

Betűink és az önismeret;

(Avagy amit az egyetemeken nem tanítanak....)

Miért írom így az „a” betűmet? És miért van az, hogy ha az „o” mögé „t” írok, akkor másképp írom, mintha az magában áll??? És az fontos, hogy....???- kérdés, kérdés hátán!

Számtalan konkrét kérdést kapunk íráselemzési feladataink közben, mi grafológusok.

Azt a választ szoktuk adni az ehhez hasonló kérdésekre, hogy mindannak, ami a papírlapra kerül írásunk közben, jelentősége van, az mind személyiségünk működésének lenyomata, de az nem fordítható át „szótárszerűen”.

Ugyanakkor az írás harmóniája, az „a”, az „o”, „i” betűink, ezek mérete, alakja, következetessége, irányultságuk... no és sok más grafológiai paraméter nagyon sokat elárulnak arról, kinek milyen az önismerete, önmagához való viszonya.

Bizonyára nagyon sok, az önismerettel foglalkozó írást (cikket, tanulmányt, idézetet) olvastunk már mindannyian.

*„Okos, aki érti az embereket;
aki önmagát érti: ihletett.
Hatalmas, aki másokat legyőz;
aki önmagát legyőzi: erős.”
Lao-ce*

Valószínűleg mindannyian jól ismerjük e sokat idézett – esetleg más fordításban megjelent – kínai bölcsességet.

DE értjük-e igazán a valós tartalmát?

Jómagam - aki hosszú évek óta az emberi psziché működésével foglalkozom (mily’ érdekes, végtelent képbe hozó színes szakmai terület ez!)- sokáig egyértelműnek tartottam, hogy: **igen**, ezt a mondatsort, ezeket a gondolatokat mindenki érti. S anélkül, hogy mások mentális képességeit bármily módon, minősítő jelzőkkel, mondatfoslányokkal illetni kívánnám, el kell mondanom: az utóbbi években, szakmai munkálkodásom során rá kellett jönnöm, hogy: **nem**, sajnos sokan nem értik e gondolatkör lényegi tartalmát.

S azt is látom, hogy ezzel együtt ez a téma sokakat érdekel, sokszor sokan szívesen beszélgetnek erről... Az igény tehát megvan rá. Szeretném, ha egyre több érett személyiségben simulna ki ezen igény valós „önharmóniává”, hiteles magatartássá.

A grafológusok, a betűinkből, kézírásunkból kódolni tudó szakemberek számára az **önismeret, önfelfogadás, önbizalom** témaköre az egyik legalapvetőbb szakmai szegmens, melynek feltárásával az adott (vizsgált) személy személyiségműködési mechanizmusait fel tudjuk építeni.

Akkor tehát, ha valaki grafológiai vizsgálaton vesz részt, tapasztalhatja e monitorozás mikéntjét. Ugyanakkor mindazok, akik még nem jártak (avagy úgy helyes a kifejezés, hogy kézírásuk nem „járt”) grafológusnál, ők is érintettek a témában, hisz tudjuk - vagy e cikk

elolvasása után talán kicsit jobban belátjuk -: minden ember szakmai és magánéleti sikerességét ez a személyiségterület, **az önmagunkhoz való viszony** alapozza meg.

Hogy is van ez? Miért értjük/nem értjük ezeket az összefüggéseket, miért érezzük lelki útvesztőknek???

- Hogy van az, hogy egészen egyszerű gondolkodású, akár nem is kvalifikált emberek békében, harmóniában élnek önmagukkal, párjukkal, a természettel, míg másoknak ez nem sikerül?
- Az is egy fogós alapkérdés, hogy miért vannak párok, akik egy életet le tudnak élni együtt – többé-kevésbé összhangban -, míg mások többször elválnak, nagy érzelmi traumákon át, keresik útjukat, párjukat, az örök szerelmet...?!
- És mi az oka annak, hogy sok felnőtt, akár már több éves, több tízéves munkálkodás után sem érzi magát szakmailag a helyén lévőnek, nem tudja, jó-e az neki, amit csinál, szeretne is, meg nem is szakmát váltani, de nem mer, vagy nem tudja, mire váltson... ?!

Ugye, ha nem is saját tapasztalatainkból, saját gondolatainkból, de a környezetünkben élőkől hallott vívódások szintjén ismerősek e gondolatok?!

És Igen: a válaszok mindig **az önismerethez** vezetnek...

Ha a tiszta logikai úton közelítő Olvasókra gondolok, akkor talán úgy kell kezdenem e témára való ráközelítést, hogy:

csak akkor lehetünk sikeresek a munkánkban, a magánéletünkben, ha nem „zsákba macskát” veszünk, azaz nem találomra választunk magunknak továbbtanulási irányt, munkát, illetve társat, hanem azt/ Őt *illesztjük* valamihez. A „valami” itt nem lehet más (lévén a mi életutunkat tervezzük), mint **mi önmagunk**, azaz az „ÉN”. S ha az „ÉN”-hez illeszték, tudnom kell, ki az az ÉN...? Milyen ember, milyen értékekkel, milyen erősségekkel, milyen fejlesztendő tulajdonságokkal...?

Ezt az illesztést akkor tudom jól végezni, **ha ismerem önmagam...**

Azaz: erről, a logikai útról közelítve is ide érkeztünk: fontos tehát, hogy tisztán lássuk önmagunkat, jó és kevésbé jó tulajdonságainkkal együtt! Ezt szakmai terminológiával úgy jelöljük: reális önismeret!

Az ennek eléréséhez vezető úton segíthet a pszichológia és a grafológia is.

Bármely önmonitorozás eredménye külső, objektív képet adhat magunkról. Természetesen, az élet során a környezet visszajelzései is támogatóak lehetnek ebben. De: fogékonnak kell lenni ezen információk befogadására, azért, hogy önismeretünk nyíljon, fejlődjön, s végül reálissá érjen!

Az tehát, hogy reálisan ismerjük képességeinket fontos alap a pályaválasztáshoz, karrierünk tudatos felépítéséhez.

Nem érdemes olyan szakmát tanulni, melyhez sem motiváltságunk, sem képességeink, sem érdeklődésünk nem köt. Ezt hosszú távon nem fogjuk szeretni, s vélhetőleg kevés sikert is fog adni... Nem eleget ahhoz, hogy **az önismeret-önelfogadás-önbizalom** hármasságát felépítsük, stabilitását elérjük.

Ha valakinek a reális önismeret eléréséhez külső segítségre van szüksége, jó, ha tudja: Kézírása vizsgálatával objektív, képességeit, készségrendszerét, motivációit feltáró személyiségkép készülhet róla. A betűink árulkodnak! Nem becsaphatóak!!!

Mi mindent mutat meg kézírásunk?

A klasszikus grafológia öt nagy személyiségterület- s ezen belül számos személyiségjellemző - feltárására képes:

1. Mentális képességek (pl. gondolkodás tempója, módja, logika, kreativitás, kommunikációs-, lényegkiemelő-, strukturáló-képesség)
2. Közösséghez való viszony (nyitottság-zártság, kapcsolat-felvételi képesség, alkalmazkodás, segítőkészség, empátia, tolerancia, dominanciaigény, együttműködési képesség)
3. Munkavégzés jellemzői (munkabírás, munkához való hozzáállás, önállóság, szorgalom, kitartás, szabálykövetés, kontrolltevékenység, motivációs bázis, precizitás, ambíciók, vezetői képességek, vezetői stílus)
4. Érzelmi élet jellemzői (érzelmek kezelése, stressz-tűrés, makacsság, agresszivitás, konfliktuskezelés)
5. Önmagához való viszony (önismeret, önbizalom, önfogadás, harmónia, határozottság)

Tehát akár szakmai, akár magánéleti vonatkozásban kívánunk előrébb jutni, az **önismeret** egy „alaptananyag-csomag” számunkra.

De hogyan lehet ezzel foglalkozni?

Három szinten kell magunkat végig vezetnünk.

Ez pedig: az **„önismeret-önelfogadás-önbizalom három emeletes háza”**. Ez az, amit mindannyiunknak fel kell építeni magunkban! (Talán túlzás a „kell”, de az elfogadható, hogy „érdemes”!) Miért? A harmonikus személyiségfejlődés, a harmonikus életvezetés elérése céljából.

Az első szint: a reális önismeret szintje, de valóban, nem csak szavak szintjén! Jól kell látni magunkat, pozitívumainkkal, negatívumainkkal egyaránt, csak ekkor tudunk továbbmenni! Csak ha jól ismerjük magunkat, akkor tudunk jó döntéseket hozni, pl. arról: nekem való-e egy-egy célkitűzés? Jó lesz –e nekem ez a munka, ez a pálya? Valóban ez érdekel? Képes vagyok rá?

E kérdéssel valóban foglalkozni kell. Ez nagyon sokat számít a munkánk, munkahelyi életterünk kialakításánál. Sokan nem úgy választanak szakmát, pályát, hogy azt illesztik önmagukhoz, azaz reális önismereti alapokra építik. Nem! Sokan csak tantárgyakban, közeli iskolákban gondolkozva, netán divatszakmákat álmodva, vagy remélt nagy kereset okán „vágynak meg” maguknak karriert, szakmai irányokat, melyeknek ily' módon közük sincs a valós képességrendszerükhöz, személyiségükhöz, s így eleve a sikertelenség kulcsát hordozzák magukban. (S igen, ennek nyomai vannak a kézírásban!) Ha valaki a munkájával elégedetlen, ott kudarcai vannak, az nehézség számára. Vagyis, nem a harmonikus önfogadást könnyítő eleme lesz ez a tény életének, ezért fontos!! Ugyanakkor, ha valaki megtalálja azt a munkát, mely képességeire és motivációra épül, szívvel lélekkel végzi azt, akkor élete egyik legnagyobb ajándékát kapja meg... (ráadásul önmagától!) Ettől kezdve ugyanis nem „teher”, hanem „öröm” lesz számára a munka,

melyet a „flow” (a teljes érzelmi átélés) állapotában tud végezni, s mely folyamatosan sikerek megéléséhez juttatja...

A második szint: tudnunk kell ezt elfogadni, önmagunkkal harmóniában élni!

Ha biztosak vagyunk abban, hogy reális képünk van magunkról, még nem lehet megállni: el kell érni ezzel együtt a „harmonikus önfogadáshoz”, a „szeretni tudom magam!” állapotához.

*Sokan kérdezik, hogy igen, de ezt hogyan??? Igen, ez fontos dolog! **Ezt nem tanítják az iskolákban, az egyetemeken, ez nem jár a diplomához,** mégis elengedhetetlen része a sikeres életvezetésnek! A család szerepe ebben nagyon fontos. Nemkülönben a barátok, a tanárok, a nevelők, s egyéb - a fiatalok előtt példaképként álló- személyek visszajelzései is!*

Tehát hogy juthatok el a „szeretni, elfogadni tudom magam” állapotához? Főként úgy, hogy tervezetten és tudatosan szem előtt tartjuk értékeinket, saját erősségeinket! Persze, ez soha ne azt jelentse, hogy túlzó „öndagadással” a nulla eredményekre hivatkozással, a további fejlődéstől elzárjuk magunkat, nem! Azaz senkit nem arra buzdítok, hogy oly módon legyen elégedett, hogy már nagyképű, s öntelt... Mindig tudnunk kell, hogy miben és hogyan lehet és kell még fejlődnünk (azt hiszem, mindig van ilyen, s ez így jó!), ám emellett azonban mindazon eredményekre, melyek a mieink, büszkének kell lennünk! Ilyen igenis mindenkinek van! Hisz egyikünk kiváló közgazdász, vagy programozó, avagy jól beszél nyelveket, a másikunk szépen fest, a harmadik valaki gyönyörű, mint nő, és ezt jól is éli meg. Vagyis, mindenki ügyes, értékes valamiben/valamely területekben! S ezt éreznünk, tudnunk kell! (mindez már megmutatja nekünk, hogy ez csakis a reális önismeretre építhető fel!)

Tehát, ha tudunk objektíven magunkra nézni, ha meg tudjuk érteni azt, hogy e világban sok tekintetben csak magunkra számíthatunk, hogy a saját erőnk titka, kulcsa a fejünkben van, akkor már sokat tudunk! Olyan sokat, hogy szakmai, vagy magánéleti szerepeinkben is, stabilabban, helytállóbban, „hitelesebben” tudunk működni!

Egy különös eset kristálytisza élményként maradt meg bennem: egy évekkel ezelőtti állásbörzén, grafológiai gyorselemzést végeztem, amikor is egy olyan fiatal lány írását elemezhettem, aki fél szemére - születésétől kezdve - nem látó (vak) volt. Ennek arca harmóniájára nézve is volt nyoma, de a lány lelkében, s írásában nem! Ő meg tudta találni a lelki békéjét, az önmagával való harmónia élményét! S ha neki sikerült, huszonévesen, higgyék el kedves Olvasóim, akik egészségesek – s talán kicsit túlsúlyosak, túl soványak, szeplősek, vagy vörösek...-, Önöknek is sikerül!!! Mert az a fontos, hogy belül, a fejünkben tudjuk: ami igazán lényeges, azokkal rendben vagyunk! Persze, továbbra is hangsúlyozom: ingyen ezt sem adják, ezekért a sikereinkért is tennünk kell!!! Mindenkinek mást és mást, ami neki fontos, s amiben neki tenni kell! (egyszerű dolgokra is gondolhatunk, az ápolt külső megjelenéstől, családi főzési, vagy akár szakmánkbeli nagy sikerig, egy-egy eredményes vizsgára, tárgyalásra, emellett emberi segítő szándékunk megnyilatkozására, vagy ezek összességére, melyek folyamatosan jó érzéssel töltenek el bennünket, s melyek sikerélmény megéléséhez juttatnak!)

Mindezek – ha jól figyelünk-, megtanítanak bennünket önmagunk elfogadására, önmagunk tiszteletére, szeretetére.

S ha e két „emelet” fel van építve bennünk, csak akkor léphetünk fel a „**harmadik emeletre**”, a **stabil önbizalom, a hiteles és korrekt magatartás szintjére**. S ekkor készen állunk a **stabil szakmai és magánéleti útra**.

Ehhez útközben sokszor *le kell győzni magunkat...*- miképp a bevezető idézet jelezte... Évezredek tapasztalata van benne, hinnünk kell, hogy ez „esszenciális összefoglalásként” segít nekünk ma is!

E folyamat megértése, végigkísérése nem csupán a grafológusok terepe. Ez az a gondolkör, mely mindenki életének része, akár bevallja azt magának, akár nem, akár foglalkozik ezzel, akár nem. Lehet, hogy mindez nem szükséges, mert automatikus szeretetkapcsolatai a jó helyre terelték őt életvezetésében, ezért nem igényli a segítséget, ennek elemzését.

De mindazok, akik nem ezt érzik, talán tehetnek egy önismereti kirándulást, pszichológiai, vagy grafológiai utakon, a tetteik/betűik szakmai elemzésével, elemzettetésével.

dr. Szöllőssy-Csoma Enikő
Igazságügyi írás- és grafológus szakértő, tanácsadó
www.grafologusOK.hu

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Atkinson: Pszichológia
Agárdi-Szidnai: A grafológia kézikönyve
Csíkszentmihályi Mihály: Flow
Müller Péter: Szeretetkönyv
Popper Péter: A belső utak könyve

Dr. Szöllőssy-Csoma Enikő

A szerző a www.grafologusOK.hu szakértője, a GRAFIQM Consulting alapítója, aki több vonalon végez szakértői és tanácsadói munkát. Végzettségei és közel 20 éves szakmai munkálkodása az „ember-ismereti” témák köré fonódik: eredetileg magyar – történelem szakos tanár, ám folyamatos képzés során, grafológiai és írásszakértői területeken a jelenleg megszerezhető legmagasabb graduáció elérésére törekedett: grafológusként és kriminalisztikai írásszakértőként igazságügyi írás- és grafológus szakértő.

Speciális szakterületei a humánpolitikai, pálya- és párkapcsolati-tanácsadási, s az igazságügyi grafológia, valamint az írás-szakértés.

A grafológiát népszerűsítő tevékenységei közül TV- és rádióriportok, grafológiai beszélgetések emelhetők ki. 2000 ősze óta a Sláger Rádió, jelenleg a Class FM grafológusa. Számos előadás, workshop, publikáció, szakértői vélemény, állásbörzés gyorselemzés, sok ezer írás feldolgozása jelzi munkásságát.

Hitvallása: nem csupán maximális felkészültséggel, szakmai alázattal, humánus és etikus szemlélettel, nagy felelősségtudattal szabad emberekkel (és kézírásokkal) foglalkozni; de csakis így érdemes!