

# Optimisták klubja

Mennyire lenne erős az életkedved, ha tudnád, hogy a közeli jövő bizonytalan lesz családod számára? Milyen mértékben tekinted magad nyertesnek vagy vesztesnek az életben? Milyen arányban tudod megvalósítani terveidet az elkövetkező öt évben? Mennyire vagy megelégedve magaddal? Íme néhány kérdés az interneten olvasható Optimista tesztből, melyet az Optimista Klub tagjai állítottak össze.

Tízfokú skálán lehet válaszolni a kérdésekre; az e-mailen elküldött válaszokat egy szoftver azonnal értékeli, és más küldi az eredményt. A gyorsértékelés alapján pedig megtudhatjuk, mennyire szemléljük optimistán vagy pesszimistán a világot. A neten néhány hónapja fenn lévő tesztet eddig másfél ezren töltötték ki, de a klub rendezvényein már 16 ezren válaszoltak a kérdésekre. (A kitöltő személy anonim maradhat, csak életkorát, nemét, foglalkozását és annak a településnek a nevét kell megadnia, ahol él.) Mindezt már a 31 éves Rózsashegyi Márktól tudjuk meg, aki egyik alapítója az Optimista Klubnak. Mint mondja, már nyolc és fél ezren klubtagok. Bárki csatlakozhat hozzájuk, aki betartja a tíz egyszerű pontból álló szabályukat, s klubkártyájához mosolygós fotóját hozza magával. „Klubtagjainknak jó értelemben vett vírusoknak kell lenniük a társadalomban, akik környezetüket mintegy megfertőzik optimista világlátásukkal, szemléletükkel” – fogalmaz az alapító. A tesztel egyben



hagyományt kívánnak teremteni: a bonyolult, tudományos kifejezések helyett saját fejlesztésű kérdőívvel rukkoltak elő, melyet idővel a nemzetközi sztenderdhez igazíthatnak, és így olyan tudományos kérdőívek állhatnak a nagyobb nyilvánosság elé, melynek tömeges kitöltése révén havonta tudnak majd beszámolni az emberek hangulatáról, annak változásairól. Szeretnének hamarosan profi elemzéseket, sőt előrejelzéseket is adni arról, mi és hogyan befolyásolhatja az ország hangulatát.

Az Optimista Klub és a mögötte álló Egy Optimista Magyarországi Alapítvány 1998 óta működik. Három magán-személy alapította: dr. Cronio Pérez kolumbiai születésű pszichológus, Rózsashegyi Márk informatikus és Kovács Beáta koordinátor. Dr. Pérez tizenhat éven át kutatta az optimizmus-pesszimizmus kérdéskörét Kolumbiában, Németországban és Magyarországon. Ebből is doktorált, s kutatásaiba a Pszichológiai Intézetben bevonta a pszichológushallgatókat is. Az alapítvány és a klub fő célja a segítségnyújtás a pozitív gondolkodásmód kialakításához, mentálhigiénés preventív program kidolgozása, pszichológiai tanácsadás, különböző pszichológiai módszerek által kínált megoldási lehetőségek bemutatása, s a mindezekkel összefüggő kiadványok szerkesztése, megjelentetésének támogatása, beleértve és fontos feladatot szánva az internetnek is. A weboldalt látogatók ötletei, javaslati ai alakíthatják, bővíthetik a programokat. Pszichológusok, pszichológushallgatók tartanak rendszeresen előadásokat az országban, szerveznek zenés esteket, rajzversenyeket a közös cél érdekében. Ez pedig a szemléletmódváltás, az optimista szemléletmód kialakítása, fejlesztése, mert a tapasztalatok

## Egy Optimista Magyarországi Alapítvány, Optimista Klub

Cím: Budapest, 1021, Hűvösvölgyi út 109.  
 Adószám: 18161911-1-41  
 Bankszámlaszám: 17000019-11419969  
 Közhasznú besorolás: 7044  
 Internet: <http://www.optimistaklub.hu>  
 E-mail: [alapitvany@optimistaklub.hu](mailto:alapitvany@optimistaklub.hu)

## Az Egy Optimista Magyarországért program elindítója

Dr. Cronio Pérez kolumbiai születésű pszichológus, újságíró, az ELTE tanára, az Optimista Klub elnöke, aki világeletemben mosolygós, lelkes optimista volt, Magyarországon éveken át tanulmányozta az optimizmust, doktori disszertációját is ebből a témakörből írta. Cronio 2003 júniusában halt meg, kerékpározás közben baleset érte.

Dr. Cronio Pérez gondolataiból:

„Meggyőződésem szerint a sikeres és tartalmas élet egyik alapja a pozitív hozzáállás...

Meggyőződésem, hogy a jó humorérzék, az önmagunkkal való elégedettség, a pozitív önértékelés mind-mind hozzájárul ahhoz, hogy kapcsolataink harmonikusabbak legyenek, és boldogabban tudjunk élni.”



szerint a magyarok inkább pesszimisták. Pedig igazán nem lenne rá okuk – hangsúlyozza Rózsashegyi Márk. És megemlíti annak a bácsinak az esetét, aki egy rendezvényükön azonnal kereste fel a klub standját, hogy márpedig ő pesszimista, úgysem tudják őt megváltoztatni, hagyják őt békén. Némi gondolkodás után kitöltötte az említett tesztet, és arra a megállapításra jutott, nem is gondolta volna, hogy ilyen jó tulajdonságok is lakoznak benne... Az embereknek fel kell fedezniük magukban az optimista életréztést, és annak szemléletté kell formálódnia – hangoztatja Rózsashegyi Márk. Különösen fontos ez például a szolgáltatóiparban, ezért is indítják el jövőre Mosolypontok.hu elnevezésű akció-sorozatukat. Terveik szerint a vásárlók, a szolgáltatásokat igénybe vevők mosolypontokkal jutalmazhatják majd eladókat, a szolgáltatókat a benzinkúttól kezdve az éttermekig. A pontokért ajándéktárgyakat lehet majd beváltani, az interneten pedig folyamatosan nyomon követhetők lesznek a szolgáltatói rangsorok. A klub támogatói, rendezvény-szponzorai, egyes nagy szolgáltatók már az ügy mellé álltak, így légitársaság és mobilszolgáltató, áruház- és étteremlánc egyaránt.

S hogy mennyire változik meg öt év múlva szemléletünk, s miként látja a klub és terveik jövőjét Rózsashegyi Márk alapító? Ki ne lenne optimista, ha ő nem? Bízunk a mosolypont-program sikerében, abban, hogy a mosoly, az egymás iránti megértés, odafigyelés egyre természetesebb lesz, és öt év múlva szemlélet- és gondolkodásmódunk már jóval együttérzőbb, derültebb lesz, mint napjainkban. S hogy ehhez az Optimisták Klubja is valamit hozzá tud tenni ötleteivel, személyre szabott tanácsaival, sokakhoz szóló előadásaival, szellemi és anyagi támogatóik segítségével.

F. T.

## Optimista szabályzat

1. Soha ne add fel!
2. Hinned kell önmagadban, hiszen képes vagy kitűzőtt céljaidat elérni, ha képességeiddel összhangban vannak. Légy türelmes és kitartó.
3. Légy segítőkész, kedves társaiddal. Ha nyitott vagy az emberek felé, meglátod, személyes kapcsolataidban többszörösen „megtérül” majd kedvességed.
4. Mindig jól fontold meg jelentős döntéseidet!
5. Nehéz helyzetekben is optimistának kell maradnod. Ez nem könnyű, és lehet, hogy ilyenkor egy picit torzító szemüvegen keresztül kell nézned a valóságot, hogy elviselhetőbb legyen.
6. Gondjaidat, de örömeidet is oszd meg barátaiddal, szeretteiddel.
7. Összpontosíts a jelenre! Ha így teszel, a sebek idővel begyógyulnak.
8. Az emberekben inkább a közös vonásokat igyekezz megtalálni, ne a különbségeket.
9. Védj a természetet, csak így élhetsz harmóniában környezetteddel is.
10. Egy mosollyal többet érsz el, mint gondolnád. Egy kis humor, pozitív hozzáállás segíteni fog, hogy mindig tudd: az élet szép.