

Halász Emese

A boldogság benned van

50 lépés a boldogság felé

Előszó

Kedves Olvasó!

Levelem hozzád, azzal kezdeném, hogy el kell mondanom pár dolgot Neked! Nagyszerű híreim vannak ugyanis.

Képzeld, a boldogság benned van!

Te most ráléptél a boldogság útjára, amint ezt a könyvet a kezvedbe vetted. Csak rajtad múlik, hogy valóban végig járod-e az utat.

Ez az első és legfontosabb, amit mondhatok. Talán erre már Te is rájöttél. Talán már Te is, – úgy, ahogyan én – számtalan könyvet, cikket olvastál erről, sok tanácsot hallottál barátoktól, szüleidtől, de egyik sem fogott meg igazán, nem volt tartós. Hiszen senki sem ismer úgy Téged, mint Te magad. Így helyes tanáccsal nem szolgálhat senki. Nem lehet a helyedben más. Én sem. De az utat meg tudom mutatni.

Ezeket a sorokat olvasod, tehát legalább egyszer már felmerült benned is a kérdés: Mi az élet értelme? Megtalálni a boldogságot és továbbadni azt. Legalábbis én így gondolom.

„Az emberek nem egészségesek, hanem boldogok akarnak lenni!”

Karinthy Frigyes

Mert, ha boldog vagy, akkor egészséges is. De vajon mi a boldogság? Mindenkinek más. Ehhez nincs útmutatás, kézikönyv. Ehhez önmagadon át vezet az út.

Létezik pillanatnyi boldogság: pénz, új ház, új autó, egy dögös cicababa, vagy egy macsó, esetleg egy nyaralás.

Aztán ott van a tartós boldogság: gyermekünk születése, boldog házasság. Te is észrevetted, hogy nem biztos, hogy ezek anyagi

dolgokhoz kötődnek? Itt már érzékelhető az Érzés. De még ez sem biztosíték az igazi boldogságra. Gyermeünk kirepül, mi pedig egyedül maradunk. Házastársunk hosszú boldog házasság után megcsal, válás lehet belőle. Nem. Ez sem biztosíték.

Semmi sem garancia, ami valami vagy valaki mástól függ!

Az igazi boldogság viszont nem illan el. Nem egy-két hétig, vagy akár pár hónapig, évig tart. Az mindig ott van veled, benned, a szívedben. Kizárólag Tőled függ és csak Te vagy érte a felelős. Ezt jól jegyezd meg! Csak tőled függ és senki mást, nem okolhatsz a hiányáért!

Nos, úgy tűnik, valóban így van, de lássunk pár statisztikai adatot arra, hogy valamit nem jól csinálunk:

1. Boldogságindex:

2013-ban a Gallup közvélemény kutató intézet „Boldogság-felmérése” 138 országot vizsgált. A top tízben Latin-Amerikai országok vannak, kivéve egyet, Dániát. Mi, magyarok a középmezőnyben állunk. Valljuk be elég, ha körülnézünk és még ezt a középmezőnyt is nehezen hisszük el!

2. Házasságkötések:

A szerelem megpecsételéseinek száma 1960-tól napjainkig közel 50 %-al esett.

*3. Ha már házasságkötés, akkor legyen *válási* adatunk is:*

Ma minden 10 házasságkötésből 6 válással végződik kis hazánkban.

4. Anyagi jólét:

Az EU statisztikai hivatalának adatai szerint 2008-ban a magyar gyermekek 24,4 százalékának kellett szembenéznie komoly anyagi nélkülözéssel, 2014-ben már 35 százalékuk járt így. Ugyanebben az évben a magyarok közel 33 %-a élt mélyszegénységben. Személy szerint nem érzem a javulást, azóta sem ezen a téren.

5. Oktatás:

Rossz élmény a múltból	Pozitív eredménye

Lássuk a célokat. A jövő. Érdekes dolog. De ami tény, hogy haladsz előre az időben, a fejlődésben. Ahogy halad az idő, Te is vele haladsz. Márpedig én még nem ültem fel úgy buszra, hogy az nem tudta, hogy merre megy! Tudnod kell, hogy mi a célod, mik a céljaid. Nekem most az a célom, hogy ezt a könyvet kiadhassam és segíthessek másoknak. Teszek is érte. Mivel tudom, mit szeretnék, így azért már sokkal könnyebb.

Neked is döntened kell! Nézz mélyen magadba és dönts el mi az, amit szeretnél vagy mi az, amit nem szeretnél. Olykor annak meghatározása, hogy mit NEM szeretnél, segít abban, hogy tisztábban lásd a céljaidat. Legyen szó munkáról, hivatásról, hobbiról, családról, bármit kitűzhetsz célul! Sőt, több mindent! Legyen sok kis célod, vagy egy nagy, a lényeg, hogy tudd, merre szeretnél menni. Életünk minden pillanata döntés. A jelenben és a múltban eldöntöttek alkotják meg jövődet. Ahhoz pedig, hogy jól dönts, tudnod kell, melyik buszra akarsz felszállni. Jó ember szeretnél lenni? Légy az! Dönts jól! Segíteni szeretnél másoknak? Tedd azt! Van rá millió mód! Mire vársz? Dönts, lépj előre egyet és máris az úton vagy!

Ha eszedbe jutott, hogy mi van a sorssal, akkor nagyon jól gondolkodsz! A sors. Nos, igen. Feladatunk van. Biztosan érezted, hogy

az élet mindig visszafogzat, ha letérsz az útról. Anyukám akárhol is akart dolgozni, valahogyan mindig egy olyan munkahelyen kötött ki, ahol segített az embereken. Szellemi sérültek, hajléktalanok, gyermekkórház, öregek otthona. Ő ápolónő... mindig ide térítette vissza az élet. Neki az a dolga, hogy segítsen az emberek – főleg – testi bajain.

Egy barátom, bár tanárnak tanult, valahogy nem volt szándéka, túl sok kedve tanítani. Világ életében gyermekkori álmára készült, melyet egy röpke pillanatig el is ért. De az utolsó pillanatban ott kellett hagynia a repülést, mert elveszítette az eszméletét odafent a vadászrepülő irányítása közben. Visszatért szó szerint a földre. Most pedig úszást és testnevelést tanít.

Az utadról letérhetsz, hiszen a Te döntésed ez is. De mindig viszont fogod látni az igazi utat, ebben biztos lehetsz. Tehát nem árt figyelembe venni a döntésnél a jeleket, amik erre utalnak, ha nem akarsz időt vesztegetni. Legyen anyagi dolgok eléréséről, vagy érzelmi megnyilvánulásokról szó, kis célok, vagy egy nagy, álmok, amik talán elérhetetlennek tűnnek, mindegy mi az, amit el szeretnél érni. A lényeg, hogy legyen cél.

Én még középiskolában olasz tanulásom alkalmával megfogadtam, „Addig nem halok, míg el nem jutok Olaszországba!”. Finoman szólva is nagy álomnak tűnt akkor, nem is hittem, hogy valaha eljuthatnék. Nemrég kijutottam. Noha semmi pénzem nem volt, egy jó barátomnak köszönhettem, de kijutottam. Még egy héttel a meghívása előtt sem hittem volna, hogy valaha elérhetem ezt az álmomat.

Írd le pár célodat most. Legyen ez a Te saját Bakancslistád. Majd írd mellé pár ötletet, hogy hogyan érhetnéd el. Nem baj, ha nincs még ötleted, az álmok is azért álmok, mert fogalmunk sincs, hogyan érhetnénk el őket, talán később lesz. De ha van, legyen az akár egy örült ötlet, akkor is írd le. Most arra gondolhatsz ez így nem egy igazi bakancslista, hiszen honnan tudjam, hogyan érhetném el? Nos... nem az álmodozásra akarom felhívni a figyelled, az megy nélkülem is. Most azt szeretném, ha használnád az eszed és a szíved is.