

# A BOLDOGSÁGRÓL

Tóth Norbert



**Idén indult útjára a Magyar Asztalos lap új rovata, a Lélekforgácsok. Célunk, hogy a faipar világa mellett egy másik közös pontot is találjunk olvasóink között: magát az embert. Miért? Munkánk, élethelyzeteink során sokszor átélhetjük az élet nehézségeit, és ilyenkor el kell ismerni, hogy a szakmaiság önmagában nem elég a boldoguláshoz. Azonban az emberi lélek szövvényes rendszerében a hibák mellett ott vannak az erények is. Bennünk vannak, csak fel kell őket ismerni. Segítségükkel pedig valódi megoldásokat tudunk találni a nehéz élethelyzetekben.**

A névjegykártyájára az van írva: boldogságtudató. Még mielőtt bárki nekiállna találgatni, jelzem: ez nem egy tudományos kategória, sem egy diszciplína. Horváth Ferenc őszintén keresi immár évtizedek óta: mi a boldogság. Vajon megtalálta? Olvassák el a vele készített beszélgetést!

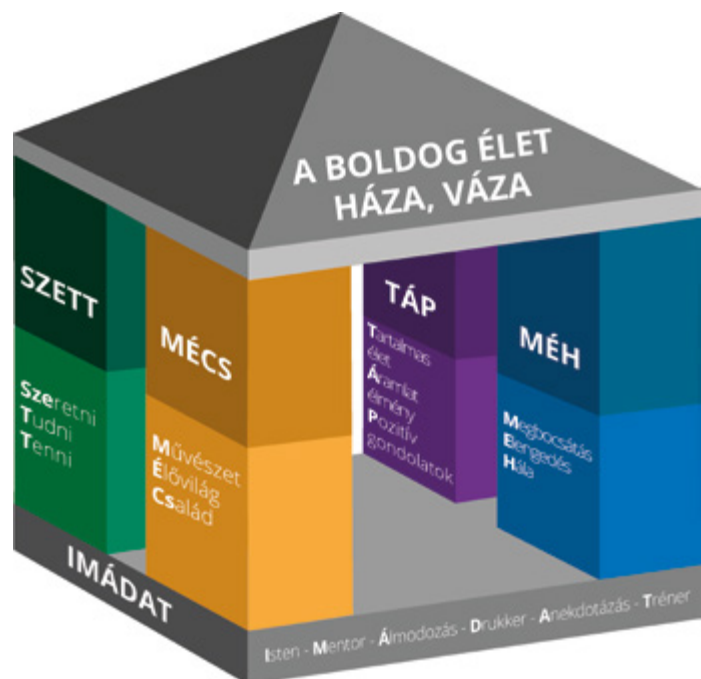
– *Tegyünk úgy, mint ahogy Rejtő Jenő a regényeiben teszi: mindjárt ugorjunk bele a dolgok közepébe. Szóval: mi a boldogság az életben?*

– Az élet boldogságának alapja az értékek felismerése. Három ilyen alapérték van. Az első az alkotásérték: amikor cselekszel, alkotsz valamit, és ezzel értéket hozol létre. Bármi lehet ez: egy szép komód elkészítése, egy finom ebéd megfőzése stb. Aztán van az élményérték. Az, amit csinálsz, amiben benne vagy, az élményt ad neked. A harmadik a hozzáállásérték: hogyan állunk hozzá a munkához, a szabadidőhöz, egy másik emberhez?

Könnyebben felfedezhetők az értékek, ha például a nap végén értékeled a napodat. Szókratész

mondja: „A vizsgálódás nélküli élet hiábavaló élet.” Így könnyebben kerül felszínre, hogy mi az, amit egyáltalán nem kellene tenni, esetleg mi az, amit másképpen kellene tenni. Így eredményesebben jutunk el oda, hogy amit teszünk, azt jól tesszük. Tehát: a tudatosan megélt élet maga a boldogság.

Itt már az életünk vezetéséről van szó. Az életvezetésünknek két úton kellene haladnia. Az egyik a gyakorlat, ez történik velünk a külvilágban: dolgozunk, barátkozunk, gyereket nevelünk, szórakozunk stb. A másik út azonban belül, a lelkivilágunkban zajlik: gondolkodunk, tervezünk, tanulunk, érzünk stb.



A boldogság pillérei és alapja. Horváth Ferenc tanulmánya



– *Mennyire szólhatunk bele az életünk vezetésébe?*

– Nemcsak szereplői vagyunk a saját életünknek, hanem a szerzői is. Igaz, hogy vannak életkörülményeink, mint például a származás, a szülők. Ezekkel nem tudunk mit tenni. Emellett viszont vannak olyan dolgok, amelyek kizárólag rajtunk múlnak: a világról, az emberekről, dolgokról kialakított gondolataink és érzéseink. Ezek csakis tőlünk függenek. Ebből adódóan a törekvéseink, a cselekedeteink ismét csak tőlünk függenek.

Ha tőlünk függenek, akkor hatással is lehetünk rájuk. Gyakran vagy türelmetlen autóvezetés közben? Akkor készülj fel arra, hogy aznap milyen módon leszel türelmes ilyen esetben. Ez lehet bármi: egy kedves fénykép a zsebben, szép zene, egy jó idézet stb. A lényeg, hogy készülj fel rá! Seneca mondja: „Ha nincs terved az öröme, bánatban lesz részed.”

Szomorú élethelyzetek persze érhetnek minket. Ez ellen nem tudjuk magunkat felvértezni. Ám ahogy rea-

gálunk rá, az már ismét csak rajtunk múlik. Egy keleti mondás úgy tartja: „A rossz jön, a jóért tenni kell.” Johann Sebastian Bach egyszer két évig volt távol a családjától. Hazaérkezésekor értesült arról, hogy időközben meghalt a felesége és két gyermeke is. Ezt írta a naplójába: „Add, uram, hogy meg tudjam őrizni életörömöm!” Tudta, hogy az öröme született, alkotásra, és hogy ez az ő küldetésének része.

– *Hogyan segíthetjük magunkat tudatosabban élni?*

– Élj nyitottan! Derüljön ki a környezeted számára, hogy mi az, ami foglalkoztat, mit érzel, mire gondolsz éppen. Ha nyitottak vagyunk, és őszintén, tisztán kinyilvánítjuk azt, amit igazán szeretnénk, akkor az élet olyan eseményeket és embereket terel felénk, akik ebben a segítségünkre lesznek.

A kedvesség is hozzásegít a nyitottsághoz. Ugyanakkor, ha ártó, rosszalló, becsmérlő stb. gondolatok vannak bennünk, és el kell, hogy ismerjük magunknak: „Na erre most nem lennék büszke, ha

megtudná a környezetem”, akkor azonnal tetten érhetjük magunkat, hogy nem vagyunk tudatosak.

Aztán a tudatos élethez az is hozzásegít, ha számba vesszük, hogy a gondolatainknak teremtő ereje van. Amire gondolunk, annak a megvalósulására nagyobb az esély. Vajon egy elkészült, és számunkra büszkeséget jelentő asztalosmunka kezdete nem egy gondolat a fejünkben?

Összefoglalva: nem kell a boldogságra törekedni. Az valójában kísérő jelenség: a nyitott, őszinte, jóra törekvő életvitelünk velejárója. Ha örömmel végzed el azt, amit rád helyezett az élet; ha szeretetet adsz, és képes vagy befogadni a feléd irányuló szeretetet; ha hálás vagy azért, amid van; ha őszintén megbocsátasz magadnak, és képes leszel megbocsátani másoknak; ha a kapcsolataidat ápolod, és jó baráti kapcsolatokat alakítasz ki; ha mindenben a mértékletességre, mint egyensúlyra törekszel, akkor boldogságban lesz részed. ■