

Tartalom

Mennyire legyünk jók másokkal? A saját boldogságunk nem baj, ha fontosabb a számunkra, de azért bizonyos fokig a máséra is legyünk tekintettel. A 10-20%-os szabály, a bizalom szerepe és a tisztességesség mibenléte. Mennyire és hogyan ösztönözzük a jót másokban? Jónak lenni nehéz, két értelemben is: a jó emberek szenvedései, és amik akadályozzák, hogy a jót tegyünk.

Megjegyzés

18 oldal, 5600 szó. Összességében meglehetősen filozofikus, elemző téma, de a kisbetűket kihagyva azoknak is tanulságos, akik kevésbé akarnak elmélyülni a kérdésben. Lásd hozzá a 'Hogyan érdemes jónak lenni' témát, mely a gyakorlatra koncentrálna.

A jóság elvárható mértéke

(Azonosító: 117; Változat: 01)

Pozíció a műben

Előszó

A világ működése

Bevezetés

Elvek

Alapok

Élet

Elme

Ember

Társadalom

Csoportok

Politika

A gazdaság elmélete

A gazdaság gyakorlata

Kultúra

Etika

Az etika alapjai

Igazságosság

Jó és rossz, jó vagy rossz

Jó cselekedetek

A jóság elvárható mértéke

Rossz cselekedetek

Jóból is megárt a sok

Hazugság

Modernitás és etika

Egység

Program

Az ember élete

1. A jó elvárásának elvei	2	—
2. A jóság elvárható mértéke	4	
2.1. A saját boldogságunk és a mások boldogsága	4	1
2.2. Bizalom	5	
2.3. Tisztesség	7	—
2.4. Az igazságtalanság kezelése	8	
3. A jó ösztönzése	10	2
4. További megfontolások	12	
5. Jónak lenni nehéz	13	—
5.1. A jó emberek szenvedései	14	
5.2. A jó akadályai \$	15	3

1. A jó elvárásának elvei

Ha jók vagyunk egymáshoz, az nagyban hozzá tud járulni ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, és hogy a világ jobb hely legyen. Naivitás volna azonban azt követelni, hogy az emberek mindig, teljes mértékben jók legyenek: jelen témában azt tárgyalom, hogy akkor mit és mennyit is volna a legjobb elvárni.

- **Amennyire lehet, a gyakorlatra is áttehető, elfogadható, általános elvárásokat igyekszem megfogalmazni.**

Némi magyarázat:

- „**A gyakorlatra is áttehető**”: vagyis, hogy viszonylag egyszerűek, praktikusak legyenek ezeket az elvárások, alkalmazni is lehessen őket, hogy lehetőleg ne maradjanak pusztán elméleti fejtegetések.
- „**Elfogadható**”: hogy az emberek hajlandóak legyenek elfogadni őket, eleget tenni nekik. Ezért nem teszem túl magasra a lécet, nem várok túl sokat; lásd itt mindjárt.
- „**Általános**”: minden ember, minden élethelyzet egyedi, arra nyilván nincs mód, hogy mindegyikre külön megmondjuk, mi az elvárható. Hüvelykujjszabályokat lehet adni, melyek az esetek széles körére irányt mutatnak.
- „**Amennyire lehet**”: ha igazságosak akarunk lenni a különböző helyzetben lévő emberekkel, azt akarjuk, hogy a szabályaink különböző körülmények között is működjenek, akkor bizonyos mértékig kénytelenek vagyunk megbonyolítani azokat, valamennyire bele kell mennünk a részletekbe.

- **Nem az kell, hogy az emberek szeressék egymást, hanem hogy jól bánjanak egymással.**

Egyrészt, mert az érzelmeiről senki sem tehet, másrészt meg mert úgyis a tettek számítanak.

Többek között ez sem új ötlet, a jog is a tetteink alapján ítélkezik felettünk. Lásd ugyanakkor a keresztényi „szeresd felebarátodat” parancsolatot.

● **Nem kell túl sokat elvárni**

Nilván azért, mert különben sokan megköszönnék a jó tanácsot, és gyorsan odébbállnának, még annyit sem tennének másokért, mintha kevesebbet kértünk volna.

Valamennyit azonban el kell várni, mert ettől jobb lehet az embereknek. Lásd alább, hogy mennyi az a valamennyi.

Jelen témában megfogalmazott elvárásaink elsősorban az egyénekre vonatkoznak, de az államnak, a közösségnek is van teendője. Lásd továbbá ‘A jóság és etika ápolása’ témát, melyben már több a közösségi feladat.

Lásd ezt illetően a ‘Rendesség’ és ‘Egyenlőtlenség’ témákban, hogy **az emberek maguk sem várnak el túl sokat egymástól**, javarészt megelégszenek azzal, ha tisztességesen bánnak velük. (Bár van, hogy nem.)

● **A cél az, hogy az ember maga is örömét lelje a jótéteményeiben, vagy legalábbis kevésbé essenek a nehezére**

Elsősorban azért, mert így fog jobban, tartósabban segíteni, de azért is, mert az ő saját boldogsága is fontos.

Vannak, akik alaptól így működnek, a „lélektől jók”, akik azért tesznek jót másokkal, mert mások boldogsága nekik is örömet okoz. Lásd a ‘**Jó cselekedetek**’ témában azok **három fajtáját**: a lélektől, a lelkiismerettől és az érdektől való jó cselekedeteket, hogy a lelkiismerettől való jósághoz már erőt kell vennünk magunkon, illetve, hogy az sem baj, ha valaki érdekből tesz jót. Lásd ugyanott a **jóság és boldogság összefüggését**, hogy a jóság boldogságot okoz (gyakran annak is, aki másokkal jó), illetve hogy boldogan könnyebb jónak lenni. Lásd továbbá a ‘Hogyan érdemes jónak lenni’ témában hogy **úgy legyünk jók, ahogy nekünk könnyebb**.

Mindazonáltal, ha másképp nem megy, a megfogalmazott mérsékelt elvárások akkor is teljesítendőek, ha kényelmetlenek.

● **Mennyire elvárható az, hogy igazságot szolgáltatassunk?**

Vagyis, hogy arra is törekedjünk, hogy az emberek azt kapják, amit érdemelnek, jutalmazzuk a jót, büntessük a rosszat, a helytelent. A válasz az, hogy **nem különösebben** – mégpedig **azért, mert igazságot tenni meglehetősen bonyodalmas**.

Az etikai elvek, jó és rossz kérdései ugyanis egyrészt **bonyolultak**, az ember maga sem könnyen igazodik el közöttük; másrészt **sokfélék** is, mindenkinek más lehet az elképzelése helyesről és helytelenről – így ha valaki elkezd igazságot osztani, azzal mások nem feltétlen fognak egyetérteni, és különösen a megbüntetettekkel szemben **okozhat ez konfliktusokat**.

(Lehetne aztán még tovább komplikálni az ügyet: vajon akkor azokat is meg kellene büntetnünk, akik nem büntetnek másokat, stb...)

Ezzel szemben, ha csak jóságot várunk el, az viszonylag egyszerűbb, és nem ugrasztja egymásnak az embereket. Mindazáltal, alább én is írok a jó ösztönzéséről, mely nem elvárt, de azért hasznos tud lenni, ha kellő körültekintéssel állunk hozzá.

* * *

Lásd aztán az 'Igazságosság' témában a cselekvés, a szándék helyessége és a kifejtett erőfeszítés szerinti ítélkezést; illetve a 'Jó cselekedetek' témában, hogy változó, hogy kinek mekkora erőfeszítésbe kerül jónak lennie. Ezek nyomán **igazságosabb volna azonos erőfeszítést elvárni** a jó irányába – **ez azonban** megint csak **gyakorlatiatlan** volna, hiszen nem lehet belelátni az emberek fejébe, nehéz megítélni, hogy adott tett mekkora erőfeszítésükbe került, mennyire kellett erőt venniük magukon hozzá. (Ezenkívül pedig olyanok elítélését vonná maga után, akik annyit, akár többet is tettek, mint mások, csak éppen ez nekik kevesebb erőfeszítésükbe került, például azért, mert eleve jó szándékúak.)

Lásd továbbá a 'Hogyan érdemes jónak lenni' témában, hogy úgy legyünk jók, hogy az minél több boldogságot okozzon; végül pedig 'A megbeszélés és kérés művészete' témában az elfogadásról, a jó fogadásáról írtakat.

2. A jóság elvárható mértéke

2.1. A saját boldogságunk és a mások boldogsága

A saját boldogságunk nem baj, ha fontosabb számunkra, de bizonyos fokig a másét is vegyük figyelembe.

Illetve, nem várható el, hogy nagymértékben nyakukba vegyük mások problémáit, de bizonyos fokig igen. (Akkor is, ha az nem a mi hibánk.)

Hogyan kell figyelembe venni mások boldogságát? Úgy hogy...

Nem elhanyagolható mértékű törődésre, cselekvésre legyünk hajlandóak a nálunk boldogtalanabbak irányába.

- „Nem elhanyagolható mértékű”: Ezt a saját lehetőségeinkhez képest értem, nem pedig mások szükségleteihez viszonyítva. Nem várunk tehát túl sokat – de a semminél azért érezhetően többet.

- **„Törődés, cselekvés”**: a másikon az segít, ha teszünk is érte valamit, nem csak magunkban morfondírozunk, együtt érzünk vele. Ugyanakkor, ha kigondoljuk, hogyan volna jó a másiknak, jó tanácsot adunk neki, törődünk a gondjával, akkor az agymunka is számít.
- **„A nálunk boldogtalanabbak irányába”**: azt azért senkitől sem várjuk, hogy olyanokat boldogítson, akik nála jobban vannak.

Két szituáció, melyben hatékonyan tehetünk másokat boldoggá:

- Amikor nekünk lényegesen kisebb boldogságot okozna valami, mint a másiknak okozott kellemetlenség, és ezért nem tesszük meg. (Kb. **tapintat**)

Például nem kapcsolom fel a nagyvillanyt, amikor valaki aludni próbál a szobában, azért sem, mert kislámpa mellett is tudok olvasni.

- Amikor nekünk lényegesen kisebb kellemetlenséget okoz valami, mint a másiknak nyújtott boldogság, ezért megtesszük. (Kb. **előzékenység**)

(@@Van aztán egy olyan ötletem, hogy **a teljes önfeláldozás sohasem elvárható**. Mit szóltok ehhez? Ez azt jelentené, hogy megvetést sohasem érdemel az, aki az életét nem hajlandó feláldozni valamiért, bármiért, legyen az a haza, a gyereke vagy akár az egész emberiség. Nem arról van szó, hogy tiszteletet ne érdemelne, ha megteszi, csak annyit, hogy megértéssel vagyunk felé, ha ezt azért már nem vállalja. **Egyetértetek ezzel?**)

2.2. Bizalom

Ha valaki bízik bennünk, annak jobban fáj, ha rosszul bánunk vele. Hogyan bánjunk hát vele?

De lássuk előbb **a bizalom jellemzőit**:

- **Aki bízik valakiben, az úgy véli, a másik jóindulattal van iránta.**

Illetve erre alapozva tehet lépéseket; például, ha bízom a férjemben, akkor nyugodtan ülök fel az éjszakai vonatra, mert úgy vélem, lesz, aki kijön elém az állomásra.

- **A bizalom több mindenre alapulhat**

Például a másik korábbi viselkedésén, azon, hogy eddig mindig számíthattunk rá; illetve növelheti a bizalmunkat a másik ígérete is. Erőteljes bizalom épülhet továbbá a családi-érzelmi kötelékekre; valamint nyilván az sem mellékes, hogy személyiségünknel fogva mennyire vagyunk hajlamosak megbízni másokban, mennyire vagyunk naivak mi magunk; stb...

- **A bizalom lassan alakul ki, és gyorsan el tud veszni**

Ez közmondásos: elég, ha egyszer cserbenhagyunk valakit, azzal azonnal és jó időre (ha nem örökre) elveszítjük a bizalmát. (Érdemes tehát vigyázni rá.)

- **Mi történik, ha a másik bizalma ellenére cselekszünk?**

- A meglepetés nagyban növeli az okozott kellemetlenséget.

Mert aki bízik bennünk, az nem számít rosszra tőlünk. (Míg, ha mástól kapja, arra fel lehet készülve.)

- Járulékos károk

Értem ez alatt, amikor kimondottan a belénk vetett bizalomra alapozva cselekedett valaki, szállt fel az éjszakai vonatra, most meg hirtelen kénytelen azzal szembesülni, hogy a tervei miattunk hiúsulnak meg, gyalogolhat haza a nagy bőrönddel.

- Csalódás, fokozott negatív érzelmek

Olyanban nem csalódik az ember, akitől eleve nem várt sokat, és nem is érzi úgy, hogy az elárulta – szemben azzal, akiben megbízott.

Mindezek alapján, **azzal szemben, aki bízik bennünk, több is elvárható tőlünk**; különösen:

- **Ha magunk is tehetünk a bizalmáról**, pl. megígértünk neki valamit.

- **Mi magunk ne ártsunk a másiknak.**

Mert az ugye egy dolog, ha nem teszünk meg neki valamit, az sem szép, ha cserbenhagyjuk valami problémájával – de még rosszabb, ha kimondottan visszaélünk a bizalmával, mi magunk ártsunk neki, például valahogy kiforgatjuk a vagyonából.

- Lehetőleg **figyelmeztessük előre**, hogy mire számíthat tőlünk.

Ami nyilván nem könnyű – viszont el lehet kerülni vele az előbb felsorolt kellemetlenségek jó részét.

Azonban itt **sem lehet elvárni**, hogy teljesen jók legyünk, **hogy minden körülmények között teljesen feleljünk meg a másik bizalmának.**

Lásd még ehhez az ‘Embertípusok’ témában, hogy az emberek jellemzően többet ígérnek, mint amit betartanak.

2.3. Tisztességesség

Mely egy, az elvárható jósághoz kapcsolódó eljárás. **A következőket foglalja magába:**

- **Az elvárható jóság teljesítése, a másik bizalmának figyelembevétele**
- **Ha az előző nem teljesül, akkor késznek lenni mérsékelni a hátrányos következményeket, jóvátenni a mulasztásunkat, kárpótolni a károsultat**

Például, ha nem mentem ki a feleségemért az állomásra, és emiatt gyalog kellett hazajönnie, elfáradt, akkor másnap magamra vállalom az ő részét is a házimunkából, megjavítom a bőröndjének a kerekét, stb...

- **A felelősség vállalása**

Vagyis nem kezdek el hamukázni, hogy nem emlékeztetett rá, hogy ki kellene mennem, meg egyébként is a másik telefonomat hívta, ami nem mindig van nálam – hanem férfiasan bevallom, hogy elfelejtettem, elaludtam, az én hibám volt.

Különösen hozzátartozik a tisztességességhez, hogy **nem kenjük másra a saját vétkeinket.**

A tisztességesség tehát leginkább a kárenyhítéssel több, mint a fentebb elmondottak, illetve segít az ügy lezárásában, a továbblépésben, abban, hogy megbocsássanak nekünk.

De azért, mint megszokhattuk, **tisztességesnek sem kell mindenáron lenni**; gondoljunk például egy amúgy jó vezetőre, egy ország elnökére, aki egyszer félrelépett, és a felelősség vállalásával nemcsak a saját nimbuszát rombolná le, és a családját tenné tönkre, de az ország is elveszítene egy jó vezetőt. (Igaz, ha nyilvánvaló a dolog, jobban járhat, ha nem köntörfalaz.)

Lásd a 'Jóból is megárt a sok' témában az elvűségről, tisztességességről írtakat; valamint a 'Hogyan érdemes jónak lenni' témában a tisztességesség művészetét.

2.4. Az igazságtalanság kezelése

1) Az ember feladata

Az ember feladata, hogy enyhítsen a természet, az élet által generált igazságtalanságokon.

Merthogy a természet és az élet nem igazságos, a társadalom pedig képes ezt enyhíteni – bár, jelen állás szerint, gyakran inkább hozzátesz.

Figyeljük itt is a szóhasználatot: nem felszámolni kell az igazságtalanságot, csak enyhíteni rajta: sohasem várunk el túl sokat.

Miért a mi feladatunk javítani a helyzeten? Azért, mert nagyjából mi emberek vagyunk az egyetlenek, akik egyáltalán felfogják a problémát, többé-kevésbé mi rendelkezünk egyedül etikai érzéssel – valamint mert, mint fentebb utaltam rá, az, hogy valami nem a mi hibánk, nem ok arra, hogy ne segítsünk rajta (valamelyest).

Lásd ezekről az 'Igazságosság' és 'Az etika alapjai' témákban; lásd továbbá 'Az állati elmék és hatalmunk az állatok fölött' témában az állatok szenvedésének csökkentését.

2) 10-20% \$

Legalább ennyit adjunk másnak abból, amiből nekünk több jutott.

Pontosabban, ha valakinek a szerencséje folytán több jutott, mint az átlag, akkor a többletnek ekkora hányadát elvárható, hogy odaadja azoknak, akiknek az átlagnál kevesebb jutott.

Miért pont 10-20%? Ez természetesen egy szubjektív arány, egy középút, egyfelől hogy ennyit talán még hajlandóak beáldozni a szerencsések, másfelől meg, hogy ennyi már ér is valamit.

A teljesen igazságos természetesen a 100% volna – de ezúttal sem várunk el túl sokat.

További magyarázat:

- „**A szerencséje folytán**”: alapvetően két dolog miatt lehet nekünk több, mint másnak: a szerencsénk és a szorgalmunk miatt. Ha a szorgalmunk miatt van több, azt nem kell megosztani, hiszen azért megdolgoztunk – ellentétben a szerencsénkkel.
- „**Átlag**”: az igazságos az lett volna, ha kezdetben mindenki ugyanannyit kapott volna, mindenki ugyanannyival indult volna. Hogy a pusztá szerencse miatt

valakinek ennél több vagy kevesebb jutott, az igazságtalan. Ezt az igazságtalanságot, a kezdeti átlagtól való eltérést igyekszünk mérsékelni, ezért viszonyítunk ahhoz.

Ez a 10-20%-os szabály elég egyszerűnek tűnik – jobban belegondolva azonban nem mentes a bonyodalmaktól.

- **Nemcsak az anyagiakból juthat valakinek több (vagy kevesebb), mint másoknak.**

Nemcsak gazdagabbak, de erősebbek, okosabbak, stb... is lehetünk, mint mások – melyek szintén előnyt jelentenek a számunkra: **ennek az eredményét is elvárható tehát, hogy megosszuk.** Lásd az ‘Egyenlőtlenség’ témában a szerencséről írtakat, benne, hogy sok különféle dologban lehet szerencsés az ember.

Azonban, például a született intelligenciánkból nehéz volna adni – **nem feltétlen közvetlenül abból kell tehát juttatunk, amiből nekünk több jutott,** helyette adhatunk mondjuk a vele keresett pénzből. De **az anyagiakon kívül mást is adhatunk:** ha mondjuk erősek vagyunk, felajánlhatjuk a munkaerőnket, alkalmasint a szabadidőnkből is áldozhatunk másokra, stb...

További bonyodalom, hogy a testi erőt, intelligenciát, egyebeket jóval nehezebb számszerűsíteni, mint a pénzt. Ilyenkor még fogósabb kérdés, hogy akkor konkrétan mit és mennyit is kellene adnunk.

- **Aki szerencsés, annak a szorgalma is többet érhet**

Például aki okosnak születik, az ugyanannyi munkával többet tud keresni. Ez a többet is a szerencse hozadéka, tehát megosztandó.

- **Akkor is elvárt, hogy adjunk,** ha a „szorgalmatlanságunk” miatt mostanra már kevesebb van nekünk, mint amennyihez a szerencsénk révén jutottunk, **ha elherdáltuk a szerencsénket?**

Igen, az átlaghoz mért maradék 10-20%-át. És megint csak: nem várunk el túl sokat, nem várjuk el, hogy olyanból is adni kelljen, ami már nincs meg. (Bár ez meg arra ösztönözheti az embereket, hogy gyorsan elverjék, amijük van, mielőtt még adni kellene belőle. Erre azt lehet lépni, hogy arra az időpontra számítjuk a 10-20%-ot, amikor értesülnek arról, hogy mi az elvárt.)

- **Kinek adjunk? „Akiknek kevesebb jutott”**

A kiindulópont itt is a szerencse, hogy azoknak adjunk, akiknek a szerencsétlenségük folytán kevesebb jutott. Mindazonáltal, **lásd alább, hogy kiknek segítsünk inkább.** (Rászorulóknak, akik maguk is igyekeznek, stb...)

Látható, hogy ha **a gyakorlatban** is alkalmazni szeretnénk a szabályunkat, **a valóság bonyolultságát nehéz elkerülni,** főleg, ha méltányosak akarunk maradni.

Lásd továbbá a ‘Preferenciák és hasznosság’ témában a konkrét hasznosságot, ami azt jelenti, hogy ha valaki, akinek sok van, ad egy olyanaknak, akiknek kevés van, akkor az az adományozónak kevésbé fáj, mint amennyire a megajándékozott örül neki.

3) Elvétel

Ami azt jelenti, hogy ha az ember a szorgalma révén sem tud annyit összeszedni, ami elég az adott körülmények között minimálisan emberhez méltó megélhetéshez, és nem kap ehhez elegendő segítséget sem, akkor elvehet másoktól annyit.

De csak annyit: ami ezen felül van, az lopás, és visszajár. Kiktől, mennyit lehet elvenni? Azoktól, akik nem osztoznak az

elvárható mértékben, annak erejéig, és különösen azoktól, akik sokkal mulasztanak.

Figyeljük meg a következőket:

- „Szorgalma révén...”; „Nem kap elegendő segítséget sem...”: csak akkor lehet elvenni, ha semmi más lehetőség nem maradt.
- „*Minimálisan emberhez méltó megélhetés*”: az, hogy emberhez méltó megélhetés, eléggé tág fogalom. Azért írom mellé, hogy minimális, hogy ennek az intervallumnak az alját célozzam meg, hogy a tényleg szükséges mértéken felül senki ne vegyen el a máséból.
- „*Adott körülmények között... emberhez méltó megélhetés*”: nem lehet abszolút mértéket kijelölni, arra, hogy mennyit vehessen el valaki, azért, mert ha mindenki nyomorog, akkor az elvevőnek sincs joga ennél többre, stb...

Vegyük észre, hogy **a jóság elvárható mértéke**, ha az emberek megteszik a tőlük elvárhatót, **általában nem szolgáltat teljes igazságot** – főleg, mert nem várunk el túl sokat.

Illetve, mert mások megbüntetését sem várjuk el.

Ha most végigtekintünk **az itt kifejtetteken**, mások boldogságának, bizalmának figyelembevételén, a 10-20%-os szabályon, stb... láthatjuk, hogy ezek tulajdonképpen **etikai elvek**, vagyis azt határozzák meg, hogy mi a helyes és mi a helytelen.

Lásd végül ‘Az emberek gondolkozása’ témában, hogy ha úgy bánunk valakivel, ahogyan ő bánik másokkal (velünk), azt rendben lévők fogja találni, illetve, hogy arra lehet számítani az emberektől, amit ők másoktól (tőlünk) elvárnak.

3. A jó ösztönzése

Nem árt előrebocsátani, hogy **bár a jó ösztönzése hasznos lehet, csínján kell vele bánni**, mert bonyodalmakat okozhat, hasonlóan az igazságtételhez. Különösen a másik megbüntetésével, viselkedésének helytelenítésével nem árt óvatosnak lenni. Ekképp a jó ösztönzése **sem elvárt** – ajánlott is csak akkor, ha valaki egyetért az elvárható jóságról a jelen témában megfogalmazott elvekkel.

Egyébként, **a jó ösztönzése hasonló az igazságtételhez, de nem ugyanaz**: itt ugyanis nem azon van a hangsúly, hogy a másik azt kapja, amit megérdemel, hanem annak az elősegítésén, hogy jól bánjon másokkal, megtegye a tőle elvárhatót. (Ennek pedig csak egyik módja, hogy megfelelően méltányoljuk, amiket tesz.)

1) Méltánylás

Mely azt jelenti, hogy a tettei alapján visszajelzést adunk valakinek, az alábbiak szerint:

- Aki az elvárható szintet nem teljesíti, az elítélendő. —
- Aki teljesíti, de többet nem tesz, az megbecsülendő. 1
- Aki többet tesz az elvárásnál, az tiszteletreméltó. —

Teljesen logikus. —

Itt jegyzem meg, hogy **ha valaki teljesíti (a nem túl magas) elvárt szintet, akkor nem kell rá neheztelni**, akkor sem, ha véleményünk szerint így is igazságtalanul jobb neki, túl sok marad neki, adhatna még. 2

2) Ösztökélés —

Vagyis, amikor más módokon igyekszünk rábírni valakit a jóra, visszatartani a rossztól; különösen: 3

○ **Az érdek erejével**

Mondjuk, ha fizetünk egy vendéglősnek, hogy adjon enni egy hajléktalannak. Lásd az 'Érdekek' témában azok erejének kihasználását a jó előmozdítására. —

○ **(Jó) törvényekkel**

Lényegében ez is érdek, de érdemes külön kiemelni. Mondjuk, amikor valaki azért nem lop, hogy nehogy lecsukják. —

○ **Az etika ápolásával**

Ha foglalkozunk a helyes és helytelen kérdéseivel, napirenden tartjuk azokat; lásd 'A jóság és etika ápolása' témát. 5

○ **Neveléssel**

Amikor megpróbáljuk az embereket, gyerekeket átformálni, jobbra, lelkiismeretesebbé tenni. —

○ **Példamutatással**

Lásd ezt például a 'Gyereknevelés' témában, de sok egyéb helyen is: a 'Címkék, szerepek, identitások' témában írok a példaképekről; a 'Jó cselekedetek' témában a vezetőknél, hírességeknél a példaállításban betöltött szerepéről; stb... —

A jót nemcsak egyéni, hanem közösségi szinten is lehet ösztönözni. (Például jó törvényekkel, az újraelosztás megfelelő megszervezésével – de társadalmi normákkal is, mondjuk, ha az emberek között elterjed, hogy illik rendesen bánni egymással, a jót megbecsüljük, tiszteljük, a rosszat elítéljük.) A cél az volna, hogy az itt fentebb az egyénnel szemben megfogalmazott elvárások teljesüljenek, amit az állam a közösség elő tud segíteni. 7
8

Lásd az 'Egyenlőtlenség' témában az újraelosztást és szolidaritást.

1

4. További megfontolások

1) Amikor jobban tesszük, ha nem teszünk jót

Például, mert nem mindenki igényli a segítséget, vannak, akik nem becsülik meg azt, és olyanok is, akik ki akarnak használni bennünket. Valamint a jóságot abból a szempontból is túlzásba lehet vinni, hogy már saját magunkat hanyagoljuk el.

2

2) Kivel legyünk jók?

- A nálunk boldogtalanabbakkal, illetve akiknek kevesebb jutott, mint az átlag.

3

Mint fentebb láttuk. Közülük is inkább:

- A rászorulókkal; illetve...
- Akik maguk is megteszik, ami tőlük telik, nem herdálják el a segítséget és a saját szerencséjüket.

4

De éhen halni azért senkit sem szabad hagyni. További részletek, erről és az előző pontról is, a 'Hogyan érdemes jónak lenni' témában.

5

3) Egyesek szerencséje összefügghet mások szerencsétlenségével

Ilyenek kiváltképp az egykori kizsákmányolók és kizsákmányoltak utódai, a régi elnyomók és elnyomottak mai leszármazottai. Azért beszélek szerencséről, mert az utódok nem tehetnek a régen történekről, vagy arról, hogy hova születtek, mit örökölték. Az efféle helyzetekben, aki más kárára szerencsés, annak elsősorban azt kellene részeltetnie a szerencséjéből, akinek a kárára szerencsés; különösen, mert ez segít csökkenteni a két fél közötti feszültséget.

6

(Maguknak a régi elnyomóknak és elnyomottaknak a viszonyában ezzel szemben egyszerű lopásról van szó, ahol minden visszajár. Persze felmerülhet az elnyomókban, hogy ha így, akkor inkább kívárnák, hogy az utódaiknak már csak kevesebbet kelljen visszaadniuk...)

7

Úgy is lehet azonban valaki más kárára szerencsétlen, hogy önként kockáztatott, például szerencsejátékot játszott egy másik emberrel, és veszített. Aki így tett, az nem érdemel különleges elbánást. Az önként vállalt kockázat eredménye egyébként sem érdemel kárpótlást, és megosztani sem kell,

8

ha éppen nyerünk; akkor sem, ha nem más kárára nyertünk, veszítettünk.

Azt is megfigyelhetjük továbbá, hogy nemcsak szerencsés-szerencsétlen egyénekről, hanem **szerencsés-szerencsétlen csoportokról** is beszélhetünk. (Mint az elnyomók utódainak csoportja és az elnyomottak utódainak csoportja) Azon aztán tovább lehet gondolkozni, hogy ilyenkor milyen eljárás szerint történjen a szerencséből való részesítés, például először csoporton belül, azután közöttük, stb... Lényeg, hogy végül a nagy átlaghoz kerüljön közelebb mindenki.

4) A jog és az elvárható jóság

Amikor a jog azt mondja, hogy köteles vagyok megtenni valamit, azt rendszerint valaki más érdekében teszi: lakott területen köteles vagyok lassan vezetni, hogy ne veszélyeztessenem, ne zavarjam az ott lakókat; köteles vagyok befizetni a nyugdíjjárulékot, hogy a nyugdíjasok megkapják a nyugdíjukat, stb...

Másfelől, amikor a jog jogot ad nekem, azzal kötelezettséget ró másokra, akik kötelesek tőnni, hogy a jogaimat gyakoroljam; például ha van egy lakásom, akkor én azt használhatom (lakhatok benne), hasznosíthatom (kiadhatom másnak), stb...; mindenki más pedig, a szomszédok ebbe nem szólhatnak bele. (Legalábbis, ameddig a saját jogaik gyakorlásában nem akadályozom őket.)

Egy szó, mint száz, **a jog is ad egy meghatározást az elvárható jóságra**, megmondja, hogy mit, mennyit kell megtennünk, elviselnünk mások érdekében.

Ugyanakkor, **attól még, hogy jogszerűen járunk el, az sérthet másokat**, a jog nem biztosít teljes védelmet; jogunkban áll például csúnyán nézni valakire, ezért még nem fognak lecsukni, megbírságotlani bennünket. Természetesen ettől még, önszántunkból, **a jog által előírtnál jobbak is lehetünk** embertársainkhoz, lemondva bizonyos jogaink gyakorlásáról.

Valamint emlékezzünk rá, hogy **a jog is tetteket vár el, nem szeretetet**.

5. Jónak lenni nehéz

Két értelemben is:

1) **A jó embereknek gyakran okoz szenvedést a saját jóságuk**

2) **Sok minden akadályozza, hogy jókat tegyünk**

Alább ezeket részletezem.

5.1. A jó emberek szenvedései

Bár ha jót cselekszünk, az nekünk magunknak is boldogságot tud okozni, jónak lenni fájdalmas is lehet, a jó emberek számos okból érezhetik rosszul magukat:

1) „Elég jó vagyok-e?”

A jó (lelkiismeretes) emberek fejében előtérben vannak az etikai problémák, jó és rossz kérdései, gyakran marcangolják magukat olyasmikkel, hogy „jó ember vagyok-e?” Helyesen cselekedtem-e? Nem bántottam-e meg valakit? Helyes volna-e megtennem valamit? Mit tennék, ha ez vagy az történne?

Különösen alkalmasak az önkínzásra az olyan súlyos, de teljesen hipotetikus kérdések, hogy vajon mennyit érne nekem a kutyám élete? Mégis, mekkora áldozatra lennék hajlandó a szeretteimért, stb... Lásd a ‘Döntések’ témában a dolgokat, melyeken kár tépelődni.

2) Erősebb büntudat

Mindenki hibázik, az emberek esendőek, a jó emberrel is megesik, hogy ilyen-olyan okból rosszat tesz – amit azonban erősen meg szokott bánni. Jóságuk okán annak a tudata, hogy mégis rosszat tettek, erős disszonanciát, ellentmondást, büntudatot ébreszt bennük.

A büntudatról bővebben lásd a ‘Rossz cselekedetek’ témában.

3) A különféle típusú jók fájdalmai

Mint a ‘Jó cselekedetek’ témában olvasható, az emberek különböző motivációk hatására tesznek jót: így vannak, akiknek a másik boldogsága okoz örömet, mások helyesen cselekedni szeretnek. Előbbiek, a „lélektől jók”, azonban egyúttal más fájdalmában is osztoznak; utóbbiaknak, a „lelkiismerettől jóknak”, pedig erőt kell venniük magukon, hogy megtegyék a jót, mert alapból nincs kedvük hozzá.

Lásd továbbá ugyanott a menekülésből származó jó cselekedeteket; valamint az ‘Embertípusok’ témában a túlérzékeny, másokkal együtt érző emberekről írtakat, a sebezhetőségüket.

4) Nehéz döntések

Van, amikor valami nagyobb jó érdekében rosszat kell tennünk, fájdalmat kell okoznunk; mondjuk, amikor meg kell fegyelmeznünk a gyereket, hogy aztán majd jó ember legyen; illetve vannak ennek a műfajnak igazán súlyos esetei is, mint amikor egy súlyosan beteg embertől kénytelenek vagyunk megtagadni egy drága kezelést, hogy az árán többeket gyógyíthassunk. Ilyen döntésekre a legnagyobb jóindulat mellett is szükség van – és nem könnyű meghozni őket, nem könnyű megtenni, amiket követelnek.

Lásd erről a 'Jó és rossz, jó vagy rossz' témában. Lásd ugyanott, amikor egy jó rendszer részeként rosszakat kell tennünk, illetve amikor rossz rendszereket szolgálunk ki; valamint az emberen belüli és az emberek közötti drámai konfliktusokat, amikor különféle irányokba mutató jó szándékok feszülnek egymásnak.

Meglehetősen igazságtalan módon tehát, **a jók hajlamosak émszteni magukat – míg a rosszak élnek világukat.**

5.2. A jó akadályai \$

Sok minden akadályozza, hogy jók legyünk egymáshoz, sok minden készlet a rosszra. Az alábbiakban ezeknek egy laza összefoglalása olvasható.

Ami a rosszra készletést illeti, itt a bennünket kívülről érő hatásokról lesz szó. **Lásd** a 'Rossz cselekedetek' témában, hogy milyen belső, lelki háttere van annak, amikor valaki rosszat tesz.

1) Emberi tulajdonságok

Mint a faji szinten bennünk rejlő agresszió, önzés, versengésre való hajlam (különösen csoportok között), illetve hogy egymással mérjük magunkat.

A 'Jó cselekedetek' témában lehet arról olvasni, hogy jó vagy rossz az ember, ott vannak összegyűjtve a jó ellenében – és a jó irányába ható tulajdonságaink. **Lásd** továbbá az 'Agresszió' témát is, benne a különféle agresszióra ösztönző tényezőket, és hogy az agresszió hajlamos önmagát gerjeszteni.

2) Különböző személyiségek és embertípusok

Az emberek különbözőek, egyebek mellett abban is, hogy kiben mekkora motiváció dolgozik a jó és a rossz irányába, ki milyen helyzetben van, kinek mekkora erőfeszítésbe kerül jónak lennie: vannak, akiknek nagyobb. Emellett a jóra való indíttatásunk időben is változó.

Lásd erről a 'Jó cselekedetek' témában.

Ezen kívül van néhány említést érdemlő embertípus, egyrészt akiknek nehéz jónak lenniük (például a vezető és az idealista), másrészt, akikkel nehéz jónak lenni (mint a túlérzékeny emberek, és akik nem becsülik meg a segítséget).

A (jó) **vezetőnek** ugyanis sok mindenki iránt felelősséggel kell viseltetnie, különösen a megbízói és a beosztottjai iránt; időnként nehéz döntéseket kell hoznia, és van, hogy keménynek, akár kíméletlennek kell lennie. Idevág az is, hogy a hatalom, a siker, a pénz hajlamos megrontani az embert.

Továbbá, az **idealistáról** még annyit, hogy jó szándék vezérli, de elképzelései gyakran rosszul sülnek el, bővebben az 'Embertípusok' témában lehet olvasni róla; ahogyan a különböző személyiségzavarokkal küzdőkről is, (például az antiszociális típusról), akiknek az állapota szintén nem könnyíti meg, hogy jók legyenek másokkal.

3) A jóság erőfeszítést igényel

Merthogy ki kell találni, hogy hogyan legyünk jók, rá kell venni magunkat a cselekvésre, illetve türelmesnek kell lenni másokkal.

Lásd ehhez a 'Jó és rossz, jó vagy rossz' témában a jó és rossz bonyolultságát.

4) A jóság áldozatot követel

Például, ha pénzt adunk egy koldusnak, nekünk annyival kevesebb marad.

De, mint utaltam rá, **nemcsak az anyagi érdekeinket csorbító áldozatról lehet szó**, gyakran valami másról mondunk le: a szabadidőnkéről, munkaerőnkéről, akár sikerről, (mondjuk, ha a karrierem helyett inkább a családnak szentelem az energiáimat), stb...

Előfordul továbbá, hogy nem annyira az érdekeinkből, hanem **az elveinkből kell engednünk** a jóért; például, ha nem szeretünk hazudni, de adott esetben épp egy kegyes hazugsággal tesszük a legjobbat. Lásd ehhez az 'Értékek' témában, hogy eszmények miatt nem kell elvenni az emberek támaszát; valamint 'A jóság és etika ápolása' témában, hogy nemes célok érdekében megengedhető bizonyos fokú megalkuvás.

5) A saját boldogságunk elérésének nehézsége

Boldogan könnyebb jónak lenni – azonban sokaknak a saját boldogságukat sem könnyű megtalálni.

6) Nehéz úgy jónak lenni, hogy hozzánk nem azok

Az emberek ugyanis hajlamosak arra, hogy azt adják, amit kapnak, illetve hogy továbbadják a rosszat.

Különösen, akik most rosszul bánnak másokkal, azoknál gyakori, hogy velük is rosszul bántak gyerekkorukban; lásd ezekről a 'Jó cselekedetek' témában. Valamint gyakran rossz szándékot feltételezünk ott is, ahol valójában más áll a háttérben.

Az sem ritka aztán, hogy rászállnak az olyan emberre, aki túl sokat jókodik, még többet akarnak tőle, sőt ellene is fordulhatnak azok, akiknek kevesebbet adott.

1

Valamint a szerencsétlenek, alul lévők gyakran egymást teszik még szerencsétlenebbé; mondjuk amikor egy hajléktalanszálló lakói meglopják egymást.

7) Rossz példa

Az, hogy az ember miket lát maga körül, nagyban befolyásolja a saját viselkedését: nemcsak az vihet tehát rá bennünket a rosszra, ha velünk rosszak, hanem az is, ha azt látjuk, hogy másokkal rosszak egyesek. Lásd a 'Jó cselekedetek' témában a jó és rossz példáról írtakat.

2

8) Kényszer

3

Vagyis, amikor az ember rá van szorítva, hogy rosszat tegyen.

Több minden képes erre, néhány jellemző példa:

● Szükség

4

Különösen, amikor az embernek azért kell rabolnia, hogy enni tudjon, hogy etetni tudja a családját. De hasonló a kábítószerfüggők helyzete is. Lásd fentebb az elvételt.

● Hatalom

Gondoljunk például a sorkatonára, akinek ölnie kell, hacsak nem akar hadbírótság elé kerülni, vagy még rosszabb; (illetve ha nem akar az ellenség keze által meghalni). De nemcsak a katonáit kényszerítheti egy **állam** a kollaborációra, hanem mondjuk a hivatalnokait is. Lásd a 'Jó és rossz, jó vagy rossz' témában a rossz rendszerek kiszolgáltatását.

5

Hatalma azonban nemcsak az államnak van, például egy **bűnöző szervezet** is képes kényszeríteni a tagjait a rosszra. Amikor valamilyen hatalom hatására teszünk rosszat, akkor mondhatni „eszközként” tesszük azt.

6

● Egyebek

A következők is eléggé erős késztetések, de azért kevésbé:

- Amikor olyan a rendszer, hogy az ember csak csalással, ügyeskedéssel képes boldogulni, kénytelen így tenni, ha egyről a kettőre akar jutni.
- Nemi vágyak, amikor ezek visznek rá valakit arra, hogy rosszat tegyen másnak.
- Húsevés

7

Hasonló továbbá, amikor érdekből tesz valaki rosszat, lásd erről a 'Rossz cselekedetek' témában.

9) A körülmények hatása

8

Vagyis, amikor szándékunk ellenére, a külső körülmények következtében ártunk valakinek; például, ha egy kereszteződésben kidőlt a stoplámpa, ezért nem láthattuk, és így karambolt okoztunk.

* * *

Ám az eddig felsoroltakon túl is számtalan dolog nehezíti, hogy jók legyünk egymással. Az alábbiakban témakörönként csoportosítva a fontosabbak:

10) Kultúra

Míg a közös kultúra összeköti, a különböző elválasztja, gyakran szembeállítja egymással az emberi csoportokat; valamint a különféle kultúrák értelmetlen elemeket, rossz társadalmi normákat tartalmazhatnak, melyek szenvedést okoznak akár a kultúra saját tagjainak is. (Mint például a nők elnyomása egyes kultúrákban.)

11) Etika

○ Az etikai rendszerek tökéletlensége

Ide tartozik egyebek mellett, hogy bizonyos rendszerek rossz dolgokat is helyesnek nyilvánítanak, például a rabszolgaságot; valamint az is, hogy gyakran a jó elveket is csak informálisan, rendszertelenül kapják meg az emberek.

○ Nem könnyű igazságosnak lenni

Már azért sem, mert gyakran nem tudni, miket tett a másik, illetve megítélni is nehéz, hogy amiket tett, az mennyire jó vagy rossz.

○ Etika és modernitás

Újabban a hagyományos etikai rendszerek és társadalmi normák jelentősen felpuhultak, az embereknek nehezebb megtalálniuk a helyes utat, kevesebb a kapaszkodó. (Bár persze ezeknek a rendszereknek is megvoltak a hibái.) Illetve az emberek neveltetésében, gondolkodásában, egyéni szinten is háttérbe szorultak az etikai kérdések.

Jellemző továbbá, hogy a korunkra dominánssá váló tudomány sem nagyon foglalkozik etikai kérdésekkel, a jósággal, meglehetősen magukra hagyja az embereket ezeket illetően.

Lásd ezekről 'Az etika alapjai', az 'Igazságosság' és a 'Modernitás és etika' témákban.

12) Nemiség

○ Férfi és női tulajdonságok, szerepek

Többek között a férfiak nagyobb agresszivitása, kevésbé együtt érző természete, a nők nagyobb impulzivitása is hatással van arra, hogy kinek mennyire nehéz jónak lennie.

Hasonló hatással lehetnek továbbá a nemi szerepek is.

○ A nemi vágy

Mely egy igen erős késztetés, meg is tudja bolondítani az embert, vannak, akik ölni is képesek miatta.

○ A homoszexualitás elutasítása

Illetve általában a mássággal szembeni ellenérzés: akár a társadalomból, kultúrából fakadnak ezek, akár ösztönösek, könnyebben árt miattuk az ember az érintetteknek.

- **Szerelem, szeretet, barátság, gyűlölet**

Bár a **szeretetről**, **szerelemről** inkább a szeretett félhez való jóság jut eszünkbe, ezek kapcsán is felmerülnek negatív késztetések; például, amikor szerelmföltésből tesz csúnya dolgokat valaki, vagy amikor a szerelem elmúlik, sőt gyűlöletté alakul. (A **gyűlölet** egyébként általában véve is sokakat fűt, sokan sok mindenkit gyűlölnek, az idegeneket, a szomszédait, az ellenlábasait, stb...)

Vannak továbbá, akik a **tartós kapcsolataikat** kevésbé becsülik meg, rosszabbul bánnak a hozzájuk közel állókkal, mint a többiekkel. A **barátsághoz** pedig annyit, hogy közeli barátként nehéz lehet őszintének lenni.

Itt említhető végül, hogy a **gyerekek** igencsak kegyetlenek tudnak lenni egymással, a gyengébbel. **Lásd** az elhangzottakat a nemekről és a társas viszonyokról szóló témákban.

13) Csoportok

Lásd az 'Attitűd, sztereotípa, előítélet' témában az azokat elősegítő, stabilizáló tényezőket; a 'Konformitás' témában a másokra nézve rossz dolgok átvételét; valamint, hogy a hangulatok, érzelmek fertőzőek lehetnek. (Mint a tömeg dühe)

14) Politika

- **Politikai konfliktusok**

A 'Politikai konfliktusok' témában lehet olvasni a konfliktusok eredetéről, hogy mennyi minden szítja azokat; a hozzájuk kapcsolódó manipulációról, a félelem és tudatlanság szerepéről, illetve az ellenségképről, ahogyan gyakran lealacsonyítják, nem is emberi lényként látatják az ellenfelet. Lásd ugyanott, hogy a konfliktusok fékezését gyakran nehezítik a felgyülemlett történelmi, nemzeti és személyes sérelmek; valamint, hogy a konfliktusok mögötti valódi okokkal, különösen a nyomorral, az egyenlőtlenségekkel nem foglalkoznak eleget. Lásd még a 'Nemzet' témában a mesterségesen gerjesztett konfliktusokat; illetve az 'Ideológiák' témában a propagandát.

- **Demokrácia**

Egy demokráciában nehéz megtenni a kellemetlen, de szükséges intézkedéseket, megszorításokat, hiszen az újráválasztását kockáztatja az, aki ebbe belevág. Ezenkívül a választási sikerhez fontos a pénz, annak tehát, aki győzni szeretne, rendszerint meg kell alkudnia, kedveznie kell azoknak, akiktől a pénz jön. Lásd ezekről a 'Demokrácia és diktatúra' témában.

- **Szélsőségek**

Bizonyos fajta emberek, így a műveletlenek, az idealisták, vagy azok, akiket súlyos sérelmek értek, hajlamosak szélsőséggé válni; lásd erről a 'Bal oldal - Jobb oldal' témában.

- **Egyebek**

- A politikát nehéz őszintén csinálni, gyakran kompromisszumokat kell kötni, meg kell alkudni.
- Az ideológiák kiötlőik, támogatóik szerint gyakran jó szándékúak, de gyakran félrecsúsznak.
- Sokszor inkább kisebb lazításokat sem engednek meg hibás rendszereken, azért, mert félnek, nehogy aztán tovább repedezzen a gát, az egész rendszert elmossa az áradat.

15) Gazdaság

- Egyes társadalmak, rendszerek, kultúrák jóváhagyják az **önzést**. Mellette ott az **opportunizmus**, a szabályok áthágásának vonzása is, különösen, mert azzal sokat lehet nyerni.
- **Egyenlőtlenségek**: egyrészt nem könnyű tenni ellenük, kivált, mert akinek több van, az nem akarja, hogy elvegyenek tőle; másrészt az egyenlőtlenségnek megvannak az előnyei is.
- Ha igazságosabbá akarjuk tenni a rendszert, akkor rendszerint engednünk kell annak praktikumából, hatékonyságából, egyszerűségéből, kénytelenek vagyunk megbonyolítani azt.
- **A gazdasági segélyezésnek megvan az árnyoldala is**, többek közt, hogy sok pénz az adminisztrációra megy el, illetve ellopják. Lásd erről a ‘Gazdasági növekedés és fejlődés’ témában.
- Jellemző, hogy a közös erőforrásokból mindenki saját magának igyekszik minél több hasznot kisajtolni – lerontva ezzel az erőforrás állapotát, hozamát. („Közös lónak túros a háta”) Lásd ‘A piac alapjai’ témában a **közlegelő tragédiáját**, illetve a **fogydilemmát** is.
- Lásd végül a ‘Preferenciák és hasznosság’ témában annak a nehézségeit, amikor emberek egy csoportját, egyszerre több embert szeretnénk boldoggá tenni, **a társadalmi választás két tételét**.

16) Egyebek

És még néhány dolog, ami miatt nehéz jónak lennünk:

- Nehéz elismerni a hibáinkat.
- Szeretünk másokat hibáztatni a problémáinkért.
- Sokan nagy jelentőséget tulajdonítanak a rangoknak, „címkéknek” – ami azzal járhat, hogy az alacsonyabb rangúakat lenézik, lekezelik.
- A szépségnek, a külsőnek is megvan a hatalma, melynek folytán a csúnya emberekkel rosszabbul bánhatunk.

Lásd még ‘Az emberek gondolkozása’ témában azt, amikor nem akarjuk jónak látni az embereket.

Nem árt még felhívni a figyelmet, hogy **a felsoroltak** egy némelyikét egyesek megpróbálhatják ürügyként felhasználni, mondván „persze, hogy rossz vagyok, hiszen az agresszió eleve az ember, a férfi vérében van, ráadásul rossz példákat is láttam magam körül, stb... nem én tehetek róla.” Ezekben lehet valami – de **nem használhatók mentségül, ha nem tettük meg az elvárhatót**.

* * *

Ebben a témában arról volt szó, hogy mennyire legyünk jók. Azt illetően, hogy hogyan legyünk azok, **lásd a ‘Hogyan érdemes jónak lenni’ témát**.



Én annak is örülök, ha csak olvasol, de igazán akkor megyek vele valamire, ha visszajelzést is küldesz.

Klikkelhető linkek (Word-ben a Ctrl-t nyomni közben):

[Kérdőív](#) – [Fórum](#) – [Email](#)

Valamint, ha tetszett, oszd meg ezt a témát a Facebook-on.

Klikk a gombra (Word-ben a Ctrl-t nyomni közben):

