

# Az „Egy Optimista Magyarorszag Alapítvány” elmúlt nyolc évéről

## Aki beszámol: Rózsahegyi Márk

**Sansz: Mikor alakult az Alapítvány, és miért látták szükségét a megalakításának?**

**Rózsahegyi Márk:** Az Alapítványt 1998. márciusában jegyezte be a Fővárosi Cégbíróság, melyet Dr. Cronio Perez (képünkön, lent), és két magyar jó barát kezdeményezésére lét jöttre. Budapesten alakult az első regionális optimistaklub azzal a céllal, hogy az általánosan pesszimistának ismert, és valójában alapvetően borúlátó magyar életfelfogásnak létrehozzuk az intézményi ellenpontját, valamint katalizátorként működjünk közre az optimista, alkotó szemlélet elterjesztésében. Tudjuk, hogy az optimista szemlélet nemcsak megtöbbszörözi az emberek, és ezen keresztül a nemzet teljesítményét, hanem csökkenti a pszichés problémák, megbetegedések számát is.

**Sansz: Weboldalukon olvastam egy mentálhigiénés programsorozatról? Ki fejlesztette ezt ki?**

**R. M.:** Cronio 16 évnyi Magyarországi tartózkodása alatt kultúrközi vizsgálati kapcsán (Németország, Kolumbia, Magyarország) arra a tényszerű-megállapításra jutott, hogy az optimizmus a pozitív gondolkodásmód egy tanulható, bárki által elsajátítható folyamat eredménye.

Kidolgozott egy mentálhigiénés programsorozatot, melyből doktori disszertációt készített 1996-ban.

**Sansz: KROKO kérdőív ez valami vicces dolog lehet! Vagy mégsem?**

**R. M.:** Cronio kutatása során kifejlesztett egy KROKO (Kell a Remény, az Optimizmus Kialakulásához Országsgzerte) kérdőívet, mely közel 3 perc alatt kitölthető. A válaszadó bővebb információt kap a megküzdés, önértékelés, közvetlen optimizmus szintjéről.

A teszt Internetes oldalunkon a [www.optimistaklub.hu/teszt.php](http://www.optimistaklub.hu/teszt.php) ingyenesen hozzáférhető. Tavaly elkezdtünk egy direkt megkereséses hadjáratot, hogy kérdőívünket népszerűsítsük. Azt a célt tűztük ki, hogy egymillió ember töltse ki, és ezzel megdöntsük azt az eddig mindenki által elfogadott tényt, hogy a magyar nép borúlátó. Nagyon örülünk, hogy az elmúlt időszakban már 25.000-n kitöltötték kérdőívünket.

**Sansz: Dr. Cronio Perez három éve egy autóbalesetben meghalt. Sikerült utódot találni, aki tovább viszi a kezdeményezést?**

**R. M.:** Cronio elvesztése, igen nagy veszteség volt az „optimista aktivista” társadalom számára. Sokszor gondolkodtam azon, miért pont egy olyan embert, szólít magához Isten, aki csak mosolygott, derűt, vidámságot és jót adott az embereknek. Nem ismerek olyan embert, akire ne lett volna hatással karizmatikus személyisége.

Arra jöttem rá, hogy sokat kaptunk tőle, s ezt a sok jót tovább kell adnunk. Ennek most jött el az ideje. Ezért nem keseregünk, hanem teszszük a „dolgunkat”.



**Sansz: Mesélne az Optimista újságírói díj kezdeményezésükről?**

**R. M.:** Cronio halálának harmadik évfordulójáról méltóképp szeretnénk volna megemlékezni. Ezért úgy gondoltuk -mivel ő újságíró, az ELTE tanára volt-, hogy olyan amatőr és profi újságírókat ismerünk el a díj átadásával, akik az emberek gondolkodásmódjának pozitív változtatása érdekében tevékenykednek. Az „OUD” elsődlegesen a szakmai zsűri döntése után alakul ki, melyet nagymértékben az újságokba kerülő cikkek közönségre gyakorolt hatása befolyásol. Vagyis,



olyan újságírókat keresünk, akik egy már megjelent cikket úgy tudnak „optimista hangvételűre átformálni”, hogy a hír nem változhat, csak a szöveggörnyezet. Így a hangsúly átkerül a szöveggörnyezetre, s talán idővel kialakul, hogy „Ne csak a rosszat lássuk a hírekben”.

**Sansz: Mit száltak ehhez a kezdeményezéshez a sajtó képviselői?**

**R. M.:** A két legnagyobb napilap főszerkesztője, egyik tíz perc után mondta ki, hogy „agybaj” amit akarunk, a másik közel másfél óra múlva jelezte, hogy nem fog sikerülni. Amikor annak idején elindult az optimista klub, akkor azt mondták nem fogunk találni negyedik embert, aki rajtunk kívül belép a klubba. Ma közel tízezer tagja van. Képesek vagyunk rá, hogy álmainkat elérjük, csak akarni kell.

**Sansz: Milyen eredményeket értek el az elmúlt időszakban?**

**R. M.:** Az elmúlt években sikerült a [www.optimistaklub.hu](http://www.optimistaklub.hu) oldal látogatottságát havi 25-30.000-re növelni, mely igen jónak számít a non-profit világban. Adó 1% bevételünket sikerült a 2004-évihez mérten 800%-al meghaladni. Taglétszámunk mára megközelíti a 10.000 főt. Idén már nyertünk több mint 600e forintot (NCA, Budapesti Önkormányzat) működési költségeink fedezésére, s az évrnek még nincs vége.

**Sansz: Hol működnek regionális optimistaklubok?**

**R. M.:** Jelenleg Budapesten, Pécsen, Balatonföldváron, Pusttavicson várják az optimizmus iránt érdeklődőket. Tárgyalást folytatunk Bács-megyében több helyen kialakítandó klubhálózat bővítéséről. Itt minden szolgáltatás ingyenes, ezért érdemes felkeresni ezeket a pontokat. Célunk, hogy valamennyi megyében legyen egy OK, ezért bátran jelentkezzen mindenki, aki kedvet érez magában egy ilyen „szolgálat” elvégzésében!

**Sansz: Optimista Könyvtárba csak optimisták lehetnek az olvasók?**

**R. M.:** Alapítványunk minden olyan pozitív kezdeményezés mellé áll, finanszírozónak, melynek elsődleges célja, nem a pillanatnyi jókedv, hanem egy pozitív gondolkodásmód formálás elindítása. Ezért kezdtük el adományi pénzből az Optimista Könyvtár kialakítását, melybe olyan könyveket válogatunk, mely az olvasó egyéni gondolkodásmódját pozitív irányba fordítja, tehát értéket közvetít. Jelenleg az állomány 2000 kötetből áll. Optimista Bibliográfiát hoztunk létre, melynek használata segíti az olvasót a „szakember nélküli” fejlődésben.

**Sansz: Ha jól tudom, ön ezért iratkozott be az Eötvös Lóránt Tudomány Egyetemre.**

**R. M.:** Igen, kutatásom fókuszában jelenleg a könyvtárosok, s az ő optimizmus szintjük vizsgálata áll. Álláspontom szerint, nem a pénztelenség az egyedüli probléma, ahogy ezt sokan állítják, hanem, az egyéni önértékelés javításával, igen nagy eredmények érhetőek el. Hiszen nem mindegy, hogy egy szobába, ha benyitunk, mi fogad! Mosoly, vagyis részese akarok lenni, vagy szomorúság és ezt kerülöm! Jelenleg azon munkál-

kodom, hogy kialakításra kerüljenek könyvtáron belül úgynevezett optimista sarkok. Ebben a sarkokban, olyan könyvek olvashatók, kis fotellal, növényvel, mely a feltöltetés, pozitív gondolatok megszületésének helye lesz. Ezzel természetesen növelhető a könyvtár látogatottsága, s kialakítható az olvasás szerepe.

**Sansz: Miben látja a rajzverseny-pályázatuk töretlen sikerét.**

**R. M.:** 2001. május 25-én ünnepeltük először Magyarországon a Mosoly-napját az Állatkertben, s ennek tiszteletére rajzversenyt hirdettünk, melyre akkor még néhány százan pályáztak derűs, pozitív kisugárzású alkotásaikkal. Akkor még mi sem gondoltuk, hogy a támogatóktól kapott ajándékok hamar elfogynak a díjazottak között, és nem tudunk elegendő „ajándékkal” kedveskedni azoknak, akik alkotnak. Mára közel 2-3000 alkotás érkezik hozzánk, még határon kívülről is, melyből a legjobb 100-t díjazzuk, s alkotásaikat kiállítjuk nagyobb forgalmú helyeken az országban. Ezzel a kezdeményezéssel kívánjuk elérni, hogy az emberek arcán a jókedv tükröződjön.

**Sansz: Legutóbbi hírlevelükben új tréningek indításáról lehet olvasni.**

**R. M.:** Nagy öröm, hogy közel tízéves szünet után januárban újra indul az Örömtrener képzés, melyet Dr. Vidovszky Gábor pszichiáter fejlesztett ki, s nagy sikerrel alkalmazta több tudomány területen is. Erre a képzésre az [info@optimistaklub.hu](mailto:info@optimistaklub.hu) címen lehet jelentkezni, mely reményeink szerint egy év alatt elsajátítható tudást ad a jelentkezők számára.

Másik kezdeményezésünk „Elvált apák, apuk, édesapák”-nak szól, akik hazánkban is a nagy számú válás eredményeként kirekesztődnek a gyermeknevelésből, elhídegnének gyermeküktől, s ezért kommunikációs szakadékok mélyül. Pszichológus, lelkes, gyámhivatali szakemberek bevonásával szeretnénk elérni, hogy elsődlegesen ne a düh és az indulat vezérelje a jelentkezőket, hanem ésszerű döntések következményeként, stabilizálódjon a kapcsolat a gyermekkel, mivel nem tőle, hanem a gyermek édesanyjától váltak el.

**Sansz: Mennyire sikeres az anonim pszichológia tanácsadásuk?**

**R. M.:** Anonim pszichológiai tanácsadásuk lényege, hogy emailben a kérdező a névtelenség mögé bújva megosztja igazi bánatát, fájdalmát szakembereinkkel. Ezzel a módszerrel, elkerülhető a személyes kapcsolatteremtés, növelhető a probléma megoldása, és sokkal hatékonyabb mivel rövidebb idő alatt több embernek tudunk segíteni. Évente 4-500 ember keresi fel ingyenes szolgáltatásunkat. Rólunk írtak rovatban, többet olvashatnak erről.

**Sansz: Optimista Sajtófigyelés? Ez is ingyenes szolgáltatásuk?**

**R. M.:** Igen. A kezdeményezés lényege, hogy összegyűjtjük valamennyi pozitív tartalmú cikket, amely megjelenik az elektronikus sajtóban. A kezdeményezés nagyon sikeres, mivel nap, mind nap jelenik meg cikk, és ezeket az Optimista Sajtófigyelés rovatunkban tesszük közzé. Ezt a szolgáltatásunkat is, mint a Hírlevelet regisztráció után bárki igénybe veheti. A friss hírek, akár naponta is megjelenik az olvasó képernyőjén. Induljon az Ön napja is derűsen!

**Sansz: Ön létrehozott egy 740506Klubot? Ez nem konkurenciája az Optimista Klubnak?**

**R. M.:** Mivel jómagam 1974. május 6-án, egy esős hétfői napon láttam meg a mosolyt szüleim arcán, úgy döntöttem, összegyűjtöm Magyarország valamennyi emberét, aki hasonlóan hozzám e napon született. Hiszen nagyon sok azonoság lehet bennünk, csak fel kell fedezni! Közel 500 embernek küldte ki a BM címníváltartó a levelet, meglepetésemre sokan igent mondtak kezdeményezésemnek. Mára tizenhét ember lépett be a klubba, de bizakodom, hogy a többiek is hamarosan regisztrálják magukat a [740506@optimistaklub.hu](http://740506@optimistaklub.hu) címen. Itt nem konkurenciáról, hanem kölcsönös segítségéről van szó. Hiszen sokan vannak, akik még nem hallottak az optimizmusról, s egy újabb lehetőség ennek népszerűsítésére.

**Sansz: Az aktivisták ebből a tevékenységükből megélnék?**

**R. M.:** Aki aktivistaként a szervezetben dolgozik, szabadidejéből vonja el azt az időt, melyet a „köz” javára nyújt. A támogatások, pályázatok megfelelő fedezetet nyújtanak a programsorozatok finanszírozására, de új partnerek bevonásával újabb és újabb programok felvállalását tudjuk támogatni. Mi addig végezzük ezt a „szolgálatot”, amíg örömmünk lesz benne, mert ezt az örömet adjuk tovább a hozzánk fordulóknak.

**Sansz: Ahogy hallgatom, önt, azon gondolkoztam, beszélgetésünket befejezve, mit kívánhatnék egy maga fajta optimista embernek?**

**R. M.:** Még több optimista embert. Legyen szép napja és derűs hétfégéje!

Köszönöm a riportot.

**Rózsahegy Márk elérhetősége:**

[mark@optimistaklub.hu](mailto:mark@optimistaklub.hu), Mobil: 06302787501

Adó 1%:18161911-1-41 Bankszla: 17000019-11419969

# ÚJSÁGÍRÓI PÁLYÁZAT

## In Memoriam Cronio

Az Egy Optimista Magyarországiért Alapítvány hivatásos, és amatőr újságírók részére pályázatot hirdet, nevezni bármely sajtóorgánumban megjelent, optimista hangvételű cikkel lehet.

Dr. Cronio Pérez újságíró, az ELTE Pszichológiai Intézetének tanára – korán bekövetkező haláláig – , fáradhatatlan és derűs elnöke volt az „Egy Optimista Magyarországiért” (E.O.M.) Közhasznú Alapítványnak.

Kezdeményezésére alakult meg – többek között –, a máig működő, tízezer tagot számláló Optimista-klub is.

Doktori tanulmányában Kolumbia, Németország és hazánk kulturális összehasonlítására építve, mentálhigiénés preventív programot dolgozott ki, melynek középpontjában: az optimista gondolkodásmód elsajátítása és terjesztése szerepel.

Az E.O.M. Alapítvány hivatásos, és amatőr újságírók részére nyílt pályázatot hirdet. Erre a felhívásra bármely sajtóorgánumban megjelent írásokkal lehet pályázni.

Az értékelő bírálatok során az optimista hangvételű szövegkörnyezetbe helyezett cikkek valódi hirtartalma, és a világlátás egyenlő súllyal esik latba.

A pályázat kiíróinak legfőbb célja: nem a „hurraoptimizmus” erősítése, hanem a pozitív olvasói gondolkodásmód kialakítása, azaz „Ne csak a rosszat lássuk a világban!”

**A SZAKMAI ZSÚRI**

- **Kecskés István**, a Diák és Ifjúsági Újságírók Országos Egyesületének elnöke,
- **Molnár Mária** újságíró
- **Szívós Mónika** fejevadász, újságíró
- **Dr. Vass László** Budapesti Kommunikációs Főiskola rektora
- **Dr. Varga Mihály**, a PR Herald főszerkesztője.

Rajtuk kívül – a díjak odaítélése során –, a bírálók figyelembe veszik az olvasóközönség véleményét is. A legjobbnak ítélt írásokat az Alapítvány Kuratóriuma havonta magas pénzjutalomban részesíti.

**Beadás:**

folymatosan történik, a pályázat@optimistaklub.hu email címen.