

# Erősségeink tudatos használata, avagy önmagunk lelki-mentális erősítése

## Conscious use of our strengths, or strengthening ourselves spiritually and mentally



### ÖSSZEFOGLALÓ:

Jelen cikk bemutat egy jó példát, egy olyan szellemi rekreációs lehetőséget, amely a mai, modern Magyarország zárt társadalmi berendezkedésében kapaszkodó tud lenni azoknak, akik változtatni szeretnének az életükön. A cikk bemutatja az egyetemes emberi értékeket, amelyek az önmenedzselés során erősségként szolgálhatnak, valamint a Rotaryt, mint a legmeghatározóbb civil szervezetet, mint fejlődési és változtatási platformot. **Kulcsszavak:** társadalmi környezet, zárt osztálytársadalom, önmenedzselés, egyetemes értékek, Rotary



### ABSTRACT:

This article presents a good example, an intellectual recreation opportunity that can be a handhold for those who want to change their lives in the closed social system of today's modern Hungary.

The article presents universal human values that can serve as strengths in self-management, and Rotary as the most defining NGO as a platform for development and change.

**Keywords:** social environment, closed class society, self-management, universal values, Rotary

## BEVEZETÉS

A modern kor egyik talán leggyakrabban használt szava a paradigmaváltás. Használatos ez számos tudományterületen, hiszen a kutatók, tudósok, szakemberek úttörő csoportja folyamatosan alakítja a világunkat. Jóideje halljuk már azt az egészség kapcsán, és egyre gyakrabban a társadalomtudományokban, a közgazdaságtanban is olyan összefüggésben, hogy óriási szemléletváltásra van szükség, másként kellene gondolkodni a dolgokról. Az egészség és a társadalom kapcsolatáról sokan írtak már egészségdeterminánsokat is megjelölve. Magyarországon ezeket három nagyobb kategóriába soroljuk: fizikai környezet, társadalmi környezet, valamint egyéni sajátosságok. (Ádány, 2011) A társadalmi környezetet vizsgálva, ahol a szocializációs folyamatok és a társas kapcsolatok zajlanak, ki kell térnünk Közép-Kelet-Európa és azon belül is Magyarországot társadalmi berendezkedésére. A mai modern Magyarország egyre inkább egy zárt osztálytársadalomként jellemezhető. Ez azt jelenti, hogy az emberek osztályhelyezete alapján sokkal biztosabban meg lehet becsülni ma, hogy érintik-e az adott társadalmi problémák (szegénység, munkanélküliség, egészségi állapot), mint az 1990-es vagy a 2000-es években.

A rendszerváltás után Magyarország nagyjából együtt mozgott a régió posztoszocialista országaival, azonban az utóbbi évtizedben hazánkban különösen korrelál az osztály és az életkörülmények közötti kapcsolat, amely a kapitalizmus alapvető működési logikájának tudható be. A magyar társadalmat európai összehasonlításban a legzártabbak között találjuk. Ez azt jelenti, hogy zárt társadalomban a származás hatása erős, és döntően meghatározza az emberek életpályáját, egy nyitott társadalom ezzel szemben esélyt teremt az indulásnál meglévő hátrányok leküzdésére. A relatív mobilitás meglévé hátrányok múlik. Egyrészt, hogy milyen a közszolgáltatások elérhetősége, színvonala (pl oktatás, egészségügyi ellátás) és hogy mekkorák az induló egyenlőtlenségek maguk. (Horváth, 2021)

**Vajon egy ilyen megmerevedett társadalomban milyen tudatos tevékenységgel van lehetősége bárkinek kitérni a származási csoportjából? Vajon saját magá-**

**ért ki mit tud tenni? Milyen nehézségeket és társadalmi korlátokat kell átlépni ahhoz, hogy változtatni tudjon valaki?**

A válasz az egészség holisztikus értelmezéséből és a holisztikus egészség tudatosság és felelősségvállalás modellből kiolvasható, miszerint az egyéni gondolkodásmód, azaz a tudatosság növelése a kulcs az egyéni versenyképesség növeléséhez, azaz az induló egyenlőtlenségek mérsékléséhez és ezáltal a társadalmi mobilizáció erősítéséhez. (Mató-Juhász et al, 2016)

A tudatosság ebben az esetben arra tejjed ki, hogy megértjük, milyen társadalomban élünk, milyen szabályok, törvényszerűségek mozgatnak minket és másokat, milyen módon tehetem jobba magam és a környezetemet. És máris eljutunk az egészségfejlesztés holisztikus értelmezéséhez, és a proaktív, tevételes hétköznapihoz, azaz a tudatos életvezetéshez. A tudatos életvezetés a Project Life Management logikáját, módszertanát és szemléletét ülteti át mindennapjaink tevékenységeire, életünk egyedi történéseinek, eseményeinek színterére, valamint érthetővé és elérhetővé teszi a hétköznapi gyakorlatában az önmenedzselés azon eszközeit, melyek a projektmenedzsmentben már bizonyítottan jól működő megoldásokat jelentenek. (Szuhai, Poór, 2017)

A tudatos életvezetéshez Magyarországon biztosan kell paradigmaváltás egyéni és közösségi szinten egyaránt, hiszen egy zárt társadalomban működő szabályrendszert akarunk nyílt társadalomban jellemző működési mechanizmusokkal alakítani. Amikor saját magunkat kell felépíteni, mert vélhetően rendelkezünk induló egyenlőtlenségekkel, akkor azt az önmenedzselési technikát célszerű alkalmazni, ami az erősségeink, erényeink, értékeink és érdemeink feltérképezéséről, tudatosításáról és kamatoztatásáról szól. Ez a technika nagyon hozzájárul a személyes fejlődésünkhöz, növeli a testi-lelki egészségünket, enyhíti a mindennapok negatív aspektusait, erősíti a problémákkal való megküzdést.

A pozitív pszichológia területének a jellem-, vagy karaktererősségek olyan pozitív tulajdonságok, melyek egyetemesek. Ezek tudatosítása és használata nemcsak saját önazonosságérzésünket erősíti, de mások javát is szolgáljuk velük. A Values in Action (VIA) projekt keretében a szakemberek hat egye-



Rovatszerkesztő:

**JUHÁSZ ANNAMÁRIA**

Miskolci Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar  
Whole life balance specialista  
efkegtur@uni-miskolc.hu  
egyetemi tanársegéd,  
Ph.D hallgató  
Kutatási terület:

Az egészségtudatos magatartás  
fejlesztése a társadalmi  
marketing eszközeivel  
juhasz.anca@uni-miskolc.hu

temes érénykategóriát határoztak meg, amelyek összesen huszonnégy karaktererősséget foglalnak magukba. (Porpácz, 2021)

**1. A bölcsesség és tudás** erénye tulajdonképpen a tudás megszerzésében és felhasználásában rejlik, és hozzá tartozik például a kíváncsiság, nyitottság, a tanulás szeretete, illetve a kreativitás, mint jellemerőségek.

**2. A bátorságot**, mint erényt kísérő erősségek magukban foglalják a célok elérését az ellentmondásos körülmények között is. Itt a következő karaktererőségek jelennek meg: **a bátorság, a kitartás, a becsületesség és az eleterő.**

**3. Az emberiség** erényét kísérő erősségek közé tartozik a másokkal való törődés, a barátságosság, a mások irányába megnyilvánuló tisztelet, megbecsülés és érdeklődés. Az emberiség erényén belül megjelenő erősségek: a szeretet, a kedvesség, és a szociális intelligencia.

**4. Az igazságosság** erényéhez azok az erősségek tartoznak, amelyek az egészséges és stabil közösség kiépítése, támogatása irányába mutatnak, úgymint: a méltányosság, a vezetés készsége; illetve olyan aktív állampolgárnak lenni, aki társadalmilag felelős, lojális és csapatjátékos.

**5. A mértékletesség** erénye magában foglalja, hogy megbocsátóak, irgalmasok, alázatosak, körültekintőek vagyunk, és kontrolláljuk viselkedésünket és ösztöneinket. Azok az erősségek sorolhatók ide, amelyek megvédnek a túlzásoktól: megbocsátás és irgalom, alázat és szerénység, óvatosság, önszabályozás és önkontroll.

**6. A transzcendencia** erényét kísérő erősségek közé azokat sorolták a kutatók, amelyek kapcsolatot teremtenek a nagyobb univerzummal, és jelentést tulajdonítanak neki, valamint létezésünknek, úgymint: a hála, a remény, a humor és a játékoság, a szépség és a kiválóság megbecsülése, a spiritualitás vagy a céltudatosság.

**Lehetőségünkben áll olyan rekreációs tevékenységet választani, ahol a fent említett értékek megjelennek és ahol saját magunkért és másokért is tudunk tenni?**

A válasz határozottan igen. Civil aktivitás, önkéntesség, mint szellemi rekreáció.

A civil szervezetek olyan társadalmi szervezetek, amelyek nonprofit módon, a kormányzattól függetlenül, önkéntes alapon a közjó javára működik, önszabályozó, intézményesült önszerveződés. A következőkben bemutatásra kerül a Rotary Magyarország, mint jó példa a szellemi rekreációra.

## Interjú a Rotary Magyarország soron következő kormányzójával

2023. július 1-től a Rotary International 2023-24 évi világelnökének, R. Gordon R. McInallynek a jelmondata Create hope in the world igazán erős mondat főleg itt Magyarországon. Kovácsné Gila Erzsébet a Rotary Magyarország soron következő kormányzója igazán karizmatikus egyéniség, aki elkötelezett abban, hogy egy jobb világot építsen. A Rotary, mint a világ legnagyobb tekintélyű civil szervezete, magas értékeket képviselő közösség, erre egy tökéletes platform.

A szervezet jelentős szerepet játszott az Egyesült Nemzetek Szervezete 1945. október 24-i megalakításánál, ahol jelenleg is tanácskozási jogú állandó képviselője van.

A Rotary célja az önzetlen segítőkészség, a cselekvő humanizmus a mindennapi életben („Service Above Self”), a barátság ápolásán keresztül alkalmat találva hasznosnak lenni mások számára. A Rotary jól alkalmazható keretet kínál valamennyi rotarys számára az etikusság magatartáshoz az üzleti és szakmai tevékenység során:

■ A hivatásodat egy újabb lehetőségnek tekintsd, hogy szolgálj.

■ Légy hű a hivatásod etikai kódexének betűjéhez és szelleméhez, a hazád törvényeihez és a közösséged erkölcsi normáihoz.

■ Tégy meg minden tőled telhetőt a választott hivatásod tisztelete és etikai normáinak hirdetésében.

■ Légy tisztességes a munkáltatóddal, a munkavállalóiddal, a munkatársaidal, a versenytársaidal, az ügyfeleiddel, a nyilvánossággal és mindazokkal szemben, akikkel üzleti vagy szakmai kapcsolatban vagy.

■ Légy tudatában minden olyan foglalkozás becsületének és tiszteletének, amelyek hasznosak a társadalom számára.

■ Hasznosítsd a szakmai tehetséged, biztosítsd lehetőséget a fiatalok számára, tevékenykedj mások javára, és javítsd a közösséged életminőségét.

■ Öszintén becsületes legyen minden nyilvános üzleti és szakmai megnyilvánulásod.

■ Nem kérhet és nem részesülhet rotarys különleges előnyben másokkal szemben az üzleti vagy szakmai kapcsolatokban.

**Az teljesen egyértelmű az elmondottak alapján, hogy a Rotary egy olyan közösség, ahol változtatni akaró és példát mutató emberek vannak együtt. Hogyan lehet változást indukálni?**

Alapvetően szolgálattal és valamilyen aktivitás kifejtésével. Ez a Rotaryban a szolgálat 5 útja:

■ a klubszolgálat, ami építi a barátságot

■ a szakmai szolgálat vagy hivatás-szolgálat, amely kötelez a feddhetetlen szakmai életre,

■ a közösségi szolgálat, a rászorultak és hátrányos helyzetűek megsegítése,

■ a nemzetközi szolgálat, ami által toleranciára törekednek, és békítő, békemegtartó munkát végeznek a nemzetek között,

■ az új nemzedékek szolgálat a fiatalok és fiatal felnőttek által elért eredményeket ismeri el a közösségi és nemzetközi szolgálatban, amelyek elősegítik a békét és a kultúrák közötti megértést.

*Mindezeket túl van arra lehetőség, hogy kreatív módon adj reményt a világnak... mutass követendő példát... légy aktív a közösségedben... vedd észre, hol tudsz segíteni... adj be projektet, amit a Rotary International megfinanszíroz... és valósítsd meg a közösség javára.*

## KONKLÚZIÓ

A mai, modern Magyarországon óriási jelentősége van a civil társadalomnak. Tud egy olyan közösségi hálót képviselni, ami meg tudja adni azt az erőt, ami az induló egyenlőtlenségek mérsékléséhez szükséges lehet. A feltételes mód használata azért indokolt, mert egyéni felelősség és döntés kérdése, hogy valaki önkéntesen, proaktívan és tudatosan él azzal, hogy mind saját magát, mind a környezetét fejleszti, formálja, jobbá teszi.

## IRODALOMJEGYZÉK

• Ádány, R.: Megelőző orvostan és népegészségügy; Medicina Könyvkiadó Zrt., 2011.

• Horváth B. (2012): A mobilitás egyre inkább lecsúszást, és nem felemelkedést jelent, TUDOMÁNY. A mobilitás egyre inkább lecsúszást, és nem felemelkedést jelent [https://pszichoforyou.hu/mit-adhatnak-nekunk-az-erossegeink-fokuszban-a-jo-tulajdonsagaink/?fbclid=IwAR3r1-GkXrc2ia7YWP4FTgTaGDh2FkH-FeUiHPsre-SzT-xJEjRMsnti-HAelkedést%20jelent%20\(444.hu\)](https://pszichoforyou.hu/mit-adhatnak-nekunk-az-erossegeink-fokuszban-a-jo-tulajdonsagaink/?fbclid=IwAR3r1-GkXrc2ia7YWP4FTgTaGDh2FkH-FeUiHPsre-SzT-xJEjRMsnti-HAelkedést%20jelent%20(444.hu))

• Lakatosné Szuhai Gy., Poór J. (2017): Tudatos életvezetés – Projektszemlélet a magánéletben kézikönyv [eKönyv: epub, mobi]

• Mató-Juhász, A. – Kiss-Tóth, E. – Szegedi, K. (2016): Holistic Health Model Of Sustainable Development, EUROPEAN SCIENTIFIC JOURNAL 12 : 21 pp. 227–239., 13 p.

• Porpácz J. (2021): Mit adhatnak nekünk az erősségeink? – Fókuszban a jó tulajdonságaink, Mit adhatnak nekünk az erősségeink? – Fókuszban a jó tulajdon [https://pszichoforyou.hu/mit-adhatnak-nekunk-az-erossegeink-fokuszban-a-jo-tulajdonsagaink/?fbclid=IwAR3r1-GkXrc2ia7YWP4FTgTaGDh2FkH-FeUiHPsre-SzT-xJEjRMsntiHASagaink%20\(pszichoforyou.hu\)](https://pszichoforyou.hu/mit-adhatnak-nekunk-az-erossegeink-fokuszban-a-jo-tulajdonsagaink/?fbclid=IwAR3r1-GkXrc2ia7YWP4FTgTaGDh2FkH-FeUiHPsre-SzT-xJEjRMsntiHASagaink%20(pszichoforyou.hu))