

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

Korosztály: 6 - 10 éves korig

Korosztály: 10 - 20 éves korig

2020/21



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY



**Jobb Veled a Világ Alapítvány**

1145 Budapest, Columbus u. 37.  
erossegekbajnokai@gmail.com

## ELMÉLYÜLŐS A Bölcsesség és tudás erényének elméleti háttere

Ebben a dokumentumban gyűjtöttük neked össze a legfontosabb elméleti tudnivalókat ahhoz, hogy minél magabiztosabbnak érezhesd magadat az erények és karaktererőségek ismeretanyagában. Örömteli elmélyülést kívánunk!

Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!

## A Bölcsesség és tudás erénye

### Röviden a Bölcsesség és tudás erényéről

Az erény (areté) nem más, mint a jóra való készség, amely az embert és tetteit jóváteszi. Ha az ókori bölcselőkhez fordulunk, azt látjuk, hogy az erény az ismeret körébe tartozott, amit meg lehet tanulni. Platón három rétegben képzelte el: az értelemhez tartozik a belátás és a bölcsesség, a szellemi erőhöz a férfias bátorság, az ösztönös részhez pedig a mértéktartás. Ezek kifejtése biztosítja a közösség rendjét. Arisztotelész szerint ezek a készségek gyakorlással megszerezhetők, sőt az erkölcsi tetteink éppen ezekből fakadnak. Éppen ezért Arisztotelész fő kérdése az volt, hogy hogyan válhat valaki erényessé, azaz boldoggá, illetve milyen erények révén juthat el a legfőbb boldogsághoz.

A bölcsesség és tudás erénye elsősorban kognitív erősségeket foglal magában, amelyek a tudás megszerzését, elsajátítását és használatát támogatják.

Hogyan ismerjük fel a bölcsességet? Mondhatjuk, hogy ez is egyfajta intelligencia, de nem az IQ szinonimája, és nem is tudományos fokozathoz kötött mérce. Olyan tudást jelent, amit nem csak könyvekből szerezhetünk meg, nem csak a megtanult tényekből vagy adatokból, és nem is csak a saját élettapasztalatunkból. Mindezekkel együttesen tápláljuk ezt az erényt, ám csak úgy válhatunk jobb emberré, ha a megszerzett tapasztalatokat megosztjuk másokkal is, sőt, ha alkalmazzuk ezeket.

A berlini Max Plank Intézet kutatói szerint a bölcsesség „az élet fontos, de bizonytalan dolgaival kapcsolatos helyes megítélés és jótanács”. Egy másik pszichológus, Sternberg, szerint a bölcsességről akkor beszélünk, amikor „a gyakorlati intelligenciát alkalmazzuk, nem csak azért, hogy az egyén vagy mások érdekeit maximálisan kielégítsük, hanem inkább a különböző féle érdekek harmonikus egyensúlyára törekedjünk (intrapersonális, interperszonális) és más aspektusait is figyelembe veszük az adott kontextusban, amiben az egyén él (extrapersonális), mint az adott város, ország, környezet, vagy akár Isten.” Ezért ezt az egyetemes erényt

úgy definiáljuk, mint az a nehezen megszerzett tudás, amit aztán jóra használnak.

A bölcsesség egyfajta nemes intelligencia – olyan, amelynek a jelenlétében senki sem neheztel és mindenki elfogadó. A bölcsesség erénye azokat az erősségeket fogja össze, amelyek a tudás megszerzését és használatát az emberi kapcsolatokban realizálják. Ezek pedig a kíváncsiság, a kreativitás, a nyitott gondolkodásmód, a tanulás szeretete és a bölcsesség.

## Karaktererősségek

### A kíváncsiság, érdeklődés felfedezőútja

Amikor kíváncsi vagy, olyankor érdeklődsz, keresed az újdonságot és nyitott vagy a tapasztalásra. Lehet, hogy specifikus a kíváncsiságod (például csak a foci felé irányul), vagy globális szemmel közelítesz meg mindent. Ilyenkor gyakran keresed az új kihívásokat, lehetőségeket és az új ismereteket, amelyek birtokba vétele, „beszippantása” iránt aktívan el is köteleződsz.

Ahhoz, hogy új, sokszor kreatív felfedezéseket tegyünk, elengedhetetlen, hogy motiváltak legyünk, érdeklődjünk és nyitottan álljunk a minket ért élményekhez. A kíváncsiság ereje mindig is segített az emberi tudás határainak felfedezésében – és feszegetésében. A kíváncsi ember nem egyszerűen jól viseli a bizonytalanságot, hanem szereti és izgalomba jön tőle. Kíváncsiságunk akkor aktiválódik, amikor világképünk, már megszerzett ismereteink alapján kialakult kognitív térképünk egy olyan eseménnyel kerül szembe, amely sehogy sem akar abba beleilleszkedni. A kíváncsiság mindenhol jelen van a hétköznapi beszélgetésektől kezdve, egy dal megismerésén át az ünnepélyes meglepetés ajándékok kibontásáig. A kíváncsiság teljesebbé teszi az életünket. Többek között a következő élményekkel:

- egy film cselekményében elmerülni
- keresztretjvényt fejteni és közben nem észrevenni, hogy halad az idő
- lelkesen kibontani és elolvasni egy levelet
- figyelni a sirály reptét
- beszélgetni egy érdekes idegennel
- megfigyelni egy képet egy, a fejüknél összenőtt szíami ikrekről
- egy randevú utóhatását ízlelgetni
- figyelmesen hallgatni a rádióban egy új dalt.

Mindannyian átéltük már a kíváncsiságot, de tapasztalataink mértéke nyilván különbözik. A kíváncsiság erősségének több dimenziója van, ezek az *érdeklődés, újdonság keresése és az élményekre való nyitottság*. Amikor az ember ezeket a pozitív érzelmi állapotokat átéli, akkor bátorságot és ösztönzést nyer belőlük, így általában tette késszé válik.

Az *érdeklődés* esetében képzeljük el, hogy valaki a tengerparton észreveszi, hogy egy fekete bőrönd úszik a vízen és elhatározza, hogy utána úszik, hogy megtudja, mit rejt. Amikor némi kimerítő gyorsúszást követően elkapja és kinyitja, látja, hogy üres. Lehet, hogy ekkor azonnal elillan a kíváncsisága és csalódottan kiúszik a partra. Ám az is lehet, hogy a kíváncsisága tovább fokozódik és olyan kérdések kezdenek el motoszkálni benne, hogy vajon mit keres a bőrönd a vízben? Mi lehetett benne, és vajon a tartalmát partra mosta-e a víz. Lehet, hogy ezek után nyomozásba kezd, hogy további újdonságokat keressen, de az is lehet, hogy annyiban hagyja a dolgot és kiúszik a partra, vagy felpattan a bőrönd tetejére és meg sem áll azon evezve hazáig. A kíváncsiság egyéni különbözőségei, „fokozatai” tehát a *gyakoriségben, az intenzitásában, és a felfedezés tartósságában* keresendők.

Az *újdonság keresés* azt jelenti, hogy mennyire vagyunk hajlandóak keresni az újat, az izgalmas élményeket. Itt hangsúlyos szerepet játszik a magas fokú kockázatvállalás. Például a szikla vagy a játszótéri mászókára mászás közben kockáztatjuk, hogy leesünk, fájdalmas vagy sérülésekkel teli tapasztalatot szerzünk. De ott van az elutasítottság lehetősége is, amikor új emberekkel barátkozunk. Ezeket a kockázatokat azonban vállaljuk ahhoz, hogy fenntartsuk az újdonságból származó előnyöket. Az újdonság keresésének rizikófaktora éppen a lehetséges negatív következményekben rejlik, ezért itt nagyon fontos az optimális használatra törekvés. Elméletben az újdonság keresésnek erősebb kapcsolata kellene, hogy legyen a bátorsággal és a társas kapcsolatokkal, illetve negatív kapcsolatban kellene legyen az unalommal és a szorongással. A specifikus kíváncsiságnak pedig az új értékek és ideák iránti nyitottsággal, a jövőorientáltsággal, illetve a problémamegoldás rendszerességével és örömeivel van kapcsolata.

Végül az *élményekre való nyitottság* jelenti az új fantáziákra, érzésekre, ötletekre, értékekre való befogadókésztséget. A kíváncsiság egy alapvető motivációs összetevője minden nyitottsággal kapcsolatos területnek. De a magas szintű nyitottságban benne van az imaginatív, művészi, nem

mindennapi érzékenység is, amely a kíváncsiságban nem kell, hogy mindenáron megjelenjen. Hasonló módon, az ember magas szinten lehet nyitott az élményekre akkor is, amikor hajlandó megérteni önmagát, komfortzónáját tágítani, és készen áll a kihívásokra. Seligman értelmezésében a pszichológia tudománya úgy tekint a kíváncsiságra, mint kognitív, érzelmi és viselkedésbeli cselekedetek mechanizmusára, míg a nyitottságban inkább a pszichológiai fogékonyságot látja.

Fontos! Bár a kíváncsiság, az újdonság keresés és a nyitottság számos pozitív kimenetelnek lehet oka, az újdonság keresésnek negatív következményei is lehetnek, ha illegális szerhasználatban, rizikós szexuális tevékenységben vagy hasonlóknak nyilvánul meg.

### **Az erősséghez tartozó fogalmak tisztázása röviden**

**Kíváncsiság vagy érdeklődés:** Például figyelmesen hallgatni egy új dalt, lelkesen elolvasni egy emailt, egy film cselekményében elmerülni.

**Specifikus kíváncsiság:** az ember tudásának növelése egy adott területen.

**Az újdonság keresése** az egyén hajlandóságát jelenti arra vonatkozóan, hogy keresse az újat, az izgalmas élményeket.

**Az élményekre való nyitottság** egy magasabb fokú személyiségi dimenziót nyit meg, amelyben benne van az új fantáziákra, érzésekre, ötletekre, értékekre való befogadókészség, amiként önmagunk felfedezése is.

Vajon a tartós kíváncsiság mennyire formálható? Az úgynevezett kíváncsiság-érlelő programok különböző korcsoportokat kell, hogy megszólítsanak, és figyelniük kell a kimenetekre ható tényezőkre is, illetve arra, hogy milyen azonnali és hosszú távú hatásuk van.

Ide tartozhat például fagy készítése fizikai kísérlet gyanánt vagy aerobic órán való részvétel a test anatómiájának tanulmányozása céljából – ezek képesek lehetnek a pillanatnyi kíváncsiság felébresztése helyett azt hosszantartóvá tenni. Az olyan tevékenységekben való részvétel, ami a kíváncsiságot és a tanulást támogatják, támogató megküzdési mechanizmusként is szolgálhatnak érzelmi és szociális stressz idején (például éjszakai kosárlabda bajnokság szegénysorsú belvárosi fiataloknak, vagy sakkoktatás idősek otthonában élőknek), illetve arra is lehetőséget adnak, hogy pozitív tapasztalatokat nyerjünk általuk (például írhatunk

cikkeket egy magazinba, amiből mellékkeresetünk származhat, később pedig akár karrier is válhat).

### **Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!**

Arisztotelész volt az első filozófus, aki azt állította, hogy a kívánatos mód az élet megélésére nem más, mint az egyensúly megtalálása a túl sok és a túl kevés között. A fogalma az „arany középút”-ról alkalmazható a karaktererősségekkel kapcsolatban is. Az arany középút az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.

Használható az erősséged túlzott mértékben vagy éppen gyengén.

Honnan tudhatod, hogy egy erősséget túl- vagy alulhasználtál-e?

A legjobb módja, ha valamilyen problémát, konfliktust próbálsz meg úgy megközelíteni, hogy vajon melyik erősségedet vitted túlzásba, vagy éppen nem érvényesítetted megfelelőképpen.

#### *Próbáld ki az alábbi gyakorlatot!*

A karaktererősségek pozitív tulajdonságok, de ez nem jelenti azt, hogy mindig jól működnek. Túlzásba eshetünk a használatukkal, vagy túl keveset használhatjuk ezeket. Az ideális célunk az egyensúly és az arany középút megtalálása. Ez a feladat segíthet észrevenni, amikor kibillensz az erősségeid egyensúlyából.

1. Válassz egy helyzetet, ahol elégedetlen voltál azzal, ahogyan viselkedtél vagy ahol azt érezted, hogy jobban is teljesíthetnél volna!
2. Nevezd meg pontosan, hol voltál, és mi történt, mit csináltál, mi zavar magaddal kapcsolatban ebben a történetben.
3. Nézd sorra a 24 karaktererősséget! *Szerinted, melyik erőssége(ke)t használtad túl nagy vagy túl kis mértékben?*

Fontos! Minden rendben van veled. Minden ember kibillenhet az egyensúlyából. Ez természetes. Viszont minden ügyetlen és nemkívánatos viselkedésednek van pozitív eleme vagy pozitív tanulsága. *Mit gondolsz, a te történetedben, milyen pozitív érték mutatkozik meg?*

Például, ha megszólítottál valakit, mert szerettél volna vele beszélgetni, de az illető valamiért elutasított, lehet kudarcként élted meg, de értékeld a bátorságod és a kezdeményező készséged, ami megmutatkozik ebben a helyzetben, és amely erősségek az életben nagy segítségére lesznek, hogy sikereket érj el.

Most nézzük meg a kíváncsiság aranyközéputját:

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Közönyös vagy, elvesztetted érdeklődésedet	Keresed az újdonságot, felfedezel ismeretlen dolgokat	„Minden lében kanál” vagy

**Optimális használat:** Kíváncsi vagy a(z új) tapasztalatokra pusztán a tapasztalat miatt. A legkülönbözőbb témák le tudnak nyugozni téged. A kíváncsiság arról szól, hogy felfedezed az ismeretlen dolgokat. Nyitott vagy afelé, amit nem ismersz és érdeklődsz a világ iránt. Gyakran kérdezel, nyitott vagy a tapasztalatok felé, élvezed a felfedezést.

**Túlzott használat:** Kíváncsiskodó vagy, vagy elveszel a részletekben.

**Gyenge használat:** Nem érdeklődsz és nem vagy nyitott az új dolgok felé.

## A kreativitás felfedezőútja

Aki kreatív, az újfajta és hatékony módokon tudja megszerezni és megtenni a dolgokat. Ez az erősség magába foglalja a művészi teljesítményt is, de nem korlátozódik csak arra.

A kreativitásnak két alapvető összetevője van. Először, egy kreatív embernek olyan ötleteket és viselkedéseket kell mutatnia, amelyek egyértelműen *eredetiek*. Az egyénnek olyan ötleteket, ideákat, viselkedésmintákat kell reprezentálnia, amelyek újak, meglepőek, szokatlanok. Ám az eredetiség, egyediség önmagában nem mutatja még, hogy az illető birtokában van-e a kreativitásnak. Azok, akik komoly mentális betegségben szenvednek, mint például a skizofrénia, gyakran mutatnak olyan viselkedést vagy adnak elő olyan ötleteket, amik rendkívül eredetiek. Még a normális pszichológiai működésen belül is lehetnek, akik inkább tűnnek különnek, mint kreatívoknak a cselekedeteikben vagy az érdeklődési körükben. Ebből fakad a másik összetevő. Ezeknek az ötleteknek vagy viselkedéseknek nem csak eredetinek kell lenniük, hanem *adaptív*nak is. Ahhoz, hogy adaptív legyen, a kreatív ötletnek pozitív módon kell hozzájárulnia az egyén vagy mások életéhez. A skizofrénia jellemző bizarr hallucinációk híján vannak ennek az összetevőnek. Ezek a tünetek az életet megnehezítik, ahelyett, hogy könnyebbé tennék. Ugyanakkor egy ötlet lehet adaptív anélkül, hogy eredeti lenne. A legtöbb hétköznapi tevékenységünk, amelyeket rendszeresen végzünk, erősen adaptívak, ám semmiképpen sem eredetiek.

Sem az eredetiség, sem az adaptivitás nem kizárólagos kritériumok. Mindkettőben léteznek fokozatok. Ez azt jelenti, hogy a kreativitás változó mértékben van jelen az embereknél. A skála egyik végén vannak azok, akiknek szinte soha nincs egy eredeti ötletük, és amikor esetleg mégis lesz, az ötlet általában nem működik. A skála másik végpontján vannak azok, akiket kitüntetett figyelem övez a rendkívüli kreativitásuk miatt, mint a kimagasló tudósok, költők, zeneszerzők, festők. A skála közepén azok helyezkednek el, akik mindennapjaikra a mindennapos kreativitás jellemző, amit magyarul leginkább leleményességnek hívunk. Ezek az emberek képesek arra, hogy a magánéletükben vagy a munkájukban egy problémára kreatív megoldást találjanak, de a kreativitásuk nem eredményez olyan

produktumokat, amelyek jelentős hatással bírnának a saját közvetlen környezetükön túl (család, barátok, kollégák).

Találékony, leleményes, a dolgok újszerű megközelítése jellemző rád? Inkább a szokatlan és még ismeretlen utakat választod a járt és kitaposott ösvények helyett? Ha igen, akkor minden bizonnyal a kreativitás az egyik erősséged. Azok közé tartozol, akik nem elégednek meg a konvencionális válaszokkal – legyen szó művészetekről (például film-, irodalom-, színház-, zene-, képző-, tánc- és harcművészet) vagy egy probléma megoldásáról. A probléma – Kaszás György kreativitásszakember meghatározásával élve – jelen esetben nem más, mint a kívánt és a tényleges állapot közötti különbség, vagyis az „amit szeretnénk”, és az „amink van” közötti különbség. A probléma pedig abból adódik, ha nem tudjuk a megoldást.

A kíváncsiság, a felfedezés öröme, a kísérletezési vágy, a többértelműség szeretete, a vállalkozói készség, a kérdezés, az összekapcsolási készség, a pozitív elégedettség, a „hogyan” iránti kutató szenvedély, a kockázatvállaló készség és a készítés arra, hogy másként lássák a dolgokat – ezek mind-mind a kreatív egyén „tünetei”. A képesség maga tanulható (és tanítható), csakúgy, mint a sakk vagy a bukfenc. Ám nem szabad elfelejtenünk, hogy egyéni kreativitásunk a személyes, társadalmi és kulturális határainkon belül működik.

A kreativitásról összefoglalóan megállapíthatjuk, hogy mindenkiben ott van, de nem születik velünk. Típusa és mértéke különbözik. A kreativitás a tudáson, a tapasztalatokon és az értelmi képességeken alapul, ezen kívül előnyt jelentenek a tudatalatti képességek is. A kreatív készség gyerekkorban magas, ám az életkor növekedésével, ahogyan egyre több szabálynak, tiltásnak és a környezetünk számos elvárásának kell megfelelnünk, fokozatosan csökken. A szabadság hiánya és a félelem erősen gátolja a kreativitást, míg a bátorító közegben szárnyakat bont.

Ma már tudjuk, hogy kreativitásunk fejleszhető, serkenthető, méghozzá megismerés, tapasztalatok és gyakorlás útján. Sőt, a kreatív képességek megerősödnek és megújulnak az ösztönző csapatmunka során. Kreatív technikák segítségével nem csak az ötletek száma, hanem azok eredetisége és minősége is számottevően javul – ha körülnézel, láthatod, hogy minden innováció kreativitásból fakad.

A kreatív gondolkodás és viselkedés motiváló erővel bír és sikerekhez vezet. Értelmet ad és flow-élményt biztosít. A kreativitás egy kimeríthetetlen forrás, amely sosem szárad ki, megfelelően építve rá segítséget jelent az élet minden területén.

„A gyerekek 5 éves korukban kezdik az iskolát, és bal agyféltekéjük napi 6 órát tölt el akadémikus információk elsajátításával. A tanítás heti 5 napot, havi 4 hetet, évi 9 hónapot vesz igénybe. Ez összeszorozva összesen 14 000 órányi bal agyféltekés iskolai elfoglaltságot jelent. (...) És ebben nincs benne a házi feladatokkal töltött idő. (...) A kérdésem az, hogy van-e logikus értelme a jobb féltekénket mellőzve 14 000 órát kizárólag a bal trenírozásával tölteni, amikor két agyféltekével születünk. Szerény véleményem szerint ez az eljárás inkorrekt.” – mondja mindezt Mike Estep erőteljesen a bal agyfélteke számolási területeinek kedvezve (Kaszás, 2011, 23.) Az idézetből úgy tűnik 5 éves kor előtt a gyermek kreativitása „biztonságban van”, szabadon fejlődik, majd az iskolázás beköszöntével ez a fejlődés nem hogy megtorpan, hanem visszafordul. Tovább idézve Kaszás György kreatív gondolkodási technikákat összefoglaló művéből Rubik Ernő is sajátos véleménnyel van a kreativitást értékékként kezelő oktatás szerepéről: „Nagyon fontos lenne, hogy az oktatás teljes folyamatában érvényesüljön az a szemlélet, amely a kreativitást értékékként kezeli. Nem szabadna, hogy ez a hasznos látásmód vagy megközelítés elitiskolák, haladó pedagógiai rendszerekkel dolgozó intézmények privilégiuma legyen, hanem valamennyi iskolában, mindenki számára érvényesülnie kellene. Lényeges, hogy az iskolai oktatás ne kész »ismeretkonzervek« átadásában merüljön ki, hanem sokkal inkább az ismeretek megszerzésének és használatának technikáit tanítsa, illetve fejlessze a képességeket.” (Kaszás, 2011, 23.)

Gyakran találkozni azzal is, hogy egy alapvetően kreatív tünő személy nem tudja kamatoztatni képességeit elméleti problémák megoldásakor. Kreativitása az úgynevezett művészet szintjére korlátozódik, kimerül a sajátos tárgyak és díszítések készítésében, csakhogy ettől jelentősen különbözik a gondolkodásbeli kreativitás.

Az erre alkalmas metodikáknak három feltételnek kell eleget tenniük:

- A jó módszer (1) szabályozott: strukturált gondolkodási folyamat áll fenn a probléma-meghatározás és megoldás között. A módszer meghatározott fázissorrend, feltételek és lebonyolítási menet jellemző.

Gondoljunk csak a brainstorming metodikájára, amelynek pontos menete, sorrendje és szabályai vannak.

- (2) Kreatív, mert konvergencia helyett divergencia jellemzi; linearitás helyett több irányt, egy megoldás helyett több ötletet preferál.

- Végezetül (3) problémamegoldó. A probléma – Kaszás György meghatározásával élve – jelen esetben nem más, mint a kívánt és a tényleges állapot közötti különbség, vagyis az „amit szeretnénk”, és az „amink van” közötti különbség. A probléma pedig abból adódik, ha nem tudjuk a megoldást.

A kreatív gondolkodási folyamat két lényeges összetevője:

- Legyen egy szisztémánk, amely lehet egy eszköz és/vagy egy folyamat/módszer/eljárás.

- Legyen meg az ötlet/gondolat, amelyet a gondolkodó létrehoz.

Tanítanunk kell egymást a kreativitásra.

Az Y és Z generáció nagy átlagát a „think-pair-share” gondolkodás jellemzi, vagyis a találj ki valamit – keress partnereket – oszd meg velük körforgása. Ezzel szemben a kreatív problémamegoldó gondolkodás konkrét feladatok, helyzetek eredeti megoldását célozza meg a cél/feladat – ötletelés – szelekció – megoldás útvonala. Ehhez pedig nem árt időnként leakasztanunk magunkat a monitorról, mert azon kívül is van élet, még akkor is, ha az ajtót magunk előtt vagyunk kénytelenek bezárni.

Elterjedt az a nézet, hogy a kreativitást lehet táplálni, széles körben elterjedt, ám Seligman szerint ezt kutatások (még) kevésbé támasztják alá. Azt tudjuk, hogy hogyan ágyazzunk meg neki, hogyan adjuk át a területhez szükséges készségeket, de aztán?

A legismertebb talán a brainstorming, amelyet a kreativitás kiaknázására találtak ki. Az emberek egy kritika-mentes közegben ötleteket dobálnak az asztalra, abban a reményben, hogy ez még több ötletet, és remélhetőleg jó ötleteket fog szülni. Arra vonatkozóan van némi bizonyíték, hogy a brainstorming segíti a jó ötletek születését, de arra már kevesebb bizonyíték van, hogy ez a technika abban is segít, hogy az ötletekből kreatív eredmények tudjanak születni. Akárhogy is, a brainstorminggal kapcsolatban végzett kutatások eredményei összetettek, és nem lehet belőlük egyszerű következtetéseket levonni, ezért hát gyakoroljuk bátran!

**Nickerson** (1999) számos formális programot vizsgált, amelyeket arra terveztek, hogy az iskolás gyerekeknek segítség a kreatív problémamegoldó készségeiket, többek között a Productive Thinking Program (1974), a Cognitive Research Trust Program (1973) és a Project Intelligence (1986). Ezeknek a programoknak az egységeit a tanmenetbe beépítve közvetítik a gyerekek felé. Rövid távon elég sikeresek, bár a szkeptikusok szerint a programok azt tanítják, amit a végén majd mérni lehet. A hosszú távú utánpótlás hiányzik, ahogy az is, hogy megvizsgáljuk, mely tanegységek tartalmazzák a legfontosabb összetevőket és melyek nem szükségesek. Nickerson hangsúlyozta, hogy fontos megtanítani a diákoknak azokat a „támogató hiedelmeket” a kreativitással kapcsolatban, amelyek a valóságot is mutatják, főleg, hogy egy zseniális műhöz is sok éves képzés, kitartó gyakorlás és sok befektetett munka szükséges.

### Aranyközéput – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

A kreativitást föl lehet használni rossz célra is, de akkor használjuk jól, ha az, amit kitalálunk, az ránk is és azokra is jó hatással van, akiket bármilyen formában érint.

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Konformista vagy, nem újítasz	Eredeti ötleteid vannak, amelyek pozitív módon járulnak hozzá a saját vagy mások életéhez	Túl különnek, hóbortosnak tűnsz

**Optimális használat:** Más, új módokat is használsz a szituációk vagy a dolgok megvizsgálására. Ezt alkalmazva, új termékeket és ötleteket hozol létre. Felfedezed az innovatív lehetőségeket a helyzetekkel kapcsolatban. A kreativitás megmutatkozik az eredeti ötletekben, a dolgok máshogyan csinálásában, a művészi kreativitásban és a találékonyságban.

**Túlzott használat:** Túl különlegesnek vagy furcsának tűnsz.

**Gyenge használat:** A jól ismert ösvényhez igazodsz, és nem újítasz.

## A nyitott gondolkodásmód felfedezőútja

A nyitott gondolkodásmód az elme és a szív nyitottságát egyaránt magában foglalja. A dolgok végiggondolása, több oldalról körül járása, a helyes ítélőképesség és a kritikai érzék fontos aspektusa annak, hogy ki vagy. Ha ez az erősség téged jellemez, akkor nem dőlsz be a pletykáknak, csak megbízható bizonyítékok és elegendő információk birtokában jutsz álláspontra és hozol döntéseket. A nyílt gondolkodás rugalmasságot is feltételez, azaz képes vagy megváltoztatni a véleményedet, ha újabb információk birtokába jutsz, vagy ha a saját véleményedtől eltérő nézetekről belátod, hogy helyt állóak.

Az ítéletalkotás azt jelenti, hogy objektivitásra törekszel, egy lépés távolságból is megszemléled a dolgokat. Ebben az esetben ez a kritikus gondolkodás szinonimája. Ilyenkor kerülöd a fekete-fehér nézőpontokat, meglátod a szürke 51 árnyalatát is, kerülöd a „mindig” és „soha” túlzó szavak használatát és a részrehajlást. Amellett, amiben hiszel ugyanúgy megfér mások hite is, mert tudod, hogy az éremnek több oldala van.

A nyitott gondolkodás tehát az az a készség, hajlandóság, hogy a kedvelt, bevált hiedelmeink, céljaink ellenében is képesek vagyunk aktívan befogadni dolgokat, szempontokat és igazságos módon mérlegre tenni őket, amikor rendelkezésre állnak.

A nyitott gondolkodás erősségével rendelkező emberek olyan kijelentéseket tesznek, mint:

- Egy korábbi meggyőződés elengedése az erős személyiség jellemzője.
- Az embereknek mindig meg kellene fontolniuk olyan szempontokat, ami a meggyőződésekkel szembe mennek.
- Új bizonyítékok, érvek megjelenésekor a meggyőződéseinket felül kell vizsgálni.

Az ilyen egyének a következő kijelentésekkel bizonyára nem értenének egyet:

- A véleményed megváltoztatása a gyengeség jele.
- A döntéshozatalban a megérzés a legjobb tanácsadó.

- Fontos kitartani a meggyőződéseidben, még akkor is, amikor bizonyítékok állnak rendelkezésre az ellenkezőjéről.
- Azokat az érveket, amelyek ellentmondanak a meggyőződéseinkkel, el kell vetni.

Nehéz dolog a nyitott gondolkodásra, mint általános, állandóan jelen lévő erősségre gondolni anélkül, hogy ismernénk az illető egyén gondolkodásmódját. A gondolkodók általánosságban véve vagy intellektuálisak (írók, tudósok), politikai vezetők vagy társadalomkritikusok. Vannak köztük olyanok, akik egész karrierjük során ugyanazt a szótartalmat fűjják. Elképzelhető, hogy az ilyen emberek ezzel együtt sok nyitott párbeszédben vesznek részt, újra és újra megállapítják, hogy igazuk van, miután megvizsgálták az ellenvetéseket. Viszont a gondolkodásban történő gyökeres változások, paradigmaváltások olykor sokkal inkább külső események hatására következnek be, mint egy-egy érv alapos megfontolása végett.

A nyitott gondolkodásmód szerepe azért is fontos, mert látjuk, milyen erősen tudnak emberek ragaszkodni a már meglévő, jól kiépített elképzeléseikhez. *Részrehajlás*kor akkor beszélünk, amikor az ember a gondolatait, ítéleteit egy ideálhoz, egy normához hasonlítja. Gyakran nehéz meghatározni ezt a normát. Például, a meggyőződéseink nagyobb része tűnik igaznak, mint hamisnak, ezért aztán – kizárólag erre alapozva – azt gondoljuk, hogy joggal hihetjük, hogy minden hiedelmünk igaz. Fontos kijelentenünk, hogy a nyitott gondolkodásmód nem követeli meg tőlünk, hogy higgyünk a természetfeletti érzékelésekben csak azért, mert van egy statisztikailag fontos jelenés; és azt sem kívánja tőlünk, hogy azzal töltsük az időt, hogy ennek a jelenésnek a részleteit elemezzük.

Számos kutatás igazolja, hogy a részrehajlás, az előítélet és a sztereotípiák megjelenik azokban az esetekben, ahol jelen van egy jól körülírható norma. A nyitott gondolkodásmód karaktererőssége szembefordul azzal a „hiedelemmel”, hogy csak az erős, indokolt elméleteket, elképzeléseket támogassuk. A nyitott gondolkodás aktív formájában az, amit az erényekkel foglalkozó etikusok korrektív erénynek hívnak, és amit pedig korrigál, az maga a részrehajlás.



Tanítható- e maga az ítéloképesség? Léteznek tanulmányok, amelyek szerint igen. Tágabb értelemben azok az értékek, amelyek segítik a nyitott gondolkodásmódot, talán ugyanolyan módon elsajátíthatók, mint más értékek, részben az iskolában, részben otthon, részben pedig a kulturális asszimilálódás egyéb médiumain keresztül. Számos képzés célozza meg a nyitott gondolkodáshoz hasonló viselkedésformák tréningezését.

**Selz** (1935) beszámol néhány érdekes korai tanulmányról. Ezek közül az egyik leginkább sokatmondó egy szakdolgozójának (Jacob Andrae) a vizsgálata volt. Egy 11-13 éves diákokból álló kontrollcsoport és kísérleti csoportnak adtak egy intelligencia tesztet, amely szövegkiegészítő feladatot tartalmazott (történetek, amelyekből hiányoztak szavak), valamint szórendi feladatokat, verbális analógia feladatokat, és szám sorozatokat kiegészítését. A kísérleti csoport két egymást követő napon napi 1 órás felkészítést kapott a tesztre. Ezt a képzést úgy állították össze, hogy megtanítsák a diákoknak, hogy alaposan olvassák el a feladatokat, a feladatban megadott feltételeket és ellenőrizzék alaposan, hogy a válaszaik megfelelnek-e ezeknek a feltételeknek. Arra is megtanították őket, hogy indokolják meg, ha egy válasz nem felelt meg a követelményeknek és bizonyítsák, hogy a jó válaszok miért igazak. A képzés egy izgalmas verseny feladatként nézett ki, a diákokat a táblához hívták, hogy elmagyarázzák az érveiket, megvédjék az álláspontjukat, míg más diákok ellenvéleményeket fogalmaztak meg. A képzés után egy második intelligencia tesztet is ki kellett tölteni. A kísérleti csoport jelentős fejlődést mutatott, nem csak a szövegkiegészítő feladatban, hanem a többiben is, körülbelül ugyanabban a mértékben. Például az egyik szövegkiegészítő feladatban a kísérleti csoport tagjai 60%-ról 78%-ra fejlődtek, a kontroll csoport tagjai 60%-ról 63%-ra. Az analógia tesztben a kísérleti csoport eredménye 28%-ról 69%-ra emelkedett, a kontroll csoporté 33%-ról 41%-ra. Ami még ennél is érdekesebb, hogy a kísérleti csoportban résztvevők esetében kétszer nagyobb volt az esélye annak, hogy az utólagos tesztben kihúzzanak és átjavítsanak egy választ (244-szer ellentétben a 103-mal) annak ellenére, hogy az előtesztelések során a kísérleti csoportban ez kevesebbszer történt meg (22-szer a 41 ellenében). Ez a jelenség is nagyjából hasonló arányban mutatkozott minden feladattípusnál.

**Kuhn és Kuhn** eredményei szerint a filozófia szakos hallgatókra kevésbé volt jellemző, hogy a tudományos gondolkodás során részrehajlóak lettek

volna, mint más hallgatók, és általánosságban véve, az oktatás azt a hitet erősítette, hogy az igazság egy kritikai szemüveggel végzett vizsgálódás folyamatának eredménye, amelynek során mindkét oldalt figyelembe kell venni.

Összefoglalva az eredmények azt sugallják, hogy az oktatás csökkenteni tudja a részrehajlást és képes megváltoztatni a normákat, de sok esetben megsemmisíti. Talán erősebb szándéokra és több cselekvésre lenne szükség.

### Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Meggondolatlanok, szeleburdinak, naivnak tűnnek	Ésszerű vagy, kritikusan gondolkod át a dolgokat, nem vonsz le gyorsan következtetéseket, ha kell képes vagy megváltoztatni a véleményedet	Szűklátókörű vagy, beleragadsz a problémákba, negativizmusba, cinikus vagy

**Optimális használat:** Megvan a képességed arra, hogy kritikusan gondold át a dolgokat. Nem vonsz le hamar következtetéseket és képes vagy megváltoztatni a véleményedet. Nem választasz oldalt. Objektív vagy és igazságosan kezeled a bizonyítékokat.

**Túlzott használat:** Elveszel abban, hogy csapdákat és problémákat keresel. Talán megragadsz a negatívizmusban és a cinizmusban. Szűk látókörűvé válhatsz.

**Gyenge használat:** Nem reflektálsz a saját és más emberek viselkedésére. Naivnak tűnhatsz.

## A tanulás szeretetének felfedezőútja

A tanulás szeretete tantárgyfüggetlen és nem korlátozódik sem helyre, sem időre. Tanulni bárhol, bármikor és bármiből lehet. Ha szeretsz új dolgokat tanulni, akár magadban, akár csoportban, ha örömmel bővíted ismereteidet a könyvek, színház, múzeumok stb. révén, ha izgalmasnak találod az ok-okozatok, miértek, hogyanok világát, és ha van a tudásnak olyan területe, amelyikben „szakértőnek” számíatsz – például hozzád fordulnak kérdésekkel a motorszereléssel vagy a főzéssel kapcsolatban, ha pedig nem tudsz valamit, azonnal utána jársz, és teszed mindezt bármiféle ellenszolgáltatás nélkül –, akkor nagy valószínűséggel (egyik) fő erősséged a tudásszomj, a tanulás szeretete.

A tanulás és tudás szerepe olyan szinten felértékelődött napjainkban, hogy a tudás az egyik legfőbb értéket és tőkét jelenti mind a társadalom, gazdaság, mind pedig az egyén számára, Miközben a tudás az utóbbi néhány évtizedben minden eddiginél fontosabb értékévé vált, az információrobbanás következtében folyamatosan változik. Éppen ezért ma már nem számíthatunk arra, hogy az iskolában elsajátíthatjuk mindazt az ismeretet és készséget, amellyel felvértezve majd életünk végéig boldogulni fogunk. A tanulás élethosszig tartó cselekvés, és értelemszerűen az jár jól, aki a jólléthez szükséges folyamatos önképzést, fejlesztést fejlődési lehetőségként, kibontakozásként éli meg.

A tanuláshoz való pozitív hozzáállást, belső motivációt, amely az élethosszig tartó tanulási minta pilléreként szolgál, az iskolában töltött évek alatt alapozhatjuk meg, ezért a formális oktatás és a pedagógusok kiemelt feladata kell legyen a tudás és tanulás szépségeinek, jelentőségének és szükségszerűségének bemutatása. Szándékosan nem úgy fogalmaztunk, hogy a tanulás megszerettetése a feladat, hiszen az ember alapvető jellemvonása a kíváncsiság, az őt körülvevő világ megismerése és megértése, a tanulási vágy. Gondoljunk csak a kisgyermekre, akik mindenre kíváncsiak, csodálják a tudósokat, és a legtöbb esetben izgatottan várják, hogy végre iskolások legyenek. Aztán elromlik valami... Csapó Benő szerint az iskolában töltött évek előrehaladtával egyre csökkennek a magyar tanulók iskolai és tantárgyi attitűdjei, ám nemcsak az eleve nem túlságosan kedvelt, de a szeretett tantárgyak körében is, és ez a romló

tendencia sajnos radikális. Éppen ezért nagyon fontos, hogy a középiskolás diákoknak visszaadjuk a tanulás iránti hitét, bizalmát, hogy nyugodt szívvel engedhessük el őket a nagybetűs életbe.

Golnhofer Erzsébet megállapítja, hogy a tanulás szeretete, csakúgy, mint minden attitűd jellegű tudás, három fő tudásdimenzióra, komponensre bontható:

- kognitív jellegű, azaz gondolati, értelmi tudás: ismeret és képesség jellegű tudáselemek tartoznak ide;
- affektív jellegű, azaz érzelmi, akarati tudás: attitűdök, vélekedések, motivációk tartoznak ide;
- motoros vagy konatív jellegű, azaz a viselkedésben, tevékenységben, cselekedetekben megnyilvánuló tudáselemek.

A tanulás szeretete azt jelenti, hogy az egyén általánosságban milyen módon vonódik bele és integrálja az új információkat és készségeket és/vagy az egyéni érdeklődési területeit. Amikor ezzel az erősséggel rendelkezünk, akkor úgy tűnik, hogy kognitív szinten nagyon elfoglaltak vagyunk. Pozitív érzéseket tapasztalunk, miközben valamilyen új készséget sajátítunk el – gondoljunk csak arra a kisgyerekre, akinek végre sikerül tigrisbuckfencet vetnie. Fontos motivációs következményei vannak ennek az erősségnek, hiszen segít kitartanunk a nehézségek idején – legyen szó egy kihívásról vagy éppen egy kapott szidalomról. Fontos, hogy ennél az erősségnél nem várunk el jutalmat, ahogyan azt sem, hogy azonnal legyen eredménye annak, amit tanulunk.

A tanulás szeretete egy olyan erősség, amit a pedagógusok és szülők szeretnének minden gyermekben ott látni, a terapeuták támogatnák a kliensekben, és a munkaadók a munkavállalókban igyekeznek életben tartani. Valójában a tanulás szeretete egy olyan erősség, amelyet könnyen meg tud közelíteni a kutató és a civil ember is, bár a szakirodalom eddig még nem sokat foglalkozott vele. Ehelyett más, fontos és nagyobb fogalmi dimenziókhöz kapcsolódva tárgyalták eddig, ilyenek pl. a motivációs orientáció, a kompetencia, az értékek és a fejlett érdeklődés.

Valószínű, hogy azok, aki a tanulás szeretetének erősségét birtokolják, könnyen tesznek ilyen kijelentéseket:

- Ezt a feladatot most nem tudom megcsinálni, de azt gondolom, képes leszek rá a jövőben.

- Szeretek új dolgokat megtanulni.
- Mindent megteszek, amit kell, hogy helyesen oldjam meg ezt a feladatot.
- A tanulás egy pozitív élmény.
- Fontosabb nekem, hogy alapos munkát végezzek, mint hogy milyen jegyet kapok rá.

Sőt, az is valószínű, hogy azok, akik ezzel az erősséggel rendelkeznek, olyan kijelentéseket tesznek mint:

- Más dolgokhoz képest, amit tudok, sokat tudok erről a területről.
- Más dolgokhoz képest nagyon szeretem ezt a területet.
- Annyit foglalkozom ezzel a területtel, amennyit csak lehet.
- Ezzel a területtel nehéz foglalkozni, de valójában sosem érzem nehéznek.
- Tudom, hogy ha rászánom magam, akkor rájövök, hogy hogyan lehet igazán jól csinálni.

Ennek az erősségnek a fejlesztése nem egy olyan folyamat, ahol az embernek először túl kell lépnie meglévő érzéseken, korábbi tapasztalatokon, félreértéseken, sztereotípiákon stb. Ahogy **Dewey** (1913) megállapította, minden szándékos fejlesztést célzó lépés arra kell, hogy fókuszáljon, hogy olyan feltételeket teremtsen, amely segíti az egyén megértési folyamatainak fejlődését, cserébe valóban érteni és értékelné fogja azt az anyagot, területet, tartalmat, amit elsajátít.

Jó példa erre, amikor a pedagógus szándékos lépéseket tesz azért, hogy megalapozza azokat a feltételeket, amelyek segítik a diákok tanulási képességeinek növekedését, és talán ezek is a tanulás szeretetének fejlődéséhez vezetnek.

Az, hogy a diák kész legyen arra, hogy valami megtanulásának a kihívásával szembenézzen és a legtöbb kijelölt feladatot elvégezze, azzal is elérhetjük, ha az óra nehéz, hogy a pedagógus megteremtse a körülményeket a tanulásra. Az óra lehet dinamikus, és a tanmenet a diákok mindennapi tapasztalataira is épülhet, sőt kapcsolhatók aktuális eseményekhez és feldolgozhatók projektmunkában is. A lényeg, hogy a diákok képessé váljanak arra, hogy értelmes, autentikus kapcsolatot hozzanak létre azzal a

tárggyal, amit tanulnak. Sőt, a diákok tudják, érzik, hogy a pedagógus szereti őket (vagy ha nem kedveli őket), és a tanulási folyamatuk szerethetőbbé válhat, ha a pedagógus azt kommunikálja feléjük, hogy értékeli az erőfeszítéseiket, amit a tanulás szervezésébe fektetnek. Szintén fontos fűszere ennek, ha a pedagógusnak világos terve van és arra épít, amit a diákok már tudnak, tanulóként tekint rájuk, és azt az elvárást közvetíti, hogy tudnak és fognak tanulni.

A pedagógus (és a szülő is) kulcsszerepet játszik abban, hogy az általános és személyes érdeklődésre vonatkozó, a tanulás szeretetét fejlesztő, segítő lépések vajon sikeresek lesznek-e. A pedagógus facilitátor szerepét Csíkszentmihályi, Rathunde és Whalen is hangsúlyozza tanulmányában.

Az, akiben nincs meg ez az erősség, vagy valamilyen személyes érdeklődés egy adott terület iránt, meg kell, hogy találja a kapcsolatot a tanulásra. Sőt, még ha az emberek szeretnek is tanulni, akkor is szükségük van támogatásra, ha a felmerülő kihívásokkal kapcsolatos frusztráció, vagy az új készségek elsajátítása során nehézségeik támadnak. Van egy program, ami kutató laborokból és osztálytermi kutatásokból született, amelyek a tanulás és feladatteljesítés mesterszintű megközelítését és orientációját vizsgálják. Ez a fajta megközelítés az önfejlesztést, megértést, és a tanulás önmagáért való értékességét hangsúlyozza. **Turner** (2002) úgy írta le a mester - megközelítésű osztálytermi környezetet, hogy ott a tanárok a tanulás felelősségét a diákoknak adják, előnyben részesítik a kérdésfeltevést, és arra biztatják a diákokat, hogy keressék a mélyebb megértés lehetőségeit. Az ilyen osztályokban a kérdésekre adott válaszokat a tanár a diákokkal közösen moderálja, a hibákat előrevivő lehetőségként fogják fel. Fontos, hogy az osztályterem elrendezése is azt szolgálja, hogy a diákok jól tudjanak együttműködni, és közösen tudjanak felelősséget vállalni a tanulásért.

Érdekes módon az egyik nehézség ezzel a módszerrel kapcsolatban, hogy a rövid távú mérések a teljesítmények hiányát mutathatják, mert az elején a diákok a tanulásra, megismerésre és megértésre koncentrálnak és nem a teljesítményre. Akkor a legeredményesebb a módszer, ha egy tanár vezet be, vagy egy ismerős, aki tud kapcsolódni a tanulóhoz az akadémiai képességein túl is.

## ELMÉLYÜLŐS – A Bölcsesség és tudás erényének elméleti háttere

A közös gondolkodás lehetőségén túl és a kezdeti megértésen felül az is fontos, hogy a diákok olyan feladatokban vehessenek részt, amely együttműködést kíván és bátorítja a különböző nézőpontok egyeztetését, ezen kívül autentikusak és értelmük van.

**Lepper és Cordova** (1992) külsős programokat tervezett, ahol a gyerekek érdeklődését olyan témákban akarták növelni, mint a grafikonok vagy a programozás. Programjuk része, hogy a feladat egyes elemeit gazdagítják a személyes bevonódással (például a levegőben körberajzolnak egy pontot és azt sajtalakra rajzolják, hogy egy eger a levegőben megtalálhassa azt). Ha a motivációs dimenzióját növeljük a feladatnak, akkor a gyerekek megnövekedett készséggel és lelkesedéssel dolgoznak ugyanazon a feladaton az osztályban, és az anyagot is gyorsabban tanulják meg. Hasonlóan sikeres eredményeket hoz az, amikor az érdeklődést növelik a diákokban egy szöveg, a szöveg olvasása és a szöveg megértése felé.

**Sansone** és kollégái szerint az idősebb diákok és felnőttek képesek aktívan szabályozni a saját érdeklődésüket. Különösképpen olyan programok révén, amelyek képessé teszik a diákot, hogy a tevékenységet értéknek tekintse. Ez ugyanis azt eredményezheti, hogy a diák olyan stratégiákat használ, amelyek még inkább segítik érdekesebbé tenni számára a tevékenységet. Azok, akik olyan feladaton vagy területen dolgoznak, ami nem érdekes a számukra, egy jó cél jelenléte vagy „extra” lehetőségek felbukkanása, érdekesebbé tehetik számára a feladatot, továbbá segítenek abban, hogy önmaga szabályozza a tanulási folyamatot, és végül az eredetinel érdekesebbként élje meg azt. Ennek a fajta programnak időre van szüksége, hogy sikeres tudjon lenni, mert idő, mire a tanuló megtanul felelősséget vállalni a saját tanulási folyamatáért.

Amikor a diákok abban a helyzetben vannak, hogy önmaguk szabályozhatják a tanulás iránti érdeklődésüket, akkor ez lehetőséget ad arra is, hogy a diákok akkor használják ezeket az eszközöket, amikor és ahol akarják. Mivel az érdeklődés fontos szerepet játszik a figyelem fenntartásában és a megértésben is, valószínűnek látszik, hogy az önszabályozás promotálása a tanulásban pozitív motivációs és teljesítmény kimenetelhez vezethet hosszú távon – különösképpen, ha az érdeklődés

növelésére készített program kiegészíti a tanuláshoz szükséges viselkedési paramétereket is.

### Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Nem fejlesztet megad, ugyanazokat a köröket futod	Szisztematikus mélyítet a tudásodat, fejlesztet magad	A „mindentudás” téveszméjében élsz

**Optimális használat:** Fejlesztetni szeretnéd a képességeidet, bővítetni a tudástárad mind a munkádban, mind pedig tanulmányaidban csak a szórakozás kedvéért. Szeretsz új dolgokat tanulni, fejlesztetni önmagadat vagy elsajátítatni egy bizonyos készséget.

**Túlzott használat:** Egy mindent tudó embernek tűnhetsz vagy valakinek, aki tudni akar minden apró részletet arról, hogy hogyan működik valami.

**Gyenge használat:** Nem fejlesztet magad és ismétlődően ugyanúgy csinálod a dolgokat, amely távol tart attól, hogy keményebben próbálkozz vagy kipróbálj új dolgokat.

## A perspektíva felfedezőútja

A perspektíva, amelyet gyakran bölcsességnek hívnak, különbözik az intelligenciától. A tudásnak, ítélőképességnek és a tanácsadási képességnek egy magasabb szintjét képviseli. Martin Seligman ezt a megnevezést a bölcsesség erényei közül a legérettebb erősségre használja, mert ez áll szerinte legközelebb magához a bölcsesség erényéhez.

Azon veheted észre ezt az erősséget, hogy mások kérdésekkel, tanácsért fordulnak hozzád és adnak a véleményedre. Olyan látásmódod van, amivel képes vagy új megvilágításba helyezni, esetleg csak egyszerűen más nézőpontból megvilágítani dolgokat, így amit teszel, az egyén és mások jóllétére irányul. Ennek az erősségnek a birtokában olyan fontos és nehéz kérdések foglalkoztatnak, amelyek erkölcsi, etikai kérdéseket feszegetnek, illetve az élet értelméről szólnak. A perspektívával rendelkező emberek tisztában vannak életük széles értelmezési mintáival, saját erősségeikkel és gyengeségeikkel, valamint azzal, hogy hogyan járulhatnak hozzá a társadalom fejlődéséhez, jobbá válásához. A bölcsnek annak a szakértő, ami a legfontosabb és legbonyolultabb: az életnek.

Az egymástól eltérő elméleti és módszertani megközelítések miatt a pszichológiából hiányzik a bölcsesség és perspektíva egyszerű meghatározása. A legtöbb pszichológus a bölcsességet a következő három mód egyike mentén közelíti meg: bölcs folyamatok, bölcs produktumok vagy bölcs emberek mentén. A jó hír viszont az, hogy sokféle átfedés van a bölcsesség leírásában, különös tekintettel arra, ami számunkra a leginkább érdekes: a perspektíva, mint a bölcs emberek egyik pozitív tulajdonsága.

Ha a szerénység nem volna közbe, akkor a perspektíva erősségével rendelkező egyének határozottan tennének olyan kijelentéseket, mint:

- Rendelkezem önismerettel.
- Döntéseimben figyelembe veszem az érzéseimet és a racionalitást is.
- Az értelem és a kapcsolatok tágabb jelentését is képes vagyok realizálni.
- Szélesebb látókörrrel rendelkezem.
- Erős igényem van arra, hogy mások és a társadalom javára tegyek.

- Figyelembe veszem mások igényeit.
- Ismerem a határait, korlátaimat arra vonatkozóan, hogy mit tudok megtenni és mit nem.
- A fontos problémák lényegét képes vagyok meglátni.
- Pontosan látom, milyen erősségekkel és gyengeségekkel rendelkezem.
- Tanácsért fordulok hozzám.
- A személyes értékrendemmel összhangban cselekszem.

Ismerünk egy konkrét lépést a perspektíva fejlesztésére, a Teaching for Wisdom Program (Tanítás a bölcsességért program), amely jelenleg a Yale egyetemen zajlik. A program előfeltevése az, hogy sok diák (és sok felnőtt is) intelligens, ámde nem bölcs. Lehet, hogy fantasztikus eredményeket érnek el az iskolában vagy a munkahelyen, de a saját vagy mások életével kapcsolatban szegényes a látásmódjuk. Azt a kérdést járják körül, vajon azok a diákok, akik a hagyományos tantárgyaikat úgy tanulják, hogy ahhoz kapcsolódóan a bölcsesség programban is részt vesznek, mutatnak-e fejlődést a bölcsességhez kapcsolódó készségeikben az általános, hagyományos tanmenetben résztvevő gyerekekhez képest.

Programjuk a következőket tartalmazza:

- az irodalom és filozófia bölcsességgel kapcsolatos klasszikusai, amelyek a bölcsesség történetébe adnak betekintést
- az olvasmányokra épülő megbeszélések, projektek és esszék
- biztatás, bátorítás arra vonatkozóan, hogy a diákok reflektáljanak arra, mi számukra az igazság és az érték, ahogy keresik saját maguk számára a dolgok értelmét
- a praktikus intelligencia kiemelése - a társadalmi célok szolgálatába állított bölcsesség
- a tanárok számára egy szókratészi módszer, hogy megfelelő módon tudjanak a perspektíva példaképei lenni.

**Sternberg** egyéb, specifikusabb dolgokat is megemlített arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet a perspektíva fejlesztést az iskolai tanmenetbe beilleszteni: például az amerikai történelmet ne csak az európaiak szemüvegén keresztül tanulják, akik felfedezték az „Új Világot”, hanem az amerikai őslakosok szemszögéből is, akik nem tudták, hogy

felfedezetségre van szükségük. Vagy a tudományokról úgy tanuljanak, mint amik kísérletező erőfeszítések, vagy az irodalmi szövegeket, regényeket, színdarabokat a maguk keletkezési közegében értelmezzék és vizsgálják, az idegen nyelveket úgy tekintsék, mint kulturális tanulmányok stb. Nagyobb általánosságban Sternberg azt javasolta, hogy vezessenek be egy teljes tanmenetet erre, ami mindenképpen egy jó ötlet, de különösen akkor, ha a cél az, hogy bölcs diákokat képezzünk.

### Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Felszínes vagy, rövid látó, nem látod a nagyobb képet.	Képes vagy látni a nagyobb képet, szélesebb látókört használsz egy helyzetben.	Arrogánsnak és erőszakosnak tűnhetsz, mintha az összes bölcsességgel te rendelkeznél

**Optimális használat:** Egy helyzetet több nézőpontból is tudsz értelmezni. Látod a kapcsolatot az események között és ezért jobban érted a helyzetet magát. A többiek értékelik az alapos meglátásaidat és a bölcs tanácsaidat. Számításba veszed más emberek ötleteit és véleményét.

**Túlzott használat:** Arrogánsnak és erőszakosnak tűnhetsz, mintha az összes bölcsességgel rendelkeznél.

**Gyenge használat:** Felszínes vagy, rövidlátó és nem látod a nagyobb képet.

### Felhasznált irodalom

- Csapó Benő: A tantárgyakkal kapcsolatos attitűdök összefüggései. *Magyar Pedagógia*, 100(3), 2000, 343–366.
- Csapó Benő: A magyar közoktatás problémái az adatok tükrében. *Iskolakultúra*, 25(7-8), 2015, 4–17.
- Csikszentmihályi Mihály: *Kreativitás*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2018
- Füz Nóra: Iskolai és iskolán kívüli tanulási színterek kapcsolata: Tanulás a múzeumban. In *Új Kutatások a Neveléstudományokban* (pp. 79–94). ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2013
- Golnhofer Erzsébet (2010): *Az Attitűd. Áttekintés az Országos Képesítési keretrendszer készítői számára*. OFI
- Kaszás György: *Gondolkodjunk, mert vagyunk!* HVG Könyvek Kiadó, Budapest, 2011
- Niemiec Ryan: *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Hogrefe Publishing, 2017
- Peterson Christopher és Seligman Martin: *Character Strengths and Virtues*. Oxford University Press, 2004, 52–57.