyetemisták a pénzt, a hatalmat és a luxusjavakat tartják a legfontosabbnak az életben.

Mégis a kutatások szerint nem a számokkal kifejezett gazdagság számít, hanem amit érzünk. A magas jövedelm?ek csak hajszállal elégedettebbek, mint a keveset keres?k, mert a náluk is többet keres?khöz és egyre növekv? igényeikhez mérik jövedelmüket. Így az már nem sok, hanem inkább kevés. Nem akkor vagyunk elégedettek sorsunkkal, ha elérjük, amit akartunk, hanem akkor, ha azt akarjuk, amit elértünk. Kétféle módon lehetünk gazdagok: ha abszolút értelemben nagy gazdagságot halmozunk fel, vagy akkor, ha kevesebbre vágyunk. Jövedelmünk nagyságától lényegében független, hogy mennyire vagyunk elégedettek házasságunkkal, családunkkal, barátainkkal és önmagunkkal, miközben ezek döntik el, hogy elégedettek vagyunk-e az életünkkel. 1930 és 1990 között az amerikaiak életszínvonala négyszeresére n?tt, miközben a magukat igen boldognak és nagyon elégedettnek érz?k aránya 1965 és 1990 között már nem emelkedett. Az amerikai életszínvonal ekkor érte el az egy f?re es? hétezer dollárt, ami lehet?vé tette az alapvet? szükségletek teljesülését. Elgondolkodtató, hogy a 49 leggazdagabb amerikai csak egy lehelettel vallotta magát boldogabbnak, mint az amerikai átlag. Erre mondaná Seneca, hogy a gazdagság nem bankszámla, hanem lelkiállapot kérdése.

Az is megd?lt, hogy csak nagyon kevés ember elégedett az életével: az amerikaiak mintegy harminc százaléka nagyon boldognak, a többség elégedettnek tartja magát, és csak tíz százalék érezte magát boldogtalannak. Ebben az optimizmus is szerepet játszik, mert az élet legtöbb területén igaz, hogy az emberek közel nyolcvan százaléka úgy érzi, felette van az átlagnak. Ez matematikailag lehetetlen, de jelzi az ember génekbe oltott alapvet? reménykedését. Az egyéni vagy családi bajok, tragédiák sem jelentenek örök boldogtalanságot, mert a felmérések szerint a legsúlyosabb balesetek után is nagyjából egy év múlva már megbékélés veszi át a boldogtalanság helyét. Fordítva is igaz: az örömhírek - például el?léptetés, fizetésemelés, nyeremény - csak rövid ideig emelik a boldogság szintjét, rövidesen megszokjuk az új helyzetet, és természetessé válik az, ami korábban kivételes szerencsének t?nt. Az sem igaz, hogy a tizenévesek boldogabbak, mint az id?sebbek, mert lényegében azonos az elégedettek és az elégedetlenek aránya az egyes korcsoportokban. Nem igazolódott az amerikai és európai vizsgálatok alapján, hogy a 40-es évek elején a férfiaknál válság lép fel, és ett?l többségük elégedetlenebb lesz a sorsával. Korábban azt gondolták, hogy a n?k boldogabbak, mint a férfiak, de ez sem igazolódott: a két nem lényegében azonos arányban elégedett sorsával. Miután ma több házasság végz?dik válással, ezért azt gondolták, hogy a fennmaradó házasságokban az emberek boldogabbak. Ez sem igaz, mert a házasságban és a párkapcsolatban él?k boldogabbak, mint az egyedül él?k, de nem jobban, mint korábban. A fiatalok próbaházassága sem csökkenti a kés?bbi válás kockázatát, tehát ez sem növeli a boldogság esélyét. Az ellentétes karakterekre épül? házasságokban - amikr?l azt gondolták, hogy jobbak, mint a hasonló személyiségeké, mert az ellentétek vonzzák egymást - kevésbé boldogok, mint az azonos hullámhosszon él?k.

Nos, akkor mit?l leszünk elégedettek életünkkel, és mikor leszünk boldogok? Az egészség a boldogság els? forrása. Rögtön utána következik, ha elérhet? célokat t?zünk magunk elé, reális álmokat, vágyálmok helyett. Az élettel való elégedettség fontos forrása az önbecsülés. Minél nagyobbak sikereink, annál jobban n? önbecsülésünk, ha azonban elérhetetlen vágyálmokat t?zünk magunk elé, akkor a legnagyobb siker mellett is elfogy az önbecsülés és az önbizalom. Növeli boldogságunkat, ha magunk irányítjuk életünket, és az is, ha optimisták vagyunk. Boldogabbak azok, akik kimozdulnak otthonról, nyitottak a világra, és akiket segít? barátok, társak vesznek körül. A jó házasság lényeges forrása az elégedettségnek. A hit - valamennyi felmérés szerint - a boldogság fontos forrása, mert er?síti a házassági, közösségi és baráti kapcsolatokat, miközben mérsékli a szenvedélyekb?l származó túlzásokat.

Tanulság: a testi és lelki egészség, valamint az önismeret t?nik a boldogság igazi forrásának, miközben a jólét fontos, de nem elégséges feltétele a jóllétnek.

(David G. Myers: The Pursuit of Happiness, Who Is Happy - And Why? The Aquarian Press, An Imprint of Harper Collins Publishers, London, 1993)

Matolcsy György, hetivalasz.hu



Ajánló