

# Tartalomjegyzék

Előszó	9
1. Mentális könyvelés	11
2. Hajlandóság a korrigálásra	14
3. Fogadalmak	17
4. A feketedoboz-gondolkodás	20
5. Hatékonytalanság	23
6. A boldog élet negatív művészete	26
7. Génlottó	29
8. Az önmegismerés illúziója	32
9. Hitelesség	35
10. Az öt másodperces nem	38
11. A fókuszálási illúzió	41
12. Köddé váló vásárfiak	44
13. A fuck-you-money	47
14. Kompetenciakör	50
15. Az állandóság titka	53
16. Zsarnoki hivatás	57
17. A jó hírnév börtönében	59
18. A „befejezett történet” illúziója	62
19. Az élet apró értelme	65
20. Két énünk	68
21. Az emlékezés számlája	71
22. Az élettörténetek valójában hazugságtörténetek	74
23. Inkább jó élet, mint szép halál	77
24. Az önsajnálát örvénye	80
25. Hedonizmus és eudémonizmus	83
26. A méltóság köre – 1. rész	86
27. A méltóság köre – 2. rész	89
28. A méltóság köre – 3. rész	92
29. Az aggodalmaskodás könyve	95
30. Véleményvulkán	98
31. Mentális erődítmény	101
32. Irigység	104
33. Megelőzés	107
34. Mentális katasztrófamunka	110
35. Figyelmesség	113

36. Kevesebb olvasás, több elv	116
37. Dogmák	119
38. Mentális kivonás	122
39. Az agyalás tetőpontja	125
40. Más cipőjében járva	128
41. Világmegváltoztatási illúzió – 1. rész	131
42. Világmegváltoztatási illúzió – 2. rész	134
43. Hinni az „igazságos világban”	137
44. Rakománykultusz	140
45. Az nyer, aki a saját útját járja	143
46. Fegyverkezési verseny	146
47. Legyen egy furcsa barátunk	149
48. A titkárnő-probléma	152
49. Elvárás-menedzsment	155
50. Sturgeon törvénye	158
51. A szerénység dicsérete	161
52. Belső siker	165
Utószó	169
Köszönetnyilvánítás	172
A szerzőről	174
Függelék	176

# Előszó

Már az ókoriaktól kezdve, azaz legalább 2500 éve, de gyaníthatóan még annál is régebb óta, keresi az emberiség a választ arra a kérdésre, hogy vajon milyen is a jó és boldog élet. Hogyan éljünk? Mitől lesz az életünk jó? Milyen szerepe van a sorsnak? Milyen szerepe, mekkora jelentősége van a pénznek? A jó és boldog élet beállítottság, személyes hozzáállás dolga, vagy sokkal inkább a kézzelfogható sikerek és életcélok eléréséé? Mi a jobb? Az, ha a boldogságot úzzük-hajtjuk, vagy ha a boldogtalanságot próbáljuk elkerülni?

Minden generáció felteszi ezeket a kérdéseket. A válaszok azonban mindig csalódást keltenek. Miért? Hát azért, mert az ember mindig *egy* elvet, *egy* alaptételt vagy *egy* szabályt keres, pedig a jó életnek nincs Szent Grálja.

Az elmúlt évtizedekben egy csendben zajló, gondolkodásbeli forradalomnak lehettünk a tanúi. A tudományok területén, az orvostudományban és sok más egyéb területen felismertük, hogy a világ túlságosan is bonyolult ahhoz, hogy egyetlen nagy ötlet vagy egy maréknyi elv mentén össze tudjuk fogni. A különféle gondolkodási metódusok összes szerszámosládájára, és az azokban lévő eszközökre szükségünk van ahhoz, hogy megértsük a világot. Ilyen szerszámosládákra van szükségünk a gyakorlati életben is.

Az elmúlt 200 évben olyan világot teremtettünk, amelyet már nem tudunk intuitívan megérteni. Ennek következtében pedig a vállalkozók, a befektetők, a menedzserek, az orvosok, az újságírók, művészek, tudósok, politikusok és szinte mindenki, ahogyan akár te is, csak botladoznak az életben akkor, amikor ez a bizonyos szerszámosláda nincs kéznél.

Ezt a gondolkodásmódot és viselkedést „az élet operációs rendszerének” is nevezhetjük. Nekem mégis sokkal jobban tetszik a régies, szerszámosládát megidéző hasonlat. A leglényegesebb az egészben viszont az, hogy a mentális szerszámosláda és annak eszközei fontosabbak, mint a tárgyi tudás. Fontosabb, mint a pénz, és fontosabb, mint a kapcsolatok és az intelligencia.

Néhány évvel ezelőtt kezdtem el összeállítani a boldog élethez szükséges mentális szerszámosládát, és ennek során a részben már elfeledett ókori gondolkodásmódból, valamint a legfrissebb pszichológiai kutatási eredményekből is merítettem. Ha úgy tetszik, akkor ez a könyv „a klasszikus életfilozófiák 21. századra fazonírozott változata”.

Sok-sok éven át napi rendszerességgel használtam a szerszámosláda eszközeit az élet kisebb-nagyobb kihívásaival való küzdelmeim során. Miután életem ekkor szinte minden szempontból jobb lett (azzal inkább ne foglal-

kozzunk, hogy időközben megritkult egy kicsit a hajam, és egyre több nevetőráncom lett), nyugodt lelkiismerettel kitárom a szívemet az olvasók előtt, és 52 úgynevezett gondolkodásjavító eszközt osztok meg, amelyek bár nem garantálják a boldog életet, de sokkal valószínűbbé teszik azt.

# 1

## Mentális könyvelés

Veszteségből nyereség

Tudnom kellett volna. Közvetlenül a berni autópálya-lehajtó előtt leselekedik egy szürke traffipax. Évek óta ott van. Fogalmam sincs, hogyan történhetett. A villanás zökkentett ki a gondolataimból, majd egy gyors pillantást vettem a sebességmérőre, így azonnal megbizonyosodtam arról, hogy bizony legalább 20 km/h-val gyorsabban mentem a megengedettnél. Másik autó még csak a közelemben sem volt, így bűnbak keresése szóba sem jöhetett.

Másnap, Zürichben járva, a távolból láttam, ahogyan egy rendőr beteszi a büntetőcédulát az ablaktörlőm alá. Naná, hiszen tilosban parkoltam, ugyanis a parkolóház tele volt, én pedig siettem, és Zürich belvárosában amúgy is nagyjából annyi legális parkolóhely van, ahány napágy az Antarktiszon. Egy pillanatra megfordult a fejemben, hogy odaszaladok. Elképzeltem, ahogyan a rendőr előtt állok és lihegve, zilált ábrázattal elmondom neki, hogy miért álltam meg ott. De inkább hagytam az egészet, ugyanis az évek során megtanultam, hogy ez csak arra jó, hogy ilyenkor jól kiröhögtesse magát az ember. Kicsinek érezzük magunkat, és rosszul alszunk az ilyen helyzetek után.

Korábban nagyon felidegesített, amikor büntetést kaptam, de mostanság egy mosollyal átlendülök az ilyen szituációkon, és egyszerűen csak levonom az adományszámlámról. Azon a számlán tartok ugyanis egy konkrét összeget úgymond jó célokra, és igen, a jó célok közé sorolom a büntetéseket is. A pszichológia *mental accounting*-nak, *mentális könyvelésnek* hívja ezt az egyszerű trükköt, ami alapvetően egy klasszikus gondolkodásbeli hibán alapul, méghozzá azon, hogy az ember a forrásától függően kezeli a pénzt. Lazábban bánunk például az utcán talált százfrankossal, mint a megkeresett pénzzel. A könnyen szerzett pénzt gyorsabban elköltjük. A büntetőcédulás példa azt mutatja, hogy miképpen fordíthatjuk ezt a gondolkodásbeli hibát a magunk javára. Szándékosan, saját lelki békénk érdekében csapjuk be magunkat.

Képzeld el, hogy egy szegény országban vagy, és egyszer csak azt veszed észre, hogy eltűnt a pénztárcád. Aztán nem sokkal később megtalálod, minden benne van, csak a pénz nincs. Mit gondolsz a dologról? Úgy véled, hogy kiraboltak, vagy úgy gondold, hogy adományhoz jutott egy olyan ember, aki minden bizonnyal rosszabb anyagi helyzetben van, mint te. A lopás tényét

nem tudjuk gondolatainkkal megváltoztatni, de az események értékelését, értelmezését igen.

A boldog és jó élet alapja pedig pontosan ezeknek a tényeknek a konstruktív értelmezése. A boltok és éttermek árait mindig megfejelem 50%-kal – mentálisan. Ez az az összeg, amibe nekem egy pár cipő vagy egy „à la meunière” nyelvhal valójában kerül a jövedelemadó levonása előtt. Ha például egy üveg bor 10 euróba kerül, akkor nekem 15 eurót kell keresnem ahhoz, hogy ezt az üveg bort megengedhessem magamnak. Ezzel a mentális könyvelési módszerrel tartom kézben a kiadásaimat.

A hoteleket előszeretettel fizetem ki előre. Így nem teszem tönkre a romantikus párizsi hétvégémet azzal, hogy mindent a végén fizetek ki. Ahogyan a Nobel-díjas Daniel Kahneman mondta, a *csúcs-vég szabály* alapján az ember csak a nyaralás csúcspontjára és a végére szokott emlékezni, a többi rendszerint a múlt homályába vész. Erről a 20. fejezetben részletesebben is lesz szó. Ha az utazás végén egy horribilis számlát kapunk, amelyhez valószínűleg a dőlyfős recepciók egy-két rejtélyes felárat is hozzácsapott, miután nyilvánvalóvá vált számára, hogy nem beszélünk tökéletesen franciául, akkor valószínű, hogy az egész utazásból csak erre fogunk emlékezni. A pszichológusok is ismerik az *előre elköteleződés* taktikáját, mely szerint először fizetünk, aztán dőzsölünk. Ez a mentális könyvelés egyik játékos formája, amellyel könnyebben kiheverhetjük kiadásainkat.

Az adókat ugyanezzel a lazasággal fizetem. Az adórendszert nem tudom megváltoztatni. De ha összehasonlítom szülővárosomat, Bernt azokkal a helyekkel, ahol bár nincs személyi jövedelemadó, mint például a sivatagi Kuvait, Riad, vagy a monacói betonzsungel, akkor az adó ellenére is Bernt választom. Már csak azért is, mert azok az emberek, akik a kedvezőbb adózás miatt ronda helyekre költöznek, rendszerint belekeserednek döntésükbe, ez pedig minden, csak nem a *boldog élet* alapja. Érdekes módon ezekkel az emberekkel eddig mindig csak rossz üzleteket kötöttem.

„A pénz nem boldogít” – igazi közhely ez, de ennek mentén én is azt javaslom, hogy néhány euró miatt sose fájjon a fejünk. Engem teljesen hidegen hagy, ha egy sör két euróval drágább vagy olcsóbb, mint általában. Nem izgatom magamat a pénz miatt. A részvényportfólióm úgyis minden percben többet ingadozik, mint két euró. Ha a DAX egy ezreléket zuhan, akkor sem izgatom fel magamat. Te se húzd fel magadat ezen, hanem tedd a következőt: Határozz meg egy olyan szerény, de fix összeget, amely közömbös számodra, és amelyre nem pénzként tekintesz. Legyen ez az összeg olyan, amelyről lemondva semmit sem veszítesz, főleg nem a belső egyensúlyodat.

Volt egy olyan időszakom, ez nagyjából 40 éves koromban köszöntött be, amikor hosszú, ateizmusban töltött idő után még egyszer utoljára elkezdtem makacsul Isten után kutatni. Heteken át vendégeskedtem egy bencés rendi kolostorban. Szívesen emlékszem vissza ezekre az időkre, kivéve a nyugati kényelem hiányára, azaz arra, hogy a vastag falak mögött nem volt se tévé, se internet, még térerő is csak alig. Leginkább az étkezések közötti csendet szerettem. Ilyenkor tényleg teljesen csendben kellett maradni. Egy baj volt az egészszel: nem találtam meg Istent. Egy dologra azonban rájöttem, méghozzá arra, hogy a mentális könyvelés nemcsak a pénzre, hanem az időre is vonatkozik. A refektóriumban (így hívják a kolostorok étkezőhelyiségeit) egy kicsi, fekete, nagyjából 20 centis, koporsószerű dobozkában voltak az evőeszközök. Az étkezés kezdetén felnyitottuk a „koporsófedelelet”, és kivettük belőle a tiszta villát, kanalat és kést. Ennek üzenete számomra az volt, hogy már alapvetően halottak vagyunk, minden, ami ezután jön, az ajándék. Mentális könyvelés a köbön! Ebből tanultam meg megbecsülni az időt és azt, hogy ne fecséréljem el felesleges idegeskedésre.

Utálsz sorban állni a pénztárnál? Nehezen viseled, hogy sokat kell várni a fogorvosnál? Utálod, hogy túl nagy a dugó? Ilyenkor egy pillanat alatt felmegy a vérnyomásod 150-re, és tombolnak benned a stresszhormonok? Ahelyett, hogy ilyenkor hagynád, hogy felmenjen benned a pumpa, gondold végig a következőket: Egy évvel tovább élhetsz, ha nem ülsz fel a testedet és lelkedet romboló stressznek. Ezzel az ajándékévvvel máris belefér az idődbe az a bizonyos várakozás, sőt még több is! Véggkövetkeztetés: Az elvesztegetett időt és pénzt nem lehet semmissé tenni, de át lehet értelmezni. Legyen egy mentális könyvelési trükkökkel teli szerszámosládád minden élethelyzetre, és meglátod, hogy minél gyakorlottabban kerülöd el ezeket a gondolkodási mintákban levő hibákat, annál szórakoztatóbb lesz néhanapján – saját boldogságod érdekében – egyet-egyelt elkövetni.