



HALOGATUNK VAGY CSAK KÉSLELTETÜNK?

Új év, új lehetőségek. Továbbra is halogatjuk a dolgainkat, vagy erőt veszünk magunkon, hogy a 2019-es évben elindulhassunk a céljaink megvalósítása felé?

- ◆ Időnként mindnyájan halogatunk, bár tisztában vagyunk azzal, hogy a halogatás nem old meg semmit, sőt, gyakran a kis problémák elnapolásával végül egy egész problémaválsággal kell szembenéznünk. Tesszük ezt annak ellenére, hogy a halogatás nemcsak a teljesítményünkre gyakorol rossz hatást, hanem az érzelmi életünket is negatívan befolyásolja. Gyakran együtt jár a lelkiismeret-furdalással, a bűntudattal, a szorongással, az önutálatossal és a tehetetlenség érzésével, de az igazán rutinos, hosszú időn keresztül halogatók esetében a depresszív tünetek felbukkanása is előfordulhat.

A HALOGATÁS NEM JELENT EGYET A KÉSLELTETÉSSSEL,
AMIKOR MEGHATÁROZZUK A FELADATAINK SORRENDJÉT,
ÉS EGY OLYAN MEGBÍZHATÓ TERVET KÉSZÍTÜNK,
AMI BIZTOSÍTJA, HOGY A KÉSŐBBIEKBEN
FOGLALKOZNI FOGUNK A BEFEJEZETLEN DOLGAINKKAL.





A halogatás olyan feladatok elnapolását jelenti, amiket már el kellene végeznünk, és nincs valós indokunk arra, hogy elhalasszuk. Míg a késleltetés lelki megnyugvással jár, addig a halogatás miatti elodázás továbbra is nyomaszt bennünket. William James szerint „*nincs fárasztóbb dolog, mint egy be nem fejezett feladat*”. A kutatások szerint, amíg nem járunk egy tennivaló végére, addig folyamatosan helyet követel magának az elménkben. Az elvarratlan szálak nyomon követése leköti az energiánkat és elveszi a figyelmünket azokról a dolgokról, amelyekkel valójában foglalkoznunk kéne, ezáltal gyengíti a hatékonyságunkat és teljesítőkéességünket.

HALOGATUNK, MERT FÉLÜNK

A félelem talán az egyik leggyakoribb érzés, amely megakadályozza a teendőink elvégzését időben. Amikor attól rettegünk, hogy nem vagyunk elég jók, ügyesek vagy okosak az adott feladathoz, valószínűleg inkább bele sem kezdünk, hiszen ha meg sem próbáljuk, kudarcot se vallhatunk. A szorongás a hibázás miatt eredhet a magunkkal szembeni túlzott elvárásainkból, illetve a kényszeres tökéletességre törekvésből, de abból a félelemből is, hogy mások mit fognak szólni a teljesítményünkhöz.

AKÁR A SAJÁT ELVÁRÁSAINK, AKÁR A KÜLSŐ VÉLEMÉNY MIATTI SZORONGÁS A HALOGATÁS OKA, MINDENKÉPPEN ÉRDEMES SZEMBENÉZNI AZZAL A BELSŐ BIZONYTALANSÁGGAL, AMELY EZEK HÁTTERÉBEN MEGHÚZÓDIK.

Az érzések nem a semmiből bukkanak elő, sőt nem is csak a velünk történetek határozzák meg, hanem azok a gondolatok, amelyeket magunknak mondunk az esemény alatt.

HOGY GONDOLKODNAK A BÁTRAK ÉS A JÓ KÜZDŐK?

1. Az optimista emberek, akik nem félnek megküzdeni az új helyzetekkel és az előttük álló feladatokkal, másképp gondolkodnak a problémákról, mint azok, akik inkább nem futnak neki a nehézségek leküzdésének. Először is úgy gondolják, hogy a rossz dolgok okai nem

állandóak, hanem ideiglenesek, ezért hisznek abban, hogy megváltoztathatók. („*Soha nem leszek képes megírni ezt a házi dolgozatot.*” / „*Időbe fog telni, mire jól meg tudom írni ezt a házi dolgozatot.*”)

2. Amikor kudarc éri őket, nem általánosítanak, ezért nem válnak tehetetlenné az életük minden területén csupán azért, mert egy területen sikertelenek voltak. („*Totálisan béna vagyok, inkább bele sem kezdek semmibe.*” / „*Rossz szakács vagyok, de az élet sok más területén ügyesen boldogulok.*”)
3. Pontosán látják a saját szerepüket a kialakult helyzetekben, képesek vállalni a felelősséget a hibáik miatt, de nem kezdik magukat vádolni olyan dolgokért, amelyekért nem ők a felelősek. Az adott viselkedésükre koncentrálnak, és nem hiszik azt, hogy a kudarc vagy hiba a személyiségük megváltoztathatatlan fogyatékosága lenne. („*Mindig mindent elrontok.*” / „*Mivel nem készültem eleget erre a dolgozatra, ezért csak közepes eredményt értem el. Legközelebb jobban oda kell tennem magam.*”) Míg az előbbi (általános önhibáztatás) hosszú távon passzív viselkedést eredményez, addig az utóbbi (viselkedéses önhibáztatás) motivál, hiszen rámutat arra, hogy mely területeken kell fejlődni ahhoz, hogy a jövőben képesek legyünk az előttünk tornyosuló akadályokat legyőzni.

Akkor tudunk a gondolkodás módunkon / értelmezési stílusunkon változtatni, ha felismerjük azokat az érzéseket és gondolatokat, amelyek a rossz események alatt (jelen esetben a halogatáskor) futnak át a fejünkön (pl. tehetetlen, motiválatlan – *Ez nekem úgysem fog menni*). A következő lépés, hogy a fenti gondolatot nem vesszük készpénznek, hanem úgy tekintünk rá, mint egy feltevésre, amelyet ki kell értékelnünk és ellenőriznünk kell. Érdemes összegyűjteni minden bizonyítékot, azokat is, amelyek alátámasztják a hiedelmünket, de azokat is, amelyek ellentmondanak a negatív gondolatnak (pl. olyan események, amikor sikerült a tervünket megvalósítanunk). Ha összeszedtük az automatikus gondolat mellett és ellen szóló érveket, képesek leszünk arra, hogy egy realisabb gondolattal helyettesítsük az eredeti negatív gondolatot. A kiegyensúlyozottabb gondolat hatására valószínűleg az érzésünk, illetve a viselkedésünk is változni fog. Érdemes szem előtt tartani azt is, hogy a történéseknek általában nem egyféle oka van, hanem sok tényezőtől adódnak össze, ezért jó, ha tágabb perspektívából szemléljük a történéseket. Bár a fentiek leírva nagyon egyszerűen hangzanak, valójában nagyon

tudatosnak kell lenni, hogy képesek legyünk kivitelezni, sőt, súlyosabb esetekben lehetséges, hogy külső segítséget is igénybe kell venni. Ennek ellenére érdemes erre odafigyelni, ugyanis a szakítás a negatív képzelgésekkel, a katasztrófavarással, minden esetben növeli az energiaszintünket.

HALOGATUNK, MERT NINCS KEDVÜNK HOZZÁ

Lehetséges, hogy azért nincs semmi kedvünk belevágni az előttünk álló feladatba, mert nem igazán érdekel bennünket, illetve nem tulajdonítunk fontosságot neki. Ennek a legjobb ellenszere, ha tisztázzuk magunkban a céljainkat, illetve azt, hogy milyen utat kell végigjárni a megvalósításához. Természetes, hogy ezen az úton akadnak majd „nemszeretem feladatok” is, de ha igazán eltökéltek vagyunk, akkor a cél érdekében könnyebben rászánjuk magunkat.

VÉGSŐ ESETBEN PEDIG ÉRDEMES LEHET A JUTALMAZÁSHOZ FOLYAMODNI, VAGYIS OLYAN DOLGOKKAL ÖSSZEKÖTNI A TERHES FELADATOKAT, AMIKET ÉLVEZÜNK, PÉLDÁUL AZ ADMINISZTRÁCIÓ ALATT A KEDVENC TEÁNKAT SZÜRGÖLGETNI ÉS A KEDVENC ZENESZÁMUNKAT HALLGATNI.

HALOGATUNK, MERT NEM TUDJUK, HOGY KEZDJÜNK NEKI

David Allen, a személyes hatékonyság egyik legismertebb és legbefolyásosabb kutatója szerint a legokosabb, legkreatívabb és legérzékenyebb emberek halogatnak a leginkább,

mivel a fenti tulajdonságaikból következően könnyedén el tudják képzelni az összes buktatóját a feladat megoldásának, ezért inkább neki se kezdenek. Gyakran azért halogatunk, mert úgy érezzük, elárasztanak a feladatok, és egyszerűen nincs elég időnk. Amikor nem látjuk egy tevékenység elejét, végét és közepét, vagy nem értjük pontosan, hogy miként kellene megoldani, esetleg információhiánnyal is küzdünk, az olyan érzetet kelthet, mintha sok idő lenne megvalósítani a feladatot. Azok, akik képesek az őket elárasztó tennivalókon felülkerekedni, nem abban különböznek a többiektől, hogy tökéletes időbeosztásuk van, hanem abban, hogy másként futnak neki a feladataik szervezésének és kivitelezésének. Mark Twain szerint a halogatás legjobb ellenszere, hogy „el kell indulni. Az elindulás titka, hogy a bonyolultnak tűnő feladatokat kisebb, elvégezhető feladatokra kell bontani, és az elsőtől kezdve mindegyiket meg kell oldani.” Ezt a fajta megoldást a szakemberek „intelligens lebutításnak” nevezik, ugyanis a titok abban rejlik, hogy az agyunkat intelligens módon lebutítjuk azzal, hogy meghatározzuk a következő lépést. Mivel a konkrét lépést az agyunk már végrehajtható feladatnak ítéli, ezért pozitívabbá válunk és motiváltabbak leszünk arra, hogy cselekedjünk. David Allen szerint, amíg „dologként” tekintünk az előttünk álló feladatra, addig nem tudjuk az irányításunk alá vonni. Ehelyett érdemes meghatározni a kívánt, konkrét eredményt és az addig vezető szükséges teendőket (pl. ahelyett, hogy azt íránk a listánkra, hogy „bank” – érdemes a konkrét teendőket leírni: megkeresni a neten a telefonszámot, időpontot foglalni és összegyűjteni a szükséges papirokat). Megvalósítani csak úgy lehet, ha a tennivalókra nem dologként tekintünk, hanem továbblépünk a cselekvés szintjére, és meghatározzuk a hozzá kapcsolódó következő lépést. Ez általában nem igényel túl sok plusz erőfeszítést, de nagyban előmozdítja, hogy agyunk ne váljon túlterheltté, és képesek legyünk valóban belevágni a feladatba. ♦

hirdetés



**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**
katolikusradio.hu

**ÖRÖMHÍR
MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

TUKOR



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ÉLETÜNK TERMÉSZETE

Sokszor érezzük, hogy csak teknőcsebességgel vagyunk képesek felvenni a harcot a mindennapi kihívásokkal. A legtöbünknek persze nem a szó szoros értelmében vett túlélésért kell harcolnia, hiszen van mit ennünk, van tiszta ivóvizünk, van hol álomra hajtanunk a fejünket, van társunk, barátaink, akik segítenek, ha baj van, és megannyi eszköz, amely az abszolút kényelmünket szolgálja. Ugyanakkor soha nem látott mértéket öltött az egzisztenciális szorongás.

◆ A TÖRTÉNET

Ezúttal a „A vörös teknős” című animációs filmet vesszük górcső alá. Adott egy férfi, aki bármelyikünk lehetne a nagyvilágból, még csak azt sem tudjuk, milyen korban vagyunk. Magatehetetlenül hánykolódik a tengeren, míg végül partra sodorja az áramlás, és egy picinyke lakatlan szigeten találja magát. Igyekszik tutajt ácsolni, hogy elhajózhasson a civilizáció felé, ám próbálkozásai során nem várt akadályokba ütközik.

Hiába épít ugyanis egyre nagyobb és stabilabb tutajokat, valami addig kocogtatja alulról, amíg darabjaira hullik az egész. Hősünk egyre frusztráltabbnak és tehetetlenebbnek érzi magát, s makacs elkeseredéssel vág neki újra és újra az építésnek. Egyik ilyen alkalommal a vízben megpillant egy vörös óriásteknőst, és rájön, hogy ő lehet az, aki állandóan tönkreteszi a tutajokat. Egyik este a teknős kievickél a partra, emberünk pedig tehetetlen dühében megüti és a hátára fordítja. A rákövetkező napon megbánja tettét, és próbál segíteni az állaton, ám kisvártatva felfedezi, hogy a teknős varázslatos módon egy csodaszép nővé változott.

Kép: IMDb



Mit tanít nekünk a francia–japán koprodukcióban készült fantáziamese (amelynek elkészítésében a kecskeméti rajzstúdió is részt vett)?

HARMÓNIABAN A TERMÉSZETTEL

Bár semmit sem tudunk meg hősrünk karakteréről vagy életének előzményeiről, végigkövethetjük, hogy tanulja meg a szigeten megőrizni ember mivoltát, és hogyan tanul meg harmóniába kerülni a természettel – annak minden egyes részével, élőlényével – ahhoz, hogy saját létezését fenn tudja tartani. Ami ott, a lakatlan szigeten egyértelműnek tűnik, azt a mi természetől elidegenedett világunkban rendkívül nehéz megvalósítani, hiába tudjuk a klímakutatók szervezetek jelentéseiből, hogy ha nem változtatunk az életvezetésünkön, annak záros

határidőn belül súlyos következményei lesznek. Sajnos pszichológiailag nagyon is érthető, hogy az éghajlatváltozás ügye ekkora közömbösséget vált ki a ma emberéből. Mivel a szén-dioxid-kibocsátás vagy a globális felmelegedés hatásai nem érintenek közvetlenül bennünket, Európában élőket, és a változás viszonylag lassú folyamat, ezért nehezen érzékelhető számunkra. Ha ehhez hozzávesszük, hogy az emberek többsége nem hisz abban, hogy az egyéni erőfeszítéseink, a nagy egészhez viszonyítva apró tetteink bármit is hozzáadnának egy ekkora méretű üggyhöz, érthetővé válik, hogy miért nem vesszük komolyan ezt a nagyon is sürgető kérdést. Visszatalálni a természethez – talán az egyik legfontosabb feladatunk, ha szeretnénk élhető bolygót teremteni és átadni a gyemekeinknek.



MAGÁNYOSAN

A filmből teljesen hiányoznak a dialógusok, csak Laurent Perez del Mar szöveg nélküli zenéje és olykor a szereplő kiáltásai vagy nyögései törnek meg a csendet. A főhőssel együtt mi is átélhetjük az elszigeteltség és a magány érzését. A fájdalmas némaság és az elhagyatottság érzése szinte ordít, és bár a situációt szerencsére nem kell megtapasztalnunk, de az érzés talán sokak számára ismerős, hiszen magányosnak lenni nemcsak egyedül lehet, hanem tömegben, családtagok között is. Ha valaki kisgyermekként nem tapasztalta meg az én-te kapcsolódásban, a biztonságos kötődésben megélhető szeretet-vizony erejét, könnyen megeshet, hogy felnőttként hasonlóan éli le az egész életét: elszigetelődik, nem mer kapcsolatot teremteni másokkal, vagy éppen ellenkezőleg, nem érzi a határokat, és túlságosan betör mások életébe, amivel szintén az elszigetelődés irányába tart, hiszen mindenki kerülni próbálja.

KAPCSOLATBAN

Főhősünk magányába azonban betoppan a NŐ. Talán önző dolog volt a teknőslánytól, hogy nem engedte a maga útján haladni a férfit, és ott tartotta a szigeten, de az is lehet, hogy pont ezzel mentette meg az életét: ösztönei megsúghatták neki, amit a férfi nem tudott, hogy ilyen tutajjal csak odaveszne a végtelen tengeren. Azt is mondhatnánk, hogy más szemmel tekintett ugyanarra a helyzetre, mint a férfi, és eltérő megoldást talált helyénvalónak. Minden döntésünknek olyan szerteágazóak a következményei, hogy lehetetlen előre megjósolni, hol kötünk ki. Nagyon szépen megjelenik a történet során, hogy ha a megfelelő ember van mellettünk, aki együtt evez velünk abban a bizonyos csónokban, akkor még a kényszerhelyzetekből is ki lehet hozni a legjobbat.



A FELNŐTTÉ VÁLÁS TÖRTÉNETE

Láthatjuk, ahogyan a főhőseink közös gyermeke cseperedik. Ugyanúgy megvan benne az érdeklődés és a kíváncsiság, mint minden kis emberben, és a szülei teret engednek neki, nem korlátozzák a szabadságában, miközben ők is megmaradnak női és férfi minőségükben. Azzal, hogy nem teszik meg helyette, amire már ő is képes, biztosítják számára a fejlődés és felfedezés lehetőségét. Egy olyan embert nevelnek, akinek van elegendő saját ereje ahhoz, hogy megtegye a fejlődéshez szükséges következő lépést. A gyermekeinket nem birtokoljuk, a feladatunk annyi, hogy megtanítsuk őket az élet dolgaira, miközben mi magunk is folyamatosan tanulunk tőlük. Gyakori hiba, amikor a szülő túlfélti a gyermekét, és így – Vigotszkij szavaival élve – nem biztosítja számára azt a „potenciális fejlődési teret”, amelyben az egyéni képességek meghaladhatóak. Főhőseink azonban nem esnek ebbe a hibába, igaz, itt lehetetlennek is tűnik a fészek elhagyása, de a fiú túlszárnyalja a szülei képességeit, hogy megvalósíthassa a saját elképzeléseit.

A HALÁL HOZZÁTARTOZIK AZ ÉLETHEZ

Mint minden más, az elmúlás, a halál is a lehető legteremtésesebben jelenik meg: az ember sorsának végső beteljesülése, egy utolsó tánc, mielőtt utoljára pillantja meg a horizontot. Gyökössy Endre szerint a halál nem pont, hanem kettőspont: életünk folytatása következik egy más dimenzióban, Isten áteszt minket az egyik tenyeréből a másikba. Húsvéti prédikációjában így folytatja ezt a gondolatot: „Hogy mekkora szolgálata volt ez Jézusnak, mi sem mutatja jobban, mint Pál ujjongó sorai: »Halál, hol a te diadalod? Halál, hol a fullánkod?« (1Kor 15, 55). Pontos fordítás szerint: hol a te centrumod, középpontod? Mintha Pál ezt mondaná: A halál nem központi kérdés többé számomra, hiszen élet van a halál után!”

S talán ez a gondolat az, ami hozzásegít, hogy képesek legyünk méltósággal, alázattal, helyes célokkal élni, s a legvégén ugyanezzel a belső békességgel, emelt fővel távozni. ♦

DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

ÚJÉVI FOGADALMAK HÁLÓJÁBAN

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



◆ Kedves Doktor Bori!

Azért írok Önnek, mert nyakunkon az újév, és az össz-
társadalmi elvárás, hogy ismét tegyünk fogadalmakat!
Tavaly január 1-jén azt ígértem a feleségemnek,
Ibolyának, hogy leszokom a dohányzásról – le is
szoktam. Tavalyelőtt megfogadtam, hogy többet segítek
a háztartásban – ez meg is történt. Három éve megí-
gértem, hogy nem felejek el virágot hozni a házassági
évfordulónkon – úgy is lett.
A legtöbben nem képesek megtartani ezeket a foga-
dalmakat. Én azonban, kérem szépen, mérnökember
vagyok: amit megtervezek, azt meg is csinálom!
Számolni kezdtem: az életben még előttem áll legalább
húsz-harminc év. Ha évente három dologban megjavu-
lok, az alsó hangon is hatvan terület, ahol tökéletesedni
fogok. Ebből nincs visszaút! Hova javuljak még, Doktor
Bori?! Mi lesz velem a hibáim, gyarlóságaim nélkül?
Úgy érzem, mintha vigyázzállásban kéne töltenem
a hátralevő életemet!
Ön szerint hogyan kerülhetném el ezt a csapdát?
Idén fogadjam meg azt, hogy nem teszek többé újévi
fogadalmakat?

Köszönettel:

Tuske József, üzemmérnök

Kedves József!

Köszönöm, hogy írt nekem, nagyon fontos problémát sikerült megfogalmaznia.

Az életben állandó elvárás, hogy egyre jobbak és jobbak legyünk. A jellemfejlődés, a hibáink leküzdése vagy ahogy ön nevezte: a „javulás” egy rendkívül röögös út, ráadásul rossz irányba visz: a boldogság sötét sikátorába.

Én mindenképpen azt javasolnám, hogy tegye meg idén is a szokásos fogadalmat: de ezúttal használja jól a lehetőséget!

De hogy ne a levegőbe beszéljek, elő is állok három könnyen kivitelezhető, gyakorlati ötlettel.

I. Cserefogadalom

Egyezzen meg a feleségével, és tegyenek mindketten egy-egy fogadalmat! Ügyeljen rá, hogy a két ígéret mindenképp egymást feltételezze, álljanak ha.../ akkor... logikai viszonyban.

Például Ön azt mondja:

– Megfogadom, hogy ezentúl nem tűnök el a vécében órákra újságot olvasni, ha te pedig nem húzod meg többször a kocsit parkolásnál!

Mivel korábbi tapasztalatai alapján joggal remélheti, hogy Ibolya ezután is meg fogja húzni a kocsit, Önnek továbbra sem kell felhagynia kedvelt

szokásával – miközben ez mégsem az Ön kudarca lesz, hanem automatikusan átkerül a feleségére! (Ha pedig neje véletlenül teljesíteni tudja a fogadalmat, akkor ettől kezdve ő is ugyanabban a cipőben jár majd, mint Ön: javulnia kell! És örökké neheztelni fog Önre emiatt.)

2. Sok áldozattal járó fogadalom

Fogadjon meg olyasmit, ami első látásra hasznosnak tűnik ugyan, ám elviselhetetlen terheket ró a környezetére! Tipikusan ilyen ígéret az egészséges életmód-fogadalom. Ön szentül elhatározza, hogy január 1-jétől egészségesen fog étkezni: bioboltokba jár és méregdrágán vásárol ehetetlen élelmiszereket. Otthon nem lehet már Önnel egy jót vacsorázni, mert csak tönkölykenyeret és kölesgolyót hajlandó rágcászni. Mániákusan elkezdi edzeni a testét, soha nincs otthon, mert futni jár, naponta ötször méredzkezik, hangosan hörögve súlyozózik / fekvőtámaszozik a nappaliban. Állandóan saját magával foglalkozik, jelleme visszafelé kezd fejlődni – miközben hűsége senki számára nem tartja a fogadalmát!

3. Mártírfogadalom

A kiindulópont egyszerű: ígérjen olyasmit, amit egészen biztosan nem fog tudni betartani – és mindezt érezze áldozatnak magát!

Például tegye azt, amit én tettem, amikor azt ígértem a Képmás magazinnak:

– Mostantól minden áldott héten írok két-két cikket az online felületre, havonta egyet pedig a printbe!

A fogadalmam tökéletesen teljesíthetetlen volt az első pillanattól, én mégis belekezdtem a szélmalomharcba. Rendre lekéstem a határidőket, nem tudtam aludni, és így nyöszörögtem:

– Ez nem lehet, nem lehet, nem lehet ennyit alkotni!!!
Én művész vagyok, nem pedig gép!

Egész családomnak és a szerkesztőségnek is hamar elege lett belőlem, és én végre ismét mélységesen boldogtalannak érezhettem magam.

Remélem, hogy tudtam Önnek segíteni!

Ahogy azt is remélem, hogy a főszerkesztő elfogadja még két héttel lapzártá után ezt a kitűnő cikkemet. Vagy pedig teljesen feleslegesen írtam meg az egészet, jaj, jaj, lehet, hogy hiába dolgoztam, szegény Én, szegény Magam...!

Mélységes önsajnálattal üdvözlö:

Doktor Bori



Nyiss minden nap a kedvezményekért!



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

KINEK KÉPZELED MAGAD?!

*„Te magad légy a változás, amit látni szeretnél a világban!”
(Mahatma Gandhi)*

„Nem értem, hogy miért ilyen maradi közintézményekben tanítasz, miért nem mész alapítványi iskolába? – szegezte nekem a kérdést egy félórás interjú után egy ismert magyar televíziós személyiség. – Én pont most írtam be a gyerekem magániskolába, nem lenne neked is jobb, ha hasonló gondolkodásmódú emberekkel dolgoznál?”

◆ Egyszerűen nem tudtam mit válaszolni. Valamit makogtam arról, hogy egy klasszikus iskolában mennyivel fontosabb innovátorként jelen lenni, mert itt lehet például mutatni és jó hatással lenni. „De hát nem vagy te Teréz anyja, nem te váltod meg az oktatást” – hangozott a válasz.

Hazafelé csak egy gondolat visszhangzott bennem: ha nem én, akkor ugyan kicsoda? Az elmúlt néhány hónap közoktatási szalagcímei rendre a tanárhiány, krízis, elévült oktatás, rendszerszintű probléma, kiégés, sztrájk, alulfizetett tanárok, tüntetés szavakkal dobálóznak. Baj van, tudjuk. Az ismerőseim, az ún. értelmiségi családok nagy része alapítványi, egyházi iskolába vagy magántanulói státuszba menti ki a gyerekeit. Nem hibáztatom őket, én is ezt tenném, látva az állapotokat. De segít ez az oktatás helyzetén?

Arról, hogy kinek „lenne” a dolga a közoktatás helyrehozása, mindenkinek megvan a véleménye. Nekem is: jó lenne, ha a mindenkori hatalom meg tudná oldani, de emellett A MI DOLGUNK IS! Például lehet kezdeni a tanárok segítségével, megerősítésével, hisz nem kell ahhoz nemzetközi kutatás, hogy tudjuk: ha a tanár jól van, az a diáknak is jó.

1. Diák vagy? Derítsd ki, mikor van a tanárok születésnapja, és készülj valamivel – egy kártya is elég. Vagy alapítsatok az iskolában „jótanár” díjat, amelyet a ti szavazataitok alapján adtok egy tanárnak, év végi elismerésként. Elég egy oklevél! Én egyszer kaptam ilyet, és óriási megtiszteltetés; lelkesít, energizál.

2. Öregdiák vagy? Írj egy e-mailt a kedvenc volt tanárodnak, megköszönve a munkáját. Vagy alapítsatok a fentihez hasonló díjat, akár valamilyen pénzjutalommal. Fejenként ezer forint egy osztálytól elég lehet ahhoz, hogy a tanár megvehesse azt, amire már három éve csak gyűjtöget. Nekem így lett gofrisütőm!

3. Szülő vagy? Készültök év végi ajándékkal az osztályfőnöknek? Lehet esetleg, hogy idén ne csoki legyen? Mondjuk egy közös élményprogram a szülőkkel, elmélyíteni a tanár–szülő együttműködést? Vagy egy kis szervezési, esetleg anyagi segítség, hogy a tanári kar közösen elmelessen valamilyen programra? Mi egyszer kaptunk ilyet, és szuper érzés volt a kollégákkal bandázni – többet beszélgettem velük, mint fél év alatt a tanáriban.

4. Cégz vezető vagy CSR lehetőséggel? Keress fel egy közeli iskolát azzal, hogy szívesen zöldítenétek az udvart, vagy festenétek ki az alagsort, vagy cserélnétek ki az égőket, amire az iskola már fél éve várja a fenntartó segítségét. Tudsz arról, hogy a legtöbb iskolában hiánycikk szinte minden digitális és irodai eszköz? Minden adomány jól jön.

5. Szereted a munkád? Mesélj róla egy iskola diákjainak, osztályfőnöki órán vagy iskolai programon. Óriási segítség a tanárnak egy-egy inspiráló előadás vagy egy olyan óra, amire nem kell készülnie.

6. Tréner vagy pszichológus vagy? Ajánlj fel egy csapatépítő hétvégét egy tanári karnak.



KÉPMÁS Családi naptár

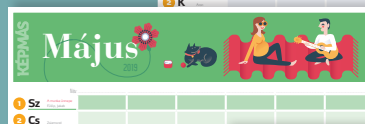


VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG
20% KEDVEZMÉNNYEL
A KEPMAS.HU/NAPTAR OLDALON!

1500 Ft helyett **1200 Ft***

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



Felbecsülhetetlen érték! Vagy: minden igazgatónak jól jön egy-egy innovatív ötlet arról, hogy hogyan erősítheti meg a tanári csapatot. Persze nem mindenki kéri, de kínálni szabad.

7. **Igazgató vagy?** Kérj visszajelzést a szülőktől, diákoktól, és jelezd vissza a tanáraidnak nemcsak azt, hogy miben kell fejlődniük, hanem hogy miben kivételesen jók! Gondold újra a tanári konferenciát – biztos, hogy el kell mondani mindent, amit amúgy is kiküldesz e-mailen nekik? Játssz, kísérletezz, hibázz – így ők is mernek majd!

8. **Nem a fentiek közé tartozol, de tennél valamit?**

Akkor a rémhírek és negatív cikkek posztolása helyett támogasd a jó példák terjedését! Mind tudjuk, hogy baj van – de arról kevés szó esik, hogy remény is van! Írj egy történetet a közösségi oldalon a kedvenc tanárodrol vagy bármilyen jó iskolai élményedről! ♦

20
19
KÉPMÁS Családi naptár



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

RÓZSAKERTBŐL A PAPA SZEKRÉNYÉIG

Divathét utáni inspirációk, nem csak tavaszra

A divat egy bozontos hajú, vörös lány! Vagy egy mogorva kamasz fiú. A divat egy néha fáradt, de mégis mindig lelkes sminkes vagy fodrász. Egy hajthatatlan fotós, egy önkéntes diáklány, egy fáradhatatlan alkotó, egy öltöztető, egy takarító...

- ◆ A divatszakma világát messziről követők gyakran gondolják azt felszínesnek. Pedig emberekről szól ez is; a munkájukról, ahogy a maguk külső-belső sokszínűségével, egymást tevékenyen segítve és húzva mindenki hozzátesz valamit saját vérmérséklete és képességei szerint. Elképesztően sok érték és fáradtság van egy-egy kollekció vagy bemutató mögött. Az eredmény pedig mindannyiunkat inspirál. Akárcsak egy dallam, egy könyv vagy egy festmény.

Az októberben szervezett Budapest Central European Fashion Week kifutóján olyan tervezők mutatták be tavaszi-nyári kollekcióikat, akik itt alkotnak a közvetlen környezetünkben. Az általuk megálmodott ruhákat azok a varrónők készítik, akik mögöttünk állnak a közértben a sorban vagy mellettünk ülnek az orvosi váróban.

MINDEN EGYES DARABBAL, AMIT HAZAI TERVEZŐTŐL VÁSÁROLUNK, NEMCSAK ÉRTÉKET VISZÜNK A SZEKRÉNYÜNKBÉ, DE ŐKET TÁMOGATJUK A MALDÍV-SZIGETEKEN NYARALÓ, ISMERETLEN, MULTIMILLIOMOS CÉGTULAJDONOSOK HELYETT.

A borongós, hideg téli időben a tavaszt kívánva álmodhatunk burjánzó virágoskertet magunkra! Ehhez a Peter Merő márka látványos darabjai lesznek a segítségünk: egy fiatalos, rózsás nadrágkosztüm, egy decens estélyi ruha, egy merész overál vagy egy alkalmi szoknya-blúz kombináció. Az öltözékekhez illő lábbelik a REKAVAGO műhelyében készültek.







A fényűzőnek ható, virágos viselet után következzen egy hétköznapi könnyebben beilleszthető designer válogatás. Az **Artista** márka bemutatója egyik kedvencem volt a divathét kifutóján. A különleges szabászi megoldások mellett ehhez nagyban hozzájárult a smink és a látványos hajzuhatag, továbbá, hogy a darabokat a DELACIER márka ékszereivel és DYAN cipőkkel társították. Külön szeretném felhívni a figyelmet az övként használt nyakkendőkre! Ezt az ötletet az újrashasznosítás jegyében, minden extra beruházás nélkül azonnal át is vehetjük, így apáink, férjeink elkopott, megunt vagy soha nem szeretett darabjai visszakérülnek az öltözködés körforgásába.

A negyedszázada aktív Artista márka névadó inspirációja 25 évvel ezelőtt a cirkusz volt. Idén a fiatal **Cukovy** márka aktuális, tavaszi-nyári öltözkészorát ihlette a manézs. A játékosan stilizált lóalakokat, amelyek printekként és rátéteként a ruhákon megjelennek, a márka tervezője, Brigitta maga rajzolta. Színes, bohókás öltözékei mesterien egyensúlyoznak a művészi önkifejezés és a mindennapok viselete között: csíkos nadrág-ruha összeállítás a hetvenes évek hangulatában; fehér, lómintával egyediesített, modern szoknya-blúz kombináció; gyerekkorunk vidám, pöttyös, fodros ruháit idéző maxiruha, illetve a szezon aktuális leleménye, a csíkokat pöttyökkel kombináló összeállítás.



A cirkuszi porond után a labdarúgás sem maradhat ki. A **Celeni** márka tervezője, Cselényi Eszter a legendás 6:3-as mérkőzésig ment vissza. Sportos, mégis nőies darabjaiban a piros, a fehér, a sötétkék és a barna árnyalataival játszik. Válogatásunkban: egy átlapolós, sötétkék blúz hozzáillő nadrággal; a sportos melegítőket idéző cipzáros, csíkos felső egy elegáns, pliszé szoknyával; kényelmesre szabott, mégis nőies rövidnadrág, nagy gallérú inggel és a 6:3 feliratú póló egy üzleti viseletre alkalmas ceruzaszoknyával.

A divathét külföldi bemutakozói közül kitűnt a **Chakshyn**, amelynek ukrán tervezőpárosa a férfiruházat elemeit újragondolva alkot női ruhákat. Darabjaikat szemlélve számtalan ötletet kaphatunk arra is, hogyan értelmezhetjük újra és dolgozhatjuk fel férfi családtagjaink nem használt, minőségi darabjait. Egy ügyes kéz, egy jó varrónő és a fentebb javasolt nyakkendő újrahasznosítása után szintet lépve a családi ruhatárak végtelen lehetőségeit fedezhetjük fel: elől gombos, több darabból szabott ruha; ingujj mint ruharátét; férfias ballon a derékon és az ujjrészen színes kendőkkel szűkítve; elől rövid, hátul hosszú, kicsit villantós, klasszikus anyagának köszönhetően mégis komoly szoknya, a csíkos és a pöttyös kombinálásának egy újabb bravúros példájával. ♦



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

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

NEM A TE SPORTOD, NEM A TE HOBBID? ÉS MELYIK A TIÉD?

Gyakran halljuk, hogy fedezzük fel magunkban, mi okoz átütő lelkesedést. Ha találunk egy olyan munkát, amit szeretünk, akkor soha egy napot nem kell dolgozni az életben. Ha megvan a hobbi, amit nekünk találtak ki, akkor mindig szenvedélyesen fogjuk végezni. Ahogy létezik valaki, akit nekünk teremtettek, és ránk is talál. Valóban így lenne? Vagy azért néha küzdeni is kell? Hogy lehet megtalálni és fenntartani a lelkesedést egy hobbiiban, sportban?

- ◆ Sokan elfogadjuk a hiedelmet, hogy mindig van egy: az Egy. Csupán rá kell lelni a nagyvilágban, és minden rendben lesz. És ha mégsem, az csak azért lehet, mert nem az az igazi. Másik munka kell, más hobbi, újabb szerelem. Ha nehezebbé, bonyolultabbá, megszokottabbá válik, csak a baj van vele, és újabb után kell nézni, amivel majd nem lesz baj. Azonban, ha úgy tesszük fel a kérdést magunknak, hogy mit tehetek azért, hogy fenntartsam, megtartsam, motivált maradjak, akkor rögtön önmagunkra és a belső kontrollra irányítjuk a figyelmet. Vagyis arra, hogy valamit nem kívül, hanem a saját képességeimben, belső világomban kell keresni. Ez viszont már motivációs, elköteleződési kérdéseket vet fel.

Akik úgy tekintenek a sportra, hobbiira, karrierre, hogy arra születni kell, kevesebb motivációt és kitartást fognak mutatni, és az implicit elvárásuk is az lesz, hogy ne legyen nehézség, akadály. Mert ha van, az egyenlő azzal, hogy nem nekünk való. Hiszen az ideális dolgokban nincs. A csalódás, frusztráció akkor jön képbe, amikor kiderül, hogy a megálmodott munkában sem megy minden magától, hogy bármilyen sportról is legyen szó, az verejtékkal jár, vagy épp a hobbihoz, amit korábban szenvedélyesen végeztem, nincs mindig kedvem. És akkor csalódom. E mögött rengeteg mítosz, hiedelem és a félelem húzódnak meg arról, hogy nem vagyok elég jó és kompetens. Nem tanultam meg kimunkálni magamban a szándékot, hogy valamit önállóan, saját erőmet mozgósítva meg tudok csinálni. Pedig a saját boldogságomért, fejlődésemért én felelek. A nehézség nem azt jelenti, hogy nem nekem találták ki, hanem azt, hogy mozgósítanom kell az erőmet, hogy megküzdhessek velük.



MIRE VAGYUNK HAJLANDÓK AZ IGAZIÉRT?

A szenvedélyben a szenvedni is benne van. Vagyis egyszerre nehéz és egyszerre felemelő, ha valamit szenvedélyesen csinálunk. Ezt az ambivalenciát az oldja föl, hogy szeretjük csinálni. Az is lehetne a kérdés, ha megfordítjuk, hogy a nehézségek ellenére – vagy épp azok közepette – mi visz rá minket, hogy mégis valami mellett döntünk és afelé meneteljünk. Annak, hogy valaki mekkora szenvedéllyel végez egy hobbit vagy küzd a céljáért, rendkívül jó mutatója, hogy milyen áldozatokra kész, finomabban fogalmazva, mit vállal érte önszántából.

Valami akkor válik sajátunkká, ha elkezdjük énképünkbe beépíteni. Ehhez szükség van arra, hogy szeressük, vagy legalábbis ragaszkodjunk hozzá. Erre van pozitív és negatív példa is. Ha például szeretünk futni

vagy úszni, elkezdjük magunkat futóként és úszóként definiálni. Ha úgy érezzük, nem tehetünk semmit ezekért a célokért vagy vágyakért, akkor alkalmatlanságunkat, inkompetenciánkat fogjuk erősíteni. Azt fogjuk gondolni, hogy szeretnénk egy jó hobbit, rendszeresen sportolni, kihívást és sikerélményt jelentő munkát, de közben ragaszkodunk ahhoz, hogy megőrizzük a képet: nekem ez nem jár, és nem vagyok rá képes.

A hibázás csakis a tevékenységgel tud együtt járni, a kudarc viszont borítékolható, ha nem csinálók semmit, mert önmagamat nem tartom elég kompetensnek ahhoz, hogy helyt álljak valamiben. Fel kell fedeznem magam, és ezt úgy tudom megtenni, ha merek kipróbálni új dolgokat. Az év eleje segíthet ebben: ahogy új év kezdődik, könnyebben vághatunk bele új dolgokba, de azért érdemes szem előtt tartani, hogy ez kétélű fegyver. Ha úgy érezzük, lendít rajtunk, megadja a kezdő lökést, akkor örüljünk neki, ha viszont belső elvárásként éljük meg azt, hogy ezután minden máshogy kell hogy legyen, akkor az új év sem fog segíteni, csak nyomasztani. Akarjuk, hogy máshogy legyen, de ehhez arra van szükség, hogy befelé tekintsünk. Érdemes az alábbi kérdésekkel elérhetőbbé, megfoghatóbbá tenni, ami bennünk van:

Mi az, ami érdekel? Mik az érzéseim egy-egy tevékenységgel kapcsolatban? Dolgoztam már magamban azon, hogy fejlesszem magam ezeken a területeken? Volt már sikerem benne, amelyet úgy érzem, önerőből értem el? Mi mindent tehetek azért, hogy merjek kísérletezni, próbálkozni? Van-e olyan mítoszom, hogy mindenki, aki lelkesen sportol, van egy hobija, élvezi a munkáját, az egy szerencsés ember és könnyű neki, mert mindig motivált és tele van energiával? Hogy neki megadatott, nekem pedig nem? Előfordult már, hogy azért beszéltem le magam a sportolásról, mert túl fárasztónak, nehéznek éreztem?

Igazából arról van szó, hogy magunkat kell lelkiileg megedzeni, ez fog vezetni minket a választásainkban, fejlődésben. Lesz, ami nem a miénk, lesz, ami nem lelkesít, de lesz egy, kettő, három is akár, ami igen. Hinni abban, hogy van ilyen, és hinni magunkban, hogy kísérletezéssel rálelhetünk, megszilárdítja bennünk a kompetencia és bizalom, önbizalom érzését. Ha tudok bízni magamban

és saját alkalmasságomban, rátermettségemben, akkor nem fogok kiszállni, nem fogom feladni, és a legfontosabb: nem a nehézségektől mentes állapotot fogom várni, ahol mindig minden jó. Elfogadhatom, hogy néha igenis nehéz, néha kevesebb a motiváció, vagy más tölti ki az időm, de ettől még szeretem és nekem való.

Gyakori, hogy a lelkesedést, elhivatottságot a sportban találjuk meg, annak köszönhetően merünk nyitni a világra és elvárások nélkül próbálgatni magunkat. Mivel hobbi sportolóként nem feltétlenül akarunk csúcokra törni, kevésbé félünk kudarctól, szégyentől, és bátrabban belevágunk. Aztán elkezdjük érezni a fejlődést és a felelősséget is, hogy az áhított eredmények rajtunk múlnak. Ez pedig sokszor az élet más területein is meghozza az ígényt a kiteljesedésre olyan terepen is, amely az egzisztenciális biztonsággal függ össze, és nehezebb benne kockázatot vállalni.

HARMÓNIABAN VAGY MEGSZÁLLOTTAN?

Nem mindegy azonban, hogy amit szeretünk csinálni, az határoz meg minket, vagy mi határozzuk meg, hogyan csináljuk. Örömet, szenvedélyt és felszabadultságot akkor élhetünk át, ha találkozik az, amit teszünk, azzal, amit várunk tőle. Vannak, akik szeretnék jól érezni magukat, de nem vállalják, ami ezzel jár. És olyanok is, akik túlságosan is vállalják, emiatt kivész az egészsből az öröm, megnő viszont a stressz és szorongás. Az egyensúly a lényeg: megerősítő, de annyira, amennyit jóérzéssel elbírok. Izgatottá tesz, de nem szorongok tőle. Kitartok, s a kitartásra az visz rá, hogy jól érzem benne magam. Egymást erősítő folyamatok ezek.

Az, hogy keményen kell dolgozni a céljainkért, evidens számunkra. De előhozni, legfőképp megélni a vágyainkat, sokkalta nehezebbnek tűnik. A mai feladat- és teljesítményorientált világban ez tényleg nem könnyű. Attól leszünk tartósan boldogok, ha az öröm és a kitartás egyszerre megvan abban, amit csinálunk. Kusza, próbálgató, ízlelgetős folyamat ez. Hogy melyik kell előbb: kitartani, s előbb-utóbb megszeretjük, vagy megszeretni, és annak egyenes következménye, hogy kitartunk mellette, nehéz megmondani. Beállítódás, személyiség, élethelyzet kérdése is, de egy biztos, kéz a kézben járnak, és önbecsülésünket is együtt növelik.

Kísérletezésre, nyitottságra van szükség – és időre. Cselekszünk, próbálkozunk, hibázunk, módosítunk – s közben a bizalom az, ami közelebb visz a vágyott élethez: hogy van olyan dolog az életben, amit hosszú távon szeretünk és tudunk csinálni. ♦

Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója **magyar** volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



Elmyr de Hory

1906-1976

GYŰJTŐ 

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól



**Hallgassa további
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu

Családoknak szeretettel

Maradjunk még! Megéri.

-20%

4 éj Éld át!

-15%

3 éj Fedezd fel!

-10%

2 éj Próbáld ki!

Árelőny már
2 éjszakától,
akár 20%-ig

2019.
01.06-03.14



Kolping Hotel**** Spa & Family Resort
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu • kolping.hotel.hu/kepmas