

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**ÉLVEZZÜK AZ ÉLET  
APRÓ ÖRÖMEIT!**

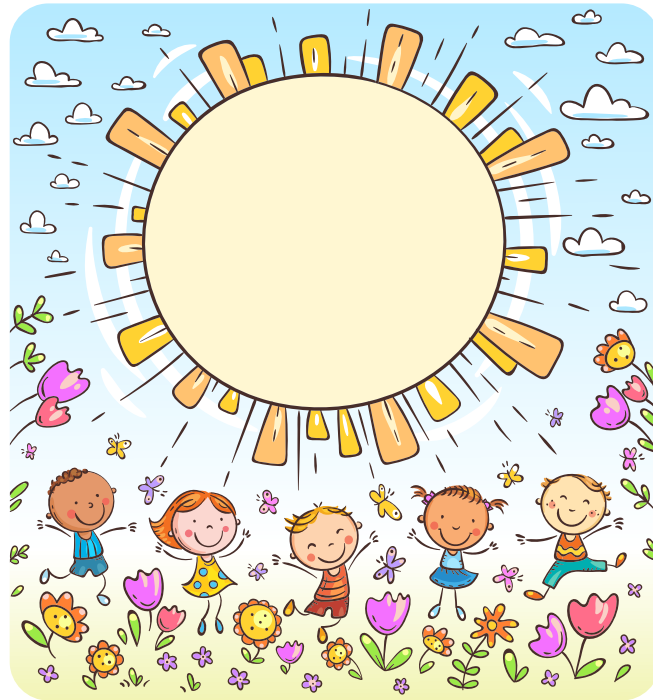


**Mental Focus** | *Online*  
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

**TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR**

“A madarak napról napra énekelve ébrednek. A kisbabák minden ok nélkül nevetgélnek. (...) Ez egy játékos világ. Ha azt a gondolatot örökölted, hogy az élet nem vidám, akkor ideje, hogy elkezdjen derengeni, hogy ez mit jelent! Ez csak egy meggyőződés, amelyet elhagyhatsz! Legyen rá időd, hogy csak azért csinálj valamit, mert örömet okoz neked!”

(Andrew Matthews)



**A boldogságunk, az életünkkel való elégedettség érzésünk legtöbbször nem nagy dolgokon múlik, hanem azokon az apró, hétköznapiaként vélt, természetessé vált dolgokon, amik mellett lehet, hogy könnyen elmegyünk.**

Ebben a hónapban egy olyan boldogságfokozó technikával szeretnénk megismertetni benneteket, amelyhez semmi másra nincs szükség, csak nyitott jelenlétre és tudatosságra, kíváncsiságra a körülöttünk lévő világ iránt: ez pedig **az apró örömeinek élvezete.**

**De miért is kell erre külön hangsúlyt fektetni?**

**Miért fontos erre külön odafigyelni?**

**Hát azért, mert alapvetően nem így vagyunk összerakva.**

**Agyunk a negatív élményre szinte “rákattan”.** Ha “minden rendben volt ma”, ha “minden simán ment az orvosi rendelőben”, ha “jól sikerült a vizsgám”, akkor hamar tovább lépünk a beszélgetésben. Ám ha kérdésünkre a válasz inkább ilyesmi, hogy “a mellettem ülő páciens egyszer csak lefordult a székről és mentőt kellett hívni” vagy “vizsga közben a tanár rajta kapta az egyik diákot, hogy puskázik”, akkor rögtön izgatottak leszünk, és tudni akarjuk a részleteket.

Az agyunk **evolúciósan a negatívra van állítva**, arra, hogy a veszélyt keresse, készenléti állapotban legyen és gyorsan tudjon reagálni. Ha egy picit utána gondolunk, tulajdonképpen érthető ez a hozzáállás. Az ember evolúciós fejlődése során az agy egyre fogékonyabb lett a negatív hatások irányában, hiszen ez az éberség, ez a fogékonyság egyben a túlélés záloga is volt.



Két dologban tévedhetett elődünk: ha feltételezte, hogy tigris les rá a bokorból, de nem volt ott tigris. Ez tévedés, és önmagában egy negatív készenléti állapotban, veszély-fókuszban tartja az embert. A másik, ha azt gondolta, nincs ott a tigris a bokorban, de mégis ott volt. Ez a tévedés, érthető módon, akár halálos kimenetelű is lehetett. Emiatt inkább azt feltételezte, hogy ott van a tigris a bokorban, és minden neszre és mozdulatra sokszoros érzékenységgel reagált. **Így az alkalmazkodás és fejlődés során az agy negatívra való fogékonysága is megerősödött.**

**Még az agy szerkezetében is kimutatható, hogy azok a pályák, melyek a negatív élmények feldolgozásáért felelősek, sokkal kidolgozottabbak, fejlettebbek, mint a pozitív élmények feldolgozásáért felelős agyi idegpályák.**

**A jó hír az, hogy** ennek nem kell így maradnia. **Meg lehet tanítani az agyunkat arra, hogy a pozitív élményekre fókuszáljon, azokat keresse és feltételezze.**

Ez gyakorlást és kitartást kíván, de ma már számos kutatás igazolja, hogy rendkívül széleskörű pozitív hatásai vannak annak, ha az agyunk működését ilyen irányba támogatjuk.

Ennek az “áthuzalozásnak” az egyik legkiválóbb eszköze a szakirodalomban **savoring**-nek nevezett gyakorlat, ami tulajdonképpen azt jelenti, hogy **az élet apró örömeit észleljük, értékeljük, megállunk és élvezük azokat, elnyújtva és akár fokozva azokat a pozitív érzéseket, amiket egy-egy ilyen örömlélmény okoz.**

## Az örömről

Mi jelent számunkra örömet? Milyen örömforrásaink vannak? A családban mik azok a dolgok, amelyek örömet hoznak, amik örömtelivé tesznek egy együttlétet, közös élményt? Egyáltalán, mennyire van jelen az öröm az életünkben?

**Az öröm a szeretet után a második leggyakrabban megtapasztalt pozitív érzés.** Az örömteli élet megtapasztalása pedig mindannyiunk számára elérhető valóság. Ha pedig megosztjuk a számunkra fontos emberekkel, akkor az ereje megsokszorozódik.



rozódik, a pozitív hatása visszaszáll ránk, és egyfajta könnyedséget sugall, felemel a hétköznapi sűrűségéből és elviselhetőbbé, sőt, élvezetesebbé teszi az életet.

Gyakran előfordul, hogy a jövőtől várjuk, hogy majd elhozza azt, ami boldoggá tesz, ami kiteljesít, ami megkönnyíti az életet, ami megerősít és sokszor csak akkor értéklünk dolgokat, amikor már elveszítettük őket. **Az apró örömeink észlelése és ízeletése a jelenben tart bennünket és segít abban, hogy tudatosabban és pozitív fókusszal éljük az életünket.**

**A savoring tehát a pozitív élmények előidézésének, fenntartásának és növelésének a képessége, melynek kimunkálása azért is különösen fontos, mert az apró örömeink észlelésének fokozásával sokat tehetünk azért, hogy a pszichológiai örömbankunk gyarapodjon.**

### Hogyan és miért fokozza a boldogságot az apró örömeink élvezete?

Számos kutatás igazolja, hogy **a jelen aktív, tudatos élvezete szoros kapcsolatban áll az intenzív és gyakori boldogságérzéssel.** Sőt! Más pozitív jegyek is kapcsolódnak hozzá.

Azok, akik élvezni tudják a pillanatot,

- elégedettebbek, mint mások,
- **kiseb** náluk a **depresszió, a szorongás** mértéke,
- **csökken** esetükben a **bűntudat és szégyen** megélése,
- **nyugodtabbak**, nyitottabban a külvilág felé,
- **nagyobb az önbizalmuk**,
- pozitív dolgok bekövetkeztét várják - jellemző rájuk az **optimizmus**,
- **mivel az örömet keresik, ezt veszik észreveszi, ezt is fogják várni**

### Az öröm bajnoka

Vannak kivételes emberek az életben, akik a legembertelenebb körülmények között is képesek olyan belső erőről, tartásról és reményteliségről tanúbizonyságot tenni, ami számunkra is erőforrás lehet a hétköznapijainkban.

**Ilyen kivételes ember volt Oloffson Placid atya**, aki 101 éves korában, 2017-ben halt meg. Miután leérettségizett, Pannónia-halmára jelentkezett a bencés rendbe szerzetesnek. Később pappá szentelték, és a második világháború után 1946-ban a rendőrség letartóztatta. Kezdetben a mai Terror Háza épületében, majd a Markó utcai börtönben tartották fogva, később pedig átadták a szovjet hadbírósnak, amely 10 év kényszermunkára ítélte a Gulagon. Itt a kegyetlen, embertelen körülmények között hamar ráébredtek rabtársaival együtt, hogy csak úgy fogják túlélni a földi poklot, ha mentálisan és lélekben támogatják egymást. Rátalált a feladatára, a hivatására a kényszermunka tábor poklában is, a lelket tartani az emberekben. Rabtársaival felállították a túlélés 4 szabályát, melyek közül a második szabály a következő volt:



## Keresni kell az élet apró örömeit

**„A szenvedés magától jön, azt senkinek nem kell keresni. Az életben az örömet kell keresni, az örömet, az apró örömet”,** állította Placid atya.

Azért, hogy az örömök keresése minél motiválóbb legyen a számukra, **Örömolimpiát rendeztek a munkatáborban.** Az idős pap így emlékezett vissza erre:

*“És nekünk mindenképpen el kellett jutnunk oda, hogy igenis, abban a nyomorúságban, abban a kilátástalanságban is találjunk okot az örömré. Összeálltunk hatan-nyolcan, és elhatároztuk: most azt fogjuk figyelni, hogy mennyi apró öröm ér bennünket a nap folyamán. Aztán este a vacsora előtt újra összejövünk, és aki többet tud elmondani, több apró kis örömet, az lesz a Jani, az lesz a győztes. Mint az olimpián, jött később a második forduló, ahol az előbbi győztesek versenyeztek, aztán a harmadik fordulóban volt az olimpiai győztes. Ezt sokszor megcsináltuk. Egyszer volt olyan olimpiai győztesünk, hogy egy nap 17 apró örömet mondott el. S azt mondta, hogy gyerekek, én ma nem tudtam szenvedni. Megkérdeztük: - Miért? - Azért - mondta -, mert ugye örökké lesni kellett az apró örömeiket, és örökké mondogatni kellett, hogy el is tudjam mondani este mind a 17-et. Ez nem is olyan egyszerű!”*



És hogy vajon milyen örömökről számoltak be az olimpiai résztvevők?

- *“a reggeli ellenőrzésnél munkába menet az őr nem kérte, hogy vegyem le a sapkám (mindenkit megmotoztak kifelé és befele jövet is)... mínusz 25 fokban ez öröm volt”*
- *“fél kanállal több levest kaptam ebédre”*
- *“picit kisütött ma a nap”*
- *“tudtam egy jó szót szólni a máséhoz”*
- *“megosztottam a kenyérdarabkámat a mellettem ülővel...”*

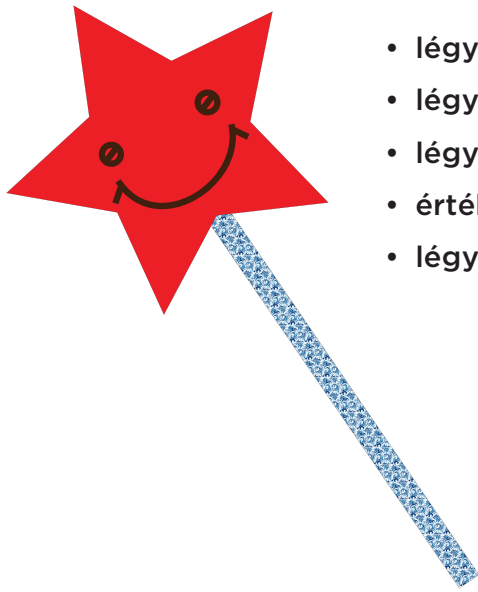
**“Az örömet leginkább az alapozza meg, ha valakiben meggyőződéssé tudott válni, hogy élni jó! Ha ez valakiben meggyőződéssé vált, akkor az az örömök kifogyhatatlan lehetőségét biztosítja számára!”**

(Oloffson Placid)

## Az öröm és a pozitív érzések hatalma

A pozitív érzések egyik legismertebb kutatója **Barbara Fredrickson**. Amikor a pozitív érzésekről, egyáltalán, **a pozitív gondolkodásról** van szó, Fredrickson kiemeli, hogy **nem egy rózsaszín felhőben való létről van szó, és nem egy erőltetett pozitív gondolkodásról**. Az erőltetett pozitívítás visszafelé is elsülhet és egyfajta toxikus őszintétlenség alakulhat ki.

Ehelyett a pozitív gondolkodás azt jelenti, hogy



- légy nyitott,
- légy kíváncsi,
- légy kedves,
- értékeld a dolgokat magad körül,
- légy őszinte és hiteles.

A pozitív érzések sokféle módon hatnak ránk:

1. **megnyitnak bennünket**, hatásukra kitágul számunkra a világ,
2. befolyásolják, hogy hogyan tekintünk a környezetünkre,
3. fokozzák a **tudatosságunkat a jelenben**,
4. segítenek bennünket abban, hogy könnyebben **észrevegyük a lehetőségeinket**,
5. növelik a **kreativitást és a rezilienciát**,
6. **növelik** az iskolai és a munkahelyi **teljesítményt**,
7. növekszik a **bizalom** az emberek között,
8. segít a konfliktushelyzetek megoldását gördülékenyebbé tenni,
9. **átformálnak** bennünket, jobb emberré válunk általuk.

## Az apró örömök a lelki életünk multivitaminjai!

És mivel a legfrissebb kutatások azt is igazolják, **az érzéseknek a testünk sejtmegújító folyamatára is hatása van**, kimondhatjuk, hogy **a pozitív érzések erősítése a hétköznapi életünkben valóban megváltoztat bennünket, átalakítja a személyiségünket is és a teljes életünkre hatással van**.

## De hogyan tudjuk a pozitív érzések napi mennyiségét növelni?

Ahhoz, hogy változást hozzanak az életünkbe, ugyanúgy **odafigyelésre, tudatosságra, rendszeresre és folyamatos megerősítésre van szükség.**

Kutatási eredményekkel alátámasztható, hogy a pozitív érzések megélésének, megteremtésének a képessége előrevetíti, hogy az egyén tengődő vagy virágzó életet él-e majd. Nem a nagy események, a mérföldkövek, a sorsfordító találkozások azok, amelyek boldoggá tesznek. **A mikropillanatok számításnak**, a mindennapi helyzetek, olyan pillanatok, amelyekben a pozitív érzések fényét érdemes keresni és felerősíteni.



A pozitív érzések megélésekor tulajdonképpen arról van szó, hogy mennyire vagyunk képesek az adoptt pillanatba bevonódni. Ha sikerül, akkor a savoringen keresztül

1. megerősödhetünk abban, hogy az élet alapvetően jó, jó dolgok történnek benne
2. a pillanatban tudunk maradni anélkül, hogy az elménk vándoroljon
3. felébred bennünk, kialakul és megerősdik a hála érzése

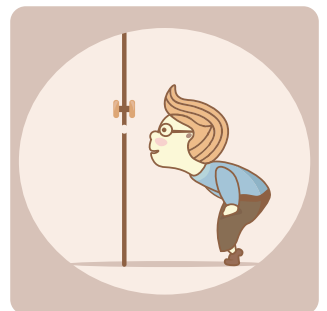
Ehhez persze valamilyen pozitív élményben kell részt vennünk, amit mentálisan le is fényképezhetünk magunknak, hogy később is vissza tudjuk idézni a hozzá kapcsolódó pozitív érzéseket.

**A savoring folyamatának lépései tehát a következők:**

1. **Vedd észre!**
2. **Közelíts rá (mintha nagyítóval néznél rá)!**
3. **Maradj benne (hogyan vagy? hol vagy? mit érzel?)!**
4. **Nagyítsd fel!**
5. **Oszd meg valakivel, aki fontos a számodra!**

## Savoring és az erősségek

Két erősség mindenképpen ehhez a témához kívánkozik, alapjai, tartópil-lérei, feltételei a savoring beépítésének a hétköznapijainkba: **a kíváncsi-ság és a nyitott gondolkodásmód.** A kíváncsiság erősségével rendelkező emberek szívesen fedezik fel a környezetüket, szeretnek új dolgokat megismerni és elmélyedni azokban. Érdeklí őket és szívesen élnek meg új élményeket, új helyzeteket, amelyekben nem csak önmagukról, de a környezetükről is szerezhetnek új benyomásokat. A kíváncsisággal együtt jár a növekedés is, hiszen az új helyzetek számos új kihívást is hoznak, ame-



lyek megoldásával fejlődhetnek. Akikben erős a kíváncsiság, gyakran sokkal elégedettebbek az élettel, és örömtelibbek. A **nyitott gondolkodásmód** is szorosan kapcsolódik ehhez. Akikben ez az erősség dominál, azok készen állnak arra, hogy egy helyzetet több szemszögből is megvizsgáljanak. Képesek meglátni és befogadni a lehetőségeket, rugalmasság jellemzi őket. Képesek örömtelinek, jónak látni a mások által természetesnek vett dolgokat, ezáltal könnyebb számukra igazán élvezni az életet.

## Apró örömök a családban



A családi életünkben is egészen új légkört tudunk teremteni azáltal, ha figyelmünket az örömteli dolgokra irányítjuk. Egy kedves gesztus, egy jó szó, egy biztatás, egy pár perc, amikor meghallgatjuk egymást, segítségadás, kedvesség, hála kifejezése mind örömforrássá tudnak válni. Szülőként persze itt is mi tudunk példát adni gyermekeinknek azáltal, hogy eléljük éljük ezt az új látásmódot, nyitottságot és az ő figyelmüket is az örömteli dolgokra, az életünkben jelen lévő apró örömökre irányítjuk közösen lépegetve afelé, hogy ne tekintsük a jó dolgokat természetesnek az életben.

**“Lásd, szimatold a csodát, ott, ahol éppen van.  
Mindig a közelben van. Legtöbbször olyan közel, annyira a kezed ügyében,  
hogy egy életen át eszedbe sem jut kinyújtani utána a kezed.”**

(Márai Sándor)