

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**LEGYEN JOBB
VELÜNK A VILÁG!**



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

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

“Ha mások segítségére van az amivel rendelkezem,
feladatom azt továbbadni.”

(Bagdi Bella)

Jónak lenni jó!



“Legyél jó!” - köszönünk el sokszor reggel a gyermekünkötől, amikor útjára engedjük a napjába. “Aztán jókislány/jókisfiú legyél!” - ezzel a felkiáltással gyakran kapjuk vissza a gyermekünket a nagyszülőktől egy együtt töltött délután végén.

De mi is valójában a jóság? Milyen az, amikor jók vagyunk? És milyen hatással lehet ránk, ha tudatosan tesszük a jót és alakulunk egyre jobbra az életünkben? És az még rendben van, hogy “minden rosszban van valami jó”, de vajon mit jelent az, hogy “minden jóban van valami még jobb”?

Ebben a hónapban ezt a témát járjuk körül.

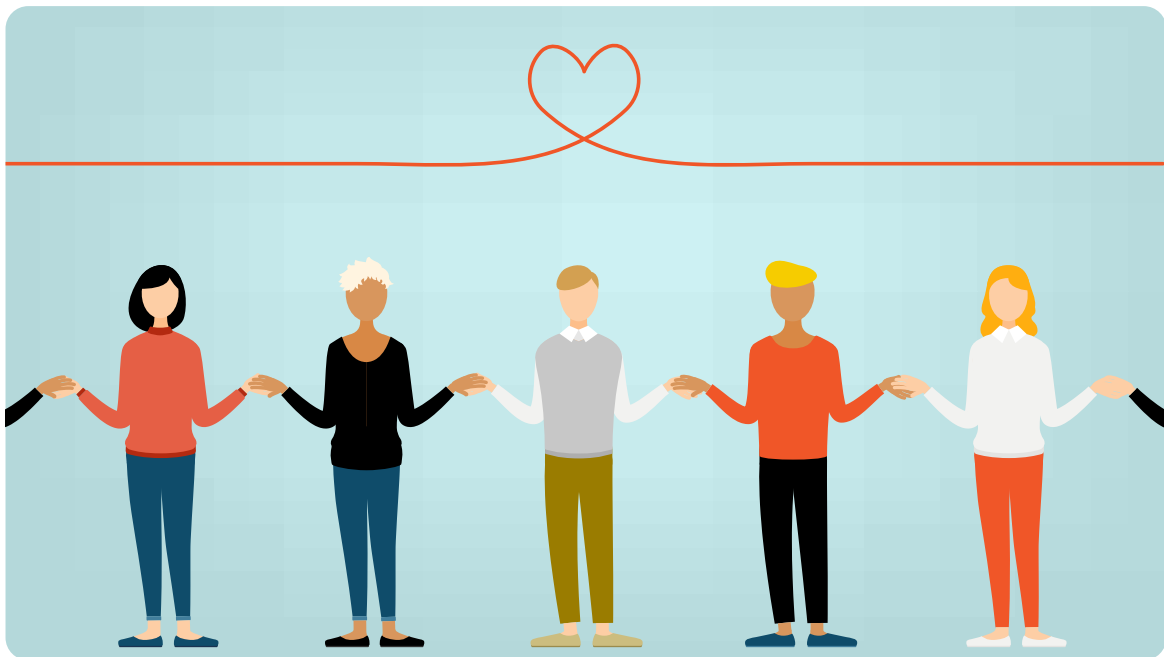
A **JÓSÁG** kétirányú dolog. Ahhoz, hogy megvizsgálhassuk, hogyan tudunk fejlőni a **jó cselekedetek** terén, egyáltalán, miért fontos, hogy ezt a gondolatot is beemeljük az **erősségfókuszú jólétünk növelésére irányuló eszköztárunkba**, előbb figyeljük meg, mit tesz velünk a jóság. Milyen élmény a számunkra, amikor valaki más jót tesz velünk? Mennyire tudjuk élvezni azt a gesztust, pár szót, értünk vállalt áldozatot vagy cselekedetet? Mennyire tudjuk azt beengedni, és milyen érzések ébrednek bennünk? Hangot adunk ezeknek vagy gyorsan továbblépünk a mindennapok sodrásában?

Ez a képesség **Barbara Fredrickson** szerint (A pozitív érzelmek hatalma, 2015) szoros összefüggésben van az **önbecsüléssel** és azzal, vajon elhisszük-e, hogy jár nekünk a jó. Csak úgy. Nem azért, mert valamit letettünk az asztalra, valamit bebizonyítottunk, valamit elértünk, nem. Csak azért, mert az emberi létnek része, hogy jár nekünk a jó. Fredrickson azt is mondja, hogy “a jó események szívből fakadó örömét akaratlagosan felerősíthetjük és elnyújthatjuk.”

A jó dolgok megosztása a hozzánk közel állókkal már önmagában megsokszorozza az élményt, és amikor másokkal jót teszünk, az egy új szintre emeli a jóság és kedvesség tapasztalatát.

Jóság, kedvesség, nagylelkűség

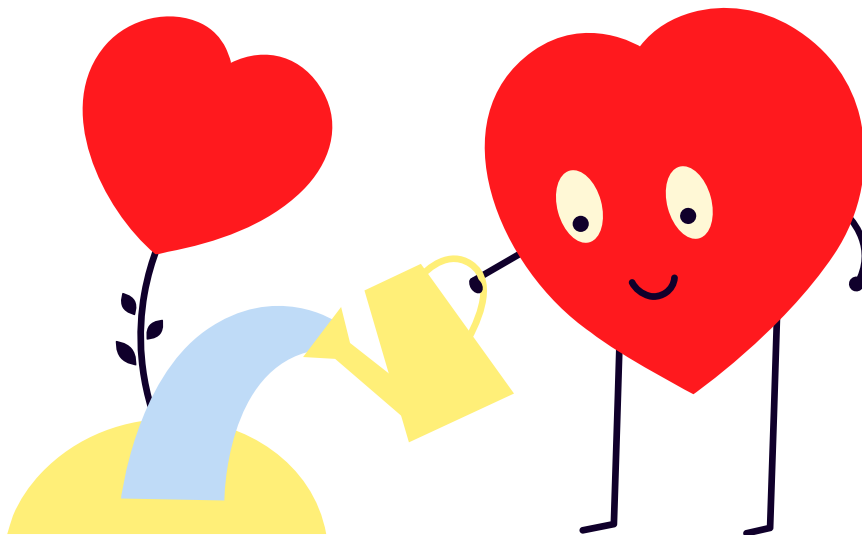
Legtöbbünket kicsi korunktól kezdve arra nevelték, hogy **jónak, kedvesnek lenni fontos érték**, olyan, ami alapelveként meghatározza azt, hogy milyen emberek vagyunk. Most inkább a boldogságszint növelése és a mentális-pszichés jóllét erősítése szemszögéből közelítünk ehhez, és próbáljuk kézzelfoghatóbbá tenni. Ehhez pedig eszköz számunkra az altruizmus, amit talán az önzetlenség, az önkéntesség és a másikért végzett szolgálat fogalmakkal tudunk a leginkább leírni. Mindezeket túl a kedvesség és a nagylelkűség is szorosan ide kapcsolódó fogalmak.



A **kedvesség** talán alulértékelt karaktervonás a mai világunkban. A kedvességben benne van, hogy a magam érdekei elé tudom helyezni a másikat, a magam személye elé tudom helyezni azt, akivel kapcsolatba kerülök. **A kedvesség szokszor összefüggésben áll a boldogságszintünk emelkedésével, az élettel való elégedettségünk növekedésével, és a mentális-pszichés jóllét erősödésével.** Növeli az empátiát és az együttérzés élményét, elősegíti a hálatapasztalatokat. Felerősíti az összetartozás, a valakihez tartozás érzését, úgy érezzük, hogy dolgunk van a világban, értéket teremtünk általa.

A kedvesség reményt és bátorítást közvetít annak, aki felé irányul, ezáltal képes arra, hogy a szorongó, aggodalmaskodó, depresszióval küzdő ember számára is pozitív energiát közvetítsen.

A kedvességből és a másik iránti nyitottságból, jószándékból, segítőkészségből fakadnak a jó cselekedetek.



Miért boldogítanak a jó cselekedetek?

Sonja Lyubomirsky kutatásai szerint a **jó cselekedetek** gyakorlása az egyik olyan boldogság-fokozó technika, amelyet tudatosan beépítve a minennapi életünkbe sokat tehetünk azért, hogy a jóllétünk növekedni tudjon. Ha a segítőkészségünket, együttérzésünket kifejezzük egy apró gesztusban vagy tettben, akkor a másik személyt is kedvezőbb színben látjuk. Legyen szó akár közösségi akcióról, adományozásról, vagy a szomszédunk vagy egy családtagunk felé tett gesztusról, szolgálatról, mind lehetőségek arra, hogy megélhessük a hasznosság érzését, és az identitásunk formálódásához is sokat hozzátesz. A közösség élménye is megerősödik a jócselekedetek által.

10 érv, amiért érdemes másokkal jót tenni

1. Ha kedvesek, nagylelkűek vagyunk valakivel, akkor **pozitívabban látjuk őt**, és elfogadóbbak, megértőbbek leszünk velük. Ez a **belső jóllét**ünkre is nagy hatással van.
2. Amikor segítünk valakinek és látjuk a másik nehéz helyzetét, **felértékelődik, ami nekünk van**, és a hála érzése is könnyebben megszületik.
3. Amikor másoknak segítünk, másoknak nyújtunk vigaszt, akkor a saját nehézségeinkről is elterelődik a figyelmünk, **csökken a rágódás és az őrlődés**, ezáltal energia szabadul fel bennünk.
4. Az **optimista látásmód** és az **önbizalmunk is fejlődik** a jó cselekedetek által.
5. A jó cselekedetek hozzásegítenek ahhoz, hogy **meglássuk az élet értelmét**, átéljük az élettel való elégedettséget.
6. A jó cselekedetek **alapvető szükségleteinkre is reagálnak**: kapcsolatban vagyunk másokkal, megéljük a szeretni és szeretve lenni, valamint a hasznosság élményét.

7. A jó cselekedetek erősítik a **kötődést**.
8. A jó cselekedetek **csökkentik a depressziós tüneteket**, a szorongást, a kedvetlenséget.
9. A jó cselekedetek **erősítik a saját életem és döntéseim feletti irányítás érzését**.
10. A jó cselekedetek gyakorlása egy olyan eszköz, amihez bármikor fordulhatunk, mindig kéznél vannak, ezáltal **megélhetjük a szabad döntés képességének erejét**.

Időzítés és változatosság

Sonja Lybomirsky kiemeli a jó cselekedetekkel kapcsolatban, hogy mielőtt belekezdünk a jócselekedetek gyakorlásába, **érdemes eltervezni és pontosítani, hogy milyen dolgokat szeretnénk tenni, mikor és milyen mértékben**. Vannak persze olyan alkalmak, amikor ezek spontán helyzetekben jönnek egy adott helyzetben, de a cél most az, hogy az erősségeinket felhasználva, beépítve **tudatosan tegyük a jót**. Ehhez a tudatos tevékenységhez **szükséges a tervezés**. Lehet, hogy szeretnénk többet tenni annál, amit már amúgy is teszünk, de az is elképzelhető, hogy túl sokat teszünk és emiatt a kiégés, kedvetlenség, frusztráció jellemez bennünket. Érdemes a jó cselekedetek **kisebb formáit** is megkeresni, és beépíteni. Alapvetően ezeket amúgy is megtesszük, ugyanakkor fejlődni akkor tudunk, ha célzottan kilépünk a megszokott köreinkből és akár új területeken, akár új módokon, akár új emberek felé találjuk meg a jó cselekedetek azon módját, ami az erősségeinkhez igazodik és előrevivő. Fontos az is, hogy megkeressük a **megfelelő időt** a jó cselekedetnek, mind a magunk, mind a cél szempontjából. Az a fontos, hogy minél inkább a megelégedettségünkre és az örömünkre szolgáljon az, hogy jót teszünk másokkal.

A **változatosságot is ki kell emelnünk** ennél a témánál. A gyakran ismétlődő dolgok ugyanis hamar szokássá válnak, természetessé, láthatatlanná. Ezáltal az elégedettség érzés és a felettük érzett öröm is halványulni kezd. Egy a jó cselekedetek hatását is vizsgáló kutatásban azt találták a kutatók, hogy **boldogabbak lettek, sőt, boldogabbak is maradtak azok a résztvevők, akiknek lehetősége volt variálni a jó cselekedeteiket**. Azoknál a résztvevőknél viszont, akik minden héten hasonló gyakorlatot végeztek, épp fordítva sült el a dolog. Ezért érdemes változtatni és időről időre új fajta jó cselekedetekkel bővíteni az eszköztárunkat.

Jó cselekedetek a családban

Sokszor talán úgy gondoljuk, hogy könnyebb mások felé jót tenni, mint a velünk legszorosabban együttélők felé rendszeresen és változatosan jó cselekedeteket végezni. Mégis érdemes a belső körünkben elkezdeni a jó cselekedetek tudatos gyakorlását, első körben akár erősség alapokra helyezve azt. A tudatos tervezése és a szándék egészen biztosan hullámokat ver majd a családjunkban is, és a jó cselekedetekre való érzékenység hamar terjedni fog. Érdemes kitagítani ennek a körét az év bizonyos időszakain túlra is (pl adventben sok helyen van "angyalkázás - másoknak való apró kedveskedések szokása" akár családon belül is), hiszen egész évben szükségünk van a jó cselekedetkből fakadó megerősítésre és megerősödésekre.



Jó cselekedet és az erősségek

A jó cselekedetek témaköréhez az erősségek felől két módon is közelíthetünk. Először megnézhetjük, hogy milyen erősségek azok, amelyek aktivizálódnak akkor, amikor másokkal (vagy önmagunkkal) valami jót teszünk.



1. “Mi a legrövidebb út két ember között? – Egy mosoly” A legkézenfekvőbb a **kedvesség** erőssége, amit nevezhetünk még nagylelkűségnek, gondoskodásnak is. A kedves emberek örömet találnak abban, hogy másoknak segítsenek, és ezt szívesen, önzetlenül teszik. A kedvesség egy láthatatlan kapocs az emberek között és megnyilvánulhat egy apró gesztusban, a másik meghallgatásában, az időnk vagy figyelmünk odaajándékozásában is.
2. Az, aki jót tesz, látja az élet értelmét, és jelentéssel akarja megtölteni a mindennapokat. Erőt ad neki, hogy tehet valami pozitívat, valami jót. Ez a **vitalitás** erőssége, a lelkesedés, az életerő erőssége. Ez az életerő “ragadós”, másokat is képes aktivizálni, lelkesíteni, és a jó cselekedetek konkrét kifejeződései az életszeretnek.
3. A **szerelem** adásának és elfogadásának képessége is egy fontos erősség, amely a jó cselekedetek háttérében áll. Ennek az erősségnek is központi eleme a másokkal való törődés képessége, a tolerancia és az egymás elfogadása.
4. Érdemes megemlíteni a **társas intelligencia erősségét** is, amely abban segít, hogy jól felmérjük, a jó cselekedet, amit tenni szeretnénk, valóban megfelelő-e az adott körülményeket és az érintett személyeket ismerve. **A társas intelligencia összekapcsolódik az magasabb érzelmi intelligenciával is**, és ezek lehetővé teszik, hogy jól felismerve a helyzeteket, az esetleges szükségleteket vagy hiányokat, megfelelő módon tudjunk reagálni és segíteni egy-egy helyzetben.
5. Az **alázat és a hála** két olyan erősség, ami még szorosan ide kapcsolódik, bár biztosan többet is fel lehetne sorolni. Az **alázat** esetében azt emeljük ki, hogy ez az az erősség, amely képviseli a másik előtérbe helyezését, a másik igényeinek, hiányainak, nehézségeinek magunk elé sorolását. Egészséges mértékben a fent leírtak miatt (saját nehézségekről való figyelemelterelés, hasznosság érzés megtapasztalása, kapcsolódás) nagyon fontos része a jó cselekedeteink mozgatórugóinak. A **hála** pedig szinte kéz a kézben jár a jó cselekedetekkel, hiszen egyik a másikat ösztönzi, inspirálja.

A másik közelítés az erősségek mentén, ha visszakanyarodunk a Programunk legelső hónapjához és saját főerősségeinkhez. Érdemes elgondolkodni azon, hogy **milyen jó cselekedeteket tudunk végezni, másokért hogyan tudunk tenni úgy, hogy közben ezekre a főerősségeinkre támaszkodjunk**, azokat tudjuk megélni. Erről akár családi kupaktanácsot, ötletbörzét is rendezhetünk, ahol egymást is segíthetjük ötleteinkkel.

Jobb adni, mint kapni?

Egy kanadai tanulmány szerint igen. A 126 országot felölelő, majdnem negyedmillió ember részvételével végzett kutatásból kiderült, hogy az emberek egyöntetűen azt felelték, hogy jó érzés töltötte el őket akkor, amikor adományoztak vagy adtak valakinek valamit. Sokkal könnyebb volt a számukra felidézni egy olyan vásárlási élményt, amikor valaki másnak vettek valamit. Mindenképpen fontos tehát felerősíteni és tudatos szintre emelni a másokért való jó cselekedetekre vonatkozó aktivitásunkat.

“Adjál akkor is, ha kevés van neked is, adjál akkor is, ha neked is szükséged lenne rá, adjál akkor is, ha neked nem adtak, adjál akkor is, ha a szavaknál többre van szükség – és közben észrevétlenül a reménység embere leszel.”

(Pál Ferenc)