Életcél

Az élet célja

Az emberiség nagy kérdései közül az egyik, ha nem a legfontosabb, amire még tudtommal nincs tudományos állásfoglalás. Engem is, már nagyon fiatalon foglalkoztatott a kérdés. Mindig is igyekeztem beilleszteni magamat, gondolataimat a természetbe, úgy gondolván az emberi faj – civilizáció ide vagy oda, zakatoló gépek, vibráló fények – mégiscsak a természet része, nem uralkodója vagy valamilyen kívülálló lény. Ennek megfelelően kerestem a választ.

Számos cél elvetése után (mint, mikor a helyes diagnózisra szűkítünk, kizárva az egyes betegségeket, jelen esetben célokat) én a boldogságig jutottam. Ezt soha nem sikerült kizárnom a célok meghatározásánál, soha nem sikerült másnál leragadnom, és mint szerves része, vagy ép meghatározója a boldogság elérése mindig ott volt a cselekedeteimnél. A boldogság kutatásáról már számos cikket, tudományos anyagot olvashatunk. „Nomen est omen” alapon én ezt tekintem az élet céljának.

Mondhatnánk, hogy a pénz, az olimpia érem, a karrier, hírnév, egy szép ház vagy ép az egészség a cél, de ezek csak eszközök ahhoz, hogy boldogságot ébresszenek bennünk. És a lényeg, hogy mindenkiben más okoz boldogságot, sőt egyes életkorokban ez változik, változhat is. A legfontosabb, hogy mindenki megtalálja, számára mi az, ami boldogságot, örömet okoz, s az lenne az egészséges, ha erre határozott elképzeléseink lennének. Ez az érzés, az önmegvalósítás öröme nagyban hozzájárul egészségi állapotunkhoz, ezért, ha úgy gondoljuk egészségünkért mindent megtettünk, életmódunk kellően megváltoztattuk, ne felejtsük el feltenni a kérdést magunknak: Boldog vagyok-e?

Természetesen nem kell mindig boldognak lenni, de egy

általános pozitív érzelmi többlet jelentősen tud javítani egészségi állapotunkon. Nem azt jelenti, hogy egyfolytában rózsaszín felhőcskéken kell ugrálni. Ez annyit jelent, hogy tudjuk hova tartunk, mit akarunk elérni, mi fontos számunkra, mi nem az, ne akarjunk mindent, főleg ne azt, amit mások gondolnak és amikor odaértünk, elértük, megcsináltuk, akkor örüljünk neki, ünnepeljük meg, érezzük az elégedettséget és legyünk boldogok.

Az önmegvalósítás, önkifejezés okozta boldogság már bizonyítottan javítja az egészségi állapotot, ezért ennek is a betegség megelőzés, életmódváltás része kell legyen, bármennyire is nehéz megtalálnunk saját utunkat.

További bejegyzésekért kattintson ide