



A HIT HATÁRVIDÉKÉN ÉLŐKNEK

Philip Yancey, amerikai író, újságíró a keresztény lelkiségi irodalom egyik legnépszerűbb, nemzetközileg elismert szerzője. Nem véletlenül, hiszen olyan érzékeny témákhoz nyúl, mint a szenvedés, az isteni gondviselésben való csalódás, vagy épp a gyakran félreértelmezett vagy elhanyagolt kegyelem. Teszi mindezt kézzelfogható, gyakorlatias módon, véletlenül sem kerülve meg a nehéz kérdéseket, amelyek az élet bizonyos pontjain mindannyiunkban felmerülnek. „Úgy érzem, az én elhívásom azokhoz szól, akik a hit határvidékein élnek” – vallja a szerző, aki idén ősszel járt Magyarországon a Harmat Kiadónál megjelent „Hol van Isten, amikor fáj?” című könyve kapcsán.

♦ – **Hasonló címmel és témában írt már egy könyvet. Mi a lényegi különbség az akkori és a most megjelent kötet között?**

– Részben a saját élettapasztalataim. Miután az elsőt megírtam, rengeteg helyre meghívtak, ahol valamiféle tragédia történt. Sajnos a hazámban számtalan helyen történnek tömeges gyilkosságok, iskolai lövöldözések, de jártam például Japánban is, a földrengés után. Egy dolog olvasni a fájdalomról és elméleti-filozófiai értekezést írni róla, ami inkább jellemző az első könyvemre, és egy másik dolog találkozni a fájdalommal, és megpróbálni gyakorlati választ adni rá.

– **Az elméleti megközelítéshez is tett hozzá valami újat?**

– Talán azt, hogy a fizikai fájdalom egyfajta „szükséges” rossz, olyan jelzőrendszer, ami az életben maradásunkat szolgálja. A leprásokról szóló részekben írok arról, hogy milyen problémákhoz vezet, ha az ember nem érzékeli a fájdalmat. Különbséget teszek a fizikai fájdalomérzet mint a szervezet hasznos jelzőrendszere, és az érzelmi fájdalom mint lelki teher között. Fiatalabb koromban könnyűnek tűnt a fájdalmakat erősségük szerint rangsorolni: egy törött láb kisebb fájdalommal jár, mint egy rákos megbetegedés, de egy



ISTEN AZT AKARJA, HOGY ÁTÉLJÜK E VILÁG SZÉPSÉGÉT, AZ ÉLET NYÚJTOTTA ÖRÖMÖKET, ÉS NEM RÁNCOLJA ÖSSZE A SZEMÖLDÖKÉT, AMIKOR EZT TESSZÜK.

A kegyelem Isten szeretetének, az ember iránti végtelen együttérzésének gyönyörű üzenete, keresztényekként ezt kellene terjesztenünk és képviselnünk. Helyette azonban gyakran lenézünk másokat, erkölcsileg felsőbbrendűnek gondoljuk magunkat, vagy épp egymás közt marakodunk. Jézus nem erre hívott minket, nem ilyen példát adott nekünk. Sajnos olyan egyházi környezetben nőttem fel, ahol ezeket a fontos témákat nem kezelték hitelesen. Egy időre el is távolodtam az egyháztól, és velem együtt nagyon sokan választják ezt az utat. De végül visszatértem. Szeretnék pozitív képet festeni az egyházzal és a kereszténységről, de hiszem, hogy ennek egyetlen járható útja, ha őszintén magunkba tekintünk, és foglalkozunk azokkal a dolgokkal, amikben változnunk kell.

– Mi térítette vissza?

– A hitnek akkor van értelme, ha azt érezzük, hogy a tartalma az igazságot, a valóságot tükrözi, visszhangozza. Amiben felnőttem, az az életet és Istent is eltorzult formában mutatta be: e földi hon nem a mi hazánk, csak jussunk át összeszorított foggal a „túloldalra”, és közben lehetőleg minél kevesebb kapcsolatunk legyen a világgal. Én ezzel szemben egyre inkább rácsodálkoztam a világ szépségére és jóságára. Rájöttem, hogy mindez Isten remekműve, és vágytam arra, hogy megismerjem a mögötte rejlő Művészt. Isten azt akarja, hogy átéljük e világ szépségét, az élet nyújtotta örömeit, és nem ráncolja össze a szemöldökét, amikor ezt tesszük. Arra buzdít, hogy bontakoztassuk ki magunkban mindazt, amiért egyáltalán megalkotta az emberi fajt. Isten eltorzított képe helyett ráleltem a szépségre, a magasztosságra, a hálára és a szeretetre Istené. Ezt az Istent pedig Jézus testesítette meg a legtökéletesebben, és én az ő követője akartam lenni. Újságíróként nagyon sokféle emberrel találkoztam, beleértve sztárokat, hírességeket, akik a magazinok címlapjain szerepelnek, és minél inkább belelátam az életükbe, annál kevésbé irigyeltem őket.

többszer embert sújtó földrengés még ennél is rosszabb. Ma már máshogy látom ezt: annak, aki éppen szenved, mindenfajta fájdalom nagyon is erős és valóságos, függetlenül attól, hogy depressziótól szenved, rákkal küzd vagy épp a drogfüggő gyermeke miatt aggódik. A fájdalom nem olyan dolog, amit egy univerzális képlettel megragadhatunk. Amit viszont biztosan megtanultam, és amire ebben a könyvben koncentrálok, hogy miként segíthetünk elviselhetőbbé tenni a küzdelmet egymás számára, és mi az, amivel csak még nagyobb terheket rovunk a másokra.

– Van-e egyéb olyan téma, amit időszerű lenne másként kezelni vagy megközelíteni nekünk, keresztényeknek?

– A könyveim többsége két téma körül forog, az egyik a már említett szenvedés, a másik a kegyelem.

A legtöbb nagyon szerencsétlen, nyomorult életet él. Ezzel szemben mély benyomást tettek rám azok az emberek, akik a rivaldafényen kívül esve szolgálnak másokat, legyen bár szó leprás betegekről vagy az emberkeresedelem áldozatairól. Úgy tűnik számomra, hogy ezek az önzetlen segítők teljes életet élnek, ők tudják, mi az igazi életöröm és elégedettség. Szóval az hozott vissza, hogy megláttam a különbséget egy torzított istenkép és a valóságban csodálatosan megmutatkozó Isten között.

– Ezek szerint, ha kényelmes az életünk, nem szenvedünk szükségét, akkor lelkileg nagyobb veszélyben vagyunk?

– Visszatekintve gyakran azt látom, hogy az élet igazságtalan. Az én helyzetem nagyon különbözhet a tiédétől, óriási különbségek származnak abból, hová születünk földrajzilag, vagy a családi és anyagi körülményeinket tekintve. Ezek fölött nincs hatalmunk, egyszerűen csak megtörténik velünk. Vannak, akik gyönyörűnek vagy okosnak születnek, és vannak, akik nem. Vannak, akik alapítanak egy céget, és milliárdosokká válnak, és vannak, akik belebuknak. A lényeg, úgy gondolom, hogy mindenkinek azzal kell sáfárkodnia, amit Isten rábízott. Úgy tűnik, vannak emberek, akiknek megadatik, hogy az örömmel és élvezettel sáfárkodjanak, míg másoknak a fájdalommal és a szenvedéssel kell kezdeniük valamit, mint például azoknak a szülőknek, akiknek beteg gyermekük születik, és egész életüket ennek áldozzák, gyakran anélkül, hogy tudnák, az a beteg gyermek felfog-e bármit a sok törődésből és gondoskodásból. A tapasztalataim mindenesetre azt mutatják, hogy azok az emberek, akiknek a szenvedésből, a kudarcból jut ki inkább, hajlamosabbak Isten felé fordulni, mint azok, akiknek a sikerből és az élvezetből. Az Ószövetség is erről szól. Prosperáló, békés időkben a zsidó nép rendszeresen megfélemezett Istenről, hiába a próféták állandó figyelmeztetése. Aztán jöttek az inséges, háborúkkal sújtott vagy rabságban töltött idők, amikor újra eszükbe jutott Isten. Talán ez a magyarázat arra, miért olyan üresek a templomok mostanság Európában, és persze az Államokban. Manapság egy csomó csábító lehetőség adódik a vasárnap délelőtti elütésére, semmint sikerre vagy istentiszteletre menni. Az önkényeztetés sokkal népszerűbb, mint mások szolgálata. Isten viszont nem erőszakolja magát ránk, ő oda megy, ahol hívják, ahol szükség van rá. Újságíróként sok ilyen helyre eljutottam, például Dél-Amerikába vagy Afrikába, ahol az emberek képesek akár az életük kockáztatása árán is szolgálni. Isten kárpótolni tudja az embert

az átélt fájdalomért, de a megúszott fájdalomért nem. A szenvedő ember imája olyan intenzív, hogy előbb-utóbb meghallgatásra talál, és amikor utólag visszatekint a nehéz, megpróbáltatást jelentő időkre, rájön, hogy akkor fejlődött a legtöbbet. Az emberek többsége vallja, hogy a kríziseikből nőttek ki a legértékesebb dolgok, mert ezek elvezették őket Istenhez.

– Megosztaná velünk egy olyan személyes tapasztalatát, ami közelebb vitte Istenhez?

– Volt egy életveszélyes sérülésem 2007-ben. Éppen egy könyvemmel turnéztam, és kanyargós hegyi utakon jártam, amikor az autóm lefordult az útról és ötször megpördült maga körül. Amikor megvizsgáltak, kiderült, hogy a látható sérüléseken túl szilánkosra tört az egyik nyaki csigolyám, méghozzá úgy, hogy egy csontszilánk életveszélyesen közel került az egyik nyaki ütőérhez. A helyi kisváros orvosa azt mondta, Denverbe kéne szállítaniuk a sebészetre, de ha az a csontszilánk átfúrta az eret, nem érek oda élve. Újabb vizsgálatot kért, amit Ausztráliába küldtek ki analízisre, hogy megállapítsák a csontszilánk pontos helyét, illetve, hogy lássák, az ér megsérült-e. Hét órát töltöttem sínbe rögzítve, tudva, hogy bármelyik pillanatban meghalhatok. Utólag azt gondolom, mindenkinek át kéne élnie valami hasonlót, mert az élet dolgai más megvilágításba kerülnek, addig súlyosnak tűnő problémák teljesen jelentéktelenné válnak. Három kérdést tettem fel magamnak abban a néhány órában, az első az volt, hogy kiket szeretek, melyek a legfontosabb kapcsolataim. A második kérdés az volt, vajon mit értem el életemben, visszatekintve mit tartok igazán értékesnek. A harmadik pedig, hogy készen állok-e arra, ami rám vár. Rájöttem, hogy életem hátralévő részében minden napomat e három kérdés fényében kellene megélnem. Annyira el tudja vonni a lényegről a figyelmünket, hogy hogy áll a frizuránk, elég csinos-e a ruhánk, vagy menyire jó az autónk. Engem sokszor az izgatott, hogy hány könyvet adtam el, idén kevesebbet, mint tavaly, ajjaj! De amikor egy hajszál választ el a haláltól, ezek a kérdések értelmetlenné válnak. Végiggondoltam a házasságomat, és a problémák, amelyek olykor megmászhatatlan hegynek tűntek, visszatekintve csak vakondtúrások voltak. Ezért a tapasztalatért utólag nagyon hálás vagyok.

– Mik az írói tervei?

– Azt hiszem, az írók nem mennek nyugdíjba soha, de azért lelassultam kissé. Elhatároztam, hogy bár van vagy húsz másik téma a fejemben, egy könyvre fogok

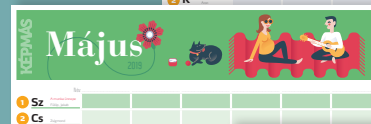


VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
20% KEDVEZMÉNNYEL
A KEPMAS.HU/NAPTAR OLDALON!

1500 Ft helyett 1200 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



A KEGYELEM ISTEN SZERETETÉNEK, AZ EMBER IRÁNTI VÉGTELEN EGYÜTTÉRZÉSÉNEK GYÖNYÖRŰ ÜZENETE, KERESZTÉNYEKKÉNT EZT KELLENE TERJESZTENÜNK ÉS KÉPVISELNÜNK.

koncentrálni ezután, és az egy memoár lesz, vagyis annak foglalatja, hogy milyen nyomokat szeretnék hagyni magam után. Két éve kezdtem, és elég messze jutottam már vele, de ez egy új műfaj nekem, ezért sokat kell dolgoznom rajta. A másik pedig, hogy tudatosabban választom meg, hova megyek, mivel töltöm az időmet. Évente négy nemzetközi utat vállalunk a feleségemmel, az alapján döntünk, hogy hol találjuk meg leginkább Istent, és hol tehetnék leginkább neki tetsző szolgálatot. Szeretem Kelet-Európát, úgy érzem, az én kissé szkeptikus attitűdöm és üzenetem sokkal inkább táptalajra talál itt, mint az Államokban, ahol írók ezrei hirdetik a „légy mindig boldog” spiritualitást, amit én magam nem igazán tartok hiteles tapasztalatnak az életben.

– Mi a benyomása Magyarországról, a magyar emberekről, van-e valamilyen speciális üzenete számunkra?

– Magyarország nagyon gyorsan változik, Ukrajnából és Fehéroroszországból ideérkezve sokkoló a különbség, a kívülálló számára teljesen felzárkózott a Nyugathoz. A magyarok élvezhetik a szabadságot, úgy, ahogy az említett országokban élő emberek nem. A szabadság nagyszerű dolog. Ugyanakkor a Nyugat felé fordulásnak is megvan a veszélye. Kultúránk az élvezetről, a hírnévről, a gyarapodásról szól. Az üzletek már itt is tele vannak luxuscikkekkel, amelyek arra kísértenek, hogy elhiggyük, ezek a legfontosabb dolgok az életben. Pedig valójában azért vagyunk itt, hogy jóban legyünk magunkkal, hogy másokat szolgálhassunk, és hogy terjeszthessük Isten üzenetét szeretetről és együttérzésről. Ezeket az üzeneteket nem találjuk meg a médiában, amely teljes egészében uralja a nyugati kultúrát, és az önkényeztetésről meg a társadalmi megosztottságról szól. Azt gondoljátok, a politika megosztja a társadalmatokat? Nálunk, Amerikában ugyanez a helyzet. Szóval azt tanácsolnám, hogy ne kövesseitek vakon a Nyugatot, mert az zsákutca. Jézus az evangéliumokban többször, többféleképpen kifejezi, hogy ha egyre többet és többet akarsz az életből, elvéted a lényegét, ha azonban kész vagy odaadni másokért, megtalálod. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A KELET TUDÓSA, GOLDZIHÉR IGNÁC

„Erkölc s nem lehetséges ott, ahol igazság nincsen.” Az iszlám és a zsidó tudományok legnagyobb hazai művelője fogalmazta meg így élete delelőjén a maga tudósi, értelmiségi és hívő ars poeticáját, egy olyan emberét, aki a 19–20. század magyar szellemi életében egyszerre próbált hithű zsidó, hűséges magyar, lelkiismeretes és nagyszerű felkészültségű tudós, az iszlám világ és kultúra szerelmese maradni.

- ◆ Goldziher Ignác, az iszlám vallás és kultúra kutatásának klasszikusa, az egyik legnagyobb magyar orientalista, a Kelet és a sémi kultúrák nagyszerű ismerője 1850-ben Székesfehérváron látta meg a napvilágot német ajkú, de magyarságát is büszkén vállaló zsidó család gyermekeként. Ignác apja szerény vagyonú bőrkereskedő volt, aki a tanulás iránti vágyát, tudományos ambícióit fiában remélte megvalósulni, és ennek érdekében gondoskodott a gyermek alapos neveléséről. A buzgó zsidó vallásosság és hagyomány szellemében nevelt kisfiú öt-hat esztendősen már ősei nyelvén olvasta a Héber Szentírást, bölcs rabbiktól nyert bevezetést a Talmudba, de Kazinczy, Petőfi és Arany nyelvét is kiválóan megtanulta, és egész életében Magyarországot tekintette hazájának. Mindenféle vallású gyerekekkel játszhatott, később ez is ösztönözte, hogy összehasonlító vallástudománnyal foglalkozzon. Gimnáziumi tanulmányait a fehérvári cisztercita atyák iskolájában kezdte, ahol szeretettel fogadták, sőt meg is ünnepelték, amikor alig tizenkét esztendősen nyomtatásban is megjelent első, a zsidó irodalmi és vallási hagyományból merítő tanulmánya. Ám apja üzlete rosszul alakult, mert őt is jobban érdekelték a könyvek, mint a kereskedés. A család emiatt 1865-ben Pestre költözött, ő pedig a fővárosi református gimnáziumban folytatta tanulmányait.

Kép: Wikimedia Commons



FELEJTHETLEN UTAZÁSOK

Gimnazistaként egy évet halasztania kellett, ekkor kezdett bejárni az egyetemre előadásokat hallgatni. A neves orientalistánál, Vámbéry Árminnál pedig arabul, perzsául, törökül tanult, de bámulatos nyelvtelenségének köszönhetően több élő nyelvben is kiváló jártasságot szerzett. Ekkoriban határozta el, hogy az arab kultúra és az iszlám tanulmányozásának szenteli az életét. Közben talmudi stúdiumait is folytatta, megismerkedett a pesti zsidó vallási és értelmiségi élet több fontos alakjával. Barátja lett a később német íróvá váló Max Nordau, felfigyelt rá a nyelvész Ballagi Mór és a költő Kiss József. Később pedig ő tanította például a hazai filozófiai élet két későbbi nagyságát, Alexander Bernátot és Bánóczy Józsefet.

Vámbéry ajánlására Eötvös József kultuszminiszter, a hazai zsidóság emancipációjának és asszimilációjának lelkes támogatója többéves külhoni ösztöndíjat biztosított neki, hogy azután a pesti egyetemen létesítendő sémi nyelvek tanszékét bízhasa rá. Élve ezzel a lehetőséggel, 1869-ben Berlinben biblikumot, arabot és szírt hallgatott, és ekkor jegyezte el egy életre magát a zsidó-arab irodalommal. Innen Lipcsébe ment, ahol a kor legjelesebb arabistái voltak a mesterei, majd pedig Leidenben és Bécsben dolgozhatott az ottani könyvtárak gazdag kéziratanyagát tanulmányozva. Eredményeivel Eötvös elégedett volt, fel is emelte az ösztöndíját. Biztatta, hogy tegye le a doktori vizsgáját – amely 1870-ben sikerült is –, hogy Pesten az egyetemen taníthasson majd. Eötvös 1871-ben meghalt, utódja, Trefort Ágoston nem volt lelkes híve Goldzihernek, akit hazatérve komoly csalódás ért: a neki szánt tanszéket más kapta meg.

1873–1874-ben, 23–24 évesen kiküldetésbe mehetett Egyiptomba és Szíriába, hogy tanulmányozza az ottani nyelveket. Járt Jeruzsálemben, és több hetet töltött Damaszkuszban. Az volt a célja, hogy tagjává váljon a tudósok körének, behatóan megismerje a muszlim kultúrát és feltérképezze az erőket, amelyek az iszlám hatalmas térnyerését előmozdították. Megismert egy sejket, aki mindenhová vitte magával a fiatal zsidó tudóst. A ramadán idején, mozgalmas éjszakákon az utcákon kóborolt, és sok meghívást kapott művelt emberektől, akik szívesen válaszolgattak kérdéseire, de bazárokbba is járt, hogy az egyszerű emberekkel is beszélgesse és megismerje mindennapjaikat.

Kairói tartózkodása idején egészen az egyiptomi oktatásügyi miniszterig eljutott, akire az ifjú tudós ismeretei mély benyomást tettek, ezért felajánlotta neki, hogy tanítson Egyiptomban. Ezt nem fogadta el, de bebocsátást nyert a muszlim világ tudományos és szellemi központjának számító al-Azhar Egyetem falai közé. Ez akkor szinte csodának számított, hiszen ott csak muzulmánok tanulhattak. Lelkileg mély kötődés alakult ki benne Mohamed hitvallása iránt. Életében ez az utazás felejthetetlen élmény maradt, és tudományos munkásságának is alapjává vált az elkövetkező években.



EGY TUDÓS ÉLETPÁLYA SIKEREI ÉS KUDARCAI

Az ekkor még csak 24–25 éves ifjú hazai tudományos karrierje lassan indult. 1872-ben elnyerte a némi presztízst adó, ám megélhetést nem biztosító magántanári címet. 1874-től harminc éven keresztül a Pesti Izraelita Hitközség titkáráként kényszerült állást vállalni, amit többnyire csak nyűgnek érzett. Közben azonban sorra megjelentek a nagy vallástörténeti és vallástudományi művei, nyelvészeti, irodalmi, jogi iszlám-tanulmányai, könyvek, előadások. Írt művet a Próféta-ról és az iszlám szektáiról is, és ezek a munkák több világnyelven megjelenve növelték tudományos tekintélyét. Időközben 1876-tól levelező, 1893-tól rendes tagja, később osztályelnöke lett az Akadémiának, ám megélhetését továbbra is hitközségi titkári állása biztosította, ahol megalázó helyzeteket kellett elviselnie. Az életéről szóló anekdoták szerint egy szerény irodában meghúzódva dolgozott, ott keresték fel neves nyugati tudóstársaságok képviselői, akik csodálkoztak a nagy tekintélyű tudós szerény életkörülményein. Nem lévén rabbidiplomája, küzdenie kellett, hogy az Országos Rabbiképző tanári karába kerülhessen, életét a hitközség belső villongásai is keserítették, és csak 1904-ben lehetett a pesti egyetem rendes tanára.

A külföld jobban elismerte: több külhoni akadémia és tudós társaság választotta tagjai sorába, egyetemek tisztelték meg díszdoktori címmel, a svéd királytól személyesen vehette át a legmagasabb kitüntetést, és elismert alakja lett az orientalisták nemzetközi kongresszusainak. Sokat utazott, meghívások, felkérések sorát fogadta el, de mindig hazatért, csak műveit engedte át a nagyvilágnak. A nemzetközi kongresszusok mellett a tudományos érintkezés legfőbb formája ebben a korban a levelezés volt. A hozzá írt több mint 13 ezer levelet (amely több mint 1600 személyhez köthető) később fia adományozta az Akadémiának.

ÖRÖMÖK ÉS BÁNATOK

Még harmincéves kora előtt megnősült. Első fia, a húszéves Miksa halála nagy gyászba borította a családot. Másik fia, Goldziher Károly (1881–1955) kiváló matematikus volt, aki a Műegyetemen tanított, és később apja szellemi hagyatékának gondozásával, emlékezetének ápolásával is foglalkozott. Károly feleségül vette Freudenberg Máriát, aki az első egyiptológusnő volt Magyarországon, ám 28 évesen, 1918-ban spanyolnátha áldozata lett. Rajongva szeretett menyé váratlan halála Goldziher Ignác lelki összeomlásához vezetett, állapotán, életkedvén pedig tovább rontott, hogy az 1919-es Tanácsköztársaság bukása és a trianoni határrevízió után megélelnkülő antiszemitizmus idején őt is méltatlan támadások érték. Naplója fontos dokumentuma egy nagy tudós lelki vívódásainak, örömeinek és bánatainak, de egyben a hazai szellemi élet és a magyar zsidó értelmiség állapotleírása is.

Egyik tisztelője, Heller Bernát megörökítette találkozásukat, néhány nappal a halála előtt. Ünneplőben ült az asztal mellett, előtte a Szentírás és egy arab mű. „Áhítattól átszellemülten szólt: nem tudja, jól teszi-e, hogy még az arab irodalomba mélyed, pedig maholnap ott áll, ahol csak azt kérdik tőle: becsülettel végezted-e munkádat?” Az élők sorából magányos és keserű emberként távozott 1921. november 13-án. Az Akadémia saját halottjaként, ünnepélyesen búcsúzott tőle. A nemzetközi iszlámtudomány máig is nagyjai között tartja számon Goldziher Ignácot. A magyar szellemi élet részéről pedig az a tisztelet és értékelés jár neki, a zsidó-magyar tudósnak, amit egyik tanítványa megfogalmazott és emléktáblájára is vészték:

„Éjt napot itt munkált, kutatott nagy bölcsse Keletnek, / itt értek csendben lángesze nagy művei. / S míg neve tündöklön, hódítva bejárta a földet, / Ómega holtig hűn megmaradott e rögön”. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

HAMAROSAN

2017-ben, lassan egy éve jelent meg a *Weinersmith* házaspár könyve arról a tíz technológiáról, amelyek várhatóan leginkább hatással lesznek a jövőnkre. „Soonish”, vagyis „Hamarosan” a címe. Könyvük egyfajta okosjósítás, amelyet számonkérni ugyan nehéz, de elgondolkodni rajta érdekes lehet.

◆ Itt van a tíz között például a könnyebbé és olcsóbbá váló űrutazás. Már 2017 igen sikeres év volt az Egyesült Államok űrkutatása számára a 29 rakétakilövéssel, köztük éppen december 22-én a SpaceX Falcon 9 egyik verziójával, amelynek egy része újra felhasználható maradt. És ez itt a kulcs. Hiszen hiába vonz sokakat a multigalaktikus lét, az űrközlekedés még mindig horribilisen drága közlekedési forma. És közel 50 éve szinte semmit nem változott az ára. Fél kiló súly űrpályára állítása ma is hárommillió forintba kerülhet, úgyhogy vagy súlytalanra méregtelenítjük magunkat, vagy meg kell oldani az újrahasonsítható járművet, esetleg a lézerrel hajtott kilövést.

De a precíziós, személyre szabott orvoslás is ott van a tízes listán. E szerint nincs többé szimptóma, hanem minden fájás, viszketés, szívdobbanás a sejtek és sejtések szintjén is „biomarker” – élő anyagunk sajátos jelzője. Egyedi biomasszánkra szabható lesz minden egészségügyi megelőzés és kezelés is. Megőrizhető lesz a „por és hamu”, amiből vagyunk és amivé egyre később válunk majd. Közben pedig az óvatossággal is spórolhatunk. Hiszen működik már a bioprinting, az élő szövet nyomtatásának lehetősége. A sok dorbézolás miatt új máj kellene? Nem kell megkeresni sok százezer közül az alkalmas emberi donort, elég beprogramozni a bioszálnyomatót, hogy elkészüljön az új szerv, csak itt, csak nekünk.

És azért a szintetikus biológia se kutya! Szó szerint tényleg nem az, vagy mégis? Hisz él, és kutyának is néz ki – a DNS-LEGO eredményeként. De nincs vége! Alig karnyújtásnyira vagyunk az agy-komputer fúziótól is, mondják a szerzők. Számos disztópia és utópia szól arról, milyen hátrányunk és előnyünk származik majd abból, hogy az agyunk kapacitása a sokszorosára nő. Az emlékeink állandóan frissek maradhatnak, mindent gyorsabban, hatékonyabban és okosabban tanulunk és döntünk majd el. Félre keresztretjvény, félre hitvány rövidzárlat, vizsgadrukk – a fejlesztett agy korában mindenkinek maximális az egyetemi felvételi pontszáma!

Azért közben ne feledkezzünk meg a napenergiáról sem, amiből erőt, az aszteroidák bányászatáról, amiből fémeket, a robotkészítésről, amivel szabadidőt, a programozható anyagról, amivel rugalmasan ellenálló tartósságot, és persze, a fejlesztett valóságról, amivel élménydúsabb tapasztalást nyerhetünk.

Nekem csak amiatt a korszerűtlenség miatt fő a fejem, hogy ez a sok jó miért nem jöhet egyben. Tudják, 10 in 1! Azon aggódom megint, hogy az egyik változás és fejlődés majd jól agyoncsapja a másikat, hisz nem egy irányban dolgoznak. Kellene ide valami igazi, valami tényleg nagy találmány, lényeges változás, ami végre mindent megold.

Aki mindenkit megvált.

Talán megszületik. Hamarosan. ◆

hirdetés



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK





SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

DIGITÁLIS DETOXIKÁLÓ 40 FÖLÖTT IS

„*Nem merek felmenni a Facebookra, mert ott mindenki sikeres és boldog*” – ezt hallom egy értelmiségi, normális házasságban élő, háromgyerekes, negyvenpluszos barátnőmtől. Először azt hiszem, épp rosszkedvű és ezért túloz, de hamar kiderül: komolyan gondolja. Ha a közösségi oldalak a legvesélyeztetettebb tinédzser korosztály mellett az X generációra is ilyen terhet tesznek, nem árt a jelenség mögé néznünk. **Tari Annamária** pszichoanalitikust kérdeztük.

- ♦ – A 40–60-as korosztályról tudjuk, hogy felnőtt érzelmi mechanizmusrendszerrel, hasznosítható tapasztalatokkal rendelkeznek, a személyiségük többféle aspektusban működik: szülő, házastárs, munkavállaló. Összességében érettek az élet különféle kihívásaira. Mindez mégsem jelent mindenkinél védelmet. Ennek több oka van. Az egyik, hogy olykor meglepő módon – mint a tinédzsereknél – megjelenik az azonnali érzelmi szükségletkielégítés. Erre kiválóan alkalmas a sok lájk és a minél több ismerős, hiszen ezek azonnal bezsebelhető pozitív mutatók. Ha valakinek van 40–50 aktív ismerőse, számíthat arra, hogy egy „náthás vagyok” poszt után azonnal 30 dédelgető üzenet jön. Pedig elvileg egy felnőtt ember, ha megfázik, befekszik az ágyba, fog egy könyvet, és megvárja, hogy meggyógyuljon, tehát a nehézségeivel felnőtt módon küzd meg. A másik ok a csillámporos állapotábrázolás vágya a reális helyett. Sokan, ha van egy pocsék napjuk, akkor is képesek készíteni magukról egy „isteni” szelfit. A felnőttre is igaz: szeretné a saját közegében olyan releváns figurának mutatni magát, aki jól csinál mindent és jól is mennek a dolgai, és muszáj azt kommunikálnia, hogy az élete remek. De ebben az érzelmi folyamatban nemcsak rivalizáció, hanem a tudattalan elégtétel igénye is jelen van. Vagyis, ha a többieknek rossz érzésük lesz attól, hogy nekem milyen szép az élet, az engem jó érzéssel tölt el. Minden regisztrált profil egy én-prezentáció, amelyet miközben előállítok, a többiekét is nézem. Amikor pedig azt látom, hogy a régi barátnőm lefogyott 20 kilót, és a gyerekeit felvették, akkor hirtelen átélem: neki jobban megy.



IRIGYKEDEM, MERT AZ ISMERŐSÖM GAZDAG, MAJD ÉSZREVESEM, HOGY MINTHA KICSIT HÍZOTT VOLNA, DE EZ AZ ÁTMENETI JÓ ÉRZÉS NEM SEGÍT AZ IRIGYSÉGEN.

– Ezt hívja egy pszichológus szofisztikált rivalizációnak?

– Igen. Ez a tudattalanban megbúvó irigység nagyon is működik. A „Te is édes vagy, de nézd meg ezt a képet rólam!” érzelmi folyamatban az X generáció is markánsan tudja bántani a másikat. Hát még, ha valakiben ténylegesen dúl az irigység! Van, aki vissza-visszatérve nézegeti az ismerőseit, akiről tudja, hogy jól megy nekik, de valójában azt fürkészi, hogy talál-e hibát. Ilyenkor a meglévő érzelmek konvertálódnak az online térbe. Irigykedem, mert az ismerősöm gazdag, majd észreveszem, hogy mintha

kicsit hízott volna, de ez az átmeneti jó érzés nem segít az irigységen, csak tíz másodpercig, amíg nézem a képet. Lehet, hogy utána mint egy kis kapszula, még rövid ideig működik, de a valódi, meglévő, mélyből táplálkozó irigységérzést nem szünteti meg. A felnőttek között titkos koalíciók alakulnak, privátban leveleznek: „Nézd már meg, ugye, milyen szörnyen néz ki?” A 40–50-es nők a pletykálkodás szemránckrém-helyettesítő hatását használják. Lehet úgy nézegetni mások életét, hogy hibát keresek, de úgy is, hogy a saját önsorsrontásomat dagasztom. >

A SZÁNDÉK, HOGY KÖRÜLNÉZZEN A NETEN, AZ EMBER TERMÉSZETÉBŐL FAKAD, DE A SZOCIÁLIS IGÉNYEN TÚL VAN EBBEN EGY NAGY ADAG EXHIBÍCIÓ, RIVALIZÁCIÓ ÉS VOYEURIZMUS.

Szorongó alaptermészettel a közösségi oldalakon látható jelenségek arra adnak muníciót, hogy azt mondhasam: nekem ez sincs, meg ezt se tudom. Miután a saját depresszív állapotomat felduzzasztottam, már következik is a megelégedettség érzése: na ugye, hogy joggal vagyok rosszul? Mindemellett az egész szükségessége mögött ott áll a feszültségek kicsatornázási lehetősége. Azonban, mivel ez nem történik meg, még feszültebben állunk föl és ülünk oda másnap.

A Facebookra legtöbbször azért megyünk fel – hasonlóan a tinikhez –, mert hajt minket a „megnézem, mi van” érzése. A csoporthoz tartozás és a másokkal törődés természetes szociális igény. Csak épp most a saját gépünk előtt, otthon ülve működik ugyanez az érzésünk. Ez régen offline körülmények között nagyon jól ment. Az X generáció a mai napig szereti a „small talk”-ot, vagyis hogy kicsit beszéljessen a zöldségesnél és a postán, de ez kezd kiszorulni. A közösségi oldalak ezt is helyettesítik. Tehát az a szándék, hogy körülnézzen a neten, az ember természetéből fakad, de a szociális igényen túl van ebben egy nagy adag exhibíció, rivalizáció és voyeurizmus.

– Az utóbbi három tünik a mumusnak.

– Nyilván nem a szociális igénnyel van a baj. Jó hír, hogy ezek kontrollálhatók. Rengeteg ember van, aki hetente csak egyszer megy fel a Facebookjára. Van, aki kéhvonta posztol vagy még ritkábban, ők azok, akiknek az összes szociális vegyértékük le van kötve. A közösségi oldalakon persze egy kicsit ott kell lenni, főleg azoknak, akiknek gyerekük van, meg akik úgy érzik, kell, hogy

legyen digitális lábnyomuk. A 40–60 közöttieknek, bár ez egy széles korszáv eltérő életfeladatokkal, ha párkapcsolati zűrjeik vannak, akkor remélhetik, hogy ebben a közegben találnak megtartó társaságot, el tudnak menni programokra, meg tudnak ismerkedni valakivel. Ezzel nincs is semmi baj. És ne felejtjük: jócskán vannak olyan közösségek, ahol a posztokkal egyszerűen csak megbeszéljük az élet dolgait, megvitatnak egy könyvet vagy filmet.

– Ha tudatosan szeretném alakítani a közösségi jelenlétemet, mire figyeljek?

– A digitális kor előtti időkben, ha találkoztunk egy ismerőssünkkel, pár mondatban elmondtuk, mi van velünk. Ebből esetleg 5–6 mondat volt önmagunk dicsérete. Ma, ha egy poszt átmegy öntömjénezésbe és több mint két kép, akkor vegyük észre: ez már egy narcisztikus pöff, amiben megnőtt a láttatás és a rivalizáció vágya. Az is árulkodik, hogy rögtön akarjuk-e látni a reakciókat, vagy ráér estig. Jobb inkább hollywoodi oldalakat keresni, hogy legalább ne a saját közegünk átfestett képeit lássuk. Ha nincs józan ész, az egész csak eszkalálódik. Mielőtt felmegyünk a netre, célszerű végigfuttatni, mit is szeretnénk megnézni és miért, és ügyelni arra, hogy tényleg csak tíz perc legyen és ne 70. Ha időelütés céljából nézelődünk, akkor tudomásul kell venni, hogy ez egy ilyen közeg, és ezt úgy is kell kezelni. Ha keresünk valamit, akkor célszerű csak azt megnézni és nem kattintgatni utána.

– Erre a trendre lehet valamilyen ellentrenddel válaszolni?

– Fontos lenne az olyan törekvések erősítése, amelyek lassítják az életet, és a valós élmények átélésére ösztönöznek, mert az ember személyisége nem tud nélkül létezni. Meg kell mutatni minden fiatalnak, hogy az élet szép téreőrő nélkül is. Az a szülő, aki figyel a gyerekére, évente 2–3 hétre elviszi őt egy offline helyre, „digitális detoxikálásra”. Ne mindig csak az legyen, hogy tedd le, meg csak fél óra. Jobb tábortüzet rakni meg beszélgetni, kirándulni és átélni a társas kapcsolatok lassú érzelmeit. A kutatások azt mutatják, hogy a gyerekek ezt nagyon élvezik, utólag ez lesz a legjobb program az évben. A közösségi média érzelmi nyomása komoly teher. Ez igaz a felnőttekre is, úgyhogy érdemes kávézóba járni jókat beszélgetni, vagyis visszavenni a lassú élet régi tevékenységeit, mert az valódi kikapcsolódást nyújt. A karácsony körüli napok különösen alkalmasak lehetnek erre. ♦

AZ ÖSSZEHASONLÍTÁS TÁRSADALMA
UZSALYNÉ DR. PÉCSI RITA NEVELÉSKUTATÓ
A FACEBOOK-DEPRESSZIÓRÓL

Egy normál offline beszélgetésben az én-közlés 30–40 százalék: itt vagyok, ezt csináltam, így érzem magam. A másik oldalnak is jár ugyanennyi, és még mindig marad egy 10–20–30 százalék más téma. Ám a közösségi oldalakon 80–90 százalék az én-közlés, és nem érdekel, hogy ki kíváncsi rá, de én akkor is odatolom mindenki elé, hogy ezt ebédeltem, és így sikerült a tortám. Ez riasztó! Az összehasonlítás korában élünk, egy állandóan versengő társadalomban, ahol az egyéni versenyek kultusza vesz körül, túlzásba vitt rekordállításokkal. Ha én semmiben nem vagyok kiemelkedő, akkor az önértékelésem összezuhan. Pedig jó lenne látni: nem máson kéne felülkerekednem, hanem saját magamon.

A másik ok, hogy az interneten látott külső kép úgy rögzül, mintha az valóságos lenne. Amikor megjelent a mozi, a tévé, a képes híradás, annak hihetetlen ereje lett, mert a képet, amit látunk, valóságként raktározza el az idegrendszerünk. Ha mélyponton van az életem, még inkább hajlamos vagyok észrevenni, hogy a közösségi oldalakon látottak alapján mi minden sikerül másnak, ami nekem nem.

Mi a tizedik parancsolat? Ne kívánd! Bizony, erős a kísértés, ha mindig azt látjuk mások fotóin, hogy bezzeg őket a gyerekeik mindig ölelik és kedvesek velük, míg az én gyerekeim rendszerint undok velem. Elismerem, ezzel nehéz szembe-sülni. A legegészségesebb hozzáállás, hogy nem megyünk fel ezekre az oldalakra. Mivel egy ad-dikcióról beszélünk, nem könnyű erről lemondani. Apránként azonban el lehet kezdeni. Higgyék el: semmi baj nem lesz, ha kevesebb ismerőssel és értesítéssel rendelkezünk. Az nagyszerű, ha valaki néha feltesz egy könyvajánlót vagy elmesél egy nem hétköznapi élményt, mert az olyan, mintha beszélgettünk volna egyet az utcán. Ha túlzásba visszük, a közösségi oldalakon hamar telítődünk, olyan ez, mintha csak a habot ennénk le a tortáról. Az a jó hír, hogy józan ésszel le lehet vele állni, a gép nem kapcsol be magától, ha mi nem akarjuk.



**Boldog karácsonyi ünnepeket
és sikeres új évet kívánunk!**



**Köszönjük, hogy hallgat minket,
köszönjük, hogy partnereink között tudhatjuk!**

Komáromi Balázs
főszerkesztő

Komáromi Balázs

TREND FM^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

15 ÉVE
együtt rádiózunk

DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?



Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – És nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját kezűleg! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.

◆ Kedves Doktor Bori!

Segítsen, kétségbe vagyok esve!
Tíz éve élek boldog házasságban szerető férjemmel, van két szép, egészséges gyermekünk. Látszólag minden rendben van tehát, de a csillogó felszín alatt... is minden van minden!!! Hátborzongató.

Közeleg a karácsony, és én rettegek, hogy megint olyan tartalmasan és boldogan telik majd, mint az elmúlt években. Már az adventi készület is gyönyörű szokott lenni nálunk, aztán a 23-a éjszaka, amíg a férjem díszíti a fát a nappaliban, én csomagolok, közben Bachot hallgatunk... Másnap este átjönnek a szülei, anyósommal együtt készítjük az ünnepi vacsorát. A fa gyönyörű, minden tökéletes, és akkor – nekem összeugrik a gyomrom... Mert rájövök, hogy itt valami tévedés van! Én nem érdemlem meg mindezt! Hiszen egy öregedő, szájalmas, értéktelen és érdektelen utolsó kis senki vagyok.

Adjon tanácsot, Doktor Bori! Hogyan tehetném pokollá az idei karácsonyunkat?

Reménytelenül üdvözlettel:

Patricia

Kedves Patricia!

Nos, el kell ismernem, Ön nincs könnyű helyzetben! Úgy tűnik, lassan egy évtizede söpri szőnyeg alá a problémát, hogy boldog. Én sem ígérhetek nagyon gyors sikert – de azzal egyetértek, hogy első lépésnek kitűnő ötlet a tönkretett karácsony.

Azt írja, már az ünnepi készülődés is millió kis örömet okoz Önnek és családjának. Ez a helyzet csakis úgy állhat elő, hogy Ön idejében megkezdje az előkészületeket. No de miért teszi ezt? Miért vágja maga alatt a fát? Én azt javasolnám, hogy gondoljon inkább úgy a karácsonyra, mint egy guillotine közeledő pengéjére! Már októberben kezdjen el rettegni tőle, viszont mégis hagyjon mindent az utolsó pillanatra! Leghamarabb aranyvasárnap induljon ajándékot vásárolni, amikor már tülekedés van! Rohangáljon fel-alá könnyekkel a szemében, kössön rossz kompromisszumokat: ne egészen azt a kisvonalat/hajsz babát/inget/halat vegye meg, amit szeretett volna – viszont költsön sokkal több pénzt ezekre a nem egészen jó dolgokra!

Hasonlítgassa össze magát más anyákkal! Olyanokkal, akik saját kezűleg készítik az adventi naptárat, és tele-rakják bibliai idézetekkel meg horgolt állatkákkal, akik tonnányi mézeskalácsot, habcsókot sütnek, mécsesekkel, koszorúcskákkal dekorálják ki a lakást stb.

Sajnos leveléből az derül ki, hogy Ön 23-án este is hibát hibára halmoz. Amikor a gyerekek végre lefeküdtek, és a férje büszkén mutatja a fát, Önnek csak bambán kellene bámulnia. Aztán feltennie a világ legegyszerűbb és legaljasabb kérdését:

– Ez a fa?

(Egyébként ez a definiáltatós alázó technika bármely más témában is nagy sikerrel használható. Kérdezze csak meg bátran, hogy: „Ezek a díszek?” – „Ez az ajándékom?” – „Ez egy csók volt?” – „Ez házasság?” – „Ez vagy te?” – és így tovább.)

Ne Bach-ot hallgassanak, helyette tegyen be Nagy Ferót, hátha felébrednek a gyerekek is (javaslom az „Engem már nem tutujgat senki...” szövegű dalt), de ami a legfontosabb: Ön ezen az éjszakán egyetlen percet se aludjon! Csak suvickoljon, főzzön, csomagoljon, mint a gép, sosem látott távoli rokonoknak, alig ismert templomi barátoknak – mindenkinek külön-külön valami kedves kis apróságot, amíg ki nem folyik a szeme!

Így 24-én estére kellően ideges és kialvatlan lesz. A sírás határán, remegő kézzel kevergeti majd a borlevest, fordítva veszi fel az ünnepi blúzát, kiabál a gyerekekkel.

Végül pedig, az este betetőzéséül, a vacsoránál rántsa elő az adu ászt: „Na, gyerekek, kinek a hala lett finomabb: a nagyié vagy anyáé?”

Nagyon fontos szabály: akármilyen is a válasz, Ön mindeképpen sértődjön meg! Ha szerettei azt felelik (és ez a valószínűtlenebb, látva az Ön állapotát): „A nagyié!” – akkor Ön máris sírva elszaladhat, a következő mondatot lehelve maga mögé: „Hát ez nem igaz, én itt gürizek egész nap, ezek meg...” – folytatni nem kell, itt következhet az ajtócsapódás.

Amennyiben viszont azt mondják: „A tiéd a finomabb, anya!” – akkor Ön hidegen végigméri őket, és így szól: „Tudom, hogy a nagyié sokkal jobb lett. Nekem is van ízlésem” – és itt egy elegánsabb, csendesebb sírva elvonulásra nyílik alkalom, amely néha fájóbb a többieknek, mint a csapkodós.

Ha így tesz, valóban pokoli karácsonyra számíthat! Ezután pedig elkezdhet készülődni a hadművelet következő lépésére: a rettenetes szilveszterre.

Ezzel kíván boldogtalan karácsonyt és kellemetlen ünnepeket

Önnek és családjának:

Doktor Bori



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

JOBBA ADNI, MINT BIRTOKOLNI

A Megváltó születése Isten tökéletes ajándéka volt számunkra, a karácsony a béke, az együttlét, a kapcsolódás, az összefogás, a szeretet átadásának és terjesztésének ünnepe. Ilyenkor talán nyitottabbá válunk arra is, hogy ne csak a legközelebbi szeretteinkre koncentráljunk, hanem észrevegyük és enyhítsük a nyomort és a szükségét magunk körül. Önzetlenül, úgy, ahogy azt Jézus tette.

◆ A HEDONISTA TAPOSÓMALOM FOGSÁGÁBAN

Az élet több, mint a saját igényeink és szükségleteink kielégítése. Ha a célunk csupán ennyi, akkor Sziszüphosz sorsára ítéljük saját magunkat. A „hedonista adaptáció” ténye arra hívja fel a figyelmünket, hogy az életeseeményeinkben bekövetkező változásokhoz ugyanúgy alkalmazkodunk, mint ahogy a szemünk megszokja a fényviszonyok változásait. Ebből adódóan, ha a megszerzett javakban mérjük a boldogságot, egykettőre a hedonista taposómalomban találhatjuk magunkat. Ez egy spirál, ahol azért dolgozunk, mert a pénzt olyan dolgokra akarjuk költeni, amikről úgy hisszük, hogy boldoggá tesznek bennünket, majd amikor megszerezjük a hón áhított tárgyat, azt tapasztaljuk, hogy az öröm érzése néhány nap/hét/hónap múlva elillan, és új célt kell találnunk, hogy fenntartsuk azt az izgalmi állapotot, amit tévesen boldogságnak címkézünk.

ADNI JÓ

A karácsonyi légkör közrejátszik abban, hogy könnyebben észrevesszük a körülöttünk lévő szükségleteit és érzékenyebben reagálunk rájuk. Az év végi számvetés közeledtével pedig talán kicsit jobban odafigyelünk, és

felnyílunk a szemünk azokra a dolgokra, amiket év közben elmulasztottunk. Gyakran eszembe jutnak Jakab apostol szavai is, amelyeket aranyigeként még az édesanyámtól tanultam ötévesen: „Aki azért tudna jót cselekedni, és nem cselekszik, bűne az annak.” (Jakab 4:17) Lehet, hogy nem dúskálunk a földi javakban, de bizonyos százalékot szinte mindnyájan felre tudunk tenni a bevételünkéből, hogy a nálunk nehezebb sorban élők nyomorának enyhítésére fordítsuk, anélkül, hogy különösebben megéreznénk. Természetesen nemcsak az anyagi segítség, hanem az odafordulás, a figyelem és az idő is olyan értékek, amelyek felbecsülhetetlen segítséget jelenthetnek a rászorulóknak.

Csodálatos, hogy Isten úgy formálta meg az embert, hogy a másik megsegítése által mi magunk is épülünk. Daubman és Nowiczki kutatása szerint nagyobb valószínűséggel segítünk pozitív hangulatban, mint negatívban, de a képlet megfordítható. A segítségnyújtás során oxitocin, szerotonin és dopamin szabadul fel a szervezetünkben, amelyek mindegyike jó érzést kelt. Az oxitocin természetes gyulladáscsökkentő, megóvja szív- és érrendszerünket a stressz káros hatásaitól, azáltal, hogy az erek ellazultak maradnak, és segít regenerálni

Kép: Unsplash / Donald Teel



HA A SZENVEDÉS
NEM OLVAN SZEMLÉLETES,
ÉS KISEBB ÉRZELMI TÖLTETŰ,
NEM SEGÍTÜNK OLVAN
SZÍVESEN.

a szívsejteket. A pozitív érzések szubjektív érzéklése által pedig csökken a stressz-szintünk, erősödik az immunrendszerünk, és ezáltal nő az élettartamunk is.

Az együttérzés, önzetlenség, irgalmasság, empátia és szeretet megélése pedig olyan belső elégedettséget okoz, ami erősíti az identitásunkat és építi az önbecsülésünket.

„AKI MEGMENT EGY ÉLETET, EGY EGÉSZ VILÁGOT MENT MEG” (TALMUD)

Az UNICEF jelentése szerint az elmúlt 25 évben a gyermekhalandóság mértéke a felére csökkent, de még így is naponta megközelítőleg 17 000 gyerek hal meg

a szegénységgel összefüggő betegségek következtében, amelyek elkerülhetőek lennének a fertőzések megelőzésével, tiszta vízzel, megfelelő táplálkozással, gyógyszerekkel és védőoltásokkal.

Bár sokan vagyunk, akik szeretnének segíteni és enyhíteni a nyomorúságot, az ilyen és ehhez hasonló statisztikai adatok nem mozdítanak meg bennünket annyira, mintha egy gyermek közvetlenül mellettük haldokolna az utcán, pedig erkölcsileg hasonló a felelősségünk. Sajnos ez a helyzet a különböző preventív programokkal is. Mivel a jövőbeli szenvedés nem megfogható, nehezebben szánunk pénzt ilyen akciókra, pedig ezekkel

SZÖRNYŰ BELEGONDOLNI,
HOGY A SZENVEDŐK SZÁMÁNAK
NÖVEKEDÉSÉVEL EGYRE KEVÉSBÉ
TÖRŐDÜNK A TRAGÉDIÁKKAL,
DE FONTOS SZEMBENÉZNÜNK
EZZEL A TÉNNYEL ÉS MEGÉRTENÜNK
A MÖGÖTTE MEGHÚZÓDÓ INDOKOKAT.

valószínűleg sokkal hatékonyabban tudnánk segíteni. Minél több a statisztikai adat, minél több embert érintő hatalmas problémáról van szó, és minél megfoghatatlanabb számunkra, annál inkább elfojtjuk az együttérző reakcióinkat.

Pusztán a tragédia mérete megakadályozza, hogy segítsünk, mert úgy érezzük, mintha óriási tettekre lenne szükség. Ezért feleslegesnek érezzük azt az apró segítséget, amit adhatnánk. Mivel tehetetlenek érezzük magunkat, inkább becsukjuk a szemünket és apátiával reagálunk. Teréz anya mondta: „Ha a tömeget nézem, nem cselekszem. Ha csak egy embert, akkor igen.”

Deborah Small és munkatársainak eredménye alátámasztja Teréz anya megfigyelését, amely szerint ha személyes információkat tudunk társítani egy tényhez, jobban együttérzünk és adakozóbbá válunk. A tudósok a kutatásuk résztvevőinek néhány kérdőív kitöltéséért öt dollárt fizettek, majd adtak nekik az afrikai élelmi-szerhiánnyal kapcsolatban egy felhívást, és megkérdezték tőlük, hogy az öt dollárból mennyit szánának ennek enyhítésére. A résztvevők két csoportja kétféle szöveget kapott. Az egyik szöveg általános információkat tartalmazott az Afrikában tapasztalható éhezéssel kapcsolatban, beleértve, hogy hány millióan éheznek és kénytelenek emiatt elhagyni az otthonukat. A másik csoport pedig egy hétéves afrikai kislány reménytelen sorsáról olvashatott, illetve arról, hogy az ő adományával könnyebbé tehetik az életét. Az első szöveget olvasók a pénzük 23 százalékát, míg a másodikat olvasók a pénzük 48 százalékát ajánlották fel.

Szörnyű belegondolni, hogy a szenvedők számának növekedésével egyre kevésbé törődünk a tragédiákkal, de

fontos szembenéznünk ezzel a ténnyel és megértenünk a mögöttes meghúzó indokokat, hiszen így megpróbálhatunk tudatosan másképp viszonyulni az emberiség problémáihoz.

Dan Ariely „A zseniálisan irracionális” c. könyv szerzője szerint az adakozó nagylelkűségében három tényező játszik szerepet:

1. Közelség: Nem csupán a fizikai közelség számít, hanem pszichológiai is. Mivel a szenvedők nagy részét nem ismerjük személyesen, ezért kevésbé fordulunk feljük nagylelkűen, mint egy családtag, egy barát vagy egy szomszéd felé.

2. Szemléletesség: Ha csak elnagyolt információt kapunk a helyzetről, kevésbé fogunk együttérezni. Dan Ariely szemléletes példája szerint ez olyan, mint a Földről készített felvételek a világűrből, amelyen látjuk a kirajzoldó kontinenseket, óceánokat és hegláncokat, de a közlekedési dugókat, a légszennyezést, a bűnözést vagy a háborúkat nem, ezért nem érezzük úgy, hogy bármin is változtatnunk kellene.

3. Csepp a tengerben-effektus: Úgy érezzük, hogy a nagy tragédiák sokmillió áldozatán egyedül képtelenek vagyunk segíteni, ezért inkább elzárkózunk érzelmileg, hiszen „úgsincs értelme bármit is tenni.”

Mindez nem jelenti azt, hogy szívtelenek volnánk, csupán azt, hogy ha nem látjuk a részleteket, a szenvedés nem olyan szemléletes, és kisebb érzelmi töltetű, nem cselekszünk olyan szívesen. Ráadásul ha ezt azzal szeretnénk kompenzálni, hogy elkezdünk racionálisabban gondolkozni, akkor még rosszabb eredményeket kapunk. Egy kutatásban, ahol a résztvevőkkel előzetesen matematikai problémákat oldattak meg, hogy a döntésre racionálisan előhangolják őket, a résztvevők nemhogy nem áldoztak többet a tömegek javára, hanem az egyéni szenvedés enyhítése iránt érzett készletességük is csökkent.

A tragédiákat egyéni helyzetekre levetítve már működésbe lépnek az érzelmeink, és ennek segítségével empatikusabban tudunk dönteni a következő lépésről. Például egy országos méretű éhezés tényéről hallva érdemes átkeretezni a történetet és nem tömeges éhezésre gondolni, hanem egyetlen konkrét család szenvedésére. A fenti technika megakadályozza, hogy a válság túlmutasson a képzeletünk határain, és ledermedjünk – így könnyebben fogunk cselekedni. Nem kell az egész világot megmentenünk, elég, ha betöltjük az Igét: „Ne késs jót tenni a rászorulóval, ha módodban van, hogy megtedd!” (Péld. 32:27) ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

EMBERSZÁMBA VENNI AZ ISTENT

◆ Hajlamosak vagyunk süket és vak, unott bácsinak képzelni Istent, aki naphosszat a templomban ül és ásítozik. Pedig inkább elképesztően kreatív és izgalmas valakinek tűnik. Ha belegondolunk, hogy csinált egy plázát a halaknak a tenger mélyére: csilli-villi színekből vannak a korallszigetek, holott lehetne fekete-fehér vagy kubista stílusú szögletes, azok között is ellaknának a kockahalak a kocka alakú, sűrű vízecseppek közt... Így lebutítani viszont csak az ember képes a természetet. Isten emberfeletti dimenziókban gondolkodik, miközben – és ez nekem nagyon fontos – személyes. Beszélgetőtárs, aki izgalmas módokon felel. Úgyhogy érdemes vele társalogni, akár szemrehányóan is! A legnagyobb szomorúság, ha már nincs egy szavam a házastársamhoz, a tanítványomhoz, a gyerekemhez, Istenhez, a szomszédhoz. Érdemes emberszámba venni az Istent!

Családunkban egy komoly döntésben sehogy se tudtunk dűlőre jutni. No, kérdezzük csak meg a jó Istent! Feleségem, Juli, kitalálta, hogy ha Isten akarja, amit kitaláltunk, küldjön egy almát valahogy. Aztán rájött, hogy a nyár közepén nincs sehol alma, ez nem volt jó kérdés. Mindegy, a Mindenhatónak igazán nem nagy ügy. Kérhetett volna gránátalmát vagy ananászt is, tök mindegy. Lestük a hozzánk érkezőket, vendégeket, barátokat, hátha hoz valaki almát. Én sürgettem Julit, dönteni kellene, de ő még várta a választ. Legkisebb

lányunk másfél éves volt ekkor, a kertben leszedegette a fáról az éretlen almákat és egyre-másra vitte feleségemnek. Ő pedig hiába magyarázta, hogy azt nem szabad még letépni. Este találgattuk: ez most akkor jel volt vagy sem? A picit épp a kezemben volt, s kihajolt a karomból, fölfelé mutogatott. Fölnéztünk a falra, a reprodukcióra, amelynek valamikor én barkácsoltam a cifra fakeretét. Klasszikus ikonográfia szerint Szűz Máriát ábrázolta a kis Jézussal, akinek a kezében egy alma volt.

Vagy vegyük most tizenöt éves Ágnes lányom esetét. Ő dongalábbal született, fölfelé állt a talpa, gondoltuk, talán járni se tud majd, nehéz élete lesz. A hét hónapos kicsi gyerek két és fél órás műtéten esett át, aztán úgy gipszelték a lábát, hogy eltekerték jó irányba. Borzasztó szenvedéseken ment át. Andocson, Somogyban, ahonnan családom egy része származik, van egy Szűz Mária-szobor, amely fogadalmi ruhákat kap rendszeresen a hívóktól. Feleségem, az édesanyám és a nagymamám kitalálták, hogy varrnak egyet Ágnes gyógyulásáért. A három generáció összefogott, elkészült a csipkés köntös. Már szaladgált mellettünk Ágnes, amikor az ottani atyához fordultunk, hogy megtudjuk, mikor vihetjük a viseletet. Morfondírozott a naptár fölött, majd azt mondta, egyetlen nap szabad az évben: a november 12. Ez pedig Ágnes születésnapja. Véletlen is lehet. Annak viszont elég brutális. ◆

hirdetés

SZENT
István
RÁDIÓ ÉS TELEVÍZIÓ

EGER 91.8
MISKOLC 95.1
ENCS 95.4
GYÖNGYÖS 102.2
HATVAN 94.0
SÁTORALJÁÚJHELY 90.6
TOKAJ 101.8
TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4

Áldott, békés Karácsonyt és Boldog Új Évet kíván
a Szent István Rádió és Televízió!



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

OLVASNÉK ÉN, CSAK HÁT...

Soha sem jön össze. Nincs mit szépíteni ezen, tényleg alig olvasok. Ha nem halmozódnak fel a kijavítandó biológiadolgozatok, beadandók, videófeleletek vagy visszajelzésre váró online kvizek, sajnos akkor is egyszerűbbnek tűnik az agyamat képernyőbámulással kikapcsolni (film, videó, közösségi média), mint megmerítkezni egy könyv világában. Nem vagyok büszke rá – de megértem minden diákomat.

◆ Azt hiszem, még az egyetemi vizsgákra készülés indított el a nem olvasás lejtőjén, akkoriban ugyanis sok kín kapcsolódott össze az addig oly frissítőnek érzett könyv-illattal, ami miatt valahogy az államvizsga után már a könnyed kikapcsolódást jelentő Rejtő Jenőt se bírtam kezembe venni.

FELNŐTTKÉNT PEDIG AZT KELLENE KÉPVISELNEM
A DIÁKJAIM FELÉ, HOGY OLVASNI ÖRÖM, TÖLTŐDÉS,
ÉS AZ A JÓ, HA A NAPI EGY-KÉT FEJEZET OLVAN
TERMÉSZETES, MINT AZ ESTI FOGMOSÁS.

De a hiteltelen prédikáló tanárokat már gimisként is messziről kiszúrta, semmiképp sem szeretnék azzá válni. Idén elhatároztam hát, hogy teszek magamért, és visszazokom az olvasásra. Ebben óriási inspiráció a Képmás által indított olvasási kampány is, de képzett biosztanárként tudom, hogy hiába az inspiráció, a konkrét viselkedésmintázaton is változtatnom kell.

Módszerem első lépése a sportpszichológusokéval megegyező: hetekig csak vizualizáltam, hogy milyen lesz majd, amikor olvasok: hogy hol olvasok, melyik napszakban olvasok, forró teát vagy kakaót iszom-e majd mellé, és melyik pokrócumba csavarom be magam. Adott esetben még tereprendezésbe is fogtam a lakásban, kialakítva a tökéletes leendő olvasókuckót. Amikor már elégszer elképzeltem ahhoz, hogy azt érezzem, akár meg

is valósíthatnám, akkor jött az önmotiválás második lépése: a terepszemle. Javaslatokat és ötleteket kértem ismerőseimtől – és kaptam is, vagy száz különféle könyvcím gyűlt össze. Természetesen nem tudom megvenni mindegyiket, egy részüket kölcsönkérhetem, de azért a saját könyv tapintása valamiért sokkal jobb. Így harmadik lépésként az online elérhető leírások, kritikák és saját emlékeim alapján készítettem egy prioritási listát, amelyet igyekeztem színesen összeállítani:

- ALESSANDRO BARRICO bármelyik könyve, mert lenyűgöz ahogy ír: ritmusa, nyelvezete, stílusa, írástechnikája.
- YUVAL NOAH HARARI: Homo Deus, mert mindenki erről beszél, és szeretnék bekapcsolódni ezekbe a ropant magasröptű társalgásokba.
- BARABÁSI ALBERT-LÁSZLÓ: A képlet, mert ő a kedvenc magyar kutatóm, elképesztően okos és szuper jófej, és a sikerkönyv nem hiába sikerkönyv.
- AL GAUI HESNA: Félj bátran!, mert döbbenetesen fontos dologról ír, lenyűgözően kedves és emberi nyelven.
- REJTŐ JENŐ: Csontbrigád, mert ezt kihagyni az életműből anyukám szerint emberiség ellen elkövetett vétek.
- BRANDON BAYS: Belső utazás, mert ezt a könyvet legalább öt évente újra kell olvasnom, olyan inspiráló és gyógyító.
- MARGARET ATWOOD: A szolgálólány meséje, mert a borzongató futurisztikus történetek után mindig jobban becsülöm az életet.
- ITZÉS SZILVIA: Anyu, figyelsz?, mert a családos-gyerekes történeteknél cukibb és pihentetőbb kevés dolog van.

Itt az első Képmáska-könyv!

Pifkó Célia Szörnyek a szobádban

Kádár Annamária
pszichológus ajánlásával

Orosz Annabella illusztrációival



Rendelje meg most

20% kedvezménnyel

a kepmas.hu/mesekonyv oldalon!

2990 Ft helyett 2390 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel. Érdeklődni az előfizetes@kepmas.hu e-mail-címen lehet.

Könyvbemutató

2018. december 13. 18 óra

Helyszín: **Várkert Bazár, Vetítőterem**

Vendégek: **Pifkó Célia** és **Kádár Annamária**

A beszélgetést a Képmás főszerkesztője,
Szám Kati vezeti.

A könyvet a helyszínen kedvezményesen tudja megvásárolni.



- DOUGLAS ADAMS: Galaxis útikalauz stopposoknak, mert pont ezt hagytam abba anno, amikor államvizsgára készültem.
- BEAU LOTTO: Láss csodát – A valóság más szemmel, mert ha az idegtudományok egyik világhírű professzora, akinek a TED-előadásait többször megnéztem, arról ír, hogy hogyan új velünk tréfát a saját agyunk, azt biosztanárként el kell olvasnom.

Negyedik lépés maga a beruházás. A „ha már megvettem, muszáj lesz olvasnom” reflexben bízva az eddig tankönyvekkel és szakmódszertani kiadványokkal terhelt polcom tíz új lakót kapott. Ezen a ponton a legjobb szórakozás a könyvek szín szerinti rendezése – van, aki szerző szerint csoportosít, van, aki méret szerint rakja egymás mellé a műveket, az én könyvespolcom pedig a szívrávjányszínsorrendje szerint pompázik. Indulhat a megvalósítás!

A karácsonyi szünet után majd kiderül, megírom-e „Hogyan szokjunk vissza az olvasásra?” című sikerkönyvem. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

JELLENLÉT AZ UTOLSÓ ÖLTÉSIG

Családi és couture titkok egy ifjú, magyar luxusmárkától

Pásztor Anita alig egy éve indította el márkáját, az Anita Pasztort, amellyel egyből a Monte-Carlo Fashion Week kifutóin mutatkozott be. Szerintem pár év, és büszkén leshetjük majd Hollywood vörös szőnyeges eseményein, melyik híresség viseli a nagycsaládos, jogász anya itthon készített ruhakölteményeit.

◆ – **Honnan jött az ötlet, hogy jogászkarrier után vagy mellett ilyen intenzitással ruhamárkát indíts?**
– Egyelőre mellette, mert bár hosszú távon nem akarom az ügyvédi praxist is fenntartani, a folyamatban lévő munkákat még befejezem. A divat ugyanakkor egészen a gyerekkoromig vezethető vissza. Nagymamám volt hivatásos varrónő, de fogorvos édesanyám is rendszeresen varrt három lányának. Benne volt a családi kultúránkban, hogy ha szeretnénk valami egyedit, elkészítjük magunknak. Tizenhárom éves koromra már én is kosztümöket varrtam. Huszonéves végzett jogász voltam, amikor a SKY NEWS Fashion Channel adását néztem szombatoként, ahol a London-, Milánó-, New York Fashion Weekről adtak tudósítást. Arról gondolkodtam, hogyan tudnék én is ezeken a bemutatókon saját kollekcióval szerepelni. A kreativitás része volt az életemnek a jogi munka mellett is: sokat varrtam magamnak, játékokat készítettem a kislányomnak. Beiratkoztam Londonban a KLC School of Design lakberendező szakára. Bútorokat, kiegészítőket akartam tervezni, de megvizsgálva a piacot a férjemmel megállapítottuk, hogy ezt csak nagyon nagy tételben érdemes művelni. Közben a lányom is megnőtt, már nem volt szüksége játékokra. A férjem tanácsára kezdtem ruhákat tervezni. Ez tavaly márciusban volt.

– **Hogyhogy egyből külföldön mutatkoztatok be?**

– A férjem ötlete volt, hogy Monte-Carlóban kellene bemutatkoznunk. Az a szerencsém vele, hogy bár műszaki ember, rendkívül jó érzéke van ehhez is. Ő az a férfi, akit el lehet küldeni egyedül vásárolni, hogy válasszon nekem egy estélyi ruhát, hozzá cipőt, parfümöt, ékszert, és amit ő hoz, tökéletes. Miközben helyszínt kerestünk Monte-Carlóban, rátaláltunk a helyi Fashion Weekre. Két hét volt a bemutatóig, és oda jelentkezni kell portfólióval, képekkel, miközben nekem még a ruhák sem voltak készen. Felhívtam a szervezőket, hogy csak most kezdtem el tervezni, ezért még nincs portfólióm, de nagyon szeretnék ott lenni. Mondták, semmi gond, küldjek képeket a meglévő ruhákról, megnézik. A fél kollekciónak volt nagyjából kész, befotóztuk, elküldtük, és válaszoltak, hogy menjek.

– **Mindez tavaly történt?**

– Igen, márciusban merült fel a gondolat, és júniusban már be is mutattunk.

– **Hihetetlen. Úgy, hogy nem is ismertek?**

– Igen, bár ezek fizetős dolgok, de kvalifikálni is kell. Már az előbíráló bizottságnak is nagyon tetszettek a ruháim, és a bemutató is rendkívül jól sikerült.



Rögtön utána egy helyi üzlet elkezdte árulni, és a mai napig forgalmazza a ruháimat.

– Nagyon sok helyen jártál azóta, és világszínvonalú divatmédiákban jelent meg a márka.

– A Vogue Italy internetes felületén az egyik ruhámat a nap képeként mutatta be, jártunk idén és tavaly a Milanó Fashion Weeken, Londonban, New Yorkban, Kuala Lumpurban, tavaly Monte-Carlóban kilencszer mutattunk be, idén ismét részt vettünk a Monte Carlo Fashion Weeken.

– Miért sikerülhet az az Anita Pasztor márkának, ami Magyarországról szinte senkinek, vagy nagyon keveseknek?

– Sokat számít az, hogy tökéletesen beszélek angolul, és az üzleti nyelvet is jól ismerem: bárkivel bármit tárgyalok, a szerződéseket is megírom. A Buckinghamshire-i Egyetemen üzleti diplomát szereztem, emellett nemzetközi üzleti jogász vagyok. Így nem akadályoz semmi sem, nagyon gyorsan tudunk haladni.

– Az anyagokat a ruháidhoz honnan szerzed be?

– Sokat utazunk a férjemmel, és mindenhol megkeressük az anyagboltokat is. Nagyon szépeket találtam Velencében, Rómában, Dubaiban, Milanóban, de itthon is szoktam venni nagykereskedésekből. Számomra fontos, hogy az anyag különleges legyen.

– Úgy érted, az anyag adja neked az inspirációt?

– Pontosan! Nem rajzolok előre, az anyagot megnézem, és abból alakul, hogy mit fogok belőle készíteni. Ezen túl az inspiráció bárhonnán érkezik. Legutóbb egy 400 forintos antik bögre adott ihletet, hogy egyik ruhámat egy másik színkombinációban is megvalósítsuk.

– Mindezt úgy, hogy tervezést soha nem tanultál?

– Valóban nem, de van egy belső szépérezkem. Sokat számít az is, hogy tudok varrni, és azonnal tudom, hogy a kívánt formában melyik anyagot hogyan lehet kivitelezni. Mivel egyetlen varrónővel dolgozom, csak így tudott megvalósulni az, hogy tavaly március óta száz ruhát már megvarrtunk.

– Egy ruhából hányat készítesz, mennyire egyedi?

– Egyelőre mindenből csak egyet. Volt két ruha, amelyekből készítettem 40-est és 38-ast, de ezek kivételek. Része a márka imidzsének, hogy minden darab egyedi.

– A márkát couture-nek, illetve luxusnak pozicionálsz?

– Igen. Így indultunk, és az adódó lehetőségeket is ebbe az irányban mozgatjuk. Jelenleg egy olasz képviselővel tárgyalunk, akik a nemzetközi piacokon menedzselnek márkákat, és véleményük szerint két éven belül Los Angeles vörös szőnyeges eseményeire juttatják el a ruháimat. Ebben az évben terveztem prêt-à-porter és luxus sportkollekciót is, utóbbit egy olasz cég megkeresésére, amely bio anyagokat gyárt. A luxus sportkollekciót is Monte-Carlóban mutattam be.

– Jelenleg hol forgalmaztok?

– Monte-Carlóban két üzletben, valamint Cannes-ban, illetve New Yorkban vagyunk jelen. New Yorkban egy luxushotelben rendezett eseményen mutatkoztam be, ami után a szálloda azonnal bevette a ruháimat a saját üzletébe. A Galerie Lafayette hálózatával folytatunk most tárgyalásokat, Abu Dhabiba, Kínába, Szingapúrba szeretnénk a márkát eljuttatni a hálózaton belül.

– Engem ámulatba ejt, hogy alig egy év alatt mennyi mindent értetek el.

– Ez a kapcsolatépítésnek is köszönhető. Férjemnek van egy olyan képessége, hogy mély, szívbeli barátságokat tud kötni. Így alakult a Galerie Lafayette lehetőség is. Amikor a bemutatókra kivisszük a gyerekeinket, meglepődnek, hogy a szüleiket mennyien ismerik és szeretik.

– Az a hihetetlen, hogy a hét fős család menedzselése mellett mindkettőtöknek van egy komoly szakmája, plusz még a márkára is jut idő.

– Nekem nagyon sok energiám van, azért tudok ennyi mindennel foglalkozni. Férjemnek ez gyakran sok, de ő is szívesen csinálja, még ha a gyerekek nevelése jórészt rám is marad. Viszont a háztartási munkákat ő is elvégzi, ha szükséges, szóval mi jól össze tudunk dolgozni. Azért egy ekkora család életét nem lehet másként szervezni, csak ésszel!

– Mi a cél a márkával?

– Ez a második lábunk. Az ügyvédkedésre nem hiszem, hogy lesz időm, szeretnénk még kisbabát. Nekem a család fontosabb, mint a karrier. A jogászpályámon sem voltam karrierista, erre sem így tekintek. Szükséglet, hogy kreatív lehessenek. A tervezést elsősorban művészetnek tekintem, de mivel sokat dolgozunk rajta, szeretnénk jól meg is élni belőle. Tervezzük a folyamatos bővülést, de a gyártást nem akarom kiadni a kezemből később sem. Az utolsó öltésig ellenőrzöm a ruháimat, hogy minden úgy legyen, ahogy én szeretném. Attól tud ez a minőség megmaradni! ♦

A  SZERENCSEJÁTÉK ZRT. BEMUTATJA

ÁKOS

DUPLA ARÉNA 2018

DECEMBER

14 - 15.

PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA

Jegyek a www.akos.hu
webáruházban és az **Eventim**
hálózatában kaphatók!





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

HONNAN TUDHATJUK, HOGY JOBBAN AKARJUK GYERMEKÜNKNÉL?

Ha gyermekünk versenysportol, szülőként az ő autonómiájának és belső kontrollérzésének kialakítása kell hogy legyen az elsődleges célunk. Fontos, hogy érezze, a sportja az övé, és amit csinál, rajta múlik. Könnyű beleesni abba a hibába, hogy bár a legjobb szándékkal, mégis túlságosan bevonódunk, és a saját vágyainkat kezdjük ráerőltetni a gyerekre, pedig ezzel személyiségfejlődésüket gátoljuk.

◆ Amikor a szülő a gyerek sikerein keresztül határozza meg saját értékességét, fontosabbá válik neki a sport, mint magának a gyerekeknek. Mindannyian büszkék vagyunk gyermekünkre, ha sikert ér el, és kiváló valamiben. De azonosulni a gyerekekkel a sportban csapda, mert az ő sikerétől kezdünk függeni: ha jó, akkor mi is többnek érezhetjük magunkat. A gyerek meg akar nekünk felelni, és könnyen ráérez, hogy muszáj csinálnia, mert mi, szülők akkor érezzük jól magunkat, ha ügyesnek láthatjuk őt. Olyan ez, mintha a gyerek kezdené el a szülő rejtett szükségleteit kielégíteni, és önmaga bontakozása helyett a szülei elvárásainak élne.

A FELELŐSSÉG AZ ÖVÉ!

És milyen jó, hogy az övé, mert ezen keresztül érik a személyisége! Mindig tartsuk szem előtt, hogy gyerek, így felelősséget is egy gyerek szintjén tud vállalni, és ez így van jól. A gyerekekben pszichés fejlődésüknél fogva még nincs meg az a képesség, hogy kitartásra sarkallják magukat. Éppen ezért a külső megerősítők szerepe is nagyon fontos, legyen szó díjazásról, jó helyezéstről, jutalomról, kompetens tekintélyfigurákról, edzőkről vagy példatérkéű versenyzőkről.

ÖSZTÖNÖZNI ÉS KITARTÁSRA NEVELNI UGYANAKKOR NEM EGYENLŐ AZZAL, HOGY NYOMÁST GYAKORLUNK RÁ, ÉS ELVÁRÁST FORMÁLUNK ABBÓL, AMIT BELSŐ MOTIVÁCIÓVAL A TEVÉKENYSÉG ÖRÖMÉÉRT VÉGEZ.

Ha túl sokat beszélünk arról, hogyan lehet jobb, mi a hiba, miben és hogy tudna fejlődni, csak azt érzük el, hogy nem hagyjuk gyerekek lenni. Ez sajnos szinte észrevétlen marad, mert a gyerek könnyen ráérez és alkalmazkodik, mert meg akar felelni. De abban tetten érhető, hogy a mi szavainkkal, a mi nyelvezetünkkel kezd el kommunikálni, és az egészségből kivész az öröm.

NEM AZ EDZŐI VAGYUNK!

Az edző-sportoló-szülő sportháromszögben a támogató szülői háttér és az edzővel való együttműködés nagyon fontos a sportági előmenetel szempontjából. A szülőnek a tartalmi kérdésekben nem, viszont a kapcsolati



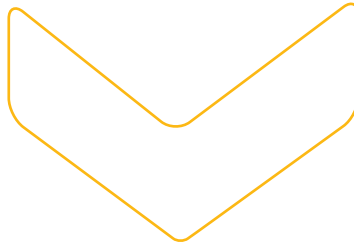
tényezőkben van és kell is legyen felelőssége. Tudnia kell, mikor kell a háttérből szurkolni, érzelmi muníciót adni, és mikor kell kiállni a gyerekért.

A kudarcokban együtt kell érezni és segíteni feldolgozni, a sikerekben együtt kell örülni és ünnepelni. Kapcsolódni és együttérezni azzal, amit tett és átélt, szükséges és fontos, de a fókuszban a gyerek áll, és nem a szülő érzései. A hangsúly azon kell, hogy legyen, amit és ahogy a gyerek tapasztal és érez. Tanulni akkor fog belőle, ha segítünk neki átélni az élményt és megküzdeni a nehéz érzéseivel, vagy osztozni a sikerén és elégedetten vele örülni. És komolyan örülni, nemcsak főntről megdicsérni, hogy „jó voltál”, hanem vele együtt kacagni, forgatni a kupát, hagyni, hogy többször is elmesélje sikerélményét. Nem lesz megnyugtató a gyerekeknek, ha azt mondjuk egy rontott verseny után, hogy semmi baj, nem múlik rajta semmi, majd legközelebb. Ezzel egyrészt

lekicsinyeljük az ő fájdalmát, másrészt bagatellizáljuk a súlyát – mert számára lehet, hogy a világot jelentette az a verseny, és nem a következőn akar szorongani, hogy jobb lesz-e, hanem a mostani fájdalommal szeretne megküzdeni. Egyébként is mitől lenne jobb a következő, ha a mostaninak a kudarcát nem kezeljük a helyén?

NEM TUDJUK JOBBAN, MINT Ő, ÉS NEM IS ÉREZZÜK JOBBAN. AMIKOR HELYETTE AKARUNK MEGKÜZDENI, CÍMKÉZNI VAGY ÉREZNI, AKKOR A FÓKUSZ NEM A GYEREKEN VAN; AZ RÓLUNK SZÓL. ÉS EZZEL ÁRTUNK, MERT ELVESSZÜK, AMI AZ ÖVÉ.





A ma gyermekének rengeteg van a vállán: az iskolai kötelességek mellett ott vannak a magánórák: tanuljon nyelvet, de zenéljen és sportoljon is, mert akkor viszi majd valamire az életben. A gyerek meg akar felelni. Ugyanakkor minden gyereknek, az élsportolótól a kiváló zenészig szüksége van szabadidőre. Olyan szabadidőre, amikor azt csinál, amit akar, és úgy, ahogy akarja. Strukturálatlan, teljesítménytől független tevékenységek, amelyekben egyszerűen csak jó benne lenni.

**HA A SAJÁT ÉLETÜNKBEN NINCS ELÉG KIHÍVÁS,
NINCSENEK JELENTŐSÉGTELJES SZEREPEINK
A SZÜLŐSÉGEN KÍVÜL, HA NEM TUDUNK
ELÉGEDETTEK LENNI SAJÁT MAGUNKKAL,
AKKOR ÖNÉRTÉKELÉSÜNKET A GYEREK
SPORT- VAGY EGYÉB SIKERÉBEN FOGJUK MÉRNI.**

Ha jól teljesít, boldogok vagyunk, ha kevésbé jól, akkor boldogtalanok és csalódottak. A pályán és a versenyen épp elég az izgulással megküzdeni – az extra nyomást, hogy ezen múlik a mi önbecsülésünk, le kell vennünk a gyerek válláról. Osztozzunk a gyermek érzésein, de ne legyenek a mi érzelmeink hangsúlyosabbak a gyermekénél! Ha azt látja, hogy édesanyja szorong és aggódik, akkor azt fogja érezni, hogy ő nem áraszthatja el a saját érzéseivel, hiszen a magáéval se bír el. Nem pusztán egyedül marad, hanem mindent el is fog követni, hogy ne okozzon csalódást, sőt, mérsékelje édesanyja aggodalmát.

CSAK KEVESEN LESZNEK BAJNOKOK

Be kell látnunk, hogy még fiatal kiemelkedő tehetségek esetén is nagyon nehéz bajnokká válni. Sokan vannak, akik például testi adottságaiknál fogva erősebbek és nagyobbak kortársaiknál, és sikereiket ennek kihasználásával könnyedén elérik. Ez nem csorbít az eredmény és

a befektetett munka értékén, de észre kell vennünk, hogy a különbség könnyedén elillanhat egy-két korosztályt feljebb lépve, amikor a többiek már behozzák a testi lemaradást.

A sport testi-lelki egészségelőnyei és az élethosszig fejlődés viszont elkísérik majd, ezért nem szabad elvenni a sport intrinzik jutalmát, vagyis azt, hogy magáért a tevékenység örömeért jó csinálni.

Az, hogy egy fiatal sportol, önmagában eredmény és a fejlődését segíti. Kialakul a szabálytudat, a kitartás, alázat és állhatatosság, a belső kontroll érzése, továbbá remek terep az autonómia kimunkálására. Hagyjuk, hogy csinálja, és bízzuk az edzőre, esetleg sportpszichológusra a fejlesztő munkát.

NE ERŐLTESSÜK A TELJESÍTMÉNYT!

A túl sok edzőtáborral csak ártunk, a nyári szünetben sokszor a sporttól teljesen eltérő kikapcsolódás nagyobb ugrást hozhat a fejlődésben a következő szezonban. Felnőttként is nagy szükségünk van a pihenésre, kiszakadni a munka mókuskerekéből, elmenni valahova lazítani. Ez gyerekeknél kiváltképp igaz. Egy olyan környezet, ahol folyamatos a teljesítményelvárás, nem hogy nem fejleszt, de visszahúzza a gyereket, szorongóvá, bizonytalanná teszi, és megszilárdíthatja benne az alkalmatlanság érzését, ami felnőttkorára is kihat. Különösen azoknál a gyerekeknél, akik egyébként is szeretnek jól teljesíteni és összemérni magukat kortársaikkal – nem véletlen hogy képesek elköteleződni a versenysport mellett – azt láthatjuk, hogy nagyon sokat bírnak. Ám a teljesítőkéességüknek van határa, még ha nem is látjuk rajtuk kívülről, mert meg akarnak felelni. Szülőként nagy felelősségünk van abban, hogy tudatosítsuk ezt a határt, és ne terheljük túl a gyereket. A túl sok verseny a fejlődés korai szakaszában gátolja személyisége érést. Az erőfeszítést jutalmazzuk és értékeljük, de hagyjuk meg a gyereket a saját ritmusának megfelelően fejlődni. Lehetséges, hogy időközben kiderül, mégsem versenysportra, különösen nem élsportra termett. Ez nem kudarc, hanem talán személyiségfejlődésének egy fontos állomása.. ♦



**SZÜLŐNEK LENNI
ÉLETRE SZÓLÓ KALAND.**
NE HAGYD KI!

csaladokeve.hu

Készült Magyarország Kormánya és az Emberi Erőforrások
Minisztériumának Családügyi Államtitkársága megbízásából.

Családok
éve 


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA