



# VÁLTÁS STRESSZRŐL BOLDOGSÁGRA

**A** legtöbben szeretnénk sikeresek lenni, szeretnénk elérni céljainkat és megvalósítani álmainkat. Azt azonban, hogy hogyan lehet mindezt valóban elérni, senki sem tanítja meg, a fiataloknak sem, és a legtöbb esetben még felnőttként sem tudjuk. Az egyik legnagyobb különbség azok között, akik magas célokat érnek el és akik csupán kevés dolgot valósítanak meg életükben, hogy az előbbi csoport életének több mint 80%-ában erősségein dolgozik. Az utóbbi csoport, az ún. alacsony teljesítményűek sok időt töltenek azzal, hogy gyengeségeiket fejlesztik. A legtöbb tanár, szülő és munkaadó sajnos az utóbbi megközelítést alkalmazza, ami valójában önbizalomromboló hatású, illetve a jóllét szintjét is csökkenti. A Gallup-szervezet 63 országban végzett felméréseinek eredménye kimutatta, hogy csupán minden ötödik ember ismeri egyedi erősségeit és segíti a mindennapi munkája során. Te tudod, mik az erősségeid?

Ez a cikk betekintést ad az erősségek pszichológiájába. Meg fogod érteni, hogy mik az erősségek, hogyan ismerd fel és alkalmazd ezeket, hogyan fedezd fel másokban, illetve mások erősségeit hogyan egészítsd ki a sajátjaiddal.

## AZ ERŐSSÉGEK FELISMERÉSE ÉS ALKALMAZÁSA

Az erősségek az erények 6 különböző csoportjába tartoznak. Ahhoz, hogy az erősségek valóban erősségek legyenek, négy jellemvonásnak kell teljesülnie. Ezeket az 1. táblázatban mutatjuk be. Amikor mind a négy jellemvonás jelen van, akkor beszélhetünk erősségekről.

## DOLGOZZ AZ ERŐSSÉGEIDEN!

A pozitív pszichológia célja, hogy segítsen az embereknek felismerni egyéni erősségeiket. A 2. táblázatban megtalálod az összesen 24 erősséget. Ezeket 6 csoportba rendezzük és erényeknek nevezzük. A 6 erényt és jelentésüket a 2. táblázat részletezi. Írd össze az erényeket a hozzájuk kapcsolódó erősségekkel együtt, majd jelöld meg a rád vonatkozókat. Az erősségeid felismerését követően a coach tud neked segíteni abban, hogy azokat hogyan használd fel előnyödre, önmagad fejlesztésére, céljaid elérésére. Amíg azonban coach-hoz nem fordulsz, adunk néhány ötletet ahhoz, hogyan alkalmazd az erősségeidet. Ha például kreativitás az erősséged, és szeretsz festeni, fejlesztheted azt úgy,

1. táblázat – Jellemvonások és azok jelentései

JELLEMVONÁS	JELENTÉSE
A tőled telhető legtöbbet hozod ki magadból	Csúcsteljesítményt nyújtasz – ez segít abban, hogy fejlődjél, hogy egyre jobb és jobb legyél.
Veled született képességek	Úgy tűnik, hogy az ember biológiailag be van programozva arra, hogy jó legyen valamiben. Az emberi agy segít egy bizonyos módon gondolkodni, érezni, cselekedni. Létező, veled született képességeid miatt könnyebben tudsz megbirkózni bizonyos feladatokkal.
Egybeesés	Az erősség egybeesik saját értékeiddel. Amikor egybeesést tapasztalsz, akkor teljesnek érzed magadat.
Érzed, hogy élsz, és tele vagy energiával	Amikor erősségeidet alkalmazod, akkor tele vagy energiával, és élvezed azt, amit csinálsz.

ha például beiratkozol egy festő iskolába, és szabad idődben egyre többet festhetsz. Ha pedig szeretsz kreatívan süteményeket sütni, elkezdhetsz baráti összejövetelekre sütni, majd saját honlapot hozhatsz létre, és idővel még cukrászdát is nyithatsz.

## FEDEZD FEL MÁSOK ERŐSSÉGEIT!

Fontos, hogy miután felismerted saját erősségeidet, és elkezdted ezeket naponta alkalmazni, elismerd és értékeld mások erősségeit is. Mérd fel, hogy hogyan tudnád azokat kiegészíteni, illetve hogyan tudnál azokkal együttműködni. Mivel társadalomban élünk, és minden nap érintkezünk emberekkel, az erősségek ötvözése komoly eszköz lehet egy élvezetesebb, hatékonyabb élet egyben munkakörnyezet kialakítására is. Míg az erősségek az emberek mindennapi viselkedését határozzák meg, az erények jóval spirituálisabb természetűek. A 2. táblázat fő szavai: a bölcsesség, bátorság, emberség, igazságosság, mértékletesség és transzcendencia mind erények, ugyanakkor jelentésük által, azaz az egyéni erősségek útján jutnak naponta kifejezésre.

Mások erényeinek felismerése segít abban, hogy  
1. felismerd mások komplementer erősségeit,  
2. olyan életmodellel találkozhass, amelyekkel szívesen azonosulnál,  
3. hatékony és tartalmas kapcsolatokat alakíthass ki.

Nézzünk egy példát! Írjál egy listát a kollégáidban szerinted meglévő erényekről, majd erősségeikről! Ezután határozd meg azokat a viselkedésformákat, amelyeket a többiekben nagyra értéksz, és mérd fel, hogy azokat hogyan lennél képes kiegészíteni saját erősségeiddel, illetve ők hogyan jelentenének hozzáadott értéket számodra! A cél, hogy maximális előnyöket biztosíts mindenki számára, és figyelj az egyéni és társas integrációra is. Az eredményes és hatékony emberi kapcsolatok kulcsa mások és önmagunk megértése.

Végezetül: a vizsgálatok kimutatták, hogy azok az emberek, akik egy héten keresztül minden nap új módokon használják az erősségeiket, hat hónapon keresztül magasabb szintű boldogsággal és alacsonyabb szintű depresszióval rendelkeznek.

Paul Pahil  
Pozitív pszichológus  
www.eleteroweb.eu

2. táblázat – Erények, erősségek és jelentéseik

ERÉNYEK ÉS A HOZZÁJUK KAPCSOLÓDÓ ERŐSSÉGEK	JELENTÉSÜK
Erény: Bölcsesség és tudás Erősségek: kreativitás, kíváncsiság, nyitottság, tudásszomj, távlatokban gondolkodás	A tudás megszerzésének képessége és annak a legelőnyösebb módon történő alkalmazása.
Erény: Bátorság Erősségek: kitartás, integritás, vitalitás	Olyan megoldások megtalálása, melyek segítenek az akadályok legyőzésében, így a legtöbbet tudod kihozni az életből.
Erény: Emberség Erősségek: szeretet adása és szeretet elfogadása, kedvesség, társadalmi intelligencia	Másokkal és mások jóllétével való törődés.
Erény: Igazságosság Erősségek: állampolgári tudat, becsületesség, vezetői képesség	Egészséges társadalom létrehozása becsületesség és igazságosság által.
Erény: Mértékletesség Erősségek: megbocsátás és kegyelem, alázat, megfontoltság és önkontroll	Különböző módokon történő védelemnyújtás és védekezés az élet szélsőségeivel szemben.
Erény: Transzcendencia Erősségek: a szépség és kiválóság értékelése, hálaérzet, remény, humor, spiritualitás	Az élet jelentéseinek és céljainak meghatározása, illetve azok tiszteltben tartása.