

Fodor László

Pszichológiai eszmefozzlányok

VI

CCLI. Belső gyötrelmeid, lelki szenvedéseid és mélyenfekvő komplexusaid feloldásának érdekében részint gondolkodnod, részint beszélned, részint cselekedned, részint pedig szeretned kell.

CCLII. Amikor adott személyiségbeli tulajdonságunkat tudatosítjuk, azon melegebben hajlunk arra, hogy azt eltúlozzuk, értékét vagy túlbecsüljük vagy minimalizáljuk.

CCLIII. Egyeseknél az elővigyázatosság elvitathatatlanul az értelmesség jele, másoknál azonban főként a bizonytalanság tünete.

CCLIV. Ha túlzottan díszes-ékes, illetve alaptalanul elragadó és tüneményes (azaz pontatlan, következőszerűen valótlán) képet alakítottál ki önmagadról, azon nyomban elvárod, hogy mindenki olyannak lásson, amilyenek te látod önmagad, sőt rossz néven veszed, vagy egyszerűen negatív érzést élsz meg, ha mások nem olyannak látnak.

CCLV. Az a sajátosan emberi (és minden bizonnyal ősi) szükségletünk, hogy mások részéről elismerésben (elfogadásban, jónak való megítélésben, pozitív értékelésben, jóváhagyásban, kitüntetésben stb.) legyen részünk, soha nem landad, és más szükségletektől eltérően, kielégítettsége után nem alszik ki és intenzitásában nem csökken, sőt mi több, fokozódik, és ily módon tulajdonképpen mindig aktív, eleven és éber állapotban van (minek következtében nagyon is érzékeny, könnyen sebezhető és sérülékeny, így tehát gyakorta igen sok belső gyötrődést és szenvedést okoz).

CCLVI. Az internet sokunkban annak illuzórikus élményét kelti, hogy lábunk előtt hever az egész világ.

CCLVII. Egyre idegesítőbb számomra is Albert Jacquard (hírneves francia biológus) azon szilárd ténynek bizonyult észrevétele, miszerint az idő mindig ugyanabba az irányba (azaz előre) halad (nyilván megállás nélkül).

CCLVIII. A fürdőszobai tükör annak függvényében jó barátod vagy ádáz ellenséged, hogy mennyire dekoratív az arcod.

CCLIX. Talán semmit nem tanulunk meg olyan korán, annyira könnyen és hamar, mint önmagunk egocentrikus és önző szeretetének módozatait.

CCLX. Nincs jogod pesszimistának lenni, és (az akadályozó körülmények ellenére) nem tenni azokat a dolgokat, amelyekből egy jobb jövőt érintő remények fakadhatnak.

CCLXI. Nem gondolkozhatj jól, ha rosszul alszol (illetve, legalábbis neurofiziológiai szempontból, ha rossz alvó vagy, nem lehetsz jó gondolkodó).

CCLXII. Még egy krízis kellős közepén, a fájdalmas, anakronikus és szenvedést okozó abszurd gazdasági, politikai, környezeti, ökológiai, oktatási, egészségügyi, családi, erkölcsi vagy pénzügyi helyzetek és fejlemények közepette sem mondhatjuk, hogy egy jobb jövő nem lehetséges.

CCLXIII. a. Van, aki még a semmittevését sem képes kellőképpen megtervezni.

CCLXIII. b. Nincs nehezebb feladat, mint a semmittevést észérvekkel igazolni.

CCLXIII. c. Ha semmittevő lusta ember vagy, semmi szín alatt nem lehet pozitív az önértékelésed.

CCLXIV. Manapság az (értelmes) ember számára, reményre szinte kizárólag a logika adhat okot.

CCLXV. Neurobiológiai és ideg-, illetve elektrofiziológiai alapvetésben nem árt szem előtt tartani, hogy minden emberi gondolat (pszichikus folyamatként) – legyen az jó (hasznos, hiteles, értékes, építő, eredeti stb.), vagy rossz (haszontalan, hiteltelen, értéktelen, destruktív, terméktelen stb.) – az emberi agy mintegy 100 milliárd (több ezer kapcsolati lehetőséggel rendelkező) idegsejtje között kialakuló – a 10 000 milliárdot, azaz egy billiót is meghaladó – (elektromos és kémiai meghatározottságú) szinaptikus kapcsolatok hálózatában jön létre.

CCLXVI. Ha önmagadat ügyetlennek, tehetetlennek és védtelennek ítéled meg, környezetet ellenségesnek, gyűlölködőnek és kegyetlenkedőnek fogod látni.

CCLXVII. A nevelésnek metodikai alapvetésben épp oly mértékben kellene megújulnia, mint amilyenben a gyermekek az utóbbi időben pszichológiai szempontból megváltoztak.

CCLXVIII. Olykor bármit is teszel, helyetted úgyis az élet dönt.

CCLXIX. Bizonyos dolgaink sem a múltban nem úgy történtek, sem pillanatnyilag nem úgy állnak és nem úgy zajlanak, ahogyan elképzeltük és szeretettük volna. Mérget vehetünk rá, hogy a jövőben sem fognak teljesen úgy történni.

CCLXX. Ha kényelmesen leülsz a tévé elé (legalábbis bizonyos csatornák vagy programok vonatkozásában), tulajdonképpen az elhülyülés irányába haladó úton lépkedsz.

CCLXXI. A felgyorsult életvitelünk folyamatában sokan leghamarabb a kedvesség (figyelmesség, előzékenység, udvariasság, szívélyesség, segítőkészség, illedelmesség és szelídség) formáit felejtjük el.

CCLXXII. Az emberi lény végül is nem azért születik e világra, hogy órákon át egy széken üljön (a számítógépe előtt).

CCLXXIII. A facebook-barátok körének folyamatos gyarapítása a gyűjtőszendély új és sajátos formája, melynek pszichológiai alapja minden bizonnyal abban áll, hogy (mint bármely kollektív) erősíti az egyén birtoklástudatát, fokozott sikerélményt nyújt, elégedettséget és büszkeséget gerjeszt (tehát egészen mély lelki szükségleteket elégít ki).

CCLXXIV. Elszenvedett kudarcaid alapos elemzéséből majd mindig többet tanulhatsz, mint sikereid örömteli elkönyveléséből.

CCLXXV. A pénz, hozadék és nyereség iránti elszánt epekedés, a bőség, bővelkedés, gazdagság, jó mód és kényelem iránti obszesszív áhítozás talán soha máskor nem öltött oly annyira nagy intenzitást, mint napjainkban.

CCLXXVI. A nők és férfiak közötti különbségek, a közöttük fennálló biológiai, pszichológiai, szociális vagy kulturális eltérések feltárására fókuszáló tudományos kutatások majdnem mindig arra a végkövetkeztetésre jutottak, hogy a nők nők, a férfiak pedig férfiak (azaz a férfi azért férfi, mert nem olyan, mint a nő, a nő pedig azért nő, mert nem olyan, mint a férfi).

CCLXXVII. a. Boldogságod a boldogságról való filozófiai színezetű felfogásodtól (is) függ.

CCLXXVIII. b. Jogodban áll boldogságodban reménykedni.

CCLXXVII. c. Boldognak lenni nem alkotmányos alapjog, és nem is kötelesség.

CCLXXVIII. Ha nem veszel Lego-típusú (építő jellegű) játékeszközt gyermekeknek (mert az meglehetősen drága), akkor számottevő mértékben akadályozni fogod térlátásának, térbeli percepciójának, megfigyelőképességének, algoritmikus gondolkodásának, alkotóképességének és problémamegoldó készségeinek fejlődését, továbbá hátráltatni fogod a szem-kéz koordinációjának, a kézügyességének, a finommozgásainak, a képzeletének, a figyelem összpontosítási lehetőségének és a logikai gondolkodásmódjának fokozódását, ellehetetleníted a térbeli, formai és színképzeteinek, valamint a technológiai megközelítési módzatainak megalapozódását, az emlékezési és általános tanulási képességének erősödését. Közvetett módon pedig mindenekelőtt a matematikai ismeretek tanulását fogod megnehezíteni.

CCLXXIX. a. Ha a facebook-barátaid körét meg szeretnéd rostálni, pár napig légy teljesen őszinte.

CCLXXIX. b. Úgy tűnik, hogy – mindenekelőtt pszichológiai és szociális szempontból – a teljes körű őszinteség a közösségi oldalakon – azaz a virtuális (élet)térben – nem igazán életképes.

CCLXXIX. c. Minél hantásabb vagy, a facebookbeli szociális életed annál gazdagabb lesz.

CCLXXX. Világszerte egyre többet beszélnek, de még mindig elenyészően keveset tesznek annak a Hubert Reeves (kanadai ökológiai irányultságú asztrofizikus) nevéhez kötődő tétel második felének a megcáfolásáért, miszerint az élet jelensége a Földön hozzávetőleg 3 800 000 000 éve folyamatosan (egyre sokfélebb, összetettebb és csodálatosabb formákban kifejezésre jutva) fejlődött (evolúált), azonban az utolsó 100 évben fokozatosan degradálódott. Megjegyzendő, hogy ez a (ma még elsősorban a nem emberi életformákat, illetve azok diverzitását érintő) degradálódás kizárólag egyetlen életforma, egyetlen faj számlájára írható, illetve a számos tekintetben negatív hatóelemmé vált – emberi intelligenciának tudható be.

CCLXXXI. A megértéshez és elfogadáshoz vezető feldolgozás (boncolgatás, értelmezés, elemzés, fontolgatás, megítélés, fejtegetés stb.) hiányában, semmilyen múltbeli negatív történés rossz és nyomasztó emlékétől nem tudsz megszabadulni.

CCLXXXII. a. Olykor az az érzésed, hogy minden facebook-barátod boldogabb, mint te (hajlasz arra, hogy alulértékeld a virtuális közösségi csoporthoz tartozó barátaid negatív érzelmi élményeik gyakoriságát, illetőleg felülértékeld a pozitív élményeik prevalenciáját).

CCLXXXII. b. Olykor az az érzésem, hogy a facebookon mindenki boldog (mert hiszen ez az ismeretségi hálózat – éppen sajátos eszközei révén – nagyon jó lehetőséget nyújt arra, hogy mindenki boldognak jelenítse meg vagy prezentálja magát).

CCLXXXIII. Ha arcod általánosan mosolygós, az nemcsak környezeted számára kellemes, hanem számodra is célszerű, hisz affektív alapvetésben pozitív módon és jó irányba befolyásolja pszichikus állapotodat, növeli stressztűrésedet és csökkenti neurózisra és más mentális rendellenességre mutató tendenciádat, végül pedig a boldogság érzését kelti.

CCLXXXIV. Nem árt, ha tudatában vagy annak, hogy a facebookbeli megnyilvánulásaid – az, hogy mit osztasz meg az üzenőfalon, hogy miket írsz, milyen üzeneteket küldesz, milyen eseményekre hívod fel a figyelmet, miket „lájkolsz” (mik/kik tetszenek), milyen véleményeket fogalmazol meg, milyen fényképeket és videókat töltesz fel, milyen részletekre térsz ki adatlapodon, milyen csoportokhoz kapcsolódsz stb. – talán a pszichológiai teszteknel is pontosabban feltárják és (azoktól eltérően) nyilvánosságra is hozzák személyiséged jellemzőit.

CCLXXXV. Ha erős és gyakori stresszhatás ér, három lehetséges veszély fenyeget (a megküzdés vagy elmenekülés folyamatában):

- többet ennél (a stressz emocionális – a valódinál erősebb – étvágyat gerjeszt), és kevésbé figyelsz arra, hogy mit eszel (egészségtelenebb ételeket fogyasztasz);
- kevesebbet fogsz mozogni;
- valamilyen többé-kevésbé hatásos „nyugtatónak” vagy „serkentőnek” vélt szerhez (dohány, gyógyszer, alkohol, drog, édesség, kávé, rágógumi stb.) fogsz folyamodni (a szorongás, a lelki nyomás, az idegesség vagy az ingerlékenység levezetése végett).

CCLXXXVI. Mindig úgy szólj hozzám, hogy azzal mintegy ösztönözz.

CCLXXXVII. Pszichológiai szempontból előnyösebb, ha pénzedet mindenekelőtt tapasztalatokra, és nem anyagi dolgokra költöd (hisz a tapasztalatok részint mélyebb és szélesebb ívű érzéseket keltenek, részint serkentőleg hatnak, ami a tanulást, valamint a személyes önfejlesztést és önmegvalósítást illeti).

CCLXXXVIII. Minden becsületes ember (bármire vonatkozó) véleménye tiszteletre méltó.

CCLXXXIX. a. Akár a belső légüres terük, illetve az emocionális vákuumuk betöltése végett, a problémákkal teleszőtt valóságukból való kiszabadulás céljával, ma egyre többen nem az alkoholhoz vagy a droghoz folyamodnak, hanem az internetre menekülnek.

CCLXXXIX. b. A napi „internet-adagot” sokkal olcsóbban lehet beszerezni, és jóval könnyebb ábevenni”, mint a drogot vagy az alkoholt.

CCXC. Intelligenciában (az esetek túlnyomó többségében) egyáltalán nem szűkölködünk, de annál inkább annak célszerű hasznosítási stratégiáiban, konkrét igénybevételi technikáiban, következetes és hatékony felhasználási módozataiban, valamint kreatív hasznosítási szisztémáiban.

CCXCI. Az idő soha nem lesz lojális szövetségese.

CCXCII. a. Nagyobb pszichológiai hasznot húzunk egy örömmérés megéléséből, ha azt megosztjuk valakivel.

CCXCII. b. Ha szavakba öntöd negatív emócióidat – pl. leírod kellemetlen érzéseidet a naplódba vagy elmondod a barátodnak –, csökkented azok káros hatását.

CCXCIII. Ahhoz, hogy jó napod (heted, hónapod, éved) legyen, pozitív érzéseid számának legalább háromszor nagyobbnak kell lennie a negatív érzések számánál.

CCXCIV. Vigyázz! Depresszió fog környékezni, ha egyrészt hajlamos vagy azt hinni, hogy a jövő kizárólag nehézségeket, kudarcokat, csalódásokat, bonyodalmakat, kutyaszorítókat, veszteségeket, balsikereket, kellemetlen problémákat

és bukásokat tartogat számodra, másrészt, ha önmagadat kétbalkezesnek, készség és találegkonyság nélkülinek, képtelennek, alkalmatlannak, ötlettelenségnek, tehetségtelenségnek, hatóerő és rátermettség nélkülinek véled.

CCXCV. A felnőtt típusú gyermek szülei rendszerint fel nem nőtt gyermekek.

CCXCVI. a. A kiberfüggőség egyfajta (kábító)szer nélküli toxikománia.

CCXCVI. b. Számos jel utal arra, hogy rövidesen az egész világ kiberfüggő lesz.

CCXCVI. c. Amennyiben a kiberfüggőség egészségkárosító hatásai még nagyrészt ismeretlenek, és hogy minden más szenvedélybetegségnél nagyobb társadalmi elfogadás övezi, a tekintetében kidolgozott prevenciók törekvések egy-szersmind hiányoznak vagy teljesen kezdetlegesek.

CCXCVI. d. A számítógép zsarnoksága, illetve az internet (el)nyomása alól fel-szabadult életforma ma még/már elképzelhetetlen.

CCXCVI. e. Nem tudom elhinni, hogy az „anonim internetesek/ internetisták” (akárcsak az alkoholizmusból vagy más függőségből kigyógyulni vágyók) közössége a tapasztalatok kölcsönös megosztásával, vagyis az elismert problémájuk megoldásának folyamatában – voltaképpen az internetfüggőségből való fel-épülésük szolgálatában – ne használnák a számítógépet, illetve az internetet.

CCXCVII. A kiberbarátság is lehet hiteles, valódi, tisztességes és nemes, ahogy az életbeli barátság is lehet romlott, könnyelmű, felelőtlen és gátlástalan.

CCXCVIII. A gondolatok hiánya a lustaság csúcspontja (a tétlenség, a semmit-tevés, a haszontalanság és a szellemi önmegtartóztatás tetőfoka).

CCXCIX: Azért értékellek, hogy jobban megértselek.

CCC. Tanítványaid számára akkor vagy hasznos (értelmességüket csak akkor növeled), ha olyan fejlesztő hatásokat tudsz rájuk gyakorolni, melyek következtében agyukban legalább 30 millió szinapszis alakulhat ki, minden egyes másodpercben.