

#EgyüttValóraVáltjuk

Diploma

karnyújtásnyira

**Dr.
Malatyinszki
Szilárd**

oktatási központ igazgató

**Az örömteli élet
napjainkban**



Az örömteli élet napjainkban

Dr. Malatyinszki Szilárd

Mitől függ, hogy miként alakul valakinek a sorsa?

Csíkszentmihályi Mihály szerint:

- génektől
- kultúrától
- saját élményeitől

Melyiken tudunk
változtatni?

A boldogság Martin Seligman szerint:

1. Pleasure – élvezetek
2. Engagement – flow, elmélyülés
3. Relationships – szociális kapcsolatok
4. Meaning of life – az élet értelme, felsőbb cél v. küldetés
5. Accomplishments – eredmények, kézzel fogható siker

Miért jó boldognak lenni?

A boldog munkavállaló sokkal jobban teljesít és segíti a kreatív, hatékony munkavállalást.

A boldog embereknek átlagosan 30%-kal magasabb a fizetésük.

A boldogság fertőző.

A boldogoknak több a társas kapcsolata.

A boldog emberek tovább élnek.

A boldogság egészségessé tesz.

A boldogság három típusa

1. Kellemes Élet:
örömkereső aktivitások
vannak túlsúlyban.

2. Aktív Élet:
beleolvadni abba, amit
csinálunk: szórakozás,
sport, szex - a lényeg a
flow.

3. Értelemkereső Élet: az önmegvalósítás
szintje - amikor létrehozhatom azt,
amire teremtve vagyok.

A negatív érzelmek értelme

féltékenység: segíti a párt abban, hogy a férfi vagy nő ne keressen másik partnert és ezzel segítsék gyermekük felnevelését, anyagi, érzelmi támogatását

stressz: fenntartja az éberséget és a koncentrációt, akár például egy vizsgáról, akár egy felvételi elbeszélgetésről van szó

félelem: akár az autóktól, agresszív állatoktól, akár az idegenektől, hangos zajoktól, szélsőséges ingerektől való félelem segít a túlélésben

bosszúság: segít abban, hogy máskor jobban figyeljünk oda a tevékenységekre, helyzetekre, vagy legyünk előrelátóbbak

Az örömteli életet élőknek van idejük

Magukra (pihenésre, testedzésre, önképzésre,
önmegvalósításra, stb.)

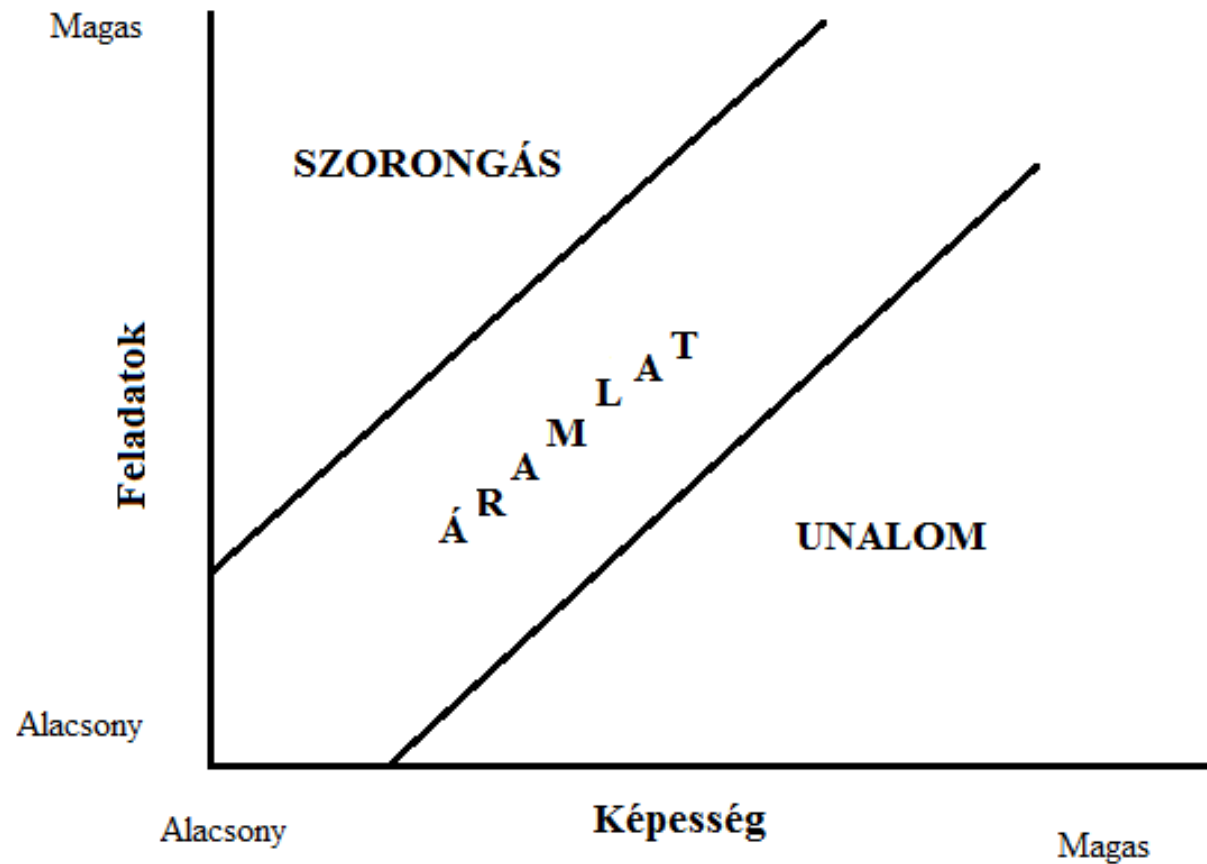
A számukra fontos személyekre

A munkájukra

A televízió örömet ad?

1. **Növeli a passzivitást**
2. **Csökkenti a problémamegoldást, addig sem használja az agyát**
3. **Manipulál**
4. **Növeli a birtoklási vágyat**
5. **Torz értékrendet tükröz**
6. **Idealizált valóságot mutat**

Az örömteli élet megoldása – maradj az áramlatban



Mit tegyünk az örömteli életért?

- 1. Sportoljunk:** elindul a neurogenezis - az idegsejt-hálózat sűrűbbé válik, hatékonyabbá válik.
- 2. Dolgozzunk:** a munka olyan társas közösség, mely hasznot termel és közösségépítő ereje van.
- 3. Keressük a közösségeket:** ahol jól érezzük magunkat - segítenek, tanácsot adnak, kötődünk, megerősítést adnak.
- 4. Végezzünk örömteli tevékenységeket.**

Az örömteli élmény nyolc alapvető eleme

1. Vállaljunk elvégezhető feladatot.
2. Alkalmasnak kell lennünk összpontosítani rá.
3. A feladat rendelkezzen világos célokkal.
4. Azonnali visszacsatolás.
5. Erőlködés, stressz nélkül kell cselekedni.
6. Mi irányítsuk a cselekedetünket.
7. Meg kell szünni a léttel való foglalkozás, az énélmény erősebben tér vissza.
8. Megváltozik az időérzékelésünk.

Eszközök az örömteli élethez vezető úton

Elkötelezettség a feladatokban - maximális odaadással és lelkesedéssel végezzünk minden apró dolgot, amit muszáj elvégeznünk; energiát ad, önbecsülést kelt

Elkötelezettség a kapcsolatokban - mindig számíthatunk rájuk mi is, stabilitást ad

Elkötelezettség az ígéretekben - inkább ne ígérj, ha nem tudod megtartani vagy ígérj kevesebbet

Összefoglalás

A boldogságérzetet növeli	A boldogságérzetet csökkenti
Természet közelsége	Túlzott városiasodás, gépesítettség
Társas kapcsolatok	Magány, egyedüllét
Pénz: ha másokra, vagy élményekre költjük	Anyagiasság mely tárgyakban, birtoklásban jelenik meg
Tevékenységek, melyekben készségeinket, képességeinket használhatjuk	A monoton munkavégzés, melyet nem mi irányítunk
Mozgás, sport	Tévészés, internetezés
Társas támogatás nyújtása, jótekonycselekedetek, önkéntesség	Önző tevékenységek
Megbocsátás	Harag és a rossz cselekedetek ismétlése
Hála	Hálátlanság
Megfelelő mennyiségű alvás	Fáradtság, kimerültség

Források

Brian Tracy: A maximális teljesítmény – Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest, 2000.

Csikszentmihályi Mihály: FLOW – Az áramlat, A tökéletes élmény pszichológiája – Akadémiai kiadó, Budapest, 2010.

Szondy Máté: A boldogság tudománya – Fejezetek a pozitív pszichológiából – Jaffa Kiadó, Budapest, 2010.

Seligman, Martin: Amin változtathatsz ... és amin nem – Akadémiai Kiadó, Budapest, 2011.

Köszönöm a figyelmet!