

**Műszakiak Bolyai Köre**

*előadás*

*Budapest, 2022. november 8.*

# **A SZERETETRŐL**

**Prof. Dr. Veress Gábor**

# ELŐSZÓ

- Ma már áttekinthetetlen mennyiségű és sokszínű,
  - sokak által örömmel hallott,
  - de sokak által nem értett, nem értelmezhető**a szeretet témaköre.**
- Előadásom kapcsolódik Rozványi Dávid, *A boldogságbolt* c. könyv szerzőjének az előadásához.

*Megjegyzés: Legalább két órás előadás kellene a téma vázlatos (!) bemutatásához.*

# A SZERETETRŐL

- A szeretet értelmezéséről
- Mindenkinek igénye a szeretet
- Kísérlet a hatékony szeretet-adásra
- A szeretet-adás jutalma

# A SZERETETRŐL

- **A szeretet értelmezéséről**
- Mindenkinnek igénye a szeretet!
- Kísérlet a hatékony szeretet-adásra
- A szeretet-adás jutalma

# A szeretet értelmezése

Hatalmas témakör!!!

## ***Kultúrák***

- Ókori görögök
- Ókori rómaiak
- Kínai kultúra
- ...

## ***Vallások***

- Judaizmus
- Kereszténység
- Iszlám
- Buddhizmus
- Hinduizmus
- ...

# A szeretet főbb típusai

*Sokféle felosztás lehetséges, pl.:*

- A tárgyak szeretete
- Az állatok szeretete
- **Az ember szeretete:**
  - **A tolerancia:** nem gyűlöl
  - **Viszonzást váró, kölcsönös szeretet**
  - **Annak szeretete, aki nem bántott**
  - **Feltétel nélküli szeretet**

***Boldogság: ajándék a (feltétel nélküli) szeretetért.***

# A feltétel nélküli szeretet formái

- Önzetlen szeretet
- Az ellenség szeretete
- A megbocsátó szeretet
- A segítő, gondoskodó szeretet (humility)
- Gyengédség (tenderness)
- Az alázatos szeretet
- A megmentő és felemelő szeretet

# Megbocsátó szeretet

- A **„Szemet szemért, fogat fogért!”**  
elv tarthatatlansága:  
*Közel-kelet, szomszéd gyűlölet,...*
- Csak a **megbocsátó szeretet** emelkedik  
a gyűlölet fölé, csak az eredményez békét!  
Békét akarsz? Akkor **Te** bocsáss meg!  
Nem bocsátasz meg? Nem kötelező békében élned!



# **A (feltétel nélküli) szeretet**

(Pál 1. Korinthusi 13:1-13)

- **A szeretet türelmes,**
- **a szeretet jóságos,**
- **nem féltékeny,**
- **nem kérkedik,**
- **nem fuvalkodik fel,**
- **nem nagyravágó,**
- **nem keresi a magáét,**
- **nem gerjed haragra,**

# A szeretet (folytatás)

(Pál 1. Korinthusi 13:1-13)

- **nem gondol rosszra,**
- **nem örül a gonoszságnak,**
- **de együtt örül az igazsággal;**
- **mindent eltűr,**
- **mindent elhisz,**
- **mindent remél,**
- **mindent elvisel.**

# Rozványi Dávid: *A Boldogságbolt*

„Azt hiszem, hogy mindannyian szeretnénk  
eljutni a budai Öreg utcába, ahol  
a Boldogságboltban  
az öreg örmény vár mindenkit,  
**aki boldogságra vágyik...**”

*Nagy Alexandra*

# Verdes Sándor:(K)EGYETLEN ÉLET (K)EGYETLEN TÖRVÉNY

- **Kegyetlen** tény, hogy **egyetlen** életünk van!
- **Kegyetlenül** igaz, hogy **egyetlen** törvény van, a szeretet törvénye!

*„Higgyük el, fogadjuk el, hogy **csak a szeretet változtat(hat)ja meg a világot!** Ha ezt elfogadjuk, nem lesz kényszer érzésünk.*

*Örömmel fogunk szeretni, szeretni fogjuk azt, amit teszünk, azt, akivel találkozunk.” 67.o.*

# „A szeretet mozgat napot és minden csillagot”

A szeretet világot meghatározó erejét sokan értelmezték, legismertebb a szeretet Dante által megfogalmazott ereje:

- „Csüggedtem volna, lankadt képzelettel, de folyton-gyors kerékként forgatott vágyat és célt bennem *a Szeretet, mely mozgat napot és minden csillagot.*”

Dante, Alighieri: *Isteni színjáték*

Magvető. Budapest, 2016.

# Freund Tamás

Bármilyen vallásúvá születtem volna, meggyőződésem, hogy arra jutok, hogy az anyagi világ nem magától, nem magáért, nem értelmetlenül, nem céltalanul jött létre. És számomra az is fontos, hogy **az én vallásom szeretetvallás, az önzetlen szereteté.**

*Freund Tamás: A Jóisten nem aszerint fogja megítélni életünket, hogy sikerült-e kiszabadítanunk a Suzukit*

24.hu 2022. 11. 09. 13:50

# Martin Buber: Én és te

- „Érzéseink „vannak”; a szeretet történik.
- Az érzések az emberben laknak; de az ember a szeretetében lakik. Ez nem pusztán metafora, hanem maga a valóság: a szeretet nem tapad az Én-re, hogy aztán a Te csak „tartalma”, tárgya legyen, a szeretet az Én és a Te között van.
- Aki nem tudja ezt, nem tudja az egész lényével – nem ismeri a szeretetet, még ha a szeretetnek tulajdonítja is az érzéseket, melyeket megél, megtapasztal, élvez vagy kinyilvánít. A szeretet a világban ható erő.
- A szeretet: az Én felelőssége a Te iránt, ez adja azt, amit semmi érzelem nem képes adni – minden szerető egyenlőségét a legkisebbtől a legnagyobbig...”

# A SZERETETRŐL

- A szeretet értelmezéséről
- **Mindenkinek igénye a szeretet**
- Kísérlet a hatékony szeretet-adásra
- A szeretet-adás jutalma



# Az ember közösségi lény

- Az **ember** létében és tevékenységeiben az igényei kielégítése végett **a közösségre van utalva, a közösség elemévé válik.**

- A közösség alapja a személy!

*Az ember egy-én vagy fele-barát, társas-lény.*

*A test-vér sokértelmű, lehet nyitott vagy kirekesztő.*

# Gondolsz a másik emberre?

## **A szolidaritás/testvériesség:**

odafigyelés, megértés,  
a rászorulóknak segítése.

## ***A szolidaritás típusai:***

- adott generáción belüli,
- generációk közötti.

# Az ember főbb jellemzői

- Személyiség/Jellem
- Adottság/Talentum
- Ismeret/Tudás
- Műveltség/Képzettség
- Alkalmasság/Képesség

# Személyi érettség

Személyiség jegyek:

- érzelmi kiegyensúlyozottság,
- az erkölcsi tudat érettsége,
- a vallási tudat érettsége.

E kialakított készségeknek lesz a gyümölcse

- a kellő ítélőképesség,
- a realitásérzék,

és ezekből lehet kialakítani **a mindennapi élethez szükséges készségeket.**

# Az ember természetes igényei

- **Fizikai, biológiai** igények  
mint bármely élőlény
- **Értelmi** (mental) igények  
mint gondolkodó lény
- **Érzelmi, lelki** (spiritual) igények, örök értékek  
mint lelki-szellemi lény

# Az igények fontossága

- a biológiai igények legtöbbje  
nem igazi igény!
- a lelki igények az elsődlegesek,  
ezek az **örök** értékek!  
lelki: napi szükséglet  
➔ szeretetigény

# Minden ember igénye a szeretet!

- A lelki igények az elsődlegesek, ezek az **örök** értékek!
- Az emberi kapcsolatokkal szembeni igény  
- a világnézettől függetlenül! - a **szeretet!**
- Az emberi kapcsolatok lényege a szeretet!

# A SZERETETRŐL

- A szeretet értelmezéséről
- Mindenkinek igénye a szeretet
- **Kísérlet a hatékony szeretet-adásra**
- A szeretet-adás jutalma



# Állapotunk

Az ember **állapota** határozza meg, hogy

- hogyan **reagál** a külső hatásokra,
- mikor, mit és hogyan **cselekszik**.

Az ember **állapotának** „becslése”:

- „kiolvasás”,
- külső hatásra történő reagálásból.

# Kísérlet a hatékony szeretet-adásra

- Próbáld meg felmérni annak az állapotát, akinek szeretetet akarsz adni.
- Ha kell és lehet, akkor próbáld meg olyan állapotba hozni, hogy elfogadja tőled a szeretetet.

# Kísérlet a hatékony szeretet-adásra

***Ha valakinek szeretetet akarsz adni, akkor***

- próbáld meg **megismerni az állapotát,**
- próbáld meg **megismerni a viselkedését,**
- próbáld meg **befogadó állapotba hozni,**
- próbálj meg **hatni rá.**

# Képes vagyok szeretet adni?

- A szeretet-adásra képtelen ember csak a toleranciát fogadja el.
- Aki önmagát nem szereti, az nem tud igazán szeretet adni.

# Az önzés csapdája

- Meggondoltad, hogy mi az **igényed**, mire vágysz?
- Felfogtad, hogy **egymásra vagyunk utalva**?
- A pénzeddel sok mindent megszerezhetsz,  
de **szeretetet pénzért nem fogsz kapni!**
- **Ha ő** törődni fog velem, **akkor én is** törődni fogok vele! (Meddig fogunk egymásra várni?)
- Ha én nem segítek másokon, azért **más fog segíteni rajtam?**

# Képes vagyok szeretet adni?

- Csak akkor szeretsz, ha téged szeretnek, vagy **képes vagy feltétel nélkül szeretet adni?**
- Még ma megpróbálod elkezdni? Megpróbálod, hogy **a mások igénye fontosabb legyen, mint a tied?**

# „Szeress és tégy amit akarsz!”!!!

## *Szent Ágoston*

A szeretet kifejezése sokféle lehet, pl. :

- nézéssel,
- mosollyal,
- kézfogással,
- öleléssel,
- kedves szavakkal.

*Példák:*

- *kis gyermek „nevelése”,*
- *aki rosszat tett, helyette „bocsánatkérés” .*

# A szeretet kifejezése

- „Egy nézés, mosoly képes elfelejteni az egész világot.”
- „Egy kézszorítás, simogatás, ölelés többet jelent, mint az egész emberiség dicsérete.”

*Perlaky Lajos: A boldog élet filozófiája, 174.o*



# Szelídítsd meg a sérült embertársadat!

## *Sérült, mert ő kevés szeretetet kapott!!!*

- A sérült emberek nagy többsége nehezen közelíthető meg, mert sündisznóként bezárkózik, védekezik.
- Sok sérült embertársad utálatos veled, sérteget, piszkál.
- Bárhogy is viselkedik veled, te mindig csak szeretettel fordulj hozzá, és meglátod, hogy idővel megszelídül és már nem fog téged bántani, sőt megváltozik. *(pl. Lénárd Ödön börtön példája)*

# A fogyatékos ember szeretete

- Különös képesség kell hozzá!!!???
- Önmagunk nevelésével elősegíthető?
- A fogyatékosok gondozása: vakok, siketek
- A súlyosan fogyatékos szeretet-befogadása és válasza (FG, VG)
- A család elég erős az öreg, leépült ember gondozására?

*Köszönjük a gyógypedagógusok munkáját!!!*

# A feltétel nélküli szeretet

- Ha bántasz, akkor is szeretlek!
- Ha semmibe veszel, akkor is szeretlek!
- Ha nem viszonzod, akkor is szeretlek!
- Ha nem mutatod, hogy örülsz annak, hogy szeretlek, akkor is szeretlek!

# Ha szeretlek,

## akkor nem terhellek

- a saját gondjaimmal,
- a szomorú dolgokkal,
- az élet bajaival,
- a bizonytalan jövővel,

## hanem

- beszélek a szép dolgokról,
- a remélhető jövőről,
- dicsérem a jó tulajdonságaidat.

# Mácz István: Nem mindegy

Ha szeretsz, minden szem nyitott ablak, a szívekbe láatsz.

Ha gyűlölsz, senkire rá nem találsz, arcokat nézel ugyan,  
a lelket nem láthatod soha.

Ha szeretsz, a szó titka megnyílik, a hang üzenetet ad neked.

Ha gyűlölsz, a beszéd csak zörej,  
nem hallhatod meg benne, ami neked szól.

Süketté és vakká tesz a gyűlölet, látóvá és hallóvá a szeretet.

Nem mindegy szíved gyűlöl vagy szeret?

# A SZERETETRŐL

- A szeretet értelmezéséről
- Mindenkinek igénye a szeretet
- Kísérlet a hatékony szeretet-adásra
- **A szeretet-adás jutalma**

# Nehéz a boldogságot értelmezni

- A pszichológia szerint legalább négy alapérzés van: a harag, a félelem, a szomorúság és az **öröm**.
- Az érzés ugyanakkor nem azonos az érzelemmel.
- Az **öröm** egy érzés, a **boldogság** pedig érzelem.
- A **boldogság** összetett érzelmi és tudati állapot.

# A szeretet adás jutalma

- A **boldogság** ajándék az önzetlen szeretetért!
- **Csak az boldog, aki képes feltétel nélkül szeretni a másik embert.**
- Ha valakit elfogadok olyannak, mint amilyen, ha **feltétel nélkül tudom szeretni**, akkor ezáltal **boldoggá teszem**, és ezáltal **én is boldog leszek.**
- Ekkor már nem lesz igényem az, hogy engem szeretnek-e, hanem **a másikat szeretve megkapom az igazi boldogságot.**



# Ady Endre: Karácsonyi rege

„Nem volna más vallás,  
Nem volna csak ennyi:  
Imádni az Istent  
És egymást **szeretni...**  
Karácsonyi rege  
Ha valóra válna,  
Igazi **boldogság**  
Szállna a világra...”

# Wass Albert: Az elfeledett Karácsony szellemében

Addig nem lesz békesség ezen a földön, amíg a szeretet uralma el nem érkezik. Addig nem lesz igazság, boldogság, megelégedés ezen a földön, amíg az emberi cselekvés legfőbb mozgatóereje nem a szeretet.

Mert a **szeretet** az egyetlen pozitív energiaforrás ezen a világon, mely

- jóvá tudja változtatni a rosszat,
- igazsággá az igazságtalanságot,
- békességgé a háborúságot
- és szabadsággá a rabságot.

# A szeretet adás jutalma a lelki, testi egészség is

- A lelki és a testi állapot összefügg: „*minden a fejben dől el...*”
- A lelki állapot, így a harag, a gyűlölet, a kétségbeesés, a rossz hangulat, ... stb. befolyásolja a fiziológiai állapotunkat, így többféle betegséget okozhatnak.
- Ha tudsz szeretni, azaz nem haragszol, nem gyűlölös, nem esel kétségbe, nem vagy rosszkedvű, stb., akkor nagy eséllyel elkerülsz sok betegséget.

# A SZERETETRŐL

- **A szeretet értelmezéséről**
- **Mindenkinek igénye a szeretet!**
- **Kísérlet a hatékony szeretet-adásra**
- **A szeretet-adás jutalma**

# UTÓSZÓ

Úgy érzed, hogy  
**a feltétel nélküli szeretet útja járhatatlan?**  
Akkor **vedd tudomásul az emberiség,**  
**az unokáid, dédunokáid pusztulását!**

**Boldog akarsz lenni?**  
Akkor **próbálj meg minél több embert**  
**feltétel nélkül szeretni!**

# VÁLASZÚT ELŐTT A VILÁG

„Az emberiség válaszút elé van állítva:

- egyik út a **szereket** útja,
- másik út a **megsemmisülés** veszélyéé.”

*Noszlopi László: Megmentő és felemelő szereket, 1957,  
143 o.*

**Műszakiak Bolyai Köre**

*előadás*

*Budapest, 2022. november 8.*

**A SZERETETRŐL**

***KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!***

**Prof. Dr. Veress Gábor**