

CÉLTUDATOS BOLDOGSÁG

Ha elég sok embertől kérdezed meg, hogy mit akar az élettől, elsöprő többségben a boldogságot fogják válaszolni. Noha a konkrétumok tekintetében igen széles a skála, a boldogság az, amit leginkább akarunk – és amit ennek ellenére a legkevésbé értünk. Akármilyen motiváljon is minket, többségünkben olyasmit csinálunk az életünkben, amiről azt szeretnénk, hogy boldoggá tegyen minket. És mégis tévedünk. A boldogság nem úgy következik be, ahogy gondoljuk.

Hogy elmagyarázzam, mire gondolok, megosztok veled egy régi mesét.

A KOLDUS TÁLKÁJA

Ahogy egy reggel kilépett a palotájából, a király egy koldussal találkozott.

- Mit akarsz? – kérdezte tőle.

- Úgy kérdezed ezt, mintha teljesíteni tudnád a vágyamat! – válaszolt nevetve a koldus.

A király megsértődött.

- Hát persze, hogy meg tudom tenni! Mi lenne az?

- Gondold át jobban, mielőtt még bármit is megígérsz – figyelmeztette a koldus.

Tudnivaló, hogy nem akármilyen koldusról volt szó, hanem a király gazdájáról egy korábbi életükben, amelynek a során megígérte neki: „A következő életünkben megpróbállok felébreszteni. Ezt az életet elrontottad, de eljövök megint, hogy segítek neked.”

A király nem ismerte fel egykori barátját, és tovább erősködött.

- Minden kívánságodat teljesítem, mert hatalmas király vagyok, aki bármire képes.

- Nagyon egyszerű a vágyam – mondta erre a koldus. – Meg tudod tölteni ezt a tálkát itt előttem?

- Hát persze! – jelentette ki a király, és azonnal utasította a vezírjét, hogy töltsen meg a koldus tálkáját pénzzel.

A vezír így is tett, ám ahogy a pénzt a tálkába öntötte, azonnal eltűnt. Így hát öntötte tovább a pénzt, de az mindig eltűnt.

A koldus tálkája üresen maradt.

A dolognak híre ment a királyságban, és nagy tömeg gyűlt össze. A király tekintélye és hatalma forgott kockán, így hát megint a vezírhez fordult:

- Ha el kell veszítenem a királyságomat, ám legyen, de nem hagyhatom, hogy legyőzzön ez a koldus!

Továbbra is öntötték a kincseket a tálkába, gyémántokat, gyöngyöket, smaragdokat. Kezdték kiürülni a kincstár.

Ám a koldus tálkája feneketlennek látszott. Amit csak beletettek, azonnal eltűnt!

Végül a döbrent csendben álló tömeg szeme láttára a király letérdelt a koldus elé, és elismerte a vereségét.

- Nyertél, de mielőtt elmész, elégítsd ki a kíváncsiságomat. Mi a tálkád titka?

A koldus szerényen válaszolt.

- Nincs titok. Egyszerűen csak az emberi vágyakból készült.

Az egyik legnagyobb kihívás számunkra arról gondoskodni, hogy az életünk célja ne legyen olyan, mint a koldus tálkája, a vágyak feneketlen verme, amely mindig azt keresi, hogy mi más tehetne minket boldoggá. Így csak veszíthetnénk.

Többnyire azért szerzünk pénzt és vagyontárgyakat, mert azt várjuk tőlük, hogy boldogságot hoznak az életünkbe. Ez egyfelől valóban be is következik. A pénznek vagy vágyaink tárgyának a megszerzése feltekeri a boldogság-mérőnket – egy időre. Aztán visszaesik. Az idők során az emberiség legnagyobb elméi gondolkodtak el a boldogságon, és mind nagyjából ugyanarra a következtetésre jutottak: a pénz és a vagyontárgyak birtoklása nem vezet automatikusan tartós boldogsághoz.

A körülmények hatása azon múlik, hogy milyen értelmezést adunk nekik az életünkkel kapcsolatban. Ha nem rendelkezünk átfogó képpel, könnyen abban a hibába eshetünk, hogy az egymást követő sikerekre hajtunk. Miért? Mihelyst megszereztük azt, amit akartunk, a boldogságunk előbb vagy utóbb fakulni kezd, mert hamar megszoktuk, hogy már megvan, ami kellett. Ez mindenkivel megtörténik, és idővel unatkozni kezdünk, így hát nekiállunk valami újabbat keresni. Vagy ami még rosszabb: le sem állunk, le sem lassítunk, hogy élvezzük, amink van, mert már automatikusan indulunk is valami más után. Ha nem vigyázunk, összevissza ugrálunk a teljesítmények és a szerzemények között, anélkül, hogy bármelyiket is kiélveznénk. Ami kiválóan alkalmas arra, hogy koldusok maradjunk – és ha ezt felismerjük, gyökeresen megváltozik az életünk. De akkor hogyan találunk rá a tartós boldogságra?

A boldogság a beteljesülés közben következik be.

Dr. Martin Seligman, az Amerikai Pszichológiai Társaság volt elnöke szerint öt tényező járul hozzá a boldogságunkhoz: a pozitív érzelem és öröm, a teljesítmény, a kapcsolatok, az elkötelezettség és az értelem. Úgy véli, ezek közül is a legfontosabb az elkötelezettség és az értelem. Ha erősebben köteleződünk el az iránt, amit csinálunk, azáltal, hogy értelmesebbé tudjuk tenni az életünket, egészen biztosan rátalálunk a tartós boldogságra. Ha a mindennapos tetteink egy magasabb célt szolgálnak, egy erős és tartós boldogságérzet alakul ki bennünk.

Vegyük például a pénzt. Mivel a pénz egyszerre képviseli valaminek a megszerzését és még több minden megszerzésének a lehetőségét, nagyon is alkalmas példának. Sokan nem csak a pénz szerzésének a mikéntjét értik félre, hanem azt is, hogy milyen módon boldogít minket a pénz. Tanítottam már a vagyon felépítését gyakorolt vállalkozónak és középiskolásoknak is, és ha felteszem azt a kérdést, hogy „Mennyi pénzt akarsz szerezni”, a kapott válaszok nagyon vegyesek, de többségükben egy igen magas számot jelölnek meg. Amikor azt kérdezem, hogy miért pont ezt a számot választották, gyakran ismétlődik az ismerős válasz: „Nem tudom”. Ezután azt szoktam megkérdezni, hogy szerintük ki számít pénzügyi értelemben gazdag embernek. A számok mindig egymillió dollárnál kezdődnek. Erre megkérdeztem, hogyan jutottak el eddig a számig. Mire a válasz: „Olyan soknak hangzik”. „Sok is, meg nem is” – szoktam erre mondani. „Attól függ, hogy mit csinálsz vele.”

Meggyőződésem szerint az számít pénzügyi értelemben gazdag embernek, akinek elegendő folyamatos bevétele van ahhoz, hogy ne kelljen dolgoznia az életcélja finanszírozásáért. Kérlek, vedd figyelembe, hogy ez a meghatározás kihívást jelent annak, aki elfogadja. Ahhoz, hogy pénzügyi értelemben gazdag légy, kell, hogy legyen célod az életedben. Másképp fogalmazva: ha nincs célod, sosem fogod tudni, hogy mikor van elég pénzed, vagyis sosem leszel gazdag pénzügyi értelemben.

Ez nem azt jelenti, hogy a több pénz ne tenné boldoggá. Egy bizonyos fokig nyilvánvalóan azzá tesz. De aztán már nem. A több pénzszerzése akkor motivál, ha tudod, hogy miért akarsz többet. Szokták mondani, hogy a célnak nem szabad szentesítenie az eszközt, ám légy

óvatos: a boldogságot jelentő célohoz muszáj alkalmaznod az ahhoz szükséges eszközt. Csak azért akarni több pénzt, hogy legyen, nem hozzá el számodra a boldogságot. A boldogság akkor köszön be, ha egy olyan magasabb célo van, amelynek az eléréséhez szükség van a több pénzre – ezért fogalmazunk úgy, hogy a boldogság a beteljesedés közben következik be.

A CÉL EREJE

A cél a legegyszerűsebb út az erőhöz, a személyes erő legfőbb forrása – a meggyőződés és a kitartás erejéé. A rendkívüli eredmények receptje abból áll, hogy felismered, mi a fontos számodra, és hogy mindennap cselekszel ezzel kapcsolatban. Ha van egy határozott célo az életben, hamarabb látod tisztán a dolgokat, ami erősebb meggyőződést, ebből következően pedig általában gyorsabb döntéseket eredményez. Ha gyorsabban döntesz, gyakran te leszel az első az adott területen, és a te választásaid lesznek a legjobbak. Ha pedig tiéd a legjobb választás, megnyílik előtted a lehetőség a legjobb élmények megtapasztalására. Így áll össze a kép: ha tudod, merre mész, eljutsz a lehető legjobb eredményekhez és élményekhez, amelyekkel az élet szolgálhat.

A cél akkor is segít, ha éppen nem úgy haladnak a dolgaid, ahogy szeretnéd. Az élet néha nehéz, ezt nem lehet kikerülni. Ha elég magasra célzol és elég sokáig élsz, bőven kijut neked a nehéz időszakból. De ez teljesen rendben is van. Mindannyian átélünk ilyeneket. Az, hogy tudod, miért csinálsz valamit, gyakran megadja a kemény pillanatokban a kitartáshoz szükséges ihletet és motivációt. A rendkívüli eredmények eléréséhez alapvető követelmény, hogy képes legyél kitartani a siker bekövetkeztéig.

A cél adja meg azt az erőt, amely segít végigmenni az utadon. Ha a cselekedeteid összhangban vannak a céloddal, akkor úgy érzed, van az életednek egy ritmusa, és hogy a lépteid dobogása az utadon a fejedben és a szívedben dübögő hangoknak válaszol. Ha céltudatosan élsz, ne lepődj meg, ha azon kapod magadat, hogy munka közben gyakrabban dudorászol vagy fütyörészel.

Ha felteszed magadnak ezt a kérdést: „Mi az az EGY dolog, amit megtehetek az életemben, ami a legtöbbet jelenti a számomra, és aminek az elvégzésével minden más könnyebbé vagy feleslegessé válik?“, az EGY dolog elvének az erejével célt adsz az életednek.

FONTOS GONDOLATOK

1. A boldogság a beteljesedés közben következik be. Mindannyian boldogok akarunk lenni, de a boldogság hajszolása nem a legjobb módja annak, hogy rátaláljunk. A legbiztosabb út a tartós boldogsághoz akkor jelenik meg, ha az életednek valamilyen nagyobb célt adsz, ha a mindennapos cselekedeteid értelmet nyernek.

2. Fedezd fel a Nagy Miértedet. Kérdezd meg önmagadtól, hogy mi hajt előre, ezáltal tudod felfedezni a célodat. Mi az, amitől felpattansz reggel, és amitől akkor is mész tovább, amikor fáradt és kimerül vagy? Ezt szoktam nevezni a „Nagy Miért” -nek. Ez az, ami miatt izgalmas számodra az életed. Ez az, amiért megteszed azt, amit teszel.

3. Ha nincs válaszod, keress magadnak egy irányt. A „célo” talán súlyosnak hangzik, de nem kell, hogy annak is tekintsd. Gondolj rá egyszerűen úgy, hogy ez az egyetlen dolog, amit jobban akarsz az életedben bármi másnál. Írj le például valamit, amit szeretnél elérni, aztán pedig írd le, hogy miképp vinnéd ezt végbe.

Az én esetben ez így szól: „Az én célo az életemben segíteni az embereket abban, hogy a lehető legnagyobb életet éljenek az én tanításomnak, oktatásomnak és írásaimnak az alkalmazásával.” Hogy néz ki akkor ezek szerint az én életem?

Számomra a tanítás az EGY dolog, és ez így van már közel harminc éve. Eleinte arról szólt az életem, hogy piacismereteket és a kiváló döntések meghozatalát tanítottam az ügyfeleimnek. Aztán értékesítőket tanítottam, iskolákban, értékesítői találkozókra vagy személyre szóló módon. Aztán üzletvezetést tanítottam. Aztán a magas teljesítmény modellezését és stratégiáit, az elmúlt tíz évben pedig konkrét életépítő elveket. Amit tanítok, ugyanezt oktatom coaching foglalkozások keretében, és ugyanezt támasztják alá az írásaim.

Válassz magadnak egy irányt, indulj el azon az úton, és nézd meg, hogy mennyire tetszik. Idővel tisztábban fogsz látni, és hogy azt tapasztalod, hogy ez az irány nem tetszik, még mindig meggondolhatod magadat. A te életed.