

FŐNIX – ME



MISKOLCI
EGYETEM
UNIVERSITY OF MISKOLC

**MEGÚJULÓ EGYETEM FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYI
FEJLESZTÉSEK A FELSŐFOKÚ OKTATÁS MINŐSÉGÉNEK ÉS
HOZZÁFÉRHETŐSÉGÉNEK EGYÜTTES JAVÍTÁSA
ÉRDEKÉBEN**

EFOP-3.4.3-16-2016-00015

4 RP „Társadalmi felzárkóztatás”

Prof. Dr. Csepeli György

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



A BOLDOGSÁG KÉK MADARA NYOMÁBAN

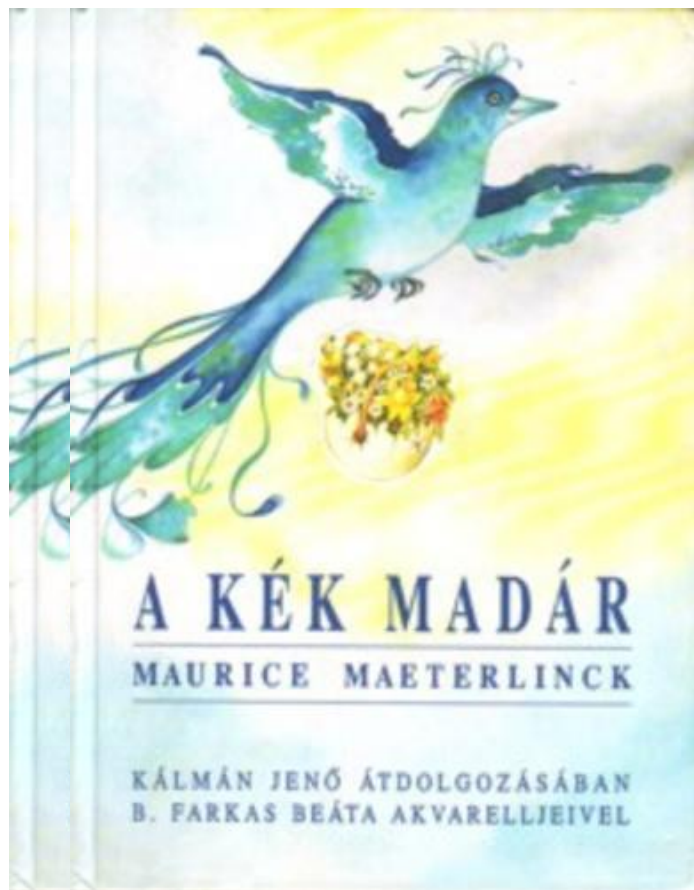
Miskolc, 2020 február 19.



A BOLDOGSÁG KÉK MADARA NYOMÁBAN



MISKOLCI
EGYETEM
UNIVERSITY OF MISKOLC



„Magától értetődőnek tartjuk azokat az igazságokat, hogy minden ember egyenlőnek teremtett, az embert teremtője olyan elidegeníthetetlen jogokkal ruházta fel, amelyekről le nem mondhat, s ezek közé a jogok közé tartozik a jog az Élethez és a Szabadsághoz, valamint a jog a Boldogsághoz való törekvésre.” (1776. Amerikai Függetlenségi Nyilatkozat)



- Nem automatikus, nem garantált
- Tenni kell a boldogságért
- Készen kell állni a boldogságra
- Tudatosan kell élni



- Változékonyság, bizonytalanság, komplexitás, sokértelműség
- GPS hiánya
- Magárahagyottság
- Természeti-környezeti változások
- Migráció
- Egyenlőtlenségek, igazságtalanság érzések, terrorizmus
- Technológiai változások (planetáris idiotizmus)



- Fájdalom
- Betegség
- Tehetetlenség
- Kínzás, sanyargatottság
- Kiszolgáltatottság
- Megfosztottság, igazságtalanság, mellőzöttség
- Magány, elhagyatottság
- Idő múlása, öregedés
- Gyász



- A testi-lelki harmónia megbillenése
- Betegség, megfosztottság, hiány
- Akut-individuális bajok (betegségek)
- Krónikus-individuális bajok (el nem múló betegségek, szenvedélyek)
- Akut-kollektív bajok (társadalmi válságok)
- Krónikus-kollektív bajok (kirekesztettség, stigmatizáció)



- Hiányérzetek
- Hamis igényszint (elérhetetlenség)
- Kudarcc
- Szomorúság
- Frusztráció
- Depriváció (megfosztottság)
- Irigység
- Féltékenység
- Befelé irányuló agresszió
- Szégyen, önbüntetés, öngyűlölet
- Resszentiment (kollektív irigység)
- Panasz kultúra, sarc-mentalitás



- Alkohol
- Nikotin
- Kábítószer
- Internet-Mobil telefon
- Szex
- Társ
- Szerencsejáték
- Munka
- Hatalom



LELKI MEGBETEGEDÉSEK

- Pszichózisok (skizofrénia, mániadepresszió)
- Pszichopatológia (fóbiák, kényszeres viselkedések, szorongás)
- Borderline (nárcizmus)
- Személyiségzavarok
- Autizmus, szocopátia

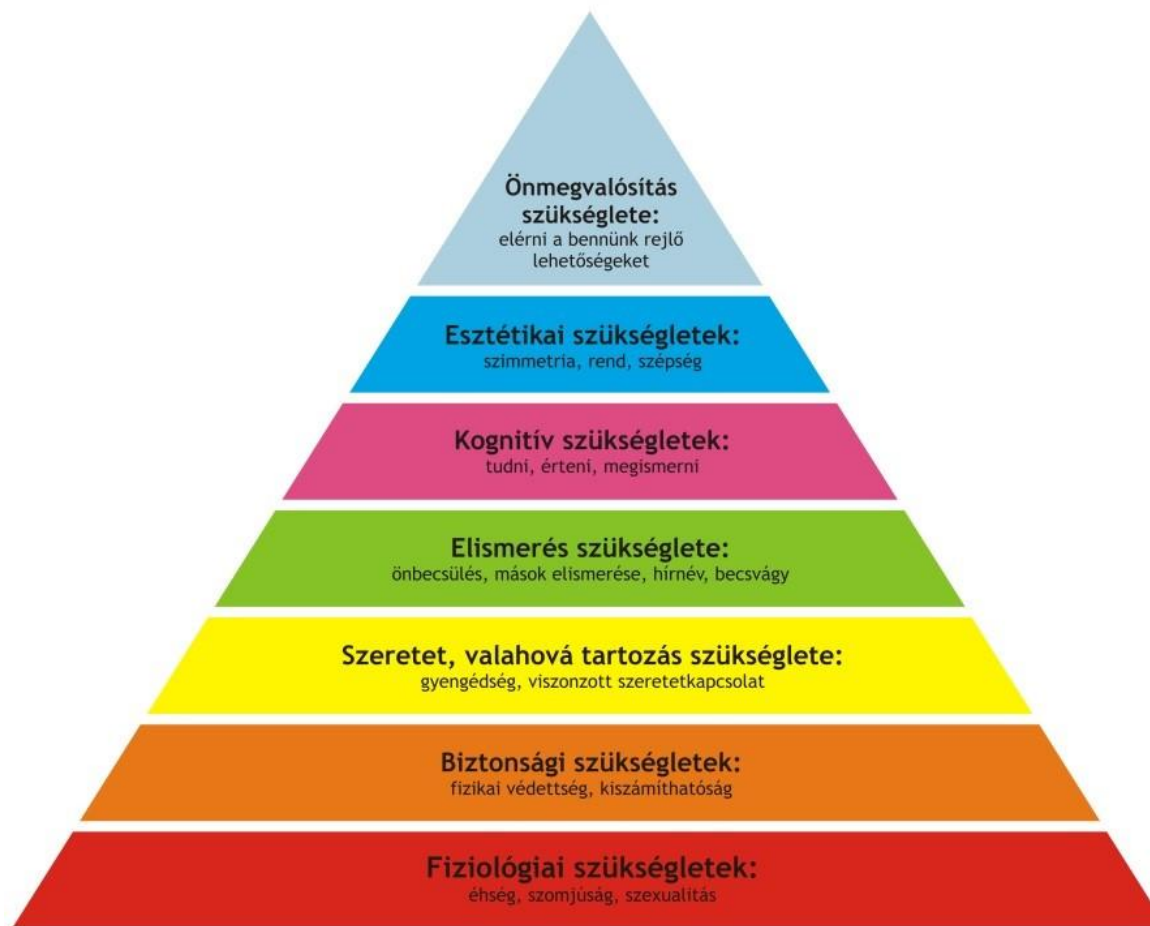


A BOLDOGSÁG

- Jólét
- Testi és lelki harmónia
- Siker
- Félelemmentesség
- Pozitív gondolkodás
- Optimizmus
- Tervek
- Jóhiszeműség
- Bizalom
- Elégedettség
- Öröm



A BOLDOGSÁG SZERKEZETE



FLOW

- Alkotás, építés, létrehozás, működtetés, láttatás, hasznosság-tudat
- „Amikor folyóparton ülünk, és figyeljük az elhaladó vizet, megláthatjuk a Flow szépségét működés közben. A víz természetesen áramlik és mozog bizonyos irányba. Energiája, ereje, bizonyossága van, ebből a kombinációból nyugalom és a világgal való egység érzete árad. A legjobb pillanatok általában akkor következnek be, amikor egy ember teste és tudata önként vállalt erőfeszítésben végső határáig megfeszült, hogy valami nehezet és érdeklegeset alkosson.
(Csikszentmihályi Mihály)



ÖRÖMFORRÁSOK – KIS BOLDOGSÁGOK

- Igényszint-realizmus
- Célok elérése- beteljesülés, megvalósítás
- Kultúra- Utazás – Kaland
- Szereteteink öröme
- Bajoktól való megszabadulás, gyógyulás, megmenekülés
- Szerencse
- A Másik



SZERELEM ÉS ÖSSZEILLÉS

- Test (anatómia, fiziológia, gének)
- Társadalmi test (attitűdök, nézetek, értékek, ízlés, mémek)
- Személyiség
- Szükségletek (előnyök, hátrányok, csere)
- Élettörténet



AZ INTIMITÁS

- Egybeolvadás (Ő=én, Én=Ő)
- Titoktalanság
- Tabuk hiánya
- Testi közelség, érintés, csók



AZ INTIMITÁS FENNTARTÁSA

- Mindig újíts!
- Kockáztass!
- Légy figyelmes!
- Légy romantikus! (virág, ajándék)
- Dicsérj! Ne légy negatív!
- Ne leplezd az érzéseidet!
- Emlékeztess magad (fénykép, tárgy, talizmán, gyűrű, ékszer)
- Játssz! (de ne játszomákat!)

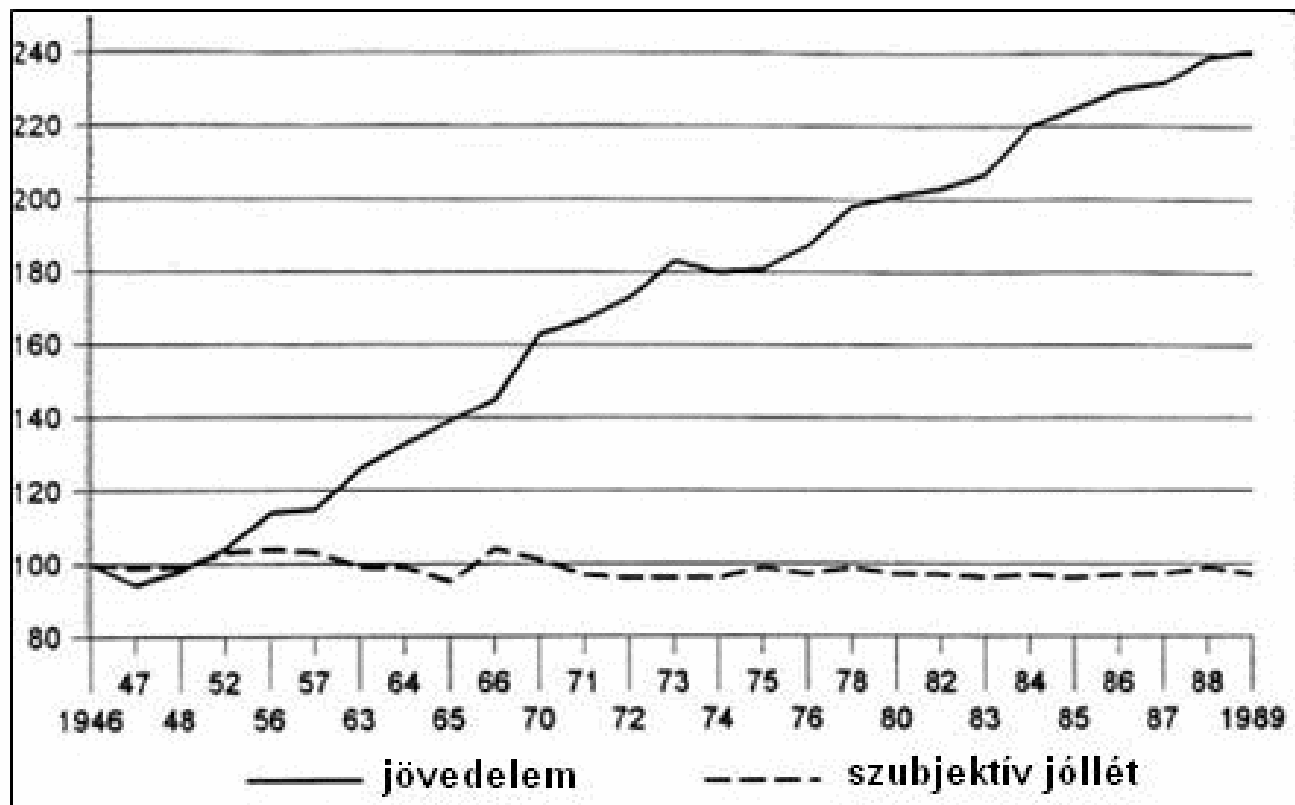


AZ IDŐ

- A boldogság jelen ideje a pillanat, visszaemlékezésben hosszú.
- A boldogtalanság jelen ideje végtelenül hosszú, visszaemlékezésben rövid.



EASTERLIN PARADOXON

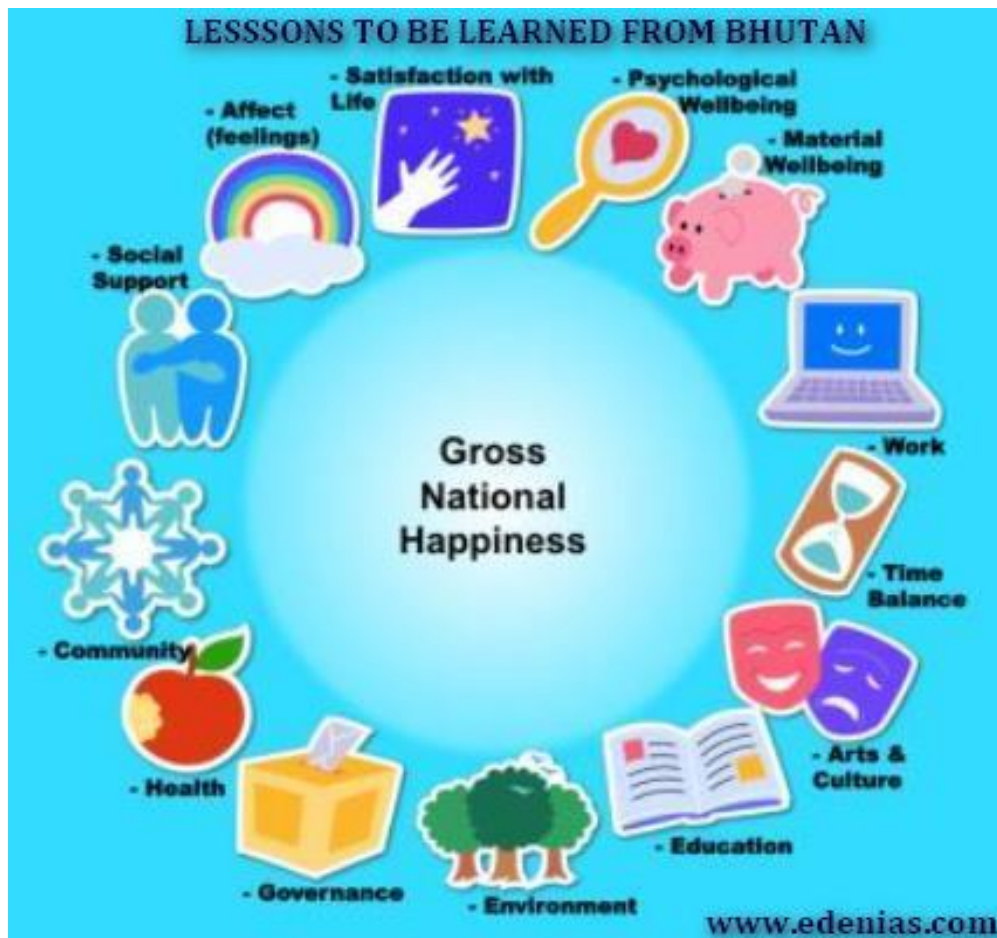


SZEGÉNY GAZDAGOK – GAZDAG SZEGÉNYEK

- A gazdagság és a boldogság nem függ egyenesen össze.
- A boldogság és boldogtalanság soktényezős lelki állapot, mely keresztbemetszi a társadalmi-gazdasági határokat
- Egyéni meghatározók (családi bajok)
- Kollektív meghatározók (kulturális minták)



GDP HELYETT GNH – FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉS



GNH DIMENZIÓK

- Élettel való elégedettség
- Lelki jólét
- Anyagi jólét
- Munka
- Időmérleg
- Művészet és kultúra
- Nevelés, oktatás
- Környezet
- Kormányzás
- Egészség
- Közösség
- Társas támogatás
- Érzések



BOLDOGSÁG A VILÁGBAN – 156 ORSZÁG

2019

Legboldogabb országok (7 felett)

Finnország
Dánia
Norvégia
Izland
Hollandia
Svájc
Svédország
Új Zéland
Kanada
Ausztria
Ausztrália
Costa Rica
Izrael
Luxemburg
Nagy-Britannia

Legboldogtalanabbak (4 alatt)

Dél Szudán
Közép Afrikai Köztársaság
Afganisztán
Tanzánia
Ruanda
Jemen
Malawi
Szíria
Botswana
Haiti
Zimbabwe
Burundi
Lesotho
Madagascár
Comoros

Magyarország 62-ik a sorban (5.7)



A BOLDOGSÁG INFRASTRUKTÚRÁJA

- A test karbantartása (egészség, megelőzés, pszichoszomatikus bajok)
- A lélek karbantartása (önvizsgálat, önelfogadás, empátia, tolerancia)
- Az elme karbantartása (nyitottság, gondolkodás, problémák osztályozása, súlyozása, jövő orientáció)
- A szív karbantartása (kiégés megelőzése, együttérzés, megbocsátás, nagylelkűség, felejtés)



A BOLDOGSÁG TANULÁSA

- Gyermekkorai benyomások
- Intergenerációs családi minták
- Sikérélmények
- Pozitívitás
- Nevelés
- Hitel-mentalitás



JEAN VANIER (1928-2020)



A SEGÍTSÉG

- Parokiális altruizmus
- Általános altruizmus
- Segítő közösségek („Az ember azért lép egy közösségbe, hogy boldog legyen. Azért marad benne, hogy másokat tegyen boldoggá.” J. Vanier)
- Önsegítő csoportok (névtelen alkoholisták, szerhasználók hozzátartozói)
- Segítő hivatások
- Az irgalmas szamaritánus (Lukács, 10.25-37)



A KÉK MADÁR

„A Kék madarat nem kell távoli országokban keresni. A Kék madár mindig velünk van, ha szeretjük egymást, és örülünk az élet legkisebb ajándékainak is. De mindig elrepül, ha bántjuk egymást, ha irigykedve figyeljük a mások örömét. Mert a Kék madár maga a boldogság, és kalitkája az emberi szív.”
(Maurice Maeterlinck)



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



MISKOLCI
EGYETEM
UNIVERSITY OF MISKOLC

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE