

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

Korosztály: 3 - 6 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 bölcselőkhöz 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 kifejtésére 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 aktíválódik, 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.

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 készsé 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 *gyakoriságban*, az *intenzitásban*, 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 elutasitottság 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 befogadókészséget. 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.

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.

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 karaktererőségekkel kapcsolatban is. Az arany középút az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.

Használhatod 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 karaktererőségek 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 aranyközépútját:

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 nyugózni 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 különcnek, mint kreatívnek a cselekedeteikben vagy az érdeklődési körükben. Ebből fakad a másik összetevő. Ezeknek az ötleteknek vagy viselkedéseknek nem csak eredetinek kell lenniük, hanem *adaptív*oknak is. Ahhoz, hogy adaptív legyen, a kreatív ötletnek pozitív módon kell hozzájárulnia az egyén vagy mások életéhez. A skizofrénia jellemező 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).

Találékonyság, leleményesség, a dolgok újszerű megközelítése jellemmez téged? 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 készletelés arra, hogy másként lássák a dolgokat – ezek mindmind 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 mindenki 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 fejleszthető, 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 körül nézel, 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.

Kutatásokból tudjuk, hogy a kreativitás legerőteljesebben 2-6 éves kor között mutatkozik meg, majd az életkor előrehaladtával, különösen pedig az iskoláztatással rohamosan csökken. Éppen ezért ez lehet az az erősség, amiben az óvodáskorúak élen járnak és a nagyok előtt példaképként szolgálhatnak.

Aranyközépút – 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 különösek, 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 találmányosságban.

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 nyitott 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 megismerled 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 meggyőződéseikkel 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.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Meggondolatlanok, szeleburdinak, naivnak tűnnek.	Ésszerű vagy, kritikusán gondold 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 kritikusán gondold át a dolgokat. Nem vonsz le gyorsan következtetéseket és képes vagy megváltoztatni a véleményedet más bepillantásokat nyerve. Nem választasz oldalt. Objektív vagy és igazságosan kezeled a bizonyítékokat.

Túlhasználat: Elveszel abban, hogy csapdákat és problémákat keresel. Talán megragadsz a negativizmusban és a cinizmusban. Szűk látókörűvé válhatsz.

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

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 tudássomj, 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 értéké 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 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.

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, mint tanulmányaidban csak a szórakozás kedvéért. Szeretsz új dolgokat tanulni, fejlesztetni önmagadat vagy elsajátítetni 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 bölcsesség 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 erősségedet, 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 bölcsességgel rendelkező emberek tisztában vannak életük széles értelmezési mintáival, saját erősségeikkel és gyengeségeikkel, valamint azzal, hogy hogyan járulhatnak hozzá a társadalom fejlődéséhez, jobbá válásához. A bölcsék annak a szakértői, 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.

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 értéklik az alapos meglátásaidat és a bölcs tanácsaidat. Számításba veszed más emberek ötleteit és véleményét.

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

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

Felhasznált irodalom

Peterson, Christopher és Seligman, Martin: Character Strengths and Virtues, Oxford University Press, 2004