

# Álmaink - céljaink

---



Simonné Prezenszki Erzsébet  
levéltáros, levéltár-pedagógus

# Önmegvalósítás

---

Az önmegvalósítás a saját egyéni életterveink megvalósítását jelenti, az általunk kitűzött cél elérését. Elégedettek pedig csak akkor leszünk, ha adottságainkat ki tudjuk bontakoztatni.

## 1. lépés A cél kitűzése

Célnak nevezzük azt az állapotot, amelybe el szeretnénk jutni.

Lehet, hogy meg akarunk tanulni egy dalszöveget, kipróbálni egy új játékot, megismerkedni az új szomszédoddal, megvenni egy táskát, kibékülni a barátunkkal, ügyesebbé válni a tollasozásban.

Jó, ha időnként végiggondoljuk, mit szeretnénk elérni, mi is a fontos számunkra.

## 2. lépés Terv készítés

Ahhoz, hogy elérhessük a célunkat, hasznos, ha tervet készítünk. Így felmérhetjük azt, mire van szükség, mennyi erőfeszítést kíván a feladat.

Önismeretet gyakorolva, megismerve saját adottságainkat még meggondolhatjuk magunkat és más célt, vagy pályát választhatunk.

Nem csak önmagunkra vonatkozhatnak a céljaink. Sok ember van, aki olyan célt talál, amellyel másokért tud tenni valamit.

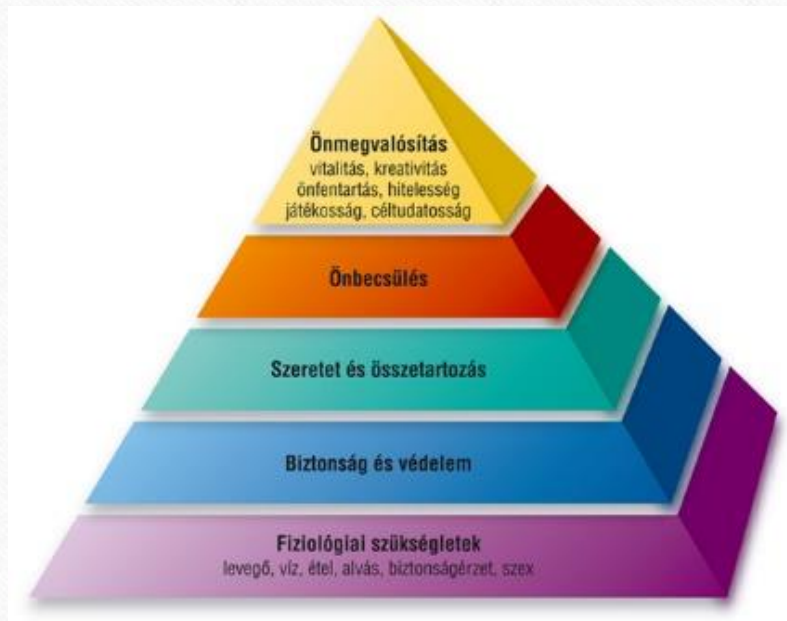
## 3. lépés A terv végrehajtása

Kitartó munka, mellyel az élénk gördülő akadályokat legyőzzük.

## 4. lépés A megvalósult álmom élvezése

## „az önmegvalósítás a legmagasabb szintű emberi motiváció”

---



Az önmegvalósítás fogalma a '60-as évektől, a humanisztikus pszichológia születésével került be a mindennapi szóhasználatba.

Ezen irányvonal képviselői szerint, **az önmegvalósítás minden ember alapvető motivációja.**

**Abraham Maslow** – a humanisztikus pszichológia egyik legismertebb képviselője **önmegvalósítás alatt azt a késztetést értette, amikor az egyén kiaknázza a benne rejlő lehetőségeket, és a legmagasabb szinten teljesíti ki mindazt, amire az adottságainál fogva válhat.**

## önmegvalósítás fogalma nem egyenlő a sikerrel, gazdagsággal, hatalommal

---



Kép forrása: [https://www.nkp.hu/tankonyv/etika\\_6/lecke\\_03\\_026](https://www.nkp.hu/tankonyv/etika_6/lecke_03_026)

Az önmegvalósítás egy út. Mindenkinek az egyedi útjának a személyes megéléshez kötődik.

Nem valami külső dolog, amelyre az embernek az életben maradáshoz szüksége van, mint ahogy a növénynek a vízre, hanem egy olyan dolog megnyilvánulása az életünkben, ami már eleve bennünk van.

Általános jellemzője talán az, hogy **emberi lényként igyekszünk a legtöbbet kihozni magadból**. És ez bármit jelenthet: gyereknevelést, gyógynövénytermesztést, eszperantó tanulást vagy csokipapírgyűjtést.

Mindehhez nagyfokú önismeretre, autonóm (társadalmi hiedelmeket megkérdőjelezni képes) személyiségre, kreatív/bátor gondolkodásra van szükség.

## Aki megvalósította az álmát ... Marie Curie

---



Kép forrása: <https://she.life.hu/kultur-mi/20190702-rendkivuli-tenyek-amiket-nem-tudtal-marie-curierol-palfy-dalma.html>

Leánykori nevén **Maria Sklodowska**, (1867. nov. 7. - 1934. júl. 4.), lengyel származású kétszeres Nobel-díjas francia fizikust; a radioaktivitás kutatásában elért eredményei tették világhírűvé.

**Emlékezőtehetségének már gyermekkorától kezdve csodájára jártak.** Aranyéremmel jutalmazták, amikor 16 éves korában sikerrel fejezte be középiskolai tanulmányait az orosz líceumban.

**Tizennyolc éves korában nevelőnként helyezkedett el, és belekeveredett egy boldogtalan szerelmi kapcsolatba.** Keresete elegendő volt Bronia nővére párizsi orvosi tanulmányainak fedezésére, akivel úgy állapodtak meg, hogy viszonzásul később majd ő segíti Mariát az egyetem elvégzésében.

Maria Sklodowska **1891-ben Párizsba költözött, s a Sorbonne-on Paul Appel, Gabriel Lippmann és Edmond Bouty előadásait kezdte látogatni. Késő éjszakáig tanult diáknegyedbeli padlásszobájában, s szinte csak vajaskenyéren és teán élt.** 1893-ban szerzett licenciátust a fizikai tudományokból.

Lippmann kutatólaboratóriumában kezdett dolgozni. **1894-ben a matematikai tudományokból is licenciátust kapott. Az év tavaszán ismerkedett meg Pierre Curie-vel.**

Házasságkötésük (1895. júl. 25.) egy világra szóló eredményeket hozó kapcsolat kezdetét jelezte. **1898 nyarán felfedezték a polóniumot (amelynek nevével Marie szülőföldje előtt kívánt tisztelni), majd néhány hónappal később a rádiumot is.**

Kutatásai eredményeként Marie Curie 1903 júniusában elnyerte a tudományok doktora címet, s Pierre-rel együtt nekik ítelték a brit Royal Society Davy-érmét is. Szintén **1903-ban kapták meg Henri Becquerellel megosztva a fizikai Nobel-díjat a radioaktivitás felfedezéséért.**



Kép forrása: [https://europapont.blog.hu/2020/03/23/inspiralo\\_marie\\_curie](https://europapont.blog.hu/2020/03/23/inspiralo_marie_curie)

Lányai - Irène (1897) és Ève (1904) - születése nem akadályozta meg Marie-t tudományos tevékenységének folytatásában. 1900-ban kinevezték a sèvres-i École Normale Supérieure női tanárképző főiskola fizikatanárává, s ott újfajta, szemléltető kísérleteken alapuló tanítási módszert vezetett be.

1906. május 13-án kinevezték a férje után megüresedett professzori állásba, így ő lett a Sorbonne első női tanára. 1908-ban címzetes professzor lett, s 1910-ben megjelent a radioaktivitásról szóló korszakalkotó értekezése. 1911-ben a vegytiszta rádium előállításáért megkapta a kémiai Nobel-díjat. Irányításával készültek el a Párizsi Egyetem Rádium Intézetének (Institut du Radium) laboratóriumai 1914-ben.

Az I. világháború alatt kisméretű röntgenfelszereléssel, egy vizsgálókocsival járta önkéntesként a hadikórházait Irène lányával. Ezek a kis felszerelések, amelyeket „Mini-Curie”-nek neveztek, 1914-től jelentek meg a fronton. A berendezés segített pontosabban azonosítani a sebesült katonák csonttöréseit, a testükbe fúródó lőszerke, repeszke elhelyezkedését. Egy program keretében nőket képzett a röntgengépek szakszerű használatára.

Marie 1934 nyarán halt meg. Halálát a káros hatású sugárzás okozta – abban az időben még nem tudtak a radioaktív sugárzás veszélyes élettani hatásairól, és minden elővigyázatosság nélkül dolgoztak a radioaktív anyagokkal.

Maria Skłodowska-Curie munkája nemcsak a fizika és kémia területén hozott áttörést, de a társadalmi konvenciókra, a nők tudományban és társadalomban betöltött pozíciójára és lehetőségeire is óriási hatással volt.

Levéltárunk családi és személyi fondjai rengeteg megvalósult vagy szertefoszlott álmot és célt őriznek.

---



Kép forrása: <https://www.sopronmedia.hu/cikkek/borondokbe-csomagolt-soproni-sorsok>

Ezekből öt eltérő soproni életút alkotja az ún. „sorspoggyászokat”. A multimédiás kiállítás keretein belül az életutakat rendhagyó módon egy-egy kisfilmes animáció keretében mutatjuk be.

Ezek a kisfilmek megtekinthetők honlapunkon az alábbi linkre kattintva:

<https://mnl.gov.hu/mnl/gymsmsl/sorspoggyaszok>.

**Köszönöm a figyelmet!**

---