

bizonyos kiegyensúlyozott mértéke. A túl intenzív érzelmek (a „túl” személyiség-specifikus!) ellene hatnak a hosszú terminusoknak. A kutatók fontos tanácsként megjegyzik: jó az, ha intenzív örömekre, és pozitív érzelmekre törekszik valaki, de ha életének ezek a fő céljai, akkor valószínűleg rosszul jár.

A különféle boldogság- és közérzetkutató vizsgálódásokból levonnak 7 „szabályt”, amelyeket (ha naivnak is tartjuk a Tervezd a boldogságot! felszólítást!) érdemes meggondolni:

1. Akik úgy nyilatkoztak magukról, hogy boldog emberek, valamiben megegyeztek. Valamennyiüknek voltak szeretetteljes kapcsolataik. Amikor valaki összeállítja életviteli tervét, érdemes prioritást adnia annak az időnek, amit a szeretett személyekkel s az ő kedvükért fog eltölteni.

2. Ha a szeretet ennyire fontos a boldogsághoz, akkor az is fontos, hogy szeretni tudjuk a munkát, amit naponta végzünk. Ha nem ilyen a munkánk, akkor az eddigieknél jóval elszántabban kell kutatni, érdeklődni, gondolkodni s megkeresni azt a munkát, ami fontos számunkra.

3. Az altruizmusnak, a segítőkészségnek kétféle jótékony visszahatása van. Egyik az, hogy az altruista ember cselekvése növeli az illető önbecsülését, s az önbecsülés fontos eleme az egészséges léleknek. Másik az, hogy az altruizmusnak stressz-csökkentő, s így védő hatása lehet testre és lélekre.

4. Azt a cselekvést végezd el előbb, ami boldogít!

5. A kutatók megegyeznek abban, hogy a jól funkcionáló test egyik alappillére a boldogságnak. Ebből a köznapi igazságból számos egyéni „boldogság-terv” következhet!

6. Az élet olyan szervezettségét javasolják a közérzetkutatók, amely bár körülhatárolt célt és tevékenységeket, de elég laza ahhoz, hogy egy-egy boldogító esemény kedvéért eltérjünk tőle.

7. Ki-ki valamiben „magasröptű”, másban nem az. Perspektívában kellene nézni magunkat. Rátalálva saját magasságainkra és mélységeinkre.

JEAN COCTEAU

Mintha mennél...

*Mintha mennél de itt maradnál
egy láthatatlan ég alatt
egy más helyen hol basztalan már
nem látható a mozdulat.*

*Nagyon különböző lakásunk
kettőnket egy börtönbe zár.
Vak a szemed hogy meg ne lásson
fülem süket hangodra már.*

Szegzárdy-Csengery József fordítása