

# I. AZ ÉRETT SZEMÉLY GONDOLKOZÁSI SZOKÁSAI

## 1. Az érett személy különbséget tesz a tények és a vélemények között

- A tények: személytől független igazságok
- A vélemények: olyan állítások, amelyek kisebb nagyobb mértékben tükrözik a nyilatkozó helyzetét, tapasztalatait, érdekeit, vágyait, ismereteit (vagy azok hiányát).
- Gyermetenség kétféle módon nyilatkozhat meg:
  - A.- minden véleményt tényként kezel, vagyis hiszékeny lesz;
  - B.- igazolt tényeket is kétségbe von, és olyan véleményeként kezel, amelyeknek helyességét joga van vitatni (ez a mindent jobban tudók tamáskodása, aminek egyetlen célja a magamutogatás).

### GYAKORLAT/2.

Mindennap elolvasol egy cikket az újságban, és aláhúzol benne a tényeket és véleményeket. Figyeld meg, mikor akarnak neked egy véleményt tényként eladni, hírességekre, meg precedensekre hivatkozva, vagy egyszerűen hazugság útján. Az is jó gyakorlat, ha egyszerűen figyeled vitatkozó társaidat, és magadban minősíted az érveiket: tény, vélemény (feltételezés).

## 2. Az érett személy tiszteli a tényeket

- Képes vagy olyannak látni a dolgokat, amilyenek a valóságban
- Nem hamisítod meg a tényeket azért, hogy másokat megtévesztve előnyhöz juss velük szemben

### A.- A tények tudatos meghamisítása

- ködösítés, ferdítés, torzítás, csúsztatás, egyszerűen hazugság.

### GYAKORLAT/3

Olvasd el az alábbi gondolatokat a hazugságról. Melyiket tartod igaznak?(+) plusz szellemesnek?(-) Melyiket tartod ostobának?(#)

- Nehéz feltételezni másról, hogy az igazat mondja, amikor tudjuk, hogy a helyében hazudnánk.
- Ne üldözd a hazugságot. Hagyd, és nyüzsgésével önmagát pusztítja el.
- Mindenki el tudja mondani az igazságot - ahhoz azonban rátermétség kell, hogy valaki jól tudjon hazudni.
- Rendeteg hazugság van a világon, és a legrosszabb benne az, hogy a fele igaz.
- Ahhoz, hogy valaki jól hazudjon, bölcsnek kell lennie. Az ostobák jobban teszik, ha becsületesek maradnak.
- Ha az igazat mondod, nem kell feleslegesen megterhelned az emlékezedet.
- Ha az igazság az utadban áll, ez azt jelenti, rossz úton jársz.

### B.- Milyen akadályok nehezítik a tényszerű valóságglátást

Érzelmek elködösítik a látásunkat, és öntudatlanul is meghamisítjuk a tényeket:

- A vágy vezérelte gondolkodás. - Nagy vágyak. Túlbecsüled a lehetőségeidet, ezért az akadályok és nehézségek, amelyekkel célod megvalósítása során elkerülhetetlenül találkozol, felkészületlenül érnek, és kivetnek lelki egyensúlyodból. Ilyenkor általában a világot hibáztatod, nem pedig saját hibás gondolkodásodat.

- A félelem vezérelte gondolkodás. - Képzleted felnagyítja a várható akadályokat. A tudatalattid igyekszik a „tényeket” összhangba hozni az érzelmeiddel.

- A „torz tükör” csapdája. - Az egyik oldalon van a tény a maga valóságában, a másik oldalon ott van a tükörképe a koponyádban. Amikor cselekszel, tervezel, érzel, mindig ezzel a tükörképpel van dolgod, ez számodra az egyetlen létező „tény”.

A „tükör” gondolkodásod minőségétől függ. Amikor gondolkodásod visszatükrözi a tényeket, azok kisebb-nagyobb mértékben torzított képét kapod.

A „tükör” maga is kép, méghozzá az önmagadról kialakított képed. Aki például többre tartja magát,

mint amire ténylegesen képes (öntelt), nagyobbak fogja látni a lehetőségeit, mint amilyenek a valóságban. Ha kevesebbre tartja magát, mint amire az adottságai képessé teszik (kishitű), a „tükre” ugyanezeket a lehetőségeket a valóságosnál kisebbnek fogja mutatni.

A tárgyilagos önismeret tehát döntően meghatározza, mekkora esélyed van céljaid megvalósítására.

#### **GYAKORLAT/4.**

Vedd nagyító alá az elmúlt éveket! Keress néhány példát arra, mikor úgy kezdél egy dologba, hogy vágyaid túl rózsásra festették a jövőt, és az utadba kerülő akadályok váratlanul értek. Aztán keress példát arra, amikor a félelem miatt az indulásnál nagyobbak láttad az akadályokat, mint amekkoráknak később bizonyultak. Írd le ezeket az eseteket.

- Az önbecsapás - Tudja, hogy szándékosan eltorzít tényeket, de nincs ereje szembenézni az igazsággal, és levonni a megfelelő következtetéseket. Ha valakinek szokásává válik, egyre nehezebb lesz tárgyilagosan néznie a tényeket.

Általában a gyermekre jellemző, hogy énképét nem annyira tényleges, mint inkább a képzelete által megalkotott valóság uralja. Hogy ezt a veszélyt elkerüljük, fontos, ha időnként szakítasz időt, szemügyre veszed céljaidat, a dolgokról, emberekről kialakított nézeteidet, és felteszed magadnak a kérdést: „Milyen mértékben befolyásolnak ezekben az érzelmeim?”

#### **GYAKORLAT/5.**

Néhány érdekes véleményt olvashatsz az önbecsapásról. Melyiket találd a legérdekesebbnek? Emlékszel-e olyan esetre, amikor az önbecsapás áldozata lettél? Melyik gondolat tükrözi vissza akkori beállítottságodat?

Vedd sórra magadban barátaidat, ismerőseidet: van közöttük olyan, aki következetesen hazudik önmagának? Milyen mértékben érvényesek rájuk ezek a gondolatok?

- Sokan vannak, akik kínosan ügyelnek, hogy ne csapjanak be másokat, de nem tartják bűnnek, ha önmagukat csapják be. Pedig kétséges, hogy akik hazudnak maguknak, képesek-e bármikor is igazat mondani.

- Az ember számára nincs könnyebb a világon, mint becsapni önmagát.

- A dolgok olyanok, amilyenek, és a következmények is azok lesznek, amik. Akkor meg miért akarjuk becsapni magunkat?

- Ha nincs erőd beismerni a vereséget, azt kockáztatod, hogy reménytelen ügyekre pocskolódsz erőidet.

#### **GYAKORLAT/6.**

Gondolatok a tényről

Mi a véleményed az alábbi megállapításokról?

Egyetérték (+); Nem érték egyet (-)

- Az én dolgom az, hogy a vágyaimat összhangba hozzam a tényekkel, nem pedig az, hogy a tényeket próbáljam a vágyaimhoz igazítani.

- Egy tény mindössze az a pont, ahol közös megállapodással felhagyunk a további vizsgálódással.

- Azokban a tényekben, melyeknek nem vehetjük hasznát, általában nem hiszünk.

- Amíg nem ismerjük pontosan a tényeket, jobb, ha a szánkat zárva, a gatyánkat pedig szárazon tartjuk.

- Először ismerd meg a tényeket, aztán már torzíthatod őket tetszésed szerint.

- Ha a tények nem igazolják az elméleted, meg kell tőlük szabadulnod.

- Mindenkinek joga van a véleményéhez, de senkinek sincs joga tévedni a tényekben.

### **3. Az érett személy nyitott az újra**

#### **A.- A kíváncsiság:**

- Állandóan ismeretei és tapasztalatai gazdagítására törekszik. Keresi a gyakorlati alkalmazásuk lehetőségét. Nem is annyira az jellemzi, mennyit tud, hanem hogy mit kezd a tudásával.
- Minél többet akar tudni a világról és önmagáról. Már maga a megismerés is örömforrás számára.
- A kíváncsiskodót viszont az hajtja, hogy megtudjon dolgokat másokról. Kifürkészi mások gyengeségét, hogy így tegyen szert erkölcsi felsőbbrendűségi érzésekre.
- Az érett ember nem szégyelli kíváncsiságát, mert természetesnek tartja, hogy minden emberben ott él a tudás vágya.
- Sokan azért félnek kimutatni kíváncsiságukat, mert úgy gondolják, ezzel tudatlanságukat bizonyítják.

#### **B.- A csodálat képessége:**

- Naiv ámulattal csodálja az életben mindazt, ami szép és jó.
- Képes régi dolgokra új szemmel nézni, ami friss élmény örömét nyújtja számára.
- Nem zavarja, ha ugyanezek a dolgok mások számára unalmasak és élvezhetetlenek.

#### **GYAKORLAT/7.**

Idézek néhány gondolatot. Ezek között vannak, amelyek a kíváncsiságról (tudásról) (1) a kíváncsiskodásról (2) és a fontoskodó mindentudásról (3) szólnak. Jelöld megfelelő számmal az egyes gondolatokat.

- Az embernek, hogy vigye valamire, szüksége van egy bizonyos mennyiségű intelligens tudásra.
- Az életben mindössze tudatlanságra és magabiztosságra van szükség, és a sikered garantált.
- A valódi tudatlanság hasznos, mert általában szerénységgel, kíváncsisággal és nyitott elmével párosul. Ugyanakkor a divatos frázisok, konzervgondolatok, ismert közhelyek hangoztatása önteltté teszi a tudást, és az elmét olyan záró burokkal veszi körül, melyen az új elképzelések képtelenek áthatolni.
- A tudás hatalom - feltéve, hogy a dolgot a megfelelő emberről tudod.
- A világot sokkal inkább a látszat, mint a valóság mozgatja. Ezért aztán legalább olyan fontos olyannak látszani, mintha tudnál, mint az, hogy tényleg tudj valamit.
- Nem vagyok már annyira fiatal, hogy mindent tudjak.
- Az állandó kíváncsiság az élénk és erőteljes elme egyik kiemelkedően fontos jellemzője.
- Ismereteim nagyobb részét úgy szereztem, hogy kíváncsi voltam valamire - és közben rábukkantam egy sor más dologra.
- A kíváncsiság több szüzet tett asszonnyá, mint a szerelem.

#### **4. Az érett személynek fejlett az arányérzéke**

Képes vagy a tényleges súlyuknak megfelelően értékelni az egyes tényezők szerepét mindabban, amit magad körül láatsz, ami történik veled és amit teszel.

#### **A.- Az örök változás és a viszonylagos állandóság törvénye**

- Aki ezzel tisztában van, mentes attól a szélsőségtől, hogy a dolgokban csak a változást vagy csak az állandóságot lássa.
- Megóvja magát attól az illúziótól is, hogy a dolgokat tökéletesen meg lehet változtatni, de attól az illúziótól is, hogy azok maguktól is mindig megoldódnak.

#### **B.- A hatások végtelenségének és viszonylagos végességének törvénye**

- A hatások a távolsággal és az idővel csillapodnak.
- Aki ezt a törvényt elfogadja, nem esik abba a hibába, hogy azt hiszi: tervezett tetteinek minden következményét előre látja.

#### **C.- A hatás-ellenhatás törvénye**

- Minden hatás egy vele azonos nagyságú, de ellentétes irányú hatást vált ki. Aki ezt a törvényt ismeri és elfogadja, az tudja, hogy bármit tesz, számíthat az ellentétes erők megmozdulására.

#### **D.- Az ok-okozat törvénye**

- Semmiből nem jöhet létre valami, vagyis erőfeszítés nélkül nincs eredmény.
- Nem tagadja, hogy van szerencse, de tudja, hogy „Fortuna istennő” azokat részesíti előnyben, akik a tények tiszteletével, következetes munkával és az új iránti fogékonysággal felkészülnek a fogadására.

#### **E.- Az arany középút törvénye**

- Sokan azt hiszik, az arany középút a két szélsőség egyfajta középértékét jelenti
- Az arany középút a valóság tényszerű ismeretére alapozott cselekvést jelent.
- Ha tudatosan törekszel arra, hogy gondolkozásod mentes legyen a szélsőségektől, ez már önmagában is elősegíti, hogy közelebb kerülj az arany középúthoz.

#### **F.- Az abszolút és viszonylagos igazságok törvénye**

Kétségtelenül vannak abszolút igazságok. Ezek mindenhol és minden időben érvényesek. Az életünket befolyásoló igazságok többsége azonban viszonylagos: érvényességük függ a helytől és az időtől. Az érett személy tudja és elfogadja ezt, így csak ritkán esik bele a gondolkozás két veszélyes csapdájába. Ezek:

- A lineáris extrapoláció - egy törvény kiterjesztése érvényességének határán túlra
- A leegyszerűsítő általánosítás - az általánosítás a gondolkozás hatékony eszköze. Lehetővé teszi, hogy látszólag különböző dolgokban meglásd az azonos lényegét, egyedi dolgokat és eseteket bizonyos szempontok szerint csoportosíts. Ennek a vizsgálódásnak, csoportosításnak, rendszerezésnek legmagasabb rendű eredménye a tudomány.
- Legtöbbünk azonban véletlenszerű vonások alapján általánosít. Így születnek meg az előítéletek. Ezek olyan állítások, amelyeknek igazságát nem bizonyították, és nem is bizonyítható. A bizonyíthatatlanság az, ami miatt az előítéletes személy szinte belső kényszert érez, hogy újabb és újabb „tényeket” derítsen ki torz véleményének igazolására.
- A leegyszerűsítő általánosítás leginkább az emberi kapcsolatokban rombol. Megakadályozza, hogy amikor ismerkedsz, a másik tiszta lappal induljon nálad. A kapcsolatodat nem a másik tényleges

tulajdonságaihoz igazítod, hanem arra a hamis képre alapozod, ami benned él róla.

## **G.- A „kihordási idő” törvénye**

- Az érett személy érti, hogy mind a természetben, mind az emberi dolgokban bizonyos időre van szükség, hogy az eredmény megszülessen.
- Fontos az is, hogy megfelelő tapasztalataid legyenek arra nézve, mennyi időt igényel egy adott cél megvalósítása.
- A „kihordási idő” törvényével rokon a „kűszöbérték” törvénye. Ez kimondja, hogy minden eredmény megszületéséhez elengedhetetlen a befektetett munka egy bizonyos mennyisége. Ezt nevezzük kűszöbértéknek.
- Az érett személy érti mindkét törvény működését, ezért képes megtalálni az egyensúlyt a türelem és az indokolt türelmetlenség között.

- 
- Az arányérzék segít, hogy a célokkal kapcsolatban helyesen becsüld meg: mi lehetséges, mi nem. Segít megkülönböztetned a lényegest a lényegtelentől, a fontosat a mellékestől. Ez a képesség nem csak a munkád eredményességét növeli, de emberi kapcsolataid minőségében is megmutatkozik.
  - Mit tehetek az arányérzék hiánya ellen?
- Gondolkozz el a valóságról, elemezd viselkedésedet és tetteidet az arányosság tükrében, kiderítheted, milyen dolgokban vagy hajlamos a szélsőségekre.

### **GYAKORLAT/8.**

Néhány érdekes gondolat következik az arányérzékről. Válaszd ki, amelyik a legjobban tetszik, és tapasztalataidra és ismereteidre alapozva írd róla egy rövid esszét.

- Azokkal, akik ismerik a korlátaikat, mindig biztonságban érzi magát az ember.
- Egy arányosan mérlegelni tudó értelem ritka kincs. A bölcsesség valódi megnyilatkozása az, hogy a megfelelő dolgoknak adunk nyomatékot.
- Elvesztettem az arányérzékeimet. Egyszer sem gondolkodtam el azon, mi fontos számomra és mi nem. Azt hiszem, ez a legtöbb emberre igaz. Hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy azért gyötör bennünket állandó hiányérzet, mert még nem értük el a célunkat. Aztán amikor sikerül, és mégsem vagyunk elégedettek, ott állunk a kérdéssel, hogy mi a baj. Nálam az volt a baj, hogy nem tudtam értékelni, amit elértem, viszont minden apró kellemetlenséget hajlamos voltam már-már tragédiaként kezelni. Szokásommá vált, hogy a bolhából elefántot csináljak.
- Ha valaki bajaiért nem a világot hibáztatja, ez azt jelenti, megőrizte arányérzékét, ami egyik legfontosabb szellemi fegyvere. Nélküle képtelen megoldani a problémáit.
- A sas nem vadászik hangyákra.

## 5. Az érett személy érti a humort

Hogy mi a humor, arról nagyon eltérnek a vélemények.

### GYAKORI AT/9.

Van három társad. Melyikről mondhatnád, hogy jó a humorérzéke?

1.) "A"-nak minden helyzetre van néhány jó vicce, hogy szórakoztassa a társaságot. Ilyenkor mindig azzal kezdi, hogy "Erről jut eszembe"... "Hallottátok azt a viccet, amikor"... Néha elfeledkezik arról, hogy van, amelyiket már mesélte, de a többség jóindulattal elnézi neki a feledékenységet.

2.) "B" szeret nevetni másokon. Nagyon ért hozzá. Ha gúnyolni kezd valakit, olyan ügyesen parodizál, hogy a hasad fogod a nevetéstől. Néha eszedbe jut, hogy vajon ugyanilyen jól nevetnél-e, ha magad lennél szellemességének célpontja.

3.) "C" gyakran lepi meg társait azzal, hogy észreveszi a dolgokban rejlő furcsa összeférhetetlenségeket. Ritkán nevet másokon, de jókat tud nevetni önmagán - "saját marhaságain", ahogy időnkénti baklövéseit nevezi.

A felsorolt esetek közül melyikhez állnak közel a humorral kapcsolatos alábbi gondolatok? Írd be a megfelelő számot a zárójelbe!

- A humorérzék végső soron nem más, mint kiművelt értékrend. A humorérzék végül is nem pojacáskodás ill. gúnyolódás. Azt a képességet jelenti, hogy mosolyogni tudjunk magunkon, amikor túl komolyan vesszük a dolgokat.

- Nagy szerencsétlenség, ha valaki nem elég szellemes, hogy jól beszéljen, és nem elég bölcs, hogy hallgasson.

- A fejlett humorérzék - megfizethetetlen kincs. Nemcsak attól óv meg, hogy veszélyesen komolyan végy ügyeket és embereket - beleértve önmagadat is -, de jelentősen hozzájárul, hogy tárgyilagosan ítélj meg dolgokat. Segít abban is, hogy higgadtan fogadj csapásokat, amelyek egyébként a kétségbeesésbe kergetnének.

- Az érzelmileg érett ember humora jó szándékú megértést tükröz. Nem bunkóként használja, hanem szerszámként, ami lehetővé teszi a sarkok lekerekítését, a feszültség oldását.

- Mi a nevetés? A legrövidebb távolság két ember közt.

- A humorérzék segít az embernek, hogy megőrizze az arányérzékét, képes legyen a dolgokat és önmagát tárgyilagosan szemlélni. Segít neki megérteni, hogy ki ő: piciny szikra, amely egy múló pillanatra felvillan.

- A humorérzék az ember képességeinek helyes egyensúlya, a leghatékonyabb fegyver a tudás arroganciája és a képzelet önhitsége ellen; bátorító biztatás, hogy türelemmel és bölcs nyugalommal viseljük az emberi lét viszontagságait.

- A humor sok rosszakaratot semlegesít. Ha nem tudsz nevetni magadon, együtt hahotázni barátaidal, sosem szabadulsz meg a csaták keserűségétől. Mai ellenségeidet holnapi barátaiddá kell tenned.

Mi a különbség humor és szellemesség között:

A szellemesség - szóló műfaj, míg a humor kórusban érzi jól magát. A szellemesség éles, mint a villám, míg a humor fény: szórt és meleg, mint a napsugár. A szellemesség a napi divat után lohol, a humor viszont örök emberi dolgokkal foglalkozik. A szellemesség állandóan azt fürkészi, mi lehetne gúnyának tárgya, a humor viszont füttyörészve jár, és bölcsességének igazolására nem keres áldozatokat.

A gyermek nevetése, vidámsága nem ugyanaz, mint az érett ember humora, mert az utóbbi alapja az élet ellentmondásosságának megértése. Gyermektől ez nem várható el.

Az egészséges, nem gúnyolódó nevetés - igazi orvosság. A humor a lélek „királyvize”, ami mindennél jobban oldja a feszültséget, a lélek görcseit.

*Sose nevettesd meg az embereket! Ha sikert akarsz az életben, légy ünnepélyes és komoly. Ünnepélyes és komoly, mint egy számár. Az összes emlékművet ünnepélyes számaraknak emelték.*

## **6. Az érett személy életfilozófiája nem tartalmaz lényegi ellentmondásokat**

Életfilozófián két dolgot értünk: (1) az egyénnek azokat a nézeteit, amelyeket tudatosan vall; (2) a tudat alatt ható értékrendjét.

### **A tudatosan vallott nézetek összhangja:**

- Az érett személy nézetei jól érzékelhető következetességet tükröznek, ezért könnyen megjósolható, egy-egy konkrét helyzetben miként fog vélekedni és viselkedni.
- Az értékek alapvetően meghatározzák az érdekeinket, az igényeinket, és ezeken keresztül a viselkedésünket és a tetteinket. Az érett személy következetessége arra is kiterjed, mit tart a maga számára értéknek, és mit nem. Ez azt jelenti, hogy nincsenek olyan tartósan ható igényei és érdekei, melyek egymással ütköznének. Az értékrendünknek van azonban olyan része, amely már automatikusan hat. Az érettség további ismerve tehát az, hogy ezek között se legyenek olyanok, amelyek egymásnak élesen ellentmondanak.

### **A tudat alatt ható értékek összhangja**

- Ha tartósan ugyanazokat a dolgokat tartjuk értéknek, ezek egy idő után gondolkozási szokásunkká válnak, és nem kell minden esetben külön értékelnünk, hogy valami jó vagy rossz számunkra. Ezekből az érték szokásokból áll össze értékrendünk ösztönösen ható része.
- Az érett személy esetében nincs lényegi ellentmondás a tudatosan vallott, és az ösztönösen ható értékek között, és az automatikus értékrendje sem tartalmaz egymással élesen összeegyeztethetetlen elemeket. Ez különösen két dologban nyilatkozik meg: az egyik az erkölcs, a másik az életfilozófiájához való viszonya.
- Az erkölcs: értékrendünk egyik legfontosabb része. Az értékeknek azt az együttesét jelenti, amely befolyásolja, hogyan döntünk olyan kérdésekben, amelyek befolyással vannak embertársainkra - ha valóban van lehetőségünk választani különböző megoldások között. Ha nincs választási lehetőségünk, magatartásunkra nem alkalmazhatóak az erkölcsi normák.
- Az integritás: egy másik megnyilatkozása annak, hogy az érett személy értékrendje nem tartalmaz egymással élesen ellentétes értékeket. Integritáson azt értjük, hogy az egyén, amikor cselekszik, legjobb lelkiismerete és meggyőződése szerint jár el. Elvhűségnek is nevezhetnénk.

### **- Az életfilozófia „karbantartása”:**

Ellenőrizze, hogy nézetei tükrözik-e a tényeket. Ha nem, a nézeteit változtatja meg, és nem próbálja a nézeteihez igazítani a tényeket.

Sokaknál egy-egy előítélet „az egyetlen igazság” erejével hat.

- Időről időre nagyító alá kell vennünk nézeteinket. Könnyen észre fogjuk venni, melyek azok, amelyek nehezen férnek meg egymással. Ilyenkor döntenünk kell, melyiket látjuk szívesebben a világgépünkben vagy az énképünkben.
- Jó az uborka, jó a torta, de a kettő együtt nem megy!