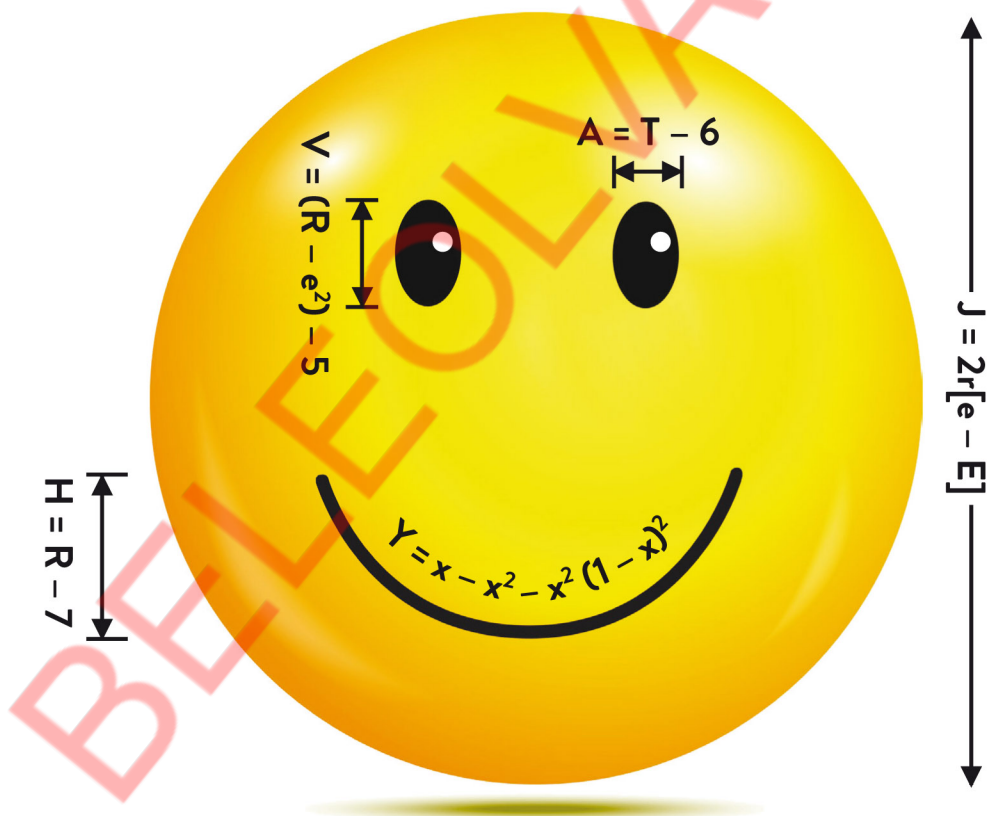


„Erős személyes történet, amelybe úgy szövődik bele boldogság-keresésünk gazdag elemzése, hogy rögvest cselekvésre is készítet.”

— **Sergey Brin**, a Google társalapítója

Boldogság- képlet

TERVEZD MEG
AZ ÖRÖMTELI ÉLETHEZ
VEZETŐ UTAT



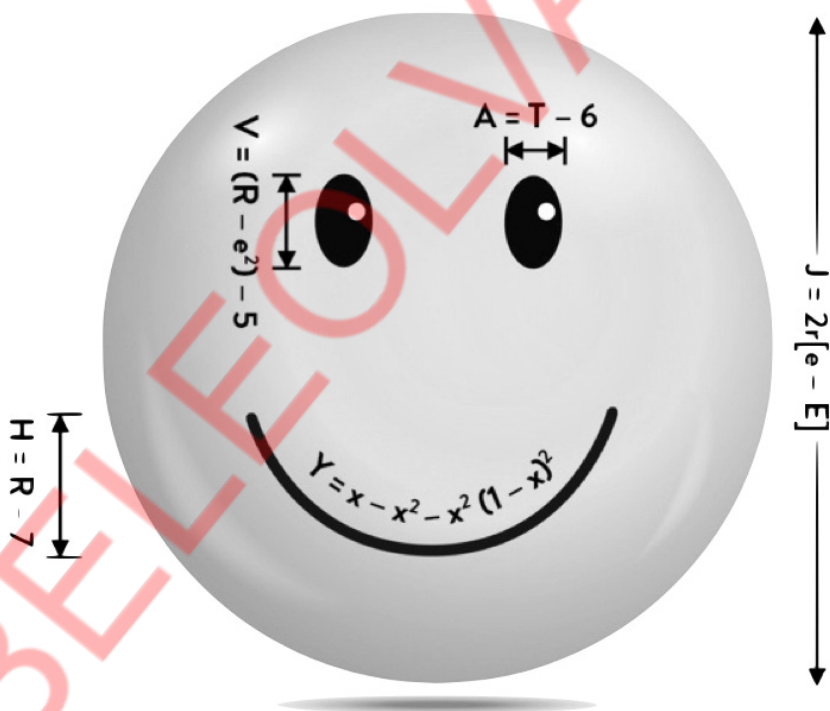
Mo Gawdat



BELEOLVASÓ

Boldogság- képlet

TERVEZD MEG
AZ ÖRÖMTELI ÉLETHEZ
VEZETŐ UTAT



Mo Gawdat

A fordítás alapjául szolgáló eredeti mű címe:

Mo Gawdat: *Solve For Happy: Engineering Your Path to Joy*
First published by North Star Way in March 2017

Fordította: **Kovács Zsuzsa**
Szerkesztette: **Molnár Eszter**

Copyright © 2017 by **Mohamed Ali Gawdat Salem**
Hungarian translation © **Kovács Zsuzsa, 2017**
Hungarian edition © **Guruló Egyetem Kft., 2017**

All rights reserved.
Minden jog fenntartva.

A könyv – a szerző írásos jóváhagyása nélkül – sem egészben, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzelést, a fénymásolást, a rögzítést, vagy az információrögzítés bármely formáját.

Kiadja a **Guruló Egyetem Kft., Budapest, 2017**
Felelős kiadó: **Szabó Péter, a Guruló Egyetem Kft. ügyvezető igazgatója**

Nyomdai előkészítést végezte: **G Design Kft.**
Nyomtatta: **Belvárosi Nyomda Zrt.**



ISBN: 978-615-5420-17-7

A csata fenyegető volta semmit nem mond azoknak,
akik békében élnek.

BELEOLVASÓ



Alinak

Biztos vagyok benne, hogy boldog vagy, akárhol legyél is

Tartalom

Bevezetés 11

Első rész 27

1. fejezet Az egyenlet felállítása 29

2. fejezet 6-7-5 51

Második rész **6 Nagy illúziók 65**

3. fejezet Az a vékony kis hang a fejedben 67

4. fejezet Ki vagy te? 95

5. fejezet Amit tudsz 129

6. fejezet Tudja valaki a pontos időt? 151

7. fejezet Houston, baj van! 175

8. fejezet Akár ugorhatsz is 191

Harmadik rész **7 Vakfoltok 217**

9. fejezet Igaz ez? 219

Negyedik rész **5 Végső igazságok 259**

10. fejezet Pont itt, pont most 265

11. fejezet Az inga lengése 281

12. fejezet Csak szeretetre van szükség 295

13. fejezet Élj békében! 315

14. fejezet Ki teremtett kit? 345

Utószó Beszélgetés Alival 385

Köszönetnyilvánítás 403

Jegyzetek 407

Bevezetés

Tizenhét nappal csodálatos fiam, Ali halála után írni kezdtem, és nem tudtam abbahagyni. A boldogságról írtam, erről az adott körülmények között igen valószínűtlen témáról.

Ali igazi angyal volt. Mindent, amihez hozzáért, jobbá tett, és mindenkit, akivel találkozott, boldogabbá. Mindig békés volt, mindig boldog. Összetéveszthetetlen volt az energiája, vagy az, amilyen szeretettel bánt mindenkivel, aki keresztezte az útját. Amikor elhagyott minket, minden okunk megvolt a boldogtalanságra – sőt, arra is, hogy szerencsétlen nyomorultnak érezzük magunkat. Akkor mégis hogyan vezetett a távozása arra, hogy leírjam, amit éppen olvasol? Nos, ez a történet a születése körül vagy talán még annál is korábban kezdődött.

Amióta dolgozni kezdtem, rengeteg sikerben, anyagi jólétben és elismerésben volt részem. Mindez idő alatt én mégis boldogtalan voltam. A karrierem elején, miközben olyan műszaki óriásoknál dolgoztam, mint az IBM és a Microsoft, bőséges intellektuális elégedettséget élveztem, az egómnak bőven jutott a megbecsülésből, és igen, jó sok pénzt kerestem. Azonban minél nagyobb jólétet értem el, annál boldogtalanabb lettem.

Ennek nem csak az volt az oka, hogy az életem bonyolultabb lett – mint abban a '90-es évekbeli rapdalban, hogy *Mo Money Mo Problems* (nagy pénz, nagy gond). A gond az volt, hogy a pénzügyi és intellektuális megbecsülés ellenére nem tudtam örömet találni az életemben. Még a legnagyobb áldás, a családom sem adta meg azt az örömet, amit adhatott volna, mert nem tudtam, hogyan fogadhatnám el.

A dolog iróniája az volt, hogy fiatalabb koromban annak ellenére, hogy küzdelmesen kerestem az életutamat, és gyakran épp csak, hogy ételre futotta, mindig nagyon boldog voltam. 1995-ben azonban, amikor a feleségemmel és a két gyerekünkkel összeköltöttünk, és Dubaiba költöztünk, megváltoztak a dolgok. Dubai ellen nem mondhatok semmit. Rendkívüli város, amelynek nagylelkű lakói sokat segítettek, hogy otthon érezzük magunkat. Az érkezésünk egybeesett Dubai robbanásszerű növekedésének kiugrási pontjával, ami lélegzetelállító karrierlehetőségeket és egymillió módját kínálta annak, hogy boldogulj, vagy legalábbis megpróbáld.

Dubai azonban szürreális érzést is kelthet. A forró homok és a türkizkék tenger ragyogó látványával szemben a látóhatárt futurisztikus irodaépületek égbe szökő sziluettjei és toronymagas lakóházak szabdalják fel, amelyekben a több millió dollárt érő lakásokra globális felvásárlók erős áramlata csapott le. Az utcákon Porschék és Ferrarik versenyeznek a parkolóhelyekért Lamborghinikkal és Bentley-kkel. A koncentrált gazdagságnak ez az extravaganciája szédítő – ugyanakkor azonban arra késztet, hogy feltedd magadnak a kérdést: Vajon mindezzel összevetve tényleg elértél bármit is?

Mire az Emirátusokba értünk, én már rászoktam, hogy összehasonlítsam magam a szupergazdag ismerőseimmel, és mindig

veszítettem. Ezek az alacsonyabb rendűségi érzések sem pszichológushoz nem küldtek, sem meditálni egy ásrumba. Sokkal inkább keményebb küzdelemre készítettek. Egyszerűen csak azt tettem, amit gyerekkorom óta műszaki érdeklődésű könyvmolyként mindig is: vettem egy halom könyvet. Tanulmányoztam a tőzsdei trendek technikai elemzését egészen azokig az alap-egyenletekig, amelyek a grafikonokat meghatározták. Ezeket megismerve aztán úgy tudtam megjósolni a rövid távú hullámzásokat, mint a profik. A napi munka után körülbelül akkor értem haza, amikor a NASDAQ az Egyesült Államokban megnyitott, és a matematikai képességeimet bevetve komoly pénzeket kerestem napi kereskedőként (vagy az én esetemben inkább éjjeli kereskedőként).

És mégis – gondolom, nem én mesélek neked először ilyesmit –, minél több pénzt kerestem, annál vacakabbul éreztem magam. Emiatt aztán egyszerűen csak még keményebben dolgoztam, és még több játékszert vásároltam azon félreértelmezett feltételezés alapján, hogy előbb vagy utóbb eredményes lesz a sok fáradozás, és végül megtalálom az arannyal teli fazekat – a boldogságot –, amelyről úgy gondoltam, hogy az eredményességszivárvány vége alatt rejtőzik. Mókus lettem a pszichológusok által csak „hedonista mókuskeréknek” nevezett életvitelben. Minél többet szerzel, annál többet akarsz. Minél jobban küzdesz, annál több okot találsz a további küzdelemre.

Egy este felmentem az internetre, és két kattintással megvásároltam két régi Rolls-Royce-t. Miért? Mert megtehettem. És mert kétségbeesetten ki akartam tölteni azt az űrt a lelkemben. Nem okozok nagy meglepetést, ha elárulom, hogy amikor megérkezett az a két klasszikus angol gyönyörűség a járdámra, még csak fel sem derítették a kedvemet.

Az életemnek arra a szakaszára visszatekintve megállapíthatom, hogy nem voltam valami szórakoztató társaság. A munkám a Microsoft üzleti terjeszkedésére fókuszált Afrikában és a Közel-Keleten, ami miatt – gondolhatod – több időt töltöttem a levegőben, mint a szárazföldön. Ezzel az állandó *többre* vágyásommal erőszakos és kellemetlen emberré váltam még otthon is, és tudtam róla. Túl kevés időt fordítottam arra, hogy megbecsüljem azt a fantasztikus nőt, akit feleségül vettem, túl kevés időt töltöttem a csodálatos fiammal és lányommal, és soha nem álltam le, hogy egyszerűen csak élvezzem, amint kibontakozik egy-egy nap.

Ehelyett az ébren töltött időm legnagyobb részében motivált, ideges és kritikus voltam, és eredményeket és teljesítményt vártam még a gyerekeimtől is. Mániákusan azon igyekeztem, hogy olyanná alakítsam a világot, amilyennek szerintem lennie kellett volna. 2001-re ez a nyughatatlan tempó és üresség komoly mélypontra juttatott.

Odaérve tudtam, hogy nem folytathatom úgy, hogy nem veszek tudomást a problémámról. Ez az erőszakos, boldogtalan ember, aki visszanézett rám a tükörből, nem igazán én voltam. Hiányzott a boldog, optimista fiatalember, aki valaha voltam, és belefáradtam abba, hogy ennek a megfáradt, nyomorult, agresszív kinézetű fickónak a cipőjében járjak. Elhatároztam, hogy kihívásnak tekintem a boldogtalanságomat: stréber módszeremet és mérnöki, analitikus elmémet vetem be önmagam tanulmányozására, hogy kihúzzam magam a mocsárból.

Egyiptomban, Kairóban nőttem fel, ahol anyám angol irodalmat tanított. Már az első iskolai napom előtt elkezdtem falni a könyveket. Nyolcévesen szoktam rá, hogy minden évben kiválasztok egy témát, amelyre összpontosítok, és annyi könyvet vásárolok,

amennyit csak megengedhetek magamnak. Az év hátralévő részében minden könyv minden szavát végigolvasom. Ez a megszálottság a barátaim viccelődéseinek céltáblájává tett, a szokás azonban megragadt, mint az is, ahogyan a kihívásokat és az ambíciókat kezelem. Amikor az életem keményebb szakaszhoz ér, én olvasok.

Tanultam az ácsmesterségről, a mozaikokról, gitározni és németül. Utánaolvastam a speciális relativitásnak, tanulmányoztam a játékelméletet és a matematikát, és megtanultam egy igen kifinomult számítógépes programozást. Az általános iskolában, majd tinédzserként is céltudatos elkötelezettséggel közelítettem a könyvkupacaimhoz. Idősebb koromban ugyanezt a tanulás iránti szenvedélyt vettem be a klasszikus autók restaurálása, a főzés és a hiperrealista szénportrék terén. Professzionális szintre fejlesztettem az üzleti, vezetési, pénzügyi, gazdasági és befektetési tudásomat pusztán a könyveimből.

Ha keményebbre fordulnak a dolgok, hajlamosak vagyunk többet foglalkozni azzal, amiről tudjuk, hogyan lehet a legjobban végezni. Ezért a harmincas, nyomorult éveimben a saját nehéz helyzetemről szóló olvasmányokba vettem bele magam. Minden könyvet megvettem, amit a boldogság témájában fellelhettem. Részt vettem minden előadáson, megnéztem minden dokumentumfilmet, majd szorgalmasan elemeztem mindent, amit megtudtam. De nem abból a perspektívából közelítettem, ahonnan a pszichológusok, akik azokat a könyveket írták és azokat a kísérleteket végezték, amelyeknek köszönhetően a „boldogságkutatás” ennyire izgalmas akadémiai tudományággá vált. Nyilvánvalóan nem követtem a filozófusok és teológusok légcsavarszelét sem, akik a civilizáció kezdete óta birkóznak az emberi boldogság problémájával.

Folyamatosan képezve magam a legkisebb elemeire bontottam le a problémát, majd mérnöki elemzést végeztem. Tényszerű megközelítést alkalmaztam, amely mérhető és megismételhető. Útközben próbára tettem minden módszert, amelyről azt mondták, hogy vakon vessem be, megvizsgáltam minden mozgó rész alkalmasságát, és gondosan utána néztem minden input érvényességének, miközben egy olyan algoritmus megalkotásán dolgoztam, amely elhozná a kívánt eredményt. Szoftverfejlesztőként azt a célt tűztem magam elé, hogy megtaláljam a programot, amely bárki életében újra és újra megbízhatóan alkalmazható, és minden alkalommal elhozza a boldogságot.

Érdekes módon mindeme hiperracionális, Mr. Spockhoz méltó erőfeszítést követően az első áttörést az anyámmal folytatott egyik hétköznapi beszélgetés során értem el. Mindig azt mondta nekem, hogy dolgozzak keményen, és a pénzügyi sikert tartsam a legfontosabbnak. Gyakran idézett egy arab közmondást, amely szabad fordításban valahogy így hangzik: „Étkezz takarékosan egy évig, majd öltözködj takarékosan egy újabb évig, és megtalálod az örök boldogságot.” Fiatalemberként vallásos buzgalommal követtem ezt a tanácsot. Keményen dolgoztam és spóroltam, és sikeres lettem. Az én részemet teljesítettem a szerződésből. Úgyhogy egy nap elmentem, és megkérdeztem anyámtól: „Hol van mindaz a boldogság, amire most jogosan számítanék?”

A beszélgetés alatt hirtelen bevillant, hogy a boldogságnak nem szabad olyasvalaminek lennie, amire vár, és amiért megdolgozik az ember, mintha el kellene nyerni. Továbbá nem kellene külső feltételektől függenie, az olyan bizonytalan és potenciálisan illékony körülményekről nem is beszélve, mint a sikeres karrier és az emelkedő nettó vagyon. Az addigi utamat teljes mértékben haladás és siker övezte, de minden alkalommal, amikor elér-

tem valamit ezen a pályán, mintha egy kicsit hátrébb tolták volna a gólvonalat.

Arra jöttem rá, hogy addig soha nem érhetem el a boldogságot, amíg ahhoz ragaszkodom, hogy amint ezt vagy azt megteszem vagy elérem, majd boldog leszek.

Az algebrában az egyenleteket sokféleképpen meg lehet oldani. Ha például $A=B+C$, akkor $B=A-C$. Ha az A értéket akarod megtudni, a két másik paraméter – a B és a C – értékét kell megállapítanod, de ha a B értékét keresed, megint más lépéseket kell megtenned. Az, hogy melyik paraméterre akarod megoldani az egyenletet, drasztikusan megváltoztatja a megoldási módszereket. Ugyanez igaz arra is, ha úgy döntesz, hogy **megoldod a boldogságképletet**.

Kezdtem megérteni, hogy az egész küzdelem közepette én nem a jó problémát akartam megoldani. Arra a kihívásra álltam rá, hogy megsokszorozzam az anyagi javaimat, a szórakozásomat és a státuszomat, hogy majd végezetül elérjem a sok erőfeszítés eredményét... a boldogságot. Ehelyett annyit kellett tennem, hogy a közties lépéseket átugorva egyszerűen megoldjam magának a boldogságnak az egyenletét.

Az út közel egy évtizedig tartott, de 2010-re felállítottam egy egyenletet és egy ehhez tökéletesen passzoló, jól megszerkesztett, egyszerű és megismételhető modellt, amely boldogsághoz vezet, és segít fenntartani azt.

Tesztelésnek vettem alá a rendszert, és működött. Egy üzleti lehetőség elvesztése miatti stressz, hosszú várakozás a reptéren a biztonsági átvizsgálás miatt, pocsék kiszolgálás – semmi sem homályosíthatta el a boldogságomat. Férfiként, szülőként, fiúként, barátként és alkalmazottként elkerülhetetlenül átéltem a mindennapi élet jó és rosszabb pillanatait, mégsem számított,

hogy egy adott napom milyen volt – jó, rossz vagy mindkettőből egy kicsi –, azt vettem észre, hogy képes lettem magát a hullámvasutazást élvezni.

Végül visszatértem ahhoz a boldog emberhez, akit „magamként” ismertem meg, amikor elindultam, és jó ideig vele is maradtam. Több száz ismerősömnek mutattam meg az én szigorú módszeremet, és a boldogságegyenletem náluk is működött. A visszajelzéseik segítségével tovább finomítottam a modellt. Kiderült, hogy ezt nagyon is jól tettem, mert fogalmam sem volt róla, milyen nagy szükségét látom majd.

Apám kiváló általános mérnök volt, és kivételesen kedves ember. Bár én mindig is a számítástechnikáért voltam oda, mérnöki tudományokkal is foglalkoztam, hogy örömet okozzak neki. Tanulmányaim azonban nem igazán jelentettek sokat a képzésem szempontjából, mert apám szerint a tanulás az igazi világban zajlik. Középiskolás korom óta mindig is arra biztatott, hogy a szünidőket más-más országokban töltssem. Először is minden garast félretett, hogy megadhassa nekem ezeket az élményeket, majd elrendezte, hogy jártamban-keltemben meglátogassam az arra lakó családtagokat vagy ismerősöket. Később aztán már én magam kerestem meg a pénzt az utazásokra. Ezek a való világbeli tapasztalatok annyira értékesek voltak, hogy megfogadtam, én is megadom ezt a lehetőséget a gyerekeimnek.

A szerencsém úgy hozta, hogy azon az egyetemen, amelyet választottam, a lehető legtöbbet kihozhattam a diákéveimből. Megismertem egy elbűvölő, intelligens nőt, akit Nibalnak hívnak. A diplomaosztója után egy hónappal összeházasodtunk, és egy évre rá ő lett Umm Ali, azaz Ali anyja ☺ – a Közel-Keleten így nevezik a nőket az elsőszülött gyerekük után. Tizennyolc hónap-

pal később a lányunk, Aya is megszületett, ő lett a családuk napsugara és eleven, örökmozgó energiaforrása. Niballal, Alival és Ayával az életemben a jó szerencsém nem ismert határokat. A családom iránti szeretetem még keményebb munkára sarkallt, hogy megadhassam nekik a lehető legjobb életet. Úgy vettem az élet kihívásait, mint egy öklelni kész orrszarvú.

2007-ben csatlakoztam a Google csapatához. A cég sikerei ellenére akkor még nem volt teljes a globális jelenlétünk, ezért az én feladatom az volt, hogy terjesszem ki a működésünket Kelet-Európára, a Közel-Keletre és Afrikára. Hat évvel később mentem át a Google X-hez, ahhoz a ma már X-ként ismert, különálló egységhez, ahol végül elnyertem az üzletirányításért felelős chief business officer pozíciót. Az X-nél nem úgy próbálunk fokozatos javulásokat elérni, ahogyan a világ működik; ehelyett olyan új technológiákat akarunk fejleszteni, amelyek újrendezik a dolgok állását. A célunk radikális, tízszeres – 10X – fejlődés elérése. Ezért dolgozunk olyan látszólag tudományos-fantasztikus ötletek kidolgozásán, mint az önálló szénszálas sárkányok repülő szélturbinákként való alkalmazása, a kontaktlencsékbe beépített mini számítógépek, amelyek a fiziológiai értékeket mérve más komputerekkel kommunikálnak vezeték nélkül, illetve a sztratoszférába vezetett, távközlési technológiával felszerelt légballonok, amelyek bárhol a világon bárki számára internetszolgáltatást biztosíthatnak. Az X-nél ezeket a különleges, fantasztikus elképzeléseket „moonshotoknak” nevezzük.

Ha szerény mértékben akarsz javítani valamin, ami már létezik, ugyanazokkal az eszközökkel és feltételezésekkel, és ugyanazokban a mentális sémákban gondolkodva kezdesz dolgozni, amelyeken az adott technológia alapul. Amikor azonban azzal a kihívással kell megbirkóznod, hogy tízszeres haladást érj el, tel-

jesen újra kell kezdened az egészet. A moonshot azzal jár, hogy a problémába, nem pedig a termékbe szeretsz bele. Már azelőtt elkötelezed magad a küldetés iránt, hogy tudnád, képes leszel-e teljesíteni. És igazán merész célokat tűzöl magad elé. Az autóipar például évtizedek óta összpontosít a biztonságra. Következetes javulást értek el azáltal, hogy egyre javították az autók designját – azt a designt, amelyhez az 1900-as évek legelején hozzászoktunk. Mi az X-nél úgy közelítjük meg ezt a problémát, hogy feltesszük a kérdést: „Eleve miért engedjük meg a balesetek lehetőségét?” És itt ugrunk moonshot-üzemmódba az önmagát vezető kocsival.

Miközben én a jól működő boldogságmodellemmel és a munkámban lelt élvezettel megtettem a magamét a jövő feltalálásáért, a fiam és a lányom tanultak és növekedtek, és – az apám által bevezetett hagyományt tartva – minden nyáron új helyekre utaztak. Rengeteg ismerősük volt, akiket világszerte meglátogathattak, tehát szinte folyamatos felfedezőúton voltak.

2014-ben Ali egy bostoni főiskolán tanult, és arra az évre azt tervezte, hogy bejárja Észak-Amerikát, úgyhogy nem számítottunk rá, hogy hazaugrik Dubaiba, ahogyan szokott. Kellemes meglepetésként ért, amikor májusban felhívott, és elmondta, hogy nagyon vágyik haza, hogy pár napot együtt tölthessünk. Valamiért sürgető vágyat érzett erre, és megkérdezte, hogy amint vége az iskolának, lefoglalhatja-e a repülőjegyét a hazaútra. Aya is azt tervezte, hogy hazalátogat, ami hihetetlenül boldoggá tett minket Niballal. Megtettük a szükséges előkészületeket, és alig vártuk az örömteli júliust, amikor az egész családjunk együtt lesz.

Négy nappal a hazaérkezése után Ali heves hasfájásra panaszkodott, és beutalták a helyi kórházba, ahol az orvos előírta a szokásos vakbélműtétet. Nem aggódtam. Sőt, valójában megköny-

nyebbülést éreztem, hogy akkor történik ez velem, amikor otthon van, így tudjuk majd ápolni. Lehet, hogy a szünidő nem úgy telik, ahogyan képzeltem, de a tervek ilyen megváltozásához nem volt nehéz alkalmazkodni.

A műtőasztalon bevezettek egy tűt, hogy szén-dioxiddal kitégítsék a hasüregét, és ezáltal helyet csináljanak az eljárás további lépéseinek. A tű azonban pár milliméterrel beljebb hatolt a tervezettnél, és kiszúrta Ali combartériáját – az egyik legnagyobb eret, amelyik vért szállít a szívből. A rossz helyzet tovább rosszabbodott. Értékes pillanatok múltak el, mielőtt bárki észlelte volna a hibát, akkor pedig egy sor további – halálos következményekkel járó – hibával tetézték. A fiam pár órán belül elment.

Mielőtt még egyáltalán felfoghattuk volna a történet borzalmát, Nibalt, Ayát és engem körbevettek a barátaink, és segítettek a szükséges gyakorlati dolgok intézésében, amíg mi próbáltuk feldolgozni valahogy az életünknek ezt a hirtelen, éles kanyarját.

Azt mondják, egy gyerek elveszítése a legkeservesebb dolog, amit az ember átélhet. A szülő életét nyilvánvalóan alapjaiban rengeti meg. Elveszíteni Alit ereje teljében még ennél is nehezebb volt, az pedig, hogy váratlanul veszítettük el egy olyan emberi hiba miatt, amit ki lehetett volna védeni, a legnehezebb volt az egészben.

Számomra azonban még ennél is borzalmasabb volt a veszteség, mert Ali nemcsak a fiam, hanem a legjobb barátom is volt. Fiatal voltam, amikor született, úgy éreztem, mintha együtt nőttünk volna fel. Együtt játszottuk a videojátékokat, hallgattunk zenét, olvastunk, és rengeteget nevettünk. Tizennyolc évesen Ali bölcsőbb volt bárkinél, akit ismertem. Támogatóm és bizalmasom volt. Időnként azon a gondolon kaptam magam, hogy: **„Ha felnövök, pont olyan akarok lenni majd, mint Ali.”**

Bár minden szülő kivételesnek látja a saját gyereket, őszintén hiszem, hogy Ali tényleg az volt. Amikor elhagyott minket, a világ minden szegletéből, több száz embertől kaptuk az üzeneteket, amelyben megírták, hogy ez a huszonegy éves fiú hogyan változtatta meg az életüket. Voltak köztük tizenévesek, és voltak olyanok is, akik már jól benne jártak a hetvenes éveikben. Soha nem fogom megtudni, hogy Ali honnan szedte az időt és a bölcsességet ahhoz, hogy ilyen sokak életére hatással legyen. A békeség, a boldogság és a kedvesség mintaképe volt. Olyan erősen érzékelhető jelenléte volt, amely bőségesen árasztotta maga körül ezeket a tulajdonságokat. Egyszer a távolból figyeltem, amint leült egy hajléktalan nő mellé, és hosszan beszélt hozzá. Elismerete mint embertársát, akivel érdemes megismerkedni, majd kiürítette a zsebeit, és nekiadta mindenét, amije volt. Amikor elment, a nő utánaszaladt, mélyen beletúrt a zsákjába, és odaadta neki azt, ami nyilván a legféltebb kincse volt: egy kis bontatlan, műanyag, kézkrémes tégelyt. Az az ajándék Ali legdrágább kincseinek egyike volt. Most a miénk.

Most pedig egy orvosi műhiba miatt egyetlen szempillantás alatt elveszítettem őt. Akármit tanultam is a boldogságról, azt most fogja tesztelni az élet. Arra gondoltam, hogy ha megóvhatom magam és a családomat a depresszió legmélyebb bugyraitól, már azt is hatalmas sikerként könyvelhetem el.

Ennél azonban sokkal többet értünk el.

Amikor Ali ilyen hirtelen távozott a világunkból, az anyja és én, valamint a lányunk is mélységes gyászt éltünk át. A hiánya által okozott fájdalom persze még most is jelen van, és rendszeresen megkönnyezzük, hogy soha többé nem tudjuk megölelni, nem tudunk már beszélgetni vagy videojátékokat játszani vele. Fájdalmunk arra késztet, hogy megtiszteljük az emlékét, és minden jót

kívánjunk neki. Figyelemre méltó azonban, hogy képesek voltunk fenntartani a békesség – sőt, akár a boldogság – stabil állapotát. Vannak szomorú napjaink, de nem szenvedünk. A szívünkben elégedettség, sőt, öröm lakozik.

Egyszerűen szólva a boldogságmodell nálunk bevált. Még azokban a pillanatokban is, amikor a legintenzívebb gyászt éltük át Ali távozása miatt, soha nem voltunk dühösek, nem nehezteltünk az életre. Nem éreztük úgy, hogy becsaptak vagy lehangoltak volna. Úgy éltük át az elképzelhető legnehezebb eseményt, ahogyan Ali tette volna: békében.

Ali búcsúztatóján emberek százai árasztották el a házunkat, hogy leróják tiszteletüket, míg kint hatalmas tömeg várakozott türelmesen a dubai nyár 43 fokos hőségében. Egyszerűen nem akartak elmenni. Kivételes búcsúztató volt, amelyet minden tekintetben a köré a boldogság köré építettünk fel, amelyet Ali egész életében sugárzott. Az emberek könnyes szemmel jelentek meg, de hamar átvették az esemény pozitív energiáját. Sírtak a karunkban, de amikor beszéltünk velük, és megértették, hogy mi – a boldogságmodellünktől átítatva – hogyan látjuk ezeket az eseményeket, abbahagyták a sírást. Körbementek a házban, és megcsodálták Ali több száz fényképét (mindegyiken szélesen mosolygott), amelyek beborították a falakat. Megkóstolták az asztalra kitett kedvenc rágcsálnivalóit, vagy szuvenírként elvitték egy-egy kis tárgyát, és a tőle kapott boldog pillanatokra emlékeztek.

Olyan sok szeretet és pozitivitás volt a levegőben, annyi ölelés és mosoly, hogy ha nem ismered a körülményeket, azt is hihetted volna, hogy valamilyen vidám baráti összejövetelen veszel részt – egy esküvőn vagy diplomaosztón. Ali pozitív energiája ilyen szomorú körülmények között is megtöltötte az otthonunkat.

A búcsúztató utáni napokban azon kaptam magam, hogy azzal foglalkozom gondolatban: *Vajon mit tenne Ali ebben a helyzetben?* Aki ismerte Alit, mind rendszeresen járt hozzá tanácsért, ő azonban már nem volt közöttünk. Annyira szerettem volna megkérdezni tőle: „Mondd, Ali, hogyan bírhatnám ki, hogy elveszítetek?” – annak ellenére, hogy tudtam, mit válaszolna. Csak ennyit mondana: „*Khalas ya papa.*” Ez már elmúlt, papa. „Én már meghaltam. Ezen sehogyan sem változtathatsz, tehát próbáld a legjobbat kihozni belőle.” A csendes pillanatokban semmi más nem hallottam a fejemben, csak Alit, amint egyre ezeket a mondatokat ismételgeti.

Így aztán tizenhét nappal a halála után írni kezdtem. Elhatároztam, hogy megfogadom Ali tanácsát, és teszek valami pozitív dolgot, megpróbálom megosztani a mi boldogságmodellünket mindazokkal, akik szükségtelenül szenvednek szerte a világon. Négy és fél hónap elteltével emeltem fel a fejemet. Megvolt az első vázlat.

Nem vagyok nagy bölcs vagy szerzetes, aki elrejtőzik egy kolostorban. Bemegyek a munkahelyemre, vitatkozom a megbeszéléseken, hibázom – nagy hibákat is vétek, amelyekkel megbántom a szeretteimet, és ezt sajnálom. A helyzet az, hogy nem is vagyok mindig boldog. De rábukkantam egy működő modellre – egy olyan modellre, amely végigkísért minket a gyászunkon, és amelyet Ali élete segített kidolgozni a saját példájával. Ezt szeretném átadni neked ebben a könyvben.

Remélem, hogy Ali üzenetét – az ő békés életvitelét – átadva talán le tudom róni tiszteletemet az emléke előtt, és továbbvihetem az örökségét. Próbáltam elképzelni azt a pozitív hatást, amelyet az üzenet terjesztése létrehozhat, és arra gondoltam, talán nem véletlen az sem, hogy olyan magas beosztású állásom van, ame-

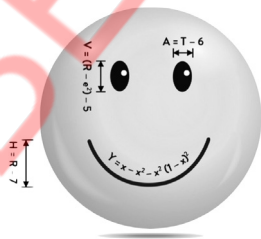
lyen keresztül a világ minden szegletét elérhetem. Ambiciózus küldetést vállaltam tehát: tízmillió embernek szeretnék segíteni, hogy boldogabb lehessen, és arra kérek, te is csatlakozz ehhez a mozgalomhoz (#10millionhappy), hogy együtt létrehozassunk egy kisebb globális, Ali-fajta örömjárványt.

Ali halála akkora csapás volt, amekkorára soha nem számítottam, de visszanézve az az érzésem, hogy ő valahogy tudta. Váratlan távozása előtt két nappal leültetett mindnyájunkat, mint valami bölcs nagyapó, aki összetereli az unokákat, és azt mondta, hogy valami nagyon fontos dologról szeretne beszélni. Elmondta, hogy tudja, milyen fura lehet, hogy tanácsot akar adni a szüleinek, de erős késztetést érez rá. Ali általában keveset szólt, de most ráérősen beszélt, és ez alatt szinte végig azt mondta el Nibalnak, Ayának és nekem, hogy mit szeret bennünk a legjobban. Kedvesen megköszönte nekünk, amivel hozzájárultunk az életéhez. A szavai szívmengetők voltak, majd mindnyájunkat felkért, hogy tegyünk meg bizonyos dolgokat.

Tőlem azt kérte: „Papa, soha ne hagyd abba a munkát! Továbbra is hass a világra, és gyakrabban hallgass a szívedre. Van még dolgod itt.” Aztán tartott pár másodpercnyi szünetet, hátradőlt a székében – mintha csak azt gondolná: *Én viszont már végeztem itt* –, majd azt mondta: „Ennyi. Nincs több mondanivalóm.”

Ezzel a könyvvel kísérlem meg teljesíteni azt a feladatot, amelyet az én boldogságbálványom adott nekem. Amíg élek, a globális boldogságot személyes küldetésemnek – az én moonshot-feladatomnak – tekintem, Aliért.

Első rész



A mai modern világban mítoszok övezik a boldogságot. A boldogsággal és a fellelhetőségével kapcsolatos tudásunk nagyrészt torz.

Ha már tudod, hogy mit keresel, a küldetésed könnyebbé válik. Időbe tel-

het levetkőznöd a régi szokásokat, amíg azonban nem térsz le az ösvényről, oda jutsz, ahova az vezet.

Az egyenlet felállítása

Nem számít, hogy gazdag vagy szegény, magas vagy alacsony, férfi vagy nő, fiatal vagy öreg vagy. Nem számít, honnan származol, miből élsz, milyen nyelvet beszélsz, vagy milyen tragédiák történtek veled. Akárhol vagy is, akárki vagy is, **boldog akarsz lenni**. Ez körülbelül annyira alapvető emberi vágy, mint hogy beszívd a levegőt, miután kifújtad.

A boldogság az a dicsőséges érzés, amikor úgy tűnik, hogy minden rendben van, amikor az élet minden csavarja és fordulata és csorba széle valahogy mind tökéletesen illeszkedik egymásba. Az őszinte boldogság gyakran túl rövidnek tűnő pillanataiban a fejedben lévő összes gondolat elfogadható, és nem bánnád, ha ott akkor megállna az idő, és a jelen pillanat örökké tartana.

Akármit teszünk is az életünkben, azt végső soron azért tesszük, hogy megkíséreljük felkutatni és tartósítani ezt az érzést. Vannak, akik a szerelemben keresik. Mások a gazdagságban vagy a hírnévben, és megint mások az eredményesség, a teljesítmény valamely formájában. Mégis ismerünk olyanokat, akiket nagyon szeretnek, akik nagyszerű dolgokat érnek el, beutazzák a világot, minden játékuk megvan, amit pénzért kapni lehet, dőzsölnek