

Árvay Mária

**Dicséret, szép szó,
ha kimondják, úgy jó**



Dicséret, szép szó, ha kimondják, úgy jó

Önsegítő, önfejlesztő könyv

**Írta:
Árvay Mária**

**Az idézet- és közmondásgyűjteményt válogatta és összeállította:
Árvay Mária**

Kapcsolat: arvay.marika@gmail.com

A könyv cselekménye kitalált történeten alapul.
A történet szereplői kitalált alakok, mindennemű
egyezésük a valósággal csupán a véletlen műve.

TARTALOM

Előszó

I. rész

Előadások élőben

Köszönöm
Eszi, nem eszi, nem kap mást
Tisztaság a barátom
Szóljon hangosan az ének
Szárnyalás
Aki másnak vermet ás...
Jó tulajdonságaink
Tükröm, tükröm
Az év dolgozója
Hibavadászat
Tanmesében az igazság

II. rész

Hogyan gondolkodnak mások?

Tanácsok útravalóul

Kritizálásról másképpen
Szórol szóra
Köszönet mindenért
„Úgy szeretném meghálálni!...”
Hála az Édesanyákért
Hála az Édesapákért
Hála szüleinknek
Önelfogadás, önbizalom, pozitív gondolkodás
Ez a véleményem
Közmondások, csokorba szedve

III. rész

Teszteljük önmagunkat

Lelkes doktor összegzése
Miben vagyunk jók?
Kettős búcsú
Kedves Olvasók!

Előszó

A váróterem, mint mindig, most is zsúfolásig megtelt. A betegek szerették Lelkes doktort, akinél nem a papírmunka, az adminisztráció volt a lényeg, hanem a betegekkel való törődés, gondoskodás. Ha úgy látta jónak, sokat beszélgetett pácienseivel, s annak alapján írt fel gyógyszereket. Lelkes doktor szerint egészségünk akkor lesz egyensúlyban, ha testünk-lelkünk egyformán ép.

A mai napon is rengetegen voltak nála, karácsony előtti, utolsó alkalommal. Este fejezte be hosszan tartó rendelését. Gondterheltnek látszott. Nem szerette problémáját hazavinni családjá körébe, ezért úgy gondolta, nem busszal, hanem gyalog megy haza, legalább kiszellőzteti kicsit a fejét.

A hó itt-ott nyomokban még megmaradt, az utak fel voltak ugyan sózva, de a járdákat nem takarították. Vigyázni kellett, nehogy kéz- és lábtörés legyen a dologból. Fázósan összehúzta magán a kabátot, s gondolataiba mélyedt.

Betegei nem a megszokott problémákkal fordultak hozzá - többen gyomorpanaszokra, étvágytalanságra, fejfájásra, levertségre, fásultságra panaszkodtak, voltak olyanok is, akiken a depresszió jelei mutatkoztak. Ahogy hallgatta, vizsgálta őket, egyre inkább érezte, a problémák hátterében lelki rendellenesség áll. De vajon mi keseríti meg ennyire az emberek életét?

A mindennapos stressz, az állandó feszültség, a munkában folyamatosan átélt hajsza? Netán a pénztelenség, munkanélküliség, megélhetési problémák? Sajnos, mindegyik jellemző manapság. A probléma gyökere nem itt van - vélekedett tovább az orvos.

Ötvenes éveiben járt, maga is tapasztalt egyet, s mást. Orvosi táskáját szorongatva róttá az utcákat, s nem tudott rájönni, mi az a nagy teher, ami már nem csak a betegeit, hanem őt is nyomasztja.

Egy középkorú hölgy jegyezte meg nemrég:

„Doktor úr, elegendem van, jó szót alig kap az ember, így nem lehet kibírni!”

Úgy csengtek Lelkes doktor fülében ezek a szavak, mintha most hallaná, élő valóságában.

- Ez az! A jó, dicsérő, elismerő szavak hiánya! Ez keseríti el az embereket! Csak a hibákat közlik mindenütt, csak a kritika hangzik el állandóan, de a jó szó elmarad!

Megszaporázta lépteit. Most már tudta, mit fog tenni!

Újévi fogadalomként és küldetéstudattal: előadásokat fog tartani az elismerő szavak fontosságáról, az éles kritika romboló hatásáról stb. Sok-sok előkészítendő dolog vár rá, hiszen évek óta nem tartott már előadásokat. Érezte, erre nagy szükség van, mert önmagáról is tudta, hogy a bátorító, biztató szavak milyen örömet adnak számára. Mennyi ember lehet vele ugyanígy, s a hiánya felbecsülhetetlen károkat okoz.

Otthon nyitott egy füzetet, vázlatokat készített, ábrákat rajzolt. Ünnepek után többször is felkeresi majd a könyvtárat, anyagot gyűjt a témában. Amikor mindennel alaposan elkészül, hirdetni kezdi előadását a közösségi oldalakon. Már a címe is megvan!

„Dicséret, szép szó, ha kimondják, úgy jó!”

E kis könyv célja, hogy az előadássorozat segítségével ismereteket gyűjtsünk a szavak erejéről, hatalmáról, a jó szavak kinyilvánításának jelentőségéről, s még sok más érdekességre is fény derül.

Lelkes doktor nem csupán kitűnő háziorvos, de a sok-sok beszélgetés során tudja, mi az, ami az emberi lélek virágzása számára elengedhetetlen. Sokat beszélget, de remek hallgató is, ha arról van szó, hogy pácienseire figyeljen.

Amit egyszer eltervezett, végre is hajtja, alapos előkészületek, körültekintő munka után.

Amint készen áll, megtartja első előadását, amit hűen lejegyzünk ide, majd a többi, szépen, ahogy következnek.

Árvay Mária

I. rész

Előadások élőben

Beköszöntött 2019. január közepe, péntek délután. Lelkes doktor első előadását ezen a napon tartotta meg, 18 és 19 óra között a helyi Művelődési Ház nagytermében. Világéletében lámpalázás volt, de tudta, a cél érdekében mindent meg kell tennie, hogy zavarát leküzdje. Remélte, lesznek páran, hiszen sok helyen hirdette előadássorozatát. Nagyon örült, hogy a teremben van írásvetítő, így könnyen tud szemléltető ábrákat bemutatni.

Köszönöm

Eljött a várva várt nap, az előadás pillanata, az emelvényre lépett, nagy levegőt vett és beszélni kezdett.

- Tisztelt jelenlévők, kedves érdeklődők, tisztelt hölgyeim és uraim.

Nagy öröm és megtiszteltetés számomra, hogy ennyien itt vannak ma velem, s érdeklődnek előadásaim iránt. Meglátják, nem fogják megbánni, hogy ide jöttek.

Bizonyára feltűnt Önöknek a sorozat címe: „Dicséret, szép szó, ha kimondják, úgy jó!”

Sajnos, sok éves tapasztalatom azt mutatja, hogy a jó és szép szavakat kevésbé hangoztatjuk, annál inkább az elmarasztalást, a kritikát, mindazt, ami nem helyénvaló. Erről majd egy másik előadás alkalmával beszélek részletesen. A szép és jó szavak kimondására ugyanúgy szükség van, mint ahogy köszönünk egymásnak, vagy érdeklődünk, a másik hogyléte felől.

Minden előadásomat egy-egy, az alkalomhoz illő idézettel fogom bevezetni.

Odament a táblához, s nagy, nyomtatott betűkkel az alábbi idézetet írta fel:

„Az ember nem tud élni jó szó, elismerés nélkül.”

(Gyökössi Endre)

- Milyen igaza van! A hírességek is érzik ennek komolyságát!

December 19-én egy temetésen vettem részt, egy 94 éves, idős nénit temettek. Kedves, szép méltatást kapott, amit ő már, sajnos, nem hallhatott. Milyen jólesett volna neki, ha még életében megismerhette volna ezeket a pozitív gondolatokat. Miért csak temetéseken lehet szép, elismerő mondatokkal találkozni? Miért nem tudhat róla az a személy, akihez szólnak?

Életünkben esetleg akkor méltatnak bennünket, ha emlékérmét, plakettet kapunk, de sokan még ezt a célt sem érzük el, mégis szükségünk van elismerésre.

Bekapcsolta az írásvetítőt.

- Életünk elismerés nélkül olyan, mint ez az ábra: komor, borongós, felhős, sötét, ködös, hideg, szeles idő. Sivár, kilátástalan. Nincs fény az alagút túlsó oldalán.

Íme a másik ábra: a borongós felhők mögül már ki-kisüt a nap, előbújik, melegít, sőt, szivárványt is láthatunk. Simogatja, melengeti az embert. Negatív szavaink a felhők, kedveskedő mondataink a napfény, az élet!

Egy másik ábra következett: egy tükör, ami egy torz, szeplős, csúnya arcot mutatott.

- Ezek a hibáink, tévedéseink, botlásaink, s az elmarasztaló szavak eredménye, következménye. Nem helyes, a tükör az arc szépségét is megmutatja! A következő ábrán hasonló arcot mutat a tükör, de a mosoly egészen megváltoztatja az arc egészét. Ugye mennyivel másként néz ki így?

Ha valaki csak a rosszat, a hibáit, a tévedéseit hallja, úgy érzi, haszontalan, nincs rá szükség, nem hasznos tagja a közegnek, amelyben él. Mindenki van értékek, amiket érdemes hangsúlyozni, mert széppé teszi a környezetünket, s magát az embert!

Kikapcsolta a vetítőt, hatásszünetet tartott. Végigjártatta tekintetét a közönségén - elgondolkodó arcokat látott.

- Mi az, ami arra indít, hogy valami jót fejezzünk ki valaki irányában?

- Talán a hála - mondta valaki bizonytalanul.

- Helyes!

Sok-sok mindenért lehetünk hálásak, amit végig sem gondolunk! Hány látássérült ember él a földön, akik nem láthatják a felkelő napot, a csillagokat az égen, a természet szépségeit! Nekünk ez természetes, pedig, soha sem lehet tudni, melyikünkkel mi történik. A szemünk a legnagyobb kincsünk, mégsem érzünk elég hálát érte!

Hány kerekesszékes ember küzd mindennapjaival, mi meg nem értékeljük, hogy van két egészséges lábunk!

Hány hallássérült életéből hiányoznak a hangok, a zene, nekünk pedig csak be kell kapcsolni a CD-lejátszónkat stb.

Nem akarok bántani senkit, magamat is beleértettem, amikor azt mondtam, nem értékeljük eléggé egészségünket. Orvosi tapasztalataimból látom, hogy az egészségünk a legnagyobb ajándék, amit életünkben kaphatunk.

Nemcsak dolgokért, hanem embertársaink tulajdonságaiért is érezhetünk hálát. Íme egy személyes példa az életemből.

Olyan családban nőttem fel, ahol a tettek érvényesültek, az elismerő szavak nem. Apám bármit megtett értem, azonnal ugrott, ha szükségem volt valamire, ő így mutatta ki szeretetét irántam. Anyám ölelésével, csókjaival, gondoskodásával fejezte ki gyöngéd ragaszkodását gyermeke iránt. Mindig azt tanultam, meg kell dolgozni azért, hogy megbecsüljenek.

Az orvosi egyetemen is kőkeményen és szorgalommal tanultam. Egyik kiselőadásom megtartása után, a professzor úr azt mondta, igazi, komoly hangsúllyal:

„Nagyon szépen köszönöm!”

Meglepődtem. Ebben a mondatában minden benne volt, hogy számít rám a közeljövőben is, köszöni a felkészülést, a szorgalmas munkát, kifejezte örömét, hogy ilyen jó tanítványa van. Egy mondat volt csupán, de végigkísért egész tanulmányi időszakom alatt.

Ha nem akarunk konkrétan dicsérni, elég ha azt mondjuk: „Köszönöm!”

Ha ezt egy ölelés is kíséri, még nagyobb az öröm!

Zárszóként csak annyit, érdemes kipróbálni, mondjuk ki, csak ezt az egy szót: „Köszönöm!”

Mindjárt érkezik rá egy hálás mosoly, vagy valami kedves válasz.

Valakinek esetleg kérdése van az elhangzottakkal kapcsolatban?

A teremben csend volt, mindenki az elhangzottakon gondolkodott.

- Semmi baj, többször fogunk még találkozni, bármikor kérdezhetnek tőlem, szívesen megválaszolom valamennyit.

Következő alkalommal is várom Önöket szeretettel, köszönöm, hogy meghallgattak, a viszontlátásra!

Eszi, nem eszi, nem kap mást

Lelkes doktor körültekintően készült a következő előadásra. Megnézte magát a tükörben - 170 cm magas, vékony testalkatú, meleg barna szemű, barna hajú. Öltözéke elegáns - fekete szövetnadrág, keskeny gallérú ing, zakó. Nyakkendőt nem kötött, sohasem szerette. Sokat adott az ápoltságra, de a kényelem is meghatározó a mindennapjaiban.

A művelődési ház nem volt messze a lakásától, kellemes sétának ígérkezett, a tél ellenére is. Azon gondolkodott, vajon a múltkori előadása nem volt-e túl zavaros, kusza, rosszul felépített. Bízott benne, hogy ma is többen megtisztelik jelenlétükkel.

Nem csalatkozott, most is szép számban jöttek el.

A táblára az alábbi idézetet írta:

„Elismerés nélkül éppen úgy nem élhet az ember, mint a hal víz nélkül. Az elismerés hiánya csődélmény, ami megbetegítő stresszt okoz.”

(Selye János)

A köszöntő szavak után, a következőket mondta:

- Múlt alkalommal az elismerés fontosságáról, a köszönet kifejezésének jelentőségéről beszélünk, ábrákkal illusztrálva mindezeket. Kérdezhetnék tőlem, hogy lehet egy témáról szóló előadást tartani hétről hétre, hónapról hónapra. Mindig felmerülnek újabb ötletek, történetek. Pácienseim közül bőségesen osztottak meg velem különböző élethelyzeteket, melyek szorosán kapcsolódnak az elismerő szavak témaköréhez. Betegeim nagylelkűen felajánlották, hogy bátran használjam fel kedves közönségem részére történetüket, ha okulni lehet belőlük. Természetesen nevük, helyszínek elhallgatásával teszem mindezt.

A táblára felírt idézetből is látszik, az elismerés hiánya stresszt, megbetegedést eredményez.

Az alábbi tanulságos történetből kiderül, hogyan sikerült betegemnek legyőzni a stresszt:

Módszelett szerettem főzőcskézni, mindenkor örömet leltem benne, ha finom ételekkel kedveskedhettem hozzátartozóimnak, családtagjaimnak. Sütni is rendkívül szerettem, hamar elfogyott, amit készítettem. Édesanyámmal órákat töltöttünk a konyhában, meghitt békességben.

Pár év múlva, férjhez mentem, egyszerre minden megváltozott. Bármit készítettem, párom csak piszkálta az ételt, kritizálta.

„De sótlan! - A hús miért ilyen szálas? - A pogácsa miért ilyen puha? - A leves túl forró! - Most meg túl hideg! - Miért főzöl ilyen sokat, hetekig ehetjük! - Nem kívánom, mindig ugyanazokat készíted, már unom!”

Ezek csak pár elmarasztaló, gúnyos megjegyzések voltak, hetente többször kaptam még ennél különbeket is. Elkeseredtem. Mi baj a főzőtömmel? Mit csinállok ennyire rosszul? Az emberek eddig szerették, dicsérték, örültek neki. Vagy csak színjáték volt, s a férjemnek van igaza?

A végén már azt is elrontottam, amit eddig biztos kézzel készítettem el. Megegett, hogy elejtettem egy-egy étkezésletet. Éreztem, nem jól van ez így. Fájt a gyomrom, már magam sem kívántam az ételt.

Nem mehet ez így tovább, a végén gyomorfekélyel visznek kórházba. Mit tegyek?

Már a fejem is fáj! Altatót vettem be, mert már álom sem jött a szememre.

Egyik éjjel megálmodtam, hogyan tovább.

Másnap reggel egy borítékot tettem a férjem üres tányérja mellé.

„Drágám, ha nem vagy a főzőtömmel megelégedve, változtassunk a dolgon! A borítékba rakott pénzből bátran befizethetsz bármelyik étterembe reggelit, ebédet, vacsorát, akár két hétig is. Jó étvágyat!”

Ezt az időt anyámnál töltöttem, hogy lélekben kicsit megnyugodjak, feltöltődjek. Kíváncsian vártam a fejleményeket.

Férjem egy hét után becsengetett hozzánk, s töredelmesen így szólt:

„Édesem, óriásit tévedtem! Csupán egy hetet fizettem be máshova, s rá kellett jönnöm, hogy az étel nálad a legjobb és legfinomabb. Eddig minduntalan kukacskodtam, minden apróságért téged okoltalak, holott a legjobb falatokat tetted az asztalra. Kérlek, ne haragudj rám, fogadj vissza!”

Ezentúl sokkal jobbra fordult minden, jóval több elismerő szót kaptam, s a legtöbbször az alábbi mondatot:

„Köszönöm, finom volt!”

A teremben csend, még a légy zümmögését is hallani lehetett. Az írásvetítőre az alábbi ábra került: a rosszalláskor egy lefelé görbülő száj, míg az elismeréskor egy mosoly karakternek megfelelő szimbólum, kinagyítva.

Egy kéz emelkedett a magasba.

- Igen?

- Kétségtelenül kellene az elismerő szavak, de mi van akkor, ha egy étel tényleg nem olyan, mint amilyennek szeretnénk? Valahogy tudtul kell adni!

- Két percet adok, írják le ötleteiket!

Az ötletelésből nem sok minden derült ki, mert jó megoldás nem született.

- Semmi baj. Azért vagyunk itt, hogy tanácsot, ötletet adjak. Nem kötelező betartani, de érdemes!

Hallottak már a szendvics módszerről?

- Miről?

- Amikor az elmarasztaló szavakat becsomagoljuk, s úgy adjuk tudtul, hogy közé csempészünk valami jót is. Pl. ha az étel sótlan mondhatjuk azt:

„Köszönöm, finom volt, ha legközelebb kicsivel több sót teszel bele, még jobban sikerül majd!”

Így nem alázom meg a másikat, nem támadom le, elmondom az észrevételemet, s kérem, min változtasson, s nem rápirítva közlöm a dolgot:

„Már megint milyen sótlan!”

Saját érzéseinkről beszélhetünk, elmondhatjuk véleményünket, de ne a másikat támadjuk:

„Jobban szeretem, ha a levest melegen tálalják, ugye megteszed nekem legközelebb?”

Vagyis, kritikáinkat ne parancsként, hanem kérésként fogalmazzuk meg.

- Kicsit hosszúak ezek a mondatok! - vetette közbe valaki.

- Lehet gondolkodni rajta, hogyan kell tömörebben fogalmazni.

Érdeemes egy listát készíteni arról mi az, amit értékelünk pl. a másik főztjében, s ezeket is hangoztassuk!

Ha valaki tudja, hogy elrontott valamit, pl. odaégett a sütemény, lehet bátorítani, vigasztalni:

„Nem baj, a mézes kalács viszont remekül sikerült!”

Azt hiszem, eleget beszéltünk a főzőcskéről, legközelebb egészen más témában hallhatnak megtörtént esetet.

Köszönöm figyelmüket!

Tisztaság a barátom

Ismét eljött a péntek, a rendelés eléggé kifárasztotta az orvost. Mégis, felvillanyozta, hogy ma is tarthat előadást. Örült az előző alkalommal elhangzott hozzászólásoknak, így tudta, nem unott közönségnek beszél.

A mai napon az alábbi idézet került fel a táblára:

„Kezdd el felkutatni az értékeket minden egyes emberben, majd mondd is el nekik, mennyire becsüld őket!”

(John C. Maxwell)

Erre az alkalomra egy átlagos, mégis érdekes kis történetet választottam. Egyik kedves páciensem osztotta meg velem, ahogy következik:

Már évek óta takarítónőként dolgozom, egy iskolában, és házaknál vállalom másodállásban munkát. Szeretem, amit csinálok, mert eredményeként tisztaság lesz mindenütt. Nem végeztem főiskolát, vagy egyetemet, megelégedtem a nyolc általánossal, majd az esti gimnáziumban szerzett érettségivel. Soha nem szerettem, ha túl nagy felelősség nyomja a vállamat, a takarítás pedig a fizikai jóllétről gondoskodik. Nem csak a munkahelyemen, az otthonunkban is gondos munkát végzek, hiszen a saját lakásunk, ha nem tiszta, mit mondanának rólam?

Szabadidőmben nagyon szeretek olvasni - romantikus- és kalandregényeket, a női magazinokat is kíváncsian bújom. Feltűnt, mennyi ember kap elismerő sorokat a folyóiratokban, mert valami nagyszerű dolgot, bátor cselekedetet, hatalmas sportteljesítményt stb. vittek végbe, vagy különleges, figyelemfelkeltő életük volt.

Elgondolkodtam. Munkám során nem igazán kaptam semmilyen elismerést, sőt, a lurkók többször is összejárálták, amit nagy gonddal felmostam. Voltak apró bosszúságok, de nem bántam. Mégis, jólesne nekem is néha egy-egy elismerő szó. Átlagember vagyok, nem hinném, hogy bármi nagyot vinnék véghez bármikor is. Az egyszerű emberek nem érdemelnek semmit, csak elvárásokat?

Egyik reggel nem tudtam felkelni az ágyból, annyira fájt a derekam, a csípóm, a lábaim. Injekciót is kaptam, nagyon rosszul éreztem magam. Sokára jöttem rendbe, féltem, mi lesz, ha az állásomból elbocsájtanak. Megnyugtató hívást kaptam telefonon, hogy helyettesítenek, mielőbbi jobbulást kívánnak nekem.

Amikor végre visszatértem dolgozni, nagyon örültem, már hiányzott a mozgás, a munka. Nem is gondoltam volna, hogy ez a hétfő lesz életem egyik legszebb napja.

A tanárok, technikai dolgozók, sőt, még a gyerekek is odajöttek hozzám, szeretettel üdvözöltek. Elmondták, mennyire hiányoztam nekik. Részletesen elmesélték, milyen rossz volt nekik nélkülem - a takarítást elhanyagolták, a WC-eket nem tartották olyan tisztán, mint én, nem lengte be a folyosót az a finom illat, ami kedvessé varázsolta a helyiségeket. Hiányzott nekik a barátságos mosolyom, már alig várták, hogy egy-egy viccel feldobjam a napjaikat. Sok-sok kedveskedő megjegyzést, jó szót kaptam. Számos belső jó tulajdonságomról eddig nem is igazán tudtam, vagy nem tartottam fontosnak, s most ezek az emberek kifejezték irányomban.

Sokkal többet ért mindez számomra, mintha bármelyik újságban cikket írtak volna rólam. Máris megéri újra és újra felkelni és munkába állni minden nap.

A történet itt véget ért, senki sem szólt. Végül valaki megjegyezte:

- Bajnak kell történnie ahhoz, hogy értékelni tudjuk a másikat?

- Nagyon helyes az észrevétel - mondta Lelkes doktor. Ez az, miért csak a bajban ered meg a nyelvünk? Ha tehetjük és van alkalmunk, fejezzük ki megbecsülésünket bármely hétköznap, mert az átlag emberek is sokat tesznek értünk.

A mai napra nem hoztam ábrát, de talán ide illik egy szív, amely megnyílik, közöl valamit. Csak engedjük érvényesülni bármely időben.

Köszönöm, hogy meghallgattak, a legközelebbi viszontlátásra!

Szóljon hangosan az ének

Csütörtök este volt. Lelkes doktor látta, hogy 10 éves Laci fia megint csak szomorúan gubbaszt a sarokban. A leckéjét már megcsinálta, mert szorgalmas gyerek volt. Ilyenkor vidáman szokott játszani a tablettel, most azonban csak ült, nézett maga elé bánatosan.

Az apa átkarolta a fia vállát:

- Beszéljünk fiam, mint férfi a férfival! Mi a baj?

- Semmi.

- Látom rajtad, nekem nyugodtan elmondhatod.

- Dalos tanár néninél... megint rossz jegyet kaptam! Mindenki cikiz, hogy énekből csupa kettesem van, mert nincs hangom!

- Sajnos, nem mindenkinek van szép hangja, a nagyi is mindig hamisan énekelt, hiszen tudod.

- Elméletet nem kérdez a tanárnőtök?

- Ritkán, mert neki csak az éneklés a fontos!

- Ha akarod, majd beszélek veled, hamarosan úgyis lesz szülői. Addig is az a fontos, hogy átengedjen az év végén! Remekül számolsz, szereted a természetismeretet, imádsz fabrikálni, rajzolni, szépen olvasol! Sokaknak meg ezek a tárgyak nem mennek.

- Megérdemlem a dicséretet, apu?

- Igen, kicsim, mert sok mindenben jó vagy, s később majd olyan munkád lesz, reméljük, amihez a jó rajztudás, faragás, esetleg természetismeret kell.

- Még nem tudom, mi szeretnék lenni, baj?

- Dehogyan! Van még rá idő! Ha továbbra is ilyen lelkesen tanulsz, rájössz, mihez van kedved, s akkor azokat a tantárgyakat kell jobban megtanulni, amire szükséged lesz az életben. Az ének miatt pedig ne búsulj, beszélek a tanárnővel, hogy kérdezzen több elméletet, s lehet, jövőre másik tanárnőt kaptok, akinél könnyebb lesz.

Lacika elmosolyodott.

- Apu, holnap is tartasz előadást?

- Igen, még hozzá örömmel.

- Miről?

- Képzeld, az éneklésről. Az a tervem, hogy egyszer az előadásokról írok egy könyvet, amit majd bárki elolvashat.

- Én is szeretném majd látni ezt a könyvet!

- Ígérem, meglesz, hogy mikor, az a jövő zenéje!

A táblára most is felírt egy idézetet:

„Amikor a lelkünket sebzik meg, akkor meginoghat a biztonságérzetünk, az elismerés és az összetartozás iránti vágyunk, az önazonosságunk és az emberi önbecsülésünk.”

(Desmond és Mpho Tutu)

Ígértem, hogy minden alkalommal hozok egy-egy idézetet, mert sokkal kifejezőbben elmondják azt, amit mi csak keresgélünk. A mottók dióhéjban mindent közölnek!

Mai alkalommal a bátorításról lesz szó. Nem csupán az elismerő szavak fontosak, hanem a biztató, bátorító szavak használata, amikor elbizonytalanodunk. Az alábbi történet is ezt szemlélteti:

Már gyerekkoromban is nagyon szerettem dudorászni, dalocskákat énekelni, még a fürdőszobában, tusolás közben is. Szinte mindig hallottak énekelni, még akkor is, ha szomorú voltam valamiért. Szüleim Pacsirtának hívtak. A suliban mindig jeles voltam énekből, s szerettem volna, ha másoknak átadhatom a dalolás örömét. Elhatároztam, hogy énektanár leszek.

Legnagyobb meglepetésemre, nem igazán támogattak ebben a döntésemben. Többször is hangoztatták, ennél sokkal többre vihetem. Vegyek példát a szüleimről, akik mindketten remekül keresnek - apám orvos, anyám pedig remek ügyvéd. Mindenáron azt akarták, hogy én is valamelyik két szakma közül válasszak.

Valahogy az iskolában sem éreztem, hogy különösen mellém állnának. Osztályfőnököm megjegyezte, hogy nem vagyok elég jó, hiába kapom a jelesek, de nem vagyok tehetséges. Csak akkor lenne értelme zenével foglalkozni, ha kimagasló lenne a teljesítményem.

Az énektanárt nem érdekelte különösebben a dolog, könnyű kérdésekre is megadta a jót, a jelest is hamar osztogatta. Nem én voltam az egyetlen, aki ötös volt énekből.

Elérkezett a felvételi időszak, s teljesen elbizonytalanodtam. Amiben hittem, összedőlt, s nem tudtam, hogyan tovább. Sem orvos, sem ügyvéd nem akartam lenni, az informatika sem vonzott különösebben.

Dilemmámat egy nagyon kedves szomszéd néni oldotta meg. Többször hallott már énekelni, s látta, milyen gondterhelt vagyok.

Az alábbiakat mondta nekem:

Kislányom, tudom, milyen rossz érzés, ha nem állnak melletted azok, akik szeretnek. Ezzel magam is így voltam. Nekem sem engedték, hogy virágkötő legyek, pedig számomra a növények a legszebbek az életben. Mégis kiharcoltam. Tudod miért? Mert életünk nagy részét munkával töltjük, s ha nem odaadással, kedvvel csinálod, az egész életedet megkeserítheti.

Ha tényleg szereted az éneket, próbáld meg a felvételit. Ha nem sikerül, jövőre is jelentkezhetsz. Lényeg, hogy add meg magadnak a lehetőséget. Ha sikerül, meglesz a nagy örömed, amire mindig is vágytál.

Ha másképp alakul a helyzet, még mindig át tudod gondolni, mi az, ami érdekel.

Szerintem felvesznek, mert szépen énekelsz, közben mindig mosolyogsz, s látszik, hogy szereted. Engem sokszor felvidítettél, amikor hallgattalak, amint a kertcskémben kapálgattam, gondoztam a növényeimet.

Meghatódtam. Milyen igaz minden szó! Csak bátorításra volt szükségem!

Azért is megpróbáltam, s sikerült, sikerült, sikerült!

Már tíz éve tanítok, a gyerekek szeretnek, az óráim jó hangulatban telnek.

- Tényleg nagy szükség van bátorításra - jegyezte meg valaki a történet végén.

- Főleg ráébredni arra, hogy felismerjük, gyerekünket mi érdekli, mire vágyik, s abban támogatni, biztatni, erősíteni.

- Pontosan ez a mai előadásom lényege!

Órákig lehetne erről beszélgetni, kérem, otthon gondolják át mindazt, ami most elhangzott.

Az élet és a sors többszörösen meghálálja, ha helyesen döntünk, csak egy kis bátorítás kell hozzá!

Köszönöm figyelmüket! Jövő pénteken várom Önöket, ugyanitt!

Szárnyalás

Már egy hónap telt el, s az előadásoknak még mindig nagy a sikere. Egyáltalán nincs üres pad, mind foglalt. A végén, lehet, nagyobb termet kell keresni?

A mai nap sem maradt el a szép idézet:

„Sokszor döntő a kívülről jött biztatás, ösztönzés, hogy újból hinni tudjuk: jobb lehet, és jobb is lesz, ami jön; a gondolat, a mondat, a szó, képes robbanásszerűen pozitív hatást gyakorolni az egyénre.”

(Jorge Bucay)

- Kedves érdeklődők!

A mai nap is egy érdekes történetet hoztam, de most egy másik szemszögből. Nem olyan személy mesél, aki elismerést kapott, hanem olyan valaki, aki maga osztogatja, adja. Lássuk!

Lovas oktatóként dolgozom, már több éve. Főként gyerekekkel foglalkozom, de felnőttek is járnak hozzám, tehát igazán vegyes a korosztály. Négy lábú segítőimet úgy válogatom meg, hogy kezesek, engedelmesek, nyugodtak legyenek. Nálam a sport nem a versenyről szól, hanem az önkiteljesedésről, a ló és lovas egymásra találásáról, arról, hogy megeljük e társas sport örömét, megtanuljunk, felelősségteljesen dönteni, cselekedni, lovainkat gondozni.

Ez egy nagy család, ahova mindenkit nagy szeretettel várunk!

Egy nyári délután történt, soha sem felejttem el ezt a napot. Egy fiatal lány jött karon fogva az édesanyjával és édesapjával. Kiderült, a lány születése óta vak, egyik szemére sem lát semmit. Járt már különböző lovardákban futószáras lovaglás órákra. Ezek a lovardák nem voltak fedettek, így mindig ki volt téve az időjárás szeszélyeinek. Olvasta a neten, hogy nálunk van fedett rész, s így nem kellene alkalmakat kihagyni. Kérdés, vállalom-e. Az esélyt mindenkinek kell és érdemes megadni, ezért igent mondtam.

Megsimogattam a lány vállát, mire ő elmosolyodott. Láttam, mennyire jólesett neki. Megállapodtunk, hogy másnap már jöhetnek is hozzám.

Elgondolkodtam, milyen is lehet teljesen vakon, csak a többi érzékszervre hagyatkozva élni a mindennapokat. Amint másnap megjelent nálam szüleivel, első dolgom volt, hogy a leányzó kezét végigvezessem a ló egész testén, hogy érezze, kire is ültetem majd.

Nem győzte szeretgetni a lovat, amikor már fent ült a nyeregben, akkor is átölelte a nyakát, becézgette, halkán magyarázott neki.

Különböző gyakorlatokat végeztettem vele, az egyensúlyfejlesztés céljából. Láttam, milyen riadt, megszeppent, éreztem, bátorításra van szüksége.

Türelmesen tanítottam, majd a legkisebb sikeres mozdulatot is dicsértem.

- Ez az! Ez az! Ügyes vagy! Látod, fog ez menni!

Ehhez hasonlókat mondtam neki, s láttam, milyen felszabadult lesz ezektől a szavaktól. Később elmesélte, hogy sokszor türelmetlenek voltak vele tanárai, kiabáltak vele, ha valamit nem úgy csinált, ahogyan azt elvárták tőle.

Ezt követően láttam, mennyire szomjazza az elismerést, nem is fukarkodtam vele. Láttam, mennyire kinyílik, szinte szárnyal! Nagyon igyekezett egy-egy kedves szóért.

Voltak persze hibák is, amelyeket korrigálni kellett. Ilyenkor is nyugodt hanghordozással beszéltem hozzá, így érezhette, nem haragszom. Elmondtam, mi lesz a következménye, ha valamit nem úgy csinál, ahogy kell, s hogyan lehet a hibát elkerülni, s helyesen végrehajtani a gyakorlatokat. Amint a helyes mozdulatot csinálta, megdicsértem.

Soha nem hasonlítottam őt más lovas teljesítményéhez, hanem mindig korábbi önmagához! Ha valamit eddig nem tudott, vagy nehezen sajátított el, s most már jól megy neki, felhívom rá a figyelmét!

Az órákat mindig dicsérő szavak kíséretében hagyjuk abba, hogy maradandó élménye legyen.

Ugrásszerűen fejlődött, olyannyira, hogy már egyedül is lovagolt a pályán, persze a két szemem mindig rajta volt, s csak olyan gyakorlatokat végeztettem vele, melyeket tudtam, ügyesen megoldja. Éreztem, mennyire szüksége van sikerélményekre, így hagytam, hadd

gyűjtse őket, hadd zsebelje be ezeket. Ne azért éljen, hogy mindig a kudarccokat, a szidást elkerülje, hanem azért, hogy sikeres legyen.

Rendeztünk háziversenyeket is, ahol senki sem távozott üres kézzel. Tanítványom is kapott egy szép oklevelet, majd egy nagyobb érmet is. Látni kellett volna, milyen büszke volt mindkettőre.

Együttléteink oly eredményesek voltak, hogy kis lovasom írni kezdett. Leírta élményeit, egy kitalált kisregény formájában, amit aztán a neten meg is jelentetett. Büszkén küldte el nekem, én meg nagyon boldog voltam, hogy ilyen érzékletesen leírta mindazt, amit érzett, mindazt, amit átélt.

Soha nem állt tőlem távol az elismerő, kedves szavak használata. Többen mondják, nem kell agyondicsérni, mert csak beképzelt és nagyképű lesz tőle az ember.

Fel kell mérni, kinek mire van szüksége. Aki bátortalan, kissé riadt, félénk, neki a bátorítás szárnyakat ad. A nyafogósabb, hisztizésre hajlamos, pökhendi egyedeknél más módszereket kell használni.

Egyébként nekem is jó, ha dicsérhetek, mert megtanít észrevenni a másokban a jót, az igyekezetet, a szép mozdulatokat, a legapróbb értékes munkát, s erre már lehet építkezni, magyarázni, tanítani, oktatni.

- Ezek az igazi edzők, pedagógusok - jegyezte meg valaki.

- Olyan rossz volt, ha valakitől rettegni kellett. A tananyagra már alig tudtunk figyelni, csak arra vártunk, legyen már vége az órának! Így nem tudunk értékeket átadni, ha rettegésben tartjuk a nebulókat!

- Ez a beszámoló is sok tanulsággal szolgál, véssük csak emlékezetünkbe!

A következő alkalommal valami más, érdekes történettel jelentkezem!

Köszönöm, hogy itt voltak!

Aki másnak vermet ás...

Szeretett előadónk nem is gondolta volna, hogy ez a téma ilyen kifogyhatatlan ötleteket hoz. Egyre másra hallott olyan történeteket, melyek pont az előadás sorozatához illenek. Szinte hihetetlen. Ezek szerint kulcstémára talált.

Most sem maradt el az idézet:

„A szeretet nélkül kimondott bírálat és őszinte kritika még akkor sem igaz, ha egyébként igaz.”

(Müller Péter)

- Már sokat beszélünk a dicséretéről, az elismerő szavak fontosságáról. Most közelítsük meg a témát kicsit kritikus szemmel. Meglátják, mégis az elismeréshez lyukadunk ki. Az alábbi történet is ezt mutatja:

Apám mindig mondogatta, hogy nem vagyunk a szavak embere. Egyikünk sem tudott pl. egy jó fogalmazást írni, mert nehezen tudtuk kifejezni gondolatainkat, főleg nem bő lére eresztve. Kivéve, egy dolgot, ha valami észrevételünk volt, azt igenis megmondtuk. A legkisebb hibát sem hagytuk szó nélkül.

Hiába, ezt apámtól örököltem. Mi a tettek embere vagyunk, mindjárt ugrunk, ha valakinek kell valami, vagy a segítségére lehetünk másoknak.

Mégis azt vettem észre, hogy egyre kevesebb a barátom. Nem igazán értettem, csak azt tapasztaltam, hogy lassacskán elmaradnak mellőlem. Ha segítségre volt szükségük, már akkor is inkább mást kértek meg, mint engem. Névnapomra is egyre kevesebben köszöntöttek. Elgondolkodtam, de sehogy sem tudtam rájönni, mi lehet a baj.

A választ édesanyám adta meg.

- Fiam, derék ember vagy, mégis elmarsz mindenkit magad mellől. Tudod mivel? Mindenkin csak kivetnivalót keresel, a kákán is csomót találsz, elégedetlenkedsz, semmi sem jó úgy, ahogy van. Mindig hangoztatod a rosszat, a jót soha.

- De a segítségemet elfogadják, nem?

- El, de látod, az utóbbi időben már inkább mástól kérik.

- Sajnálom, én csak így tudom kimutatni a másokkal való törődésemet - apám is ilyen, tudhatod.

- Nem esik messze az alma a fájától, tudom. Mégis, ha nem akarsz teljesen elmagányosodni, tenned kell valamit.

- Nem tudok teljesen megváltozni, mit vártok tőlem?

- Próbáld meg a jót is észrevenni, ennyi az egész.

- Hogy programozzam át magam?

- Figyelj meg engem, s meglátod.

Valóban elkezdtem figyelni édesanyám viselkedését. Amikor valahova vendégségbe mentünk, bizony, kritizálhatott volna, de inkább keresett valami jót, amit szóvá tehetett. Mindjárt jobb lett a hangulat, mert szebbé tette anyám a pillanatot.

Több helyre is elkísértem, s figyeltem őt. Már-már a számon volt, hogy valamit kifogásoljak, de még idejében megfékeztem a nyelvem. Anya mindig tudta, mi az, amit érdemes kiemelni: valaki öltözködését, szép táskáját, vagy főként belső tulajdonságait, esetleg a szép kézimunkát és még sorolhatnám.

Úgy éreztem, ez nekem nem fog menni, teljesen más gondolkodásmód az enyémhez képest.

Aztán csak-csak sikerült elejtenem egy-egy rövid, kedveskedő megjegyzést. Rájöttem, nekem is sokkal jobb érzés, valami jó hangulat kezd eluralkodni rajtam, mert valamiféle hálát kezdtem érezni, amit eddig soha.

Nehéz ezt a nyelvet megtanulni, de meg lehet csinálni. A negatívumot pozitívrá kell fordítani az agyban.

Ha pedig bármi neheztelésem akadt, rájöttem, ezt ki lehet fejezni szeretetteljesen. Elmondani, mennyire értékelem a másikban ezt-vagy, azt, s hogy még boldogabbá tenne, ha ezen és ezen a dolgon változtatna.

Ahogy telt-múlt az idő, ismét gyakoriak voltak a telefonhívások, visszakaptam a barátaimat. Nincs is ennél fontosabb.

Sokáig magam ástam a vermet embertársaimnak csípős megjegyzéseimmel, a végén pedig én estem bele, mert nem maradt szinte senkim, akihez fordulhattam volna. De jó, hogy az utolsó pillanatban minden jóra fordult! Édesanyámnak hálás köszönet ezért! Ilyen egyszerű, máris kimondtam azt, amiért hálás vagyok! Csak el kell kezdeni!

Itt a történet véget ért, de a gondolkodnivaló még csak most kezdődik.

- Ígérem - mondta Lelkes doktor, hogy a következő alkalommal segítséget fogok nyújtani mindazoknak, akik nehezen tudják szavakba önteni kedveskedő megjegyzéseiket.

Jövő héten találkozunk ismét, várom Önöket, én itt leszek!

Jó tulajdonságaink

A könyvtárban kellemes meleg volt. A könyvek illata mindent betöltött. Lelkes Doktor egyik könyvet a másik után szedte le a polcokról, lapozgatta őket, jegyzeteket készített. Hiába, a kutatómunka is fontos része előadássorozatának. Nem bánta, mindig is nagyon szeretett olvasni, érdeklődési területének megfelelő lexikonokat böngészni. Az Internet adta lehetőségeket is kihasználta, de még mindig a hagyományos olvasási mód számára az ideális.

Elégedetten távozott a könyvtárból, megtalálta, amit keresett.

A mai nap idézete a következő:

„Aki elfelejti a hála nyelvét, sosem lesz beszélő viszonyban a boldogsággal.”

(John Robbins)

- Az elismerő szavak kifejezése olyan, mintha nyelvet tanulnánk. Megvan a sajátos szókinccse. Mindenekelőtt akkor tudunk kedveskedő szavakat hangoztatni, ha valamiért, vagy valakinek hálásak vagyunk. Sok mindenért lehetünk hálásak, most a belső emberi értékekre térnék ki.

Rengeteg olyan tulajdonságunk van, melyek pozitívak, s nem is gondolnánk, mennyi van belőlük.

Bekapcsolta az írásvetítőt.

- Kérem, figyelmesen olvassák a listát, s szorgalmasan jegyzeteljenek. Egy-egy tulajdonságról biztosan eszükbe jut egy-egy kedves ismerősük, barátjuk, rokonuk. Közben gondoljanak arra, milyen jó is lenne elmondani, kifejezni hálánkat egy-egy ilyen belső értékért.

Melyek ezek?

Rengeteg van belőlük, többet is felsorolok, a teljesség igénye nélkül.

Adakozó, áldozatkész, alkotó típusú, becsületos, célratörő, derűlátó, együttérző, együttműködő, előzékeny, engedelmes, felelősséget vállaló, gondoskodó, gyakorlatias, humoros, hűséges, igényes, játékos, jó a kezűgyessége, jó a megfigyelő képessége, jó a nyelvérzéke, jó kapcsolatteremtő, jó szervező, kellemes modorú, keményen dolgozó, kiegyensúlyozott, kitartó, könnyen alkalmazkodó, körültekintő, kötelességtudó, közvetlen, lelkes, lelkiismeretes, megbízható, megnyugtató, minőségre törekvő, munkaszerető, nyugodt, optimista, önuralma van, őszinte, ötletgazdag, pontos, problémaérzékeny, rendszerető, segítőkész, szolgálatkész, takarékos, tartja a határidőket, tisztelttudó, toleráns, tréfás, türelmes, vidám alaptermészetű, vállalkozó kedvű.

Forrás:

http://alternativgazdasag.fandom.com/hu/wiki/J%C3%B3_tulajdons%C3%A1gok_list%C3%A1ja

- Ugye milyen sok van? Még el sem hangzott mind! Dicsérő szavakban is bővelkedünk, nem csak szidalmakban.

Nem is fűznék hozzá mást, tanulmányozzák a listát, s ha lehet, használják is a gyakorlatban. A következő alkalommal, újabb történettel jelentkezem, a vizontlátásra!

Tükröm, tükröm

Az orvos érezte, hogy csupán a jó tulajdonságok felsorolásával még nem ért véget ez a téma. Kell még egy történet, amely szép, kerekké teszi. Vajon honnan keres elő ilyen, a kérdéskörhöz illő esetet? Betegleitől számos írásos anyagot kapott, de egyik sem illik ide.

Kinézett az ablakon, s látta, hogy a postás bedob valamit a ládába. Kiment, s egy borítékkal tért vissza.

Amint felbontotta, s olvasni kezdte, elmosolyodott.

„Drága Doktor úr!

Az alábbiakban egy érdekes elbeszélést taglalok, amely valóban megtörtént velem, de nem ez az érdekes. Önismereti témának kiváló, sokan tanulhatnak belőle...”

Mire a levél végére ért, már tudta, ez a kis tanulságos eset lesz a következő előadás témája.

Az alábbi idézettel nyitotta meg előadását:

„Az igazi tükör nem csak a külsőségeidet mutatja. Hanem azt is, amit a szem nem lát. Ami rejtve van. Előtted is. Amit a tükör nélkül sosem látnál meg. És ez a fontos. Hogy itt állsz előttem. A legértékesebb tükör. És megmutatsz magamnak.”

(Csitáry-Hock Tamás)

Íme, a mai nap témája:

Életem egyik fontos eseményéről írok most, mely megváltoztatta a körülményeimet. Mivel önbizalomhiánnyal küzdök, elhatároztam, hogy elmegyek pszichológushoz, hátha tud segíteni rajtam. Tele voltam várakozással, el sem tudtam képzelni, milyen lesz majd. Féltem a kérdésektől, nem tudtam, lesznek-e megalázó pillanatok, mégis vállaltam.

A rendelőben kellemes meleg fogadott, kényelmes kanapé várt. Félelmem hamar eloszlott, mert meghitt, barátságos légkör vett körül. A pszichológus biztosított arról, hogy őt köti az orvosi titoktartás, nincs mitől tartanom. Jó érzés volt, hogy egy kívülállóval megoszthatom problémáimat. Nem kaptam rosszalló kérdéseket, inkább igyekezett rávezető módszerekkel elősegíteni a kommunikációt.

A beszélgetés nem is bizonyult olyan nehéznek, csak úgy ömlött belőlem a szó. Meséltem, csak meséltem a mindennapjaimról, majd visszakanyarodtunk gyermekkori emlékeimhez.

Bizalmas, intim dolgokról most nem írok, azonban volt egy kérdéskör, ami nagyon megragadott.

- Ha most belenézne egy tükörbe, milyennek látná magát ebben a pillanatban?

- Nem tudom magam elfogadni, sem külsőleg, sem belsőleg. Az arcom csupa szeplő és pattanás, túlsúlyos vagyok, alacsony, semmi vonzót nem találok magamon. Belsőleg sem, mert engem mindig összehasonlítanak másokkal, úgy, hogy ők tudnak mindent jobban, sőt, a legjobban. Mindig én maradok alul. Legtöbbször kritikát kapok, dicséretet alig, és ez nagyon fáj. Ilyen vagyok én!

- Ez nem túl biztató, valóban ezt mutatja a tükör?

- Ezt, semmi mást.

- Bebizonyítom Önnek, hogy a tükörnek másik oldala is van, a jót ugyanúgy meg tudja mutatni. Egy embernek nem csak rossz, hanem jó tulajdonságai is vannak ám. Mivel több alkalommal is találkozunk, a beszélgetések során fény derül majd erre.

Egyik nap házi feladatot kaptam. Csokorba kellett szednem pozitív tulajdonságaimat, írásban számot adva minderről.

Milyen is vagyok én? Nekem is vannak jó tulajdonságaim, de melyek ezek? Töprengtem egy darabig, aztán írni kezdtem:

Rendszerető - soha nem bírtam elviselni a rendetlenséget -, lelkiismeretes, kitartó - ha valamit egyszer elkezdek, s érdekel, nem adom fel olyan hamar -, lelkes, optimista - szeretek bizakodni, reménykedni -

Megállt a toll a kezemben. Nem is olyan vészes, máris leírtam párat, lássuk csak, mi jut még az eszembe.

Szójátékokat kedvelő - szeretem a nyelvi játékokat, keresztrejtvényeket -, a magam gondjait időnként próbálom humorosan felfogni, de nem mindig sikerül, fontossági sorrendet kedvelő - munkavégzésnél felállítok prioritási sorrendet: legfontosabb, fontosabb stb. -, beszédes, ám másokra figyelő, empátikus.

Nahát, megint sikerült párat hozzáírnom, van még?

Mosolygós, pontos - inkább 5 perccel előbb, mint 2-vel később -, a lelki szépséget szerető és ezeket továbbadó - több tanulságos, rövid kis történetet írtam már -

Végigolvastam a listát, nem is állok olyan rosszul.

Ahogy tüzetesebben átnéztem írásomat és gondolkodtam, eszembe jutott valami. Mi lenne, ha azt is felsorolnám, milyen jó, hogy nem vagyok:

Öntelt/beképzelt, komolytalan, hitegető/ígéretet be nem tartó, nyers/goromba, érzéketlen.

Ejha, ennyi mindennek lehet örülni?

Nézzük csak tovább: földbedöngölő/megalázó/megszégyenítő.

Milyen jó, hogy nem vagyok: drogfüggő, alkoholista, züllött életet élő.

Nem untatom a kedves olvasót a további lista felsorolásával. Ez éppen elég volt ahhoz, hogy megindítson bennem valamit. Egyre jobban kezdtem érezni magam a bőrömben, valami megkönnyebbülésfélét kezdtem tapasztalni, amit már régóta nem éreztem.

Odamentem a szekrényemhez, s egy nagy dossziét vettem ki belőle. Oklevelek, bizonyítványaim gyűjteménye hevert előttem. Gyerekként részt vettem szavalóversenyeken, kaptam párszor oklevelet, csak az idő múlásával teljesen a feledésbe merültek. Most, ahogy lapozgattam, nézegettem őket, sok minden eszembe jutott.

A pszichológusom azt mondta, hogy dicséretet mindenki kap, csak esetleg kevesebbet, de ha agyunk mélyéről előbányásszuk ezeket, megvannak valahol, csak rájuk kell találnunk.

Az oklevelek híven bizonyították mindezt.

Később a számítógépet is bekapcsoltam, átnéztem az e-maileket, s láttam, többen is írtak régebben elismerő szavakat írásaimról. Milyen jó, hogy nem töröltem ki ezeket!

Egy külön dokumentumot nyitottam, s egy helyre kezdtem gyűjteni az elismeréseket. Megfogadtam, ha kapok még biztató, buzdító szavakat, ide fogom beilleszteni.

Legközelebb, amikor a listákról beszélgettünk a pszichológussal, mosolyogva kérdezte:

- Ugye tud ez a tükör jót is mutatni?

- Köszönöm, hogy rávezetett erre, most már nem látom magam olyan sötéten.

- Ha egy-egy kellemes, jó tulajdonságunk miatt jól érezzük magunkat a bőrünkben, nem számít, mások mit gondolnak, lényeg, hogy a mi életünk szebb, és teljesebb lesz tőle. Hadd idézzem egy hozzám közel álló szakember véleményét:

„Legtöbbünkben jóval több rejtett képesség szunnyad, mint amennyit valaha is megvalósítottunk. Gyakran éppen a bátorságunk hiányzik hozzá. Egy szerető társ bátorítása szárnyakat adhat.”

(Gary Chapman)

Szerető társ? Talán ő is eljön hozzám, csak eddig én nem engedtem közel magamhoz senkit a szorongásaim miatt. Most már minden másképp lesz!

Tükröm, tükröm, milyen jó, hogy a jót is látod, s megmutatod nekem! Nem csak nekem, hanem mindenkinek! Akinek gondjai vannak az önbecsülésével, érdemes ezt a „házit” végigcsinálni, mert a tükör tényleg mindenre fényt derít.

Sok sikert kívánok lelki társaimnak, higgyék el, megéri!

Tartsanak otthon önvizsgálatot, érdemes egy listát készíteni előnyös tulajdonságainkról, miben vagyunk jók stb.

Örömteli pillanatokot kívánok hozzá!

Az év dolgozója

Lelkes doktort nagy meglepetés érte az elmúlt hét folyamán. Egyre-másra keresték fel páciensek, s újságolták neki, mekkora hasznát vették a jó tulajdonságok listájának, amit pár alkalommal ezelőtt felvázolt. Valaki azt mesélte, amikor a liftbe szorulva töltött hosszabb időt, szerencséje volt, hogy a liftben ragadt társa nyugodtan viselkedett, s tartotta mindkettejükben a lelket. Háláját fejezte ki nyugalmáért, higgadtságáért, kitartásáért. Örült, hogy nem szalasztotta el az alkalmat, mert rengeteget jelentett neki. Egyedül biztosan teljesen bepánikolt volna.

Egy másik beteg mesélte, hogy világeletemben borzasztóan félt a vérvételtől. Most egy hozzáértő, nyugodt, türelmes laborost fogott ki, aki tudta, hogy lazuljon el, s küzdje le kissé a félelmét. Hálás köszönetét fejezte ki.

Valaki a segítőkészséget hangsúlyozta, amikor bajban volt, segítő kezet kapott - mivel nem emelhetett, jólesett neki, hogy a bőröndjét vitték egy darabon, sőt, a buszra is felrakták.

Vége hossza nincs a felsorolásnak. A jó tulajdonságok listája elindított az emberekben valamit.

- A mai alkalommal egy érdekes történetet hoztam - kezdte előadását Lelkes doktor.

Mai napunk mottója a következő:

„Mi lehet jobb annál, mint szeretni, amit csinálunk, és tudni, hogy annak értéke is van?”

(Katherine Graham)

- Furcsállják, hogy az idézet nem pontosan az elismerő szavakról szól?

Majd meglátják, mi a jelentősége, íme, a történet:

Decemberben dolgozói értekezletet hívtak össze a cégnél. Csak remélni mertem, nincs komolyabb gond. Most egy éve, hogy itt dolgozom, szeretem, amit csinállok, recepció vagyok. Karácsonyra, csak nem ér valami balszerencse.

Az értekezlet első fele a szokásos módon folyt - megbeszéltük a kérdéses problémákat.

- Most, pedig elérkeztünk az év dolgozójának megszavazásához. Vegyen elő mindenki papírt, tollat, s pár sorban írja le, kit gondol az év dolgozójának és miért - hangzott a felszólítás.

Meglepődtem. Előző munkahelyeimen nem volt ilyesmire példa. Munkatársakról elismerést írni, érdemben kiemelni?

Elgondolkodtam, kiről írjak, s mivel indokoljam állításomat?

Nem is könnyű mások érdemeit dicsérni, főleg, hogy nem dolgozom itt olyan régóta.

Végül, arra jutottam, hogy a karbantartónkat emelem ki.

Gyerekkoromban sokat nélkülöztem, rengeteget fagyoskodtam, szegényes körülmények között éltünk.

Itt, most olyan jó, hogy meleg van, kellemes meleg víz folyik a csapból, van villany, minden működik, s ha valami meghibásodik, itt a karbantartónk, aki hozzáértő kézzel megcsinál mindent.

Leadtam a lapomat, s kíváncsian vártam, ki lesz az év dolgozója.

A cégvezető felolvasta mindannyiunk értékelését, s látni lehetett az arcokon, azt az örömet, amit az elismerő szavak váltottak ki.

Nem én lettem az év dolgozója, de nem is vártam el ilyesmit. Azonban a gondolat, hogy végre nem az volt a lényeg, hogy egymást szidalmazunk, kritizáljuk, bántsuk, az értékeket kerestük egymásban.

Ez igazi karácsonyi ajándék. Még rólam, viszonylag új dolgozóról is írtak méltatást. Mégpedig azt, hogy mindenkire van pár, kedves szavam, segítőkész vagyok, s mindjárt megvan a belépők jó alaphangulata a cégünknel.

Máshol is be kellene vezetni ezt az év dolgozója méltatást. A legnagyobb öröm mégis az, ha szeretjük, amit csinálunk, így a munka kevésbé fárasztó. Ha várjuk a másnapot és tudjuk, valami hasznosat csinálhatunk, már érdemes élni!

- Köszönöm megtisztelő figyelmüket, egy hét múlva várom Önöket szeretettel!

Hibavadászat

„Mindenki követ el hibákat. Az ember jellemét nem a hibái határozzák meg, hanem az, hogy tanul-e ezekből a hibákból, vagy csak kifogásokat keres rájuk.”

(Colleen Hoover)

- A történet, amit a mai napra hoztam - kezdte előadását Lelkes doktor - igencsak tanulságos, mert a hibakeresésről szól, anélkül, hogy kárt okoznánk vele. Lássuk!

Világéletemben rosszul viseltem a kritikát, fájt, hogy soha nem tudtam megfelelni. Ezért mindig a könyvekhez menekültem. A papír türelmes, nem nevet ki, soha sem hibáztat, csak tanulhatok tőle. Szerettem a könyvtárak meghitt hangulatát. Otthon, a karosszékem mélyén remek órákat töltöttem olvasással. Szüleim már féltek, hogy a szememnek valami baja lesz a sok-sok órás bolondériámnak köszönhetően. Szerencsére, nem történt így, mert tudtam, a szemem világa az egyik legfontosabb szakmám megvalósításához. Könyvekkel szerettem volna foglalkozni, mindenáron. Akár könyvtárosként, vagy könyvesboltban eladóként, de akár nyomdában is el tudtam képzelni magam korrektornak.

Az élet kegyes volt hozzám, egy plakáton rátaláltam a számomra ideális állásra. Valóban korrektort kerestek, egy neves nyomdában. Kapva-kaptam az alkalmon, alig vártam, hogy kezdhessenek.

Nem volt olyan egyszerű bekerülni, nagyon kemény volt a felvételi. Egy hibákkal teli szöveget kaptam, ki kellett szűrni a helyesírási, gépelési hibákat úgy, hogy meg kellett adnom az oldal- és sorszámot, a hibát és a helyes megoldást.

Kaptunk még egy helyesírási tesztet is, ahol szintén jeleskednünk kellett. Több órán keresztül dolgoztunk.

Nagy volt az örömöm, amikor telefonon értesítettek, hogy felvettek!

Sikerült, megcsináltam!

Történetemet úgy kezdtem, hogy nem bírtam soha elviselni a kritikát, most a feladatom meg az, hogy nekem kell a hibák után vadásznom. Ez viszont egyáltalán nem zavar, mert nem a személyek ellen irányul, hanem arról szól, hogy minőségi anyagot adhatok ki a kezemből. Ez csodálatos dolog, ha valamit jobbra tehetek.

Azzal foglalkozhatok, ami számomra nem csupán munka, hanem hobbi. Szerencsés az, akinek ilyen állása van.

Manapság, ha kapok valamilyen negatív észrevételt, már másképp kezelem. Úgy fogom fel, mint egy hibát egy könyv lapján, amit helyre lehet hozni. Most már sokkal jobban érzem magam, hogy erre rájöttem.

Mi, magunk is fejlődhetünk, s tisztább lappal indulhatunk reggelente.

Kívánom ezt az érzést mindenkinek, köszönöm figyelmüket!

Tanmesében az igazság

Elérkezett az előadássorozat utolsó napja. Egyszer a történetek is elfogynak, de valami más kezdődik el.

- A mai alkalommal nem történetet, hanem egy érdekes tanmesét hoztam, ami pont a témánkhoz illik - mondta Lelkes doktor hallgatóságának.

A mai nap idézete is erről szól:

„Minden mese igaz. De rajtunk múlik, melyiket választjuk sajátunknak.”

(Gaura Ágnes)

Norvég népmese: Mikor az ember volt a gazdasszony

Volt egyszer egy ember, aki örökösen zsémbelt, veszekedett a feleségével, hogy „ezt se jól csinálod, azt se jól csinálod, még a házat se tudod ellátni rendesen, amíg én a réten vesződök kora reggeltől alkonyatig.”

- Tudod mit, édes uram? - mondja neki egyszer az asszony. - Holnap majd én megyek kaszálni, te meg lásd el a házat, talán igazán jobban értesz hozzá.

Ebben maradtak. Másnap az asszony fogta a kaszát, és elment a rétre, az ember meg nekilátott a házimunkának.

„Az első, hogy friss vajunk legyen” - gondolta, és teleöntötte a köpülőt tejjel, köpülni kezdett. Munka közben megszomjazott, hát lement a pincébe, csapra verte a söröshordót. Egyszer csak hallja, hogy a malac futkos odafent a konyhában.

„Hú az áldóját, ez még feltalálja borítani a köpülőt!” - villant az agyába.

Felszaladt a lépcsőn, betaszítja a konyhaajtót, hát a malac vígan nyalogatja a földről a tejfelt, a köpülő meg felborítva odább a sarokban.

- No, ezért meglakolsz! - förmedt a malacra, de az kiszaladt az udvarra.

Az ember lohol utána, kergeti körbe-körbe. Akkor veszi észre, hogy a kezében szorongatja a hordó csapját.

„Hú, a teremburáját! Azóta tán ki is folyt a sör!” - bosszankodik magában.

Ugrik a pinceajtóhoz, majdhogy le nem gurul a lépcsőn, úgy siet, de bizony a hordó már üres, a sör kifolyt az utolsó cseppig.

„Még jó, hogy a bődönben maradt egy kevés tejfel!” - gondolja. Újra hozzáfog a köpüléshez, de most megint eszébe jut valami: a tehénnek még se inni, se enni nem adott. Fogja a vedret, hogy megtöltse a kútnál, de a köpülőt nem meri otthagyni, ezért a hátára köti.

(Gondolatban megveregeti a vállát, hogy ezt ilyen okosan kitalálta.)

Ám ahogy a kút fölé hajol, a tejfөл a nyakába folyik meg a fejére.

- Még csak ez kellett nekem! - mérgeződik az ember, majdhogy szét nem veti a méreg.

Közben dél lett. Az asszony szorgalmasan dolgozott a réten, és alaposan megizzadt, megéhezett.

„Hol marad ilyen sokáig az ura a kisebéddel?” - tépelődik. Ő már ilyenkor rég kivitte neki mindennap az ételt-italt a rétre. Elunja a várakozást, és hazaballag.

Ahogy belép az udvarra, meglátja az urát: csupa tejfel a haja, szakálla, inge, nadrágja, az üres köpülő meg a hátára kötözve. Nem szól semmit, úgy tesz, mintha nem látná.

Bemegy a konyhába, megrakja a tüzet, felteszi a fazék vizet a kásának, kispri a szobát, megteríti az asztalt, aztán ellátja az állatokat.

Attól fogva az embert mintha kicserélték volna. Nem zsémbel, nem veszekszik, mikor hazajön. Dicséri a feleségét, hogy milyen rend van a házban. Minden jól van úgy, ahogy csinálja, csak eszébe ne jusson még egyszer órá bízni a házi munkát.

Átdolgozta: Beke Margit

Forrás:

<http://www.mikulasbirodalom.hu/mese/tunder/mikorazembervoltgazdasszony.htm>

- Gondolom, többen sajátunknak érezzük ezt a mesét, nekem mindjárt a szívemhez nőtt!

Ezzel a mesével zárom ezt a sorozatot - jártatta körül tekintetét a teremben Lelkes doktor. Könyvemnek ezzel még nincs vége, hanem más megközelítésből folytatom tovább.

Köszönöm, hogy meghallgattak, s figyelmesen végigkísérték előadásaimat, hálás köszönet érte!!

II. rész

Hogyan gondolkodnak mások?

Tanácsok útravalóul

Sorozatunk kulcsfontosságú részéhez érkeztünk. A továbbiakban nem élő előadásokat közvetítünk. Történetek helyett fontos tanácsokkal, idézetekkel látjuk el a kedves olvasókat, Lelkes doktor gondolataival kiegészítve.

A következőkben érdemes naponta egyszerre csak egy-két gondolatot, tanácsot elolvasni, aláhúzni, bekarikázni, vagy jegyzetet készíteni, ami igazán hasznosnak bizonyulhat.

A folyamatos olvasás ugyanis nem engedi a gondolatok tiszta befogadását, mert lankad a figyelem, összefolynak a sorok. Ezért minden napra egy gondolat! Visszamenőleg pedig jó lesz rátalálni a számunkra hasznosabbakra!

- Rengeteg kérdéssel kerestek meg mostanában az előadások után - jegyezte meg Lelkes doktor. Rájöttem, most már érdemes tanácsokból összeszedni egy jó nagy csokorra valót, s ezzel foglalkozni. Mindenekelőtt a kritikával, hiszen abból kapunk a legtöbbet, majd a későbbiekben az erőszakmentes kommunikációval, több szakember véleményét kiemelve. Lássunk csak hozzá!

Kritizálásról másképpen

A személyes történetekből már sok minden kiderült. Most a kritizálásról lesz szó. Hogyan kezeljük a kritikát? Nem szeretjük, mégis állandóan jelen van. Feszültséget okoz, főleg, ha folyamatosan végig kíséri az életünket.

Lássunk pár segítő, lelki támaszt nyújtó bölcsességet, saját gondolataimmal kibővítve.

1. Kritika, vagy kérés

„... minden olyan üzenet mögött, amelyet eddig ijesztőnek tartottunk, olyan személy áll, aki arra kér minket, hogy segítsük hozzá ahhoz, hogy jól érezze magát.

Ha ezzel a tudattal fogadjuk az emberek üzeneteit, akkor sohasem fogjuk megalázónak tekinteni mások hozzánk intézett szavait. Megalázóvá akkor válnak, ha a mások, minket hibáztató gondolataiból a magunk számára megalázó képet gyártunk.”

(Marshall B. Rosenberg)

Tehát, a saját hozzáállásunkon kellene változtatni. Ha sikerül kérést látni egy-egy durván elhangzott mondat mögött is, már másképp hat ránk. Egy kérést sokkal szívesebben teljesítünk, mint parancsot, rendreutasítást. Próbáljuk feledni az indulatos hangsúlyt, ne halljuk meg a dühös érzelmi megnyilvánulásokat, vegyük észre, hogy a másik kér valamit, szüksége van valamire. Sajnos, nagyon nehéz, tudom. Ez is egy nyelv, gyakorlat teszi a mestert.

2. Hogyan lehet pozitívan értelmezni a kritikát?

„Sérülékeny vagy, mint minden ember. Fáj és ingerültté tesz a szeretetből jövő kritika is. Sokáig háborogsz, vérzel és háritasz. De tudd, hogy ez érted van, nem ellened.”

(Müller Péter)

Ha valaki negatív észrevételeket tesz, de hangjából érezhető, hogy jót akar, megtapasztalhatjuk, hogy csak tanáccsal kíván szolgálni. Rá szeretne vezetni valamilyen mulasztásunkra, hibánkra, melyből tanulhatunk. Fejlődni mindig érdemes, mert talán ugyanazt a hibát már nem fogjuk elkövetni.

3. Példakép, vagy kritikus?

„A gyermeknek inkább példaképre, mintsem kritikusra van szüksége.”

(Carolyn Coats)

Kétségtelen, egy példaképre mindig felnézünk, s ha nem okoz csalódást, tanulunk tőle. Szerintem nemcsak gyermeknek, de felnőttek is lehet példaképe. Jó, ha van valaki, akinek értékrendje hasonló a mienkéhez, s fejlődhetünk, ha követjük, s tartós barátság is szövődhet.

A kritikus hangvétele akkor célszerű, amikor valamit helyre kellene hozni, újra visszabillenteni lelki egyensúlyunkat, a körülöttünk lévő békére és harmóniára ismét rátalálni.

4. Egy érdekes észrevétel

„A kritikus szavai ne csüggessenek el! Kritikusnak még sosem állítottak szobrot, csak a kritizáltaknak.”

(Anthony de Mello)

Szobrot, gondolom, még nem állítottak senkinek, azonban oklevelet, valamilyen elismerést, bármilyen jutalmat, pár kedves szót biztosan kaptunk az évek során. Őrizzük ezeket, tartsuk becsben mindegyiket, mert segítenek a nehéz időkben. Ha elővesszük őket, láthatjuk, értünk el szép eredményeket, voltunk már sikeresek az életben. Emlékeztessük magunkat, így hamarabb megvigasztalódunk, ha éppen sérelem ért bennünket. Ne hagyjuk, hogy a dicséret elhomályosodjon az elmarasztalások mellett!

5. Az önkritika jobb, mint a mások negatív észrevétele

„Az még rendben van, ha én olykor-olykor hibáztatom magam, de ha te teszed ezt, az már más! Ugye milyen meglepő? Mi vígan kritizálhatjuk a viselkedésünket, az anyukánkat, az arcunkat, a barátainkat, az alakunkat, de jaj annak, aki kritizálni merne minket, az anyukánkat, a barátainkat.”

(Andrew Matthews)

Biztosan többen tapasztaltunk már hasonlót, s ez rendjén is van így. Más ne üsse bele az orrát a dolgainkba! Akkor érdemes odafigyelni, ha látjuk, nem irigységből, rosszindulatból, dühből hangzanak el a megjegyzések, hanem látjuk a segítő szándékot. Különben ne törődjünk vele!

Többen viselkednek úgy, hogy más szemében a szálkát azonnal meglátják, a sajátjukban a gerendát sem veszik észre.

6. Erények hiánya?

„Kritikánk voltaképpen csak szemére veti másnak, hogy nincsenek meg azok az erényei, amelyekről azt véljük, hogy nekünk megvannak.”

(Jules Renard)

Emberek vagyunk, senki sem tökéletes. Valaki ebben jó, valaki meg abban. Van, aki a vízvezeték-szereléshez ért, valaki a villanszereléshez, s sorolhatnám.

Személyiségünk is más és más. Ami hiányzik valakiből, megvan a másikban.

Ha szeretnénk gyarapodni, gazdagítani erényeink, értékeink tárházát, melyek pozitívan hatnak ránk, csakis akkor érdemes figyelni a kritikára!

7. Jó negatív kritika?

„Egy jó negatív kritika nem elsősorban kritizálni akar, hanem inkább párbeszédet kezdeményezni.”

(Mészáros Tibor)

Jó negatív kritika is létezik?

Igen. Ha elindít bennünk egy gondolatsort, s elkezdünk beszélni róla, fontos lehet.

Egy negatív észrevétel után, ha eszünkbe jut:

„Erre még nem is gondoltam - tényleg!”

Akkor már nem is olyan kellemetlen a felismerés. Az kell, hogy rádöbbenjünk, lehet csinálni valamit másképp, jobban is!

8. Az alkotás öröme fontosabb

„A kritika öröme megfoszt bennünket attól az örömtől, amelyet a szerfölött szép alkotások mélységes hatása okozna.”

(Jean de La Bruyére)

Kritizálás helyett először csodáljuk meg az alkotást, ami azért készült, hogy örömet adjon másoknak!

Akinek van tehetsége bármilyen művészethez, nem szabad, hogy a kritika megtörje lelkesedését! Egy alkotásban gyönyörködni kell, megosztani másokkal, ők is hadd csodálják! Élvezzük, ha valami szépet alkottunk, mert minden alkotás maga a csoda! Nem kell művészetekben gondolkodni, egy finoman elkészített étel, vagy egy pompás és ízletes sütemény is szemet gyönyörködtető, orrcsiklandó, étvágygerjesztő.

Nem szégyen élvezni az alkotást, mert egyediek vagyunk, s amit létrehozunk, az is egyéni!

9. Ki tud jobbat ajánlani?

„Kritika jogosult akkor, ha a kifogásolt helyébe jobbat tudok adni.”

(Márton Áron)

Ha valaki tényleg tud valami okosabb ötlettel előállni, s az valóban segít rajtunk, érdemes megfogadni a tanácsot.

Ha azonban valaki csak megjátssza magát, okoskodik, pökhendi és beképzelt, mert pl. féltékeny, ne adjunk a szavára!

10. Kritika, mint visszajelzés?

„A visszajelzés, a visszacsatolás nem elsősorban a kritika, de minden emberi tevékenység értékének alapja: ez ad kontextust, irányt, motivációt a cselekvéseinknek, nem véletlen, hogy ez a pedagógia egyik legfontosabb része is.”

(Zelei Dávid)

Tevékenységünk fontos részét képezi tehát a visszajelzés, mások véleménye, azonban fontos, mi magunk tudjuk, amit csinálunk, az helyes, érdekes, fontos, jelentőségteljes. Mások véleménye megerősítheti elképzeléseinket, a kritika viszont visszahúzhat. Vigyázzunk, hogy ez ne történjen meg! Válogassuk ki azokat a tanácsokat, melyek a mi előrehaladásunkat szorgalmazzák!

11. Kritika a színpadon

„Aki egyszer felmegy a színpadra, az önként vállalja, hogy céltábla lesz.”

(Fejes Szandra)

Céltábla lesz, de nem csak a rosszat kapja. Az elismerő szavakon túl hallhatunk itt vastapsot is! Érezhetjük a közönség szeretetét, lelkesedését, ami nem mindennapi dolog!

A kritikával pedig valóban szembe kell néznie annak, aki vállalja, hogy színész lesz!

12. Mások vagyunk

„Van, akinek a legkisebb kritika megemésztéséhez is egy bögre cukorra van szüksége. Adjunk neki cukrot! Más kész magában lenyelni az orvosságot. Ne sajnáljuk tőle!”

(Joshua Wolf Shenk)

Hiába, nem vagyunk egyformák. Valaki sokáig és hosszasan rágódik dolgokon, valaki pedig hamar túleszi magát rajtuk.

A sok tépelődés és kínlódás vezet aztán rossz lelkiállapothoz. Ezt nem igazán szabad engednünk, de nehéz dolog ez! Jó tanács: próbáljuk a rosszat csak addig megőrizni, amíg levonjuk belőle a tanulságot, aztán engedjük el! A jót viszont őrizgessük sokáig, mert erőt ad a mindennapokban!

13. Haragszom!

„Ha megharagszol a kritikusra, szinte biztosra veheted, hogy igaza van.”

(Stephen King)

Sokszor tapasztalható, hogy egy csipetnyi igazságot rendszerint elhintenek a kritizálók, csak az a baj, hogy kíméletlenek. Valamennyi igazság van abban, amit mondanak, csak ahogy odavetik, az a fájó! Próbáljuk magunkat mentesíteni érzelmileg a durva mondatoktól, keressük meg a megfogadható tanácsot!

14. Alkossunk!

„Bírálni könnyű, alkotni nehéz.”

(André Cardinal Destouches)

Ha valaki csak úgy bíraskodik, érdemes lenne odavetni:

„Ha ennyire tudod, hogy kell csinálni, lássuk, mit tudsz, aztán majd véleményezem!”

Általában nehéz visszavágni, de érdemes lenne! Ne hagyjuk, hogy lelkesedésünket elvegyék!

15. Elemezzünk!

„A kritizálás elvakít, az elemzés viszont felnyitja az ember szemét.”

(Robert Toru Kiyosaki)

Igazi kulcsszóhoz érkeztünk, az elemzéshez! Ha valakivel sikerül leülnünk, és együtt gondolkodunk, taglalni a problémát, elkövetett hibát, vagdalkozás nélkül, sokkal többre megyünk. Sikerül rávilágítani, mit rontottunk, s könnyebb orvosolnunk. Erre koncentráljunk!

16. Kritika, mint eső

„A kritika olyan, mint az eső; elég finomnak kell lennie, hogy táplálja az ember növekedését anélkül, hogy megsemmisítené a gyökereit.”

(Frank A. Clark)

Nem mindegy, hogyan adjuk elő, milyen stílusban beszélünk, mennyire vagyunk kíméletlenek. Törekedni kell a finomabb kifejezőmódra, a kíméletességre, az segít, növekedni fogunk!

17. Kritika és gúnyolódás

„Aki kigúnyolva és megvetve érzi magát, az támadásnak éli meg a kritikát. Mindegy, mennyi igazság van a kijelentésben, ha támadva érezzük magunkat, ellenállunk.

Védekező álláspontra helyezkedünk, és lehúzzuk a rolót.”

(Barbara Berckhan)

Ez a baj, sokan ezért is fordulnak hozzám különböző testi panaszokkal. Ha valaki megszegyenítve érzi magát, úgy látja, letiporták, megalázták, nagyon nehéz felkelni és újra kezdeni. Tudom jól, miről beszélek, magam is tapasztaltam hasonlókat.

Csak azt tudom mondani, aki kritizál, ő is ember, nem áll felettünk, mert ő sem tökéletes, viszont az indulatos érzelmei vezénylik, ami súlyos károkat okoz. Nagyon nehéz az ilyen jellegű kritikából kiszűrni a morzsányi igazságot és megtalálni a tanácsot, amit ki akar fejteni.

Segíthet rajtunk, ha tudjuk, mi a másik gyenge pontja, s elképzeljük, mit szólna az illető, ha a sérülékeny pontját ugyanúgy kritizálnák, ahogy ő teszi velünk.

Szelektáljunk! Söpörjük félre a gunyoros megjegyzéseket, dobjuk ki az ablakon, s hagyjuk meg, ami igazán fontos, az igazságmorzsát, mert csak abból tanulhatunk!

18. Kritika és a tárgyilagosság hiánya

„Az ember sohase léphet ki önmagából, ezért nincs tárgyilagos művészet és tárgyilagos kritika. Be vagyunk zárva személyünkbe, mint életfogytig való börtönbe, s ez egyike legnagyobb nyomorúságunknak.”

(Móra Ferenc)

Önmagunkból kilépve nem tudunk kritizálni, de sebaj! Ahány ember, annyi vélemény. Háttha a többségnek tetszik, amit csinálunk, hiszen ugyanaz az étel sem ízlik mindenkinek, eltérnek a vélemények!

A kritika tükrözi a másik egyéniségét, keressünk olyan társaságot, ahol hasonló személyiségű emberek vesznek körül, mindjárt jobban érezzük magunkat!

19. Értelmes kritika

„A kritika értelmes és fontos visszajelzés, amely előrevihet bennünket. De csak akkor, ha úgy adják elő, hogy be tudjuk fogadni, és meg tudjuk emészteni.

Az építő kritika mindig a teljesítményre vagy az eredményre irányul.”

(Barbara Berckhan)

Ez a könyvem egyik mondanivalója dióhéjban! Ha lehetne, kiírnám egy kis kártyára ezt a gondolatot, s terjeszteném, mert ez a kulcsa mindennek!

20. Kritika és az irigység

„Az irigység művészetét kritikának nevezhetjük.”

(Osvát Ernő)

Mint már szó volt róla, az irigység és féltékenység sokat árt, rossz kritikát szül. Nem épít, hanem rombol, összetöri a másik önbecsülését, önbizalmát. Bántó, fájó. Meg kell hallanunk, melyek az irigységből fakadó észrevételek, s el kell hessegetnünk, mint a legyeket, szúnyogokat. Szabaduljunk meg tőlük, mert többet ártnak, mint használnak!

Szóról szóra

Beszédünk alapkövei a szavak. Vizsgáljuk meg együtt, a szavaknak micsoda erejük van! Nem mindegy, hogyan válogatjuk meg őket, mondanivalónk közlésére, úgy, hogy ne bántsuk meg egymást.

Néhány gondolat a szavak fontosságáról.

21. A jó szó segít

„Az orvos már a szavával is gyógyít. És a jó szó ingyen van.”

(Cserna-Szabó András)

Magam is orvos vagyok, tudom, miért választottam éppen ezt az idézetet. Egy betegnek rengeteget jelent a bátorítás, biztatás, a segítő szándék, a jóindulat, az, hogy reményt öntünk bele.

Nem kell azonban orvosnak lenni ahhoz, hogy néhány jó szóval segítsük egymást! Nem kerül semmibe, csak merjük használni őket!

22. A szavak erejéről

„A szavaknak a zenéhez hasonlóan óriási erejük van.”

(Takami Kósun)

Meg kell éreznünk, kinek mit mondunk, hogyan, mikor, milyen körülmények között. Egy viszontagságos, fárasztó nap után, pl. az ölelés mellett pár kedves szóval is megajándékozhatjuk társunkat. Egy-egy biztató szó jótékony hatással lehet ránk, szárnyakat adhat. Ha már túl fáradtak vagyunk a szavak befogadására, még mindig ott a zene ereje!

23. Gondolkodom, tehát vagyok

„Félelmetes, milyen ereje van néha egy szónak. Sorsokat sodor és életeket dönt. Egyetlen szó, amit nem kellett volna kimondani.”

(Wass Albert)

Hányszor mondunk ki olyan szavakat, melyeket később megbánunk? Hányszor vetünk oda valamit, amit nem kellett volna? Micsoda lelki sebet okozhatunk másoknak, amit nagyon nehéz feledni és megbocsátani is. Azonban, ha nem akarunk egész életünkön át szenvedni, el kell engedni, s ha tudunk, meg kell bocsátani, mert csak így lehet továbblépni.

Gondoljuk meg kétszer, mit mondunk, mielőtt kiejtjük!

24. Gazdagok lehetünk

„Egyetlen, szívből jövő meleg szó gazdaggá tesz.”

(Ralph Waldo Emerson)

Gazdaggá, mert amit kapunk, boldogsággal tölt el. Ha mi adunk, az is remek érzés, mert akinek adjuk, hálás lesz érte, s viszonzni fogja kedvességünket. Lehet, hogy nem szavakkal, de egy hálás pillantással, kedves mosollyal. Nem marad viszonzatlan, mindenki jól jár!

25. Szavakról, szeretetről

„A szeretet kedves. Ha tehát szóban is ki akarjuk fejezni szeretetünket, kedves szavakat kell használnunk. A szavak értelmét azonban erőteljesen befolyásolja az a mód, ahogyan kimondjuk őket. Ugyanaz a mondat különböző hangsúllyal kiejtve akár homlokegyenest ellenkező jelentést hordozhat.”

(Gary Chapman)

Vigyáznunk kell arra, hogy amit kimondunk, komolyan gondoljuk-e. Fontosak a kimondott szóhoz illő gesztusok, mert ha arckifejezésünk mást mutat, elárul bennünket. Vigyázzunk tehát, egyezzenek a gesztusok a kimondott szavainkkal!

26. A szavak pozitív és negatív ereje

„A szó olyan, mint a méh: méze és fullánkja van.”

(Talmud)

Nincs sok hozzáfűznivalóm, vigyázzunk, hogy bánunk a szavakkal. Élvezzük a mézét, s kerüljük a fullánkoskodást!

27. Szavakról és érzelmekről

„Ahogy a hideg szavak fagyossá teszik az embereket, a forró szavak megperzselik, a keserű szavak elkeserítik, a dühödt szavak feldühítik őket. A kedves szavaknak is megvan a maguk lelki hatása. S milyen nagyszerű hatás ez! Megnyugtatják, lecsillapítják és megvigasztalják a hallgató felet.”

(Blaise Pascal)

Megdöbentő, mennyire kifejezőek tudnak lenni a szavak, s milyen sokfélék! A kedves szavak alkalmazása a legjobb, a fent említett tulajdonságai miatt. Mindenkinek szüksége van kedves szavakra, olyan ez, mint a simogatás, mosoly, kedves pillantás stb. Ne fukarkodjunk velük!

28. Dicsérő szavak

„Virgácsot senkinek nem adnék. Inkább a dicsérő szó pedagógiai sikerében hiszek.”

(Bardóczy Attila)

Könyvünk másik alappillére, hiszen sokunknak a dicsérő szavak hiányoznak az életünkből. Bővítsük pozitív szavaink szókincsét, s alkalmazzuk, megéri!

29. A szó, mint ajándék

„Egy szó, egy tekintet, egy mosoly, - oly semmiségek, hogy szinte fel sem mérhetőek, számba sem vehetőek. És mégis mennyire fontos mindez, a kellő pillanatban többet ér, mintha egész vagyonát osztaná ki közöttünk!”

(Charles Dickens)

Nem kell hozzá pénztárca, csomagolópapír, ajándékszatyor, csak pár szép gondolat, s a mindennél szebb anyanyelvünk, s a mimika!

30. Bölcselkedő szavak

„Az egyik bölcs mondás szerint a szavaknak három esetben van létjogosultságuk: ha segítenek vagy gyógyítanak, ha köszönetet fejeznek ki, és ha áldanak.”

(Kurt Tepperwein)

Tartsuk ezeket az intelmeket szem előtt, mert szebbé tehetjük környezetünket, a körülöttünk lévőket életét, megtalálhatjuk lelki békénket!

Köszönet mindenért

Elismerésünket leginkább akkor tudjuk hatékonyan kifejezni, ha köszönetet mondunk valamiért, hálás szavakkal.

Nemcsak különleges alkalmakkor, hanem a mindennapokban, ez a legfontosabb.

31. Köszönöm, hogy elfogadsz olyannak, amilyen vagyok

„Köszönöm, hogy engedted, hogy önmagam legyek. Úgy kezeltél, amilyen vagyok, és nem amilyennek elképzeltél vagy akartál volna, hogy legyek.”

(Richard Matheson)

Az életben a másik elfogadása az egyik legfontosabb dolog! Ne akarjuk őt átformálni saját tetszésünk szerint, hanem fogadjuk el olyannak, amilyen. Kérni lehet tőle dolgokat, de megváltoztatni fölösleges. Az a jó, ha ezért az elfogadásért tényleg köszönetet tudunk mondani, mert az élet így a legszebb!

32. Köszönöm, hogy fontos lehetek

„Köszönöm... Akkor is, ha szerinted fölösleges. (...) Sérülések százait hordom magamban, miközben úgy kell tennem, mintha én lennék a világ legboldogabb embere. Ma legalább úgy éreztem, hogy valaki kézen fog, és azt mondja: nem vagy egyedül. (...) Úgy éreztem, hogy szeretnek, hasznos, fontos vagyok.”

(Paulo Coelho)

Komoly szavak ezek, mindegyiknek súlya van! Számos sérülést hordozunk magunkban, s egyszerűen csak azt érezzük, már nem vagyunk egyedül, szeretnek, fontosak, hasznosak vagyunk! Ha ezt megtapasztaljuk, máris nagyot nő önbizalmunk. Ha van, akinek ezért köszönetet tudunk mondani, tegyük meg, ne halogassuk!

33. Mit köszönjünk meg búcsúzáskor?

„Köszönöm, hogy beléptél az életembe, és örömet szerezteél nekem, köszönöm, hogy szeretted, és elfogadtad az én szeretetemet. Köszönöm az élményeket, az emlékeket, amelyeket életem végéig féltő gonddal megőrzök. És főleg köszönet illet, amiért megmutattad nekem, hogy eljön az idő, amikor elengedhetlek.”

(Nicholas Sparks)

Búcsúzáskor nagyon nehéz szavakat találni, valaki nem is szeret búcsúzkodni. A fenti szavak azonban segíthetnek, ha a kapcsolat értékes volt és sokat jelentett számunkra! Ne hagyjuk szó nélkül elmenni azt, aki közel állt hozzánk!

34. Köszönöm, minden nap

„Mindennap azt kéne mondani, hogy köszönöm, így kéne kezdeni minden napunkat. (...) Alázatosan kell élni, borzasztó alázatosan, és ez egy idő után beválik.”

(Temessy Hédi)

Nem is olyan nehéz ezt megvalósítani. Minden nap van miért köszönetet mondani. Csupán egy-egy rövid mondat, s máris megajándékozunk valakit hálánkkal. Mi is megkapjuk majd ugyanezt, figyeljük csak meg. Lehet, nem pont attól a személytől, akitől szeretnénk, de sokan élnek körülöttünk, akik valamiért hálásak nekünk, s esetleg ki szeretnék ezt fejezni.

Ne habozzunk, tegyük meg bátran!

35. Köszönet kedvesünknek

„Köszönöm neked, köszönöm,
A bánatom, az örömöm.

A nappalt és az éjszakát,
A hajad édes illatát.

Kék eres finom kezedet,
Mely szerelembe vezetett.”

(Falu Tamás)

Nem tudjuk ilyen, szépen, versbe szedni gondolatainkat, azonban kedvesünknek, szerelmünknek jól esnének bókák, kedveskedő szavak. Nem csak a szerelem kezdetén, hanem az évek múlásával is, mert egy kapcsolat csak akkor maradhat tartós, ha ápoljuk!

36. Köszönet a környezetemért

„Köszönöm, amit látok:
a teremtett világot,
hogy még a rossz sem céltalan;
mindennek jelentése van.”

(Vas István)

Sokunknak természetes az, hogy egészségesek vagyunk, pedig nem az. Hálásak lehetünk azért, hogy látunk, hallunk, tudunk járni, s még sorolhatnám. Ezért is lehet köszönetet mondani.

Sokszor nem tudjuk, a rossz dolgok miért történnek velünk, de még utóbb kiderül, mindennek megvan a miértje és az oka.

Egy lábtörés pl. nem jó dolog, de olyan kapcsolatok jöttek így létre, melyekért örökké hálás vagyok!

Tehát, köszönet mindenért, amink csak van.

37. Fontos az értékelés

„El sem hiszi, mennyire fontos azt hallani valakitől, hogy „köszönöm”, vagy az, hogy valaki azt mondja neked, hogy szeret téged. Ez az emberi természet része. Mindegyikünknek fontos érezni, hogy értékeli.”

(Adam J. Jackson)

Ezért ragadtam tollat, hogy ezt a könyvemben hirdessem! Sokan érezzük ennek hiányát, ezért kell megtanulnunk az elismerés kifejezőmódját! Fontos, hogy tudjuk és érezzük, szeretnek bennünket, értékesek vagyunk! Ha szeretnénk, hogy mások is így viszonyuljanak hozzánk, mutassunk példát, s forduljunk elismerő szándékkal a másikhoz, ha értelmét látjuk.

38. Küldetéstudatunk

„Ki miért születik meg, és mi célja a földön?
Van, kinek ez éden, de van, kinek ez börtön.
Köszönöm, nekem tőled válik édenné.”

(Riddler)

Jó, ha van életcélunk, ha tudjuk, mi a feladatunk, küldetésünk itt a Földön.

Ha azonban más valaki miatt érezzük magunkat pompásan és felhőtlenül boldognak, tudassuk vele, mert nem mindennapi dolog ez az érzés!

39. Köszönet az empátiáért

„Köszönöm (...), hogy odafigyelsz rám, és egy pillantásomból megmondod, ha valami nem oké. Kevés ember tudja, hogy mi zajlik bennem igazán. Te közéjük tartozol.”

(Oravec Nóra)

Kulcsfontosságú az empátia, ha valaki ezzel a tulajdonsággal rendelkezik! Hálásak lehetünk azért, hogy egy-egy pillantásból, szóból, mozdulatból már tudja az illető, mire van szükségünk, szinte szólnunk sem kell neki. Csodálatos adomány ez, legyünk érte hálásak empátiával rendelkező társunknak, embertársainknak.

40. Köszönet és elégedettség

„Mi többnyire nem olyasmit kérünk, ami nekünk nincs, hanem köszönetet mondunk azért, ami nekünk megadatott.”

(Harry Kemelman)

Sokkal kiegyensúlyozottabb lenne az életünk, ha azért lennénk hálásak, amink van, s nem azon sopánkodnánk, amink nincs! Ilyen egyszerű lenne? Nem feltétlen, de sokkal jobban éreznénk magunkat a bőrünkben!

„Úgy szeretném meghálálni!...”

Mit is? Sok mindenért adhatunk hálát, lássuk csak!

41. Hála és a boldogság

„Aki elfelejti a hála nyelvét, sosem lesz beszélő viszonyban a boldogsággal.”

(John Robbins)

Aki bármiért is hálás és ezt ki is tudja fejezni, lélekben boldog, s ezt az örömet tovább tudja adni másoknak. Olyan szép gesztus ez, gyakoroljuk rendszeresen!

42. Hála és szeretet

„A hála egyik legnagyobb fokmérője szorult helyzetünkben olyasvalakivel találkozni, akit szeretünk.”

(Aimee Bender)

Ezt tényleg nagyszerű megtapasztalni! Hiszen, akik valóban barátaink, a bajban is mellettünk vannak! Legyünk ezért is nagyon hálásak! Talán valamikor mi is tudjuk viszonzni!

43. Hála és önismeret

„Nagyon fontos, hogy hálás beállítottsággal nézzünk a világra. Túl könnyen beszéljük be magunknak, hogy nehéz az életünk, legalábbis bizonyosan nehezebb, mint szerencsésebb sorú barátainké vagy testvéreinké, akikkel szinte minden nap találkozunk. Ha azonban saját szerencsés pillanatainkat keressük, és elismerjük azokat - beszélgetések során, naplónkban vagy akár csak önmagunkban -, az rengeteg testi-lelki előnnyel jár.”

(Sarah Ivens)

Átéltünk és megtapasztalunk hálás pillanatokot életünk során, csak nem szabad megfeledkeznünk ezekről. Ha nem akarjuk leírni szerencsés perceinket, szívünkben is számon tarthatjuk őket, higgyék el, érdemes!

44. Hálaadás

„Ahogy egyfolytában hálát adtam minden nap, kezdett megváltozni a gondolkodásmódom, és kezdtem észrevenni azt a sok száz apró dolgot, ami jól ment minden nap, amiket addig észre se vettem, és teljesen természetesnek vettem, ahelyett, hogy arra a négyre vagy ötre figyeltem volna, amik nem mentek jól. Szóval igazából a boldogság kulcsa számomra az, hogy egyszerűen emlékezzek arra, hogy amikor idejöttem, nem borult fel az autóm, vagy nem botlottam meg, amikor feljöttem a színpadra.”

(A. J. Jacobs)

Vegyük fel ezt a szemüveget, s lássunk vele!

45. Hála, ajándék

„Az elégedettség titka, hogy hálásak vagyunk az élet ajándékáért.”

(Ernst Ferstl)

Legyen így, kívánom mindenkinek!

Hála az Édesanyáért

Nem szükséges taglalnom, kinek tartozunk a legnagyobb hálával a világon! Sokszor a szó nem elég, hogy kifejezzük szeretetünket, mégis néhány gondolat segíthet!

Ezekhez nem fűzök kommentárt, mert önmagukért beszélnek!

46. Az édesanyák dicsérete

„A világon van sok millió ember,
S van sok ezer, ki téged szeret,
De hogyha baj van, már egyik sem ismer,
S nem törődik senki sem veled.
Csak egy van, aki melletted áll mindig,
Jó szellemként követ, vigyázva rád -
Ha rossz is vagy, ő mindig jónak lát:
A te drága, édes, édes, édes jó anyád!”

(Lakner Artúr)

47. Áldott anyai kéz

„A legáldottabb kéz a földön
A te két kezed, jó Anyám!
Mindenki áldja közeledben:
Hát én hogy is ne áldanám?!
Tudom megáldja Istenünk is,
Az örök Jóság s Szeretet! -
Némán, nagy, forró áhitattal,
Csókolom meg a kezedet!”

(Dsidá Jenő)

48. Köszönöm Istenem az édesanyámat!

„Köszönöm Istenem az édesanyámat!
Amíg ő véd engem, nem ér semmi bánat!
Körülvesz virrasztó áldó szeretettel,
Értem éjjel-nappal dolgozni nem restel.
Áldott teste, lelke csak érettem fárad,
Köszönöm, Istenem az édesanyámat.”

(Dsidá Jenő)

49. Köszönöm!

„Köszönöm, hogy elviselted az elviselhetetlent. Hogy valamit teremtettél a semmiből. Hogy üres zsebekből is képes voltál adni. Hogy szerettél bennünket, mikor nem volt bennünk semmi szeretetre méltó. Köszönöm, hogy a lehetetlent is megoldottad egyetlen mosolyoddal.”

(Pam Brown)

50. Eltérhetetlen kapocs

„Néztem anyut, ahogy megtesz mindent, és rájöttem, hogy soha nem leszek képes teljesen elszakítani magam tőle. Nem számít, mennyire vagyok erős vagy gyenge, anyu a részem, épp olyan fontos, mint a szívem. Soha nem leszek olyan erős, hogy meg tudnék lenni nélküle.”

(Sarah Dessen)

Édesanya csak egy van, becsüljük meg nagyon, szeressük, amíg lehet, éreztessük vele, milyen fontos nekünk! Addig tegyük, míg nem lesz túl késő!

Hála az Édesapákért

Egy család akkor teljes, ha édesapa is foglalkozik gyermekeivel, ugyanolyan fontos szerepe van, mint az édesanyának. Nekik is hálánkat fejezzük ki, néhány szép gondolattal!

51. Apa, a biztonság

„Apa keze biztonságos
Hogyha fogja a kezem
Nem történhet egyáltalán
Semmiféle rossz velem.”

(Hécz Attila)

52. Jó apák

„A világ tele van jó apákkal. Hogy miről ismerni fel őket? A jó apák azok, akik olyan rettenetesen hiányoznak, hogy távollétükben minden összeomlik. A jó apák azok, akik szeretnek, már jóval azelőtt, hogy megérkeznénk. A jó apák azok, akik keresésünkre indulnak, amikor nem leljük a hazavezető utat. Igen.

A világ tele van jó apákkal. És a legjobbak azok, akik mellett életük párja jó anyának érezheti magát.”

(Született feleségek c. film)

Hála szüleinknek

Manapság, amikor olyan sok a válások száma, egy igazi család igazi kincs. Hála azoknak a szülőknek, akik összetartanak családokat!

53. Szülők, mint támaszaink

„Az apa a fatörzs, amibe a gyermek kapaszkodhat, az anya pedig a föld, ami táplálja. Nélkülük nem talál otthonra. Támasz nélkül még talán túl lehet élni, anélkül, hogy az ember úgy istenigazából megsérülne, de föld nélkül nincs élet.”

(Cennet c. film)

54. Családi összetartás

„A legfontosabb, amit egy apa tehet a gyermekeiért, hogy szereti az anyjukat.”

(Theodore M. Hesburgh)

55. Békés gyermeki lélek

„Az anyák szeretik a gyermeket, az apák erősebbé teszik őt.”

(The Originals - A sötétség kora c. film)

Önelfogadás, önbizalom, pozitív gondolkodás

Egyik előadásom után odajött hozzám egy fiatal hölgy, s az alábbiakat kérdezte:

„Doktor úr! Miért van az, hogy jómagam örömmel dicsérek másokat, kedveskedő szavakat osztogatok, de én ezekből alig-alig kapok valamit? Mit tegyek, hogy ne fájjon a dicsérő szavak hiánya?”

Pár módszert tudok ajánlani. Olyan társaságokat érdemes felkeresni, ahol hasonló érdeklődésű emberek fordulnak meg. Pl. ha többen szeretnek kötni, kézimunkázni, novellákat írni, festeni, s ha nincsenek a társaságban irigyek és féltékenyek, ilyen környezetben már hamarabb elhangozhatnak pozitív gondolatok, mert értékelik a másik teljesítményét.

Meg kell találnunk pozitív visszajelzéseket abban, amiket csinálunk, hogy utána jó érzés töltsön el bennünket. A tevékenységet, önmagáért érdemes csinálni, ha örömet okoz, már nem feltétlenül kellene a dicsérő szavak.

A legfontosabb módszer azonban saját pozitív tulajdonságaink folytonos keresése, kutatása. A számos kritika ellenére igenis el kell fogadnunk önmagunkat, mert mindenkiből csak egy van ezen a világon, s minden ember értékes!

Íme, néhány gondolat az önelfogadásról, önbizalomról, pozitív gondolkodásról.

56. Szeresd és fogadd el önmagad

„Aki szereti és elfogadja önmagát, az nem tűri, ha bántják. Hanem azt mondja, hogy jár nekem a jó, jár nekem a figyelem és a tisztelet. Az önelfogadás nem annyiból áll, hogy billegetem magam a tükör előtt, hogy „jaj, de szép vagyok, bármit felvehetek”, aztán folytatok mindent ugyanúgy, mint eddig.”

(Lukács Liza)

Ne is tőrjünk, hogy bántsanak, de főleg, ne rágódjunk azon, ha negatív kritikát kapunk. Jár nekünk is a jó szó, pénzbe se kerül, nem győzöm hangsúlyozni!

57. Béke önmagunkkal

„Békélj meg magaddal, és nem lesz senki, aki legyőzhet. És senki, akit te kívánnál legyőzni.”

(Dan Millman)

Nincs a lelki békénknél fontosabb! Ha sikerül önmagunkkal harmóniában élni, már fél siker, kevesebb lesz a stressz, a feszültség, a testi-lelki egészségnél nincs fontosabb!

58. Hinni kell önmagunkban

„Tedd azt, amire születél! Csak hinned kell magadban.”

(Beyoncé Knowles)

Minden ember jól teljesít valamiben, csak meg kell találni! Ha rájövünk, mi az, azzal érdemes foglalkozni, akkor kiteljesedünk, hasznosak lehetünk, értékes lesz, amit csinálunk. Ez a mozgatórugója mindennek!

59. Célkitűzés

„Mint egy hullócsillag, legyőzheted a távolságot. Nem lesz könnyű, de ha hiszel magadban és nem nézel vissza, akkor bármi sikerülhet.”

(Lucas Grabeel)

Nem kell visszaneézni, csak ha tanulhatunk a múlt eseményeiből. Rágódni nem szabad, mert csak halmozódik a feszültség. Ha sikerül a kitűzött célunkra koncentrálni, sikeresek lehetünk. Apró lépésekben is megoldható, lényeg, hogy ne adjuk fel, egyszer elérjük!

60. Egyedi vagy és fontos

„Higgy magadban! Egyedi vagy és fontos. Van a világban egy olyan hely, amely csak a tiéd, és senki más nem tudja betölteni.”

(Vera Peiffer)

Pontosan így van, szó szerint, írjuk fel valahova, s ismételjük önmagunkban többször is, hogy szilárdabb legyen a hitünk önmagunkban!

61. Céljaink elérése

„Higgy magadban, és összpontosíts arra, hogy már eddig is milyen messzire jutottál, ne pedig arra, hogy mennyi van még hátra a célig.”

(Bear Grylls)

Nagyon fontos hozzáállás, ha ezt követjük, tovább érünk!

62. Pozitív énkép

„Észrevettétek már, hogy annál szebbnek látjuk a világot, minél jobb képet alkotunk magunkról?”

(Raphaëlle Giordano)

Ez így van. Ha önmagunkkal folyton elégedetlenek vagyunk, mással is békétlenkedünk, semmi sem tetszik. Amint lelkileg kiegyensúlyozottak leszünk, minden megváltozik, pozitív irányban.

63. Helyes gondolkodás

„Pozitívnek lenni nem azt jelenti, hogy mindenbe belenyugszunk. Sokkal inkább, hogy a jó megoldás reményében felkutatjuk az erőforrásainkat, és azt tesszük, ami helyes és megfelelő.”

(Kurt Tepperwein)

Ne adjuk fel, keresgéljük jó és kivitelezhető megoldások után. Érdemes barátainkkal megbeszélni, hátha valakinek eszébe jut egy jó ötlet. Ha szükséges, írásban is lejegyezhetjük gondolatainkat, talán segít az alapos átgondolásban.

64. Egy szebb jövő

„Higgyünk abban, hogy bárhogyan legyen, ami jön, mindenképpen szebb és boldogabb lesz annál, mint ami most van.”

(Tisch Ferenc)

Az optimisták alapvető gondolkodásmódja ez, csak akkor tudunk küzdeni, ha tartjuk magunkban a lelket, s megtanulunk reménykedni!

65. Rózsa vagy tövis

„A pozitív gondolatok bevonzzák a sikert (...). Ha rózsára gondolsz, rózsza terem. Ha tövisre, akkor vérezni fogsz.”

(Végtelen szerelem (sorozat) c. film)

Ha folyton kétségeink vannak dolgaink felől, s mindig a rosszabb változat jár az eszünkben, valóban, rosszabbra fordulhatnak a mindennapok. Igyekezzünk bízni jó eredményeink elérésében, a jóra összpontosítani, s a siker az ajtónkon kopogtat majd!

Ez a véleményem

Véleményünket többféleképpen ki tudjuk fejezni. Néhány gondolat arról, hogyan kerülhetjük el a konfliktusokat, megbántottságot, sértődöttséget.

66. Merjünk beszélni!

„Ne hagyd, hogy a félelem elhallgattasson. Van hangod, szóval hallasd is, szólalj fel, emeld fel a kezedet, kiáltsd a válaszokat, hallasd magad. Kerül, amibe kerül, találd meg a hangod. És ha megteszed, töltsd ki azt az átkozott csendet vele.”

(Grace klinika c. film)

Akik önbizalomhiánnyal küzdenek, nem merik hallatni a hangjukat, félnek a ledorongolástól, attól, hogy kigúnyolják, megalázzák őket.

Véleményünket szabad kinyilvánítani, jogunk van hozzá! Csak kerüljük az agresszivitást, az indulatokat, egyszerűen csak mondjuk el a véleményünket. Azt hangoztassuk, mi mit érzünk, mire van szükségünk, de másokat ne hibáztassunk. Azzal még nem bántunk meg senkit, ha saját érzéseinket indulatok nélkül kifejezzük.

Nem könnyű, egy kis tanulást igényel, s rendszeres alkalmazást.

67. Vélemény, címkézés

„Az elvárásaink, az észleléseink sokszor helytelenek vagy pontatlanok (...). Ezért nem kellene olyan hamar véleményt formálni másokról, ezért nem kellene ítélnünk, sőt címkéznünk. A saját, korlátozott nézőpontunkból ritkán látjuk az egész képet.”

Sean Covey

Való igaz, nagyon alaposan meg kell ismernünk a másikat ahhoz, hogy viszonylag pontos véleményt alkossunk. A címkézés örök életre megnyomorít, beskatulyáz, nem szabad!!!

Mire megbánjuk, már sok esetben késő!!!

68. Felszabadító érzés

„Ne törődj vele, mit gondolnak az emberek! Nagyon felszabadító, ha senki más véleménye nem számít, csak a sajátod.”

(Kate Quinn)

Ez lenne könyvem végcélja, amikor már nem kellene a dicséretre támaszkodnunk, hanem magunk is érezhetjük, hogy amit teszünk, cselekszünk, az jó és hasznos dolog.

Természetesen a dicséret mindig jól esik, s hiánya fáj, főleg, ha kritikákat kapunk, de ha stabil az önbizalmunk, hiszünk önmagunkban, a dicséret már csak megerősít, de önbecsülésünk segít terveink megvalósításában.

Kívánom, hogy minél többen érezzük az idézetben is említett felszabadító érzést!

69. Igazság és humor

„Én mindenkinek csak az igazat mondom. Sokszor fáj az igazság valakinek, de ezt félre kell tenni (...). Ezért is jó a humor, a kemény véleményt is el lehet kicsit viccelni, és akkor nem esik olyan rosszul a másoknak.”

(Gáspár László)

A humor rengeteget jelent véleményünk kifejezésében. Sokat enyhíthetünk a humorral a keményebb szavak odavetése helyett, segíthet könnyedebben venni a dolgokat, mégis komolyan megszívlelhetjük az építő jellegű véleményeket.

70. Ne engedd!

„Sose engedd, hogy más emberek rólad alkotott véleménye legyen a véleményed magadról.”

(Sarah Jessica Parker)

Mindenkinek vannak pozitív tulajdonságai, ezeket kell önmagunkban felismerni! Nem szabad, hogy mások véleményét tekintsük tükörnek, mert ez nem igaz! Mi magunk jobban ismerjük önmagunkat, mint mások bennünket, ezt ne feledjük!

Közmondások, csokorba szedve

Végezetül hadd álljon itt több olyan közmondás és bölcsesség, melyek összefoglalják a fentiekben elhangzottakat, erősítve elgondolásainkat. Néhány pozitív tulajdonságot is igyekszünk kiemelni, önbecsülésünk erősítésére, fedezzük fel magunkban ezeket!

A csokorhoz kommentár nem szükséges, mert a mondások önmagukért beszélnek.

71. A bátorságról

Minél bátrabb az ember, annál többet terem a földje.

72. Az emberi szó fontosságáról

Az étel íze a sótól, az ember íze a szótól.

73. A humor és a türelem kincset ér!

A türelem és a humor két teve: átvisznek bármelyik sivatagon.

74. Körülményeink elfogadásáról

A bölcs úgy alkalmazkodik a körülményekhez, mint a víz az edény alakjához, amelybe beleöntik.

75. Bennünket ért sérelmekről

A nagy lélek nem törődik az őt ért sérelmekkel.

76. Azért vannak a jó barátok

A jó barátokat nem látod, ők mögötted állnak.

77. Mi születhet egy jó gondolatból?

Ültess el egy gondolatot, tettet aratsz le; ültess el egy tettet; szokást aratsz le; ültess el egy szokást, jellemet aratsz le; ültess el egy jellemet, sorsot aratsz le.

78. Ne add fel!

Ess el hétszer, kelj föl nyolcszor.

79. Senki sem tökéletes

Csak az nem követ el hibát, aki nem dolgozik.

80. Az akarat dicsérete

Ha hiányzik az erő, dicsérendő az akarat is.

81. Az akarat diadala

Ahol akarat van, ott út is van.

82. Viták, barátságok

Minél több vitát nyersz, annál kevesebb barátod lesz.

83. Ne törekedjünk tökéletességre

Aki hibátlan társat keres, társ nélkül marad.

84. Nem minden szó fontos!

Minden szóra fület ne tarts.

85. Vigyázat a lelki sebekkel!

Kéz-ütötte seb beforrad, nyelv-okozta seb nem forrad.

86. Optimista szemléletmód

Örülj, ha esik az eső, mert ha nem örülsz, akkor is esik!

87. Egyetlen kedves szó erejéről

Egyetlen kedves szó három téli hónapot is kifűt.

88. Próbálkozzunk!

Kilenc kudarc kilenc próbát jelent.

89. Pozitív nézőpont

Nézd az éjszakákat a csillagok és ne az árnyak szerint. Az életedet pedig a mosolyok, és ne a könnyek alapján mérd.

90. Kár a fölénykedésért

Ahogy a játék véget ér, a király és a paraszt is ugyanabba a dobozba mennek vissza.

91. A remény hal meg utoljára

A remény királyságában sosincs tél.

92. Gondolatok, tettek

Ügyelj gondolataidra - belőlük indulnak ki tetteid.

93. Fogadjuk el

Ha nem tehetjük, amit akarunk, akkor azt kell akarnunk, amit tehetünk.

94. A türelem érték

A türelem olyan fa, melynek keserű a gyökere, de édes a gyümölcse.

95. Rideg szavak

Fül-hallotta fagyos szó a szívbe hatolván jéggé válik.

96. Vigyázat a kimondott szavakkal

Lovad, ha elereszted, megfogod; szavad, ha elereszted, meg nem fogod.

97. Fogadj el olyannak, amilyen vagyok

Ha a rózsát szereted, a tövisét elviseljed.

98. A szavak romboló hatása

Hegyvet, követ víz rongál, embereket szó rongál.

99. A szavak pozitív és negatív hatása

Jó ember szava követ lágyít, rossz ember szava fejet fájdtít.

100. Ne hallgass a rosszra, ügyelj a jóra

Amikor meghallod, hogy az emberek mások romlottságáról beszélnek, ne vegyél részt kedvtelésükben! Ha az emberek tudatlanságáról hallasz, ne hallgass végig, és igyekezz elfelejteni, amit hallottál! De ha az emberek jótetteiről hallasz, jegyezd meg és add tovább! Ha így teszel, hamar hozzászoksz ehhez, és amikor rosszindulatú emberekről hallasz, az számodra olyan fájó lesz, mintha téged szidnának, és ha kiszalad a szádon egy rossz szó ismerősödről, az neked is olyan fájdalmat okoz, mintha magadat ütnéd meg.

101. Mindenkitől lehet tanulni valamit

Nincs senki, akinek tanulni ne kellene, és senki, akitől tanulni ne lehetne.

102. Ne legyünk folyton elégedetlenek önmagunkkal

Aki magát ócsárolja, ne várjon másoktól dicséretet.

103. Tükröm, tükröm

Nincs jobb tükör a régi barátnál.

104. Nem mindegy, kivel vagyunk kapcsolatban

Ha jó embert követsz, megtanulsz jónak lenni. Ha tigrist követsz, megtanulsz harapni.

105. Ne feledd

Nem szabad emlékezned arra, amit adtál. De sosem szabad elfelejtened, amit kaptál.

106. Vidámság mindenekelőtt

Szakíts időt a vidámságra, ez a lélek zenéje!

107. Ilyen az igazi barát

A barát olyan valaki, aki megérti a múltadat, hisz a jövődben, ma pedig elfogad olyannak, amilyen vagy.

108. Hibáinkból tanulhatunk

Hibáidból tanulsz bölcsességet.

109. Hibáink javításáról

Ha felismersz egy hibát, félig már ki is javítottad.

110. Ne ítélkezz könnyelműen!

Hamar megbánja ki elsietve ítélt.

111. Szavadra ügyelj

Magad ha vagy, magadra figyelj, emberek közt szavadra ügyelj.

112. A boldogságról

A boldogság útja belül van a lélekben. Aki ezt nem tudja, boldogtalanságra ítéli életét.

113. A jótékonykodásról

Aki jótékonytságot vet, barátságot arat.

114. Ne gyűlölködjünk sokáig!

Amit gyűlölsz, az a részeddé válik, és átveszi feletted a hatalmat.

115. A szerénységről

Gyér javaid szerénységgel gyarapítsd.

116. Az egyszer kimondott szóról

Az egyszer kimondott szót nem lehet zsebbe rejteni.

117. Az átlagember is érvényesítheti szavát

Gyenge tücsöknek is hangos a szava.

118. A szavak mérlegeléséről

A szavakat mérlegelni szokás, nem számolni.

119. Nem vagyunk tökéletesek!

Senki nem tökéletes, a napnak is megvannak a maga foltjai.

120. Megfogadható jótanács

Aggódj kevesebbet, reménykedj többet;
egyél kevesebbet, rágj többet;
panaszkodj kevesebbet, lélegezz többet;
beszélj kevesebbet, mondj többet;
utálkozz kevesebbet, szeress többet;
és az életben minden jó dolog a tiéd lesz.

Forrás:

<http://www.citatum.hu>

III. rész

Teszteljük önmagunkat

Témakörünk alapos átgondolásához elengedhetetlen, hogy más szemszögből is megvizsgáljuk problémáinkat. Ebben a részben egy önismereti tesztsorozatot állítottam össze, amely nem kiértékelendő, csupán elgondolkodtató. A kérdések és a választási lehetőségek révén még közelebb kerülhetünk önmagunkhoz, ráébredhetünk dolgokra. A kérdések ebben segítenek

Lelkes doktor

Tesztkérdések dicséret, kritika, önbizalom, önismeret témakörökben:

- Mikor dicsérték meg Önt utoljára?

A. Tegnap,

B. Talán egy pár héttel ezelőtt,

C. már az idejét sem tudom.

- Mit jelent Ön számára a dicséret?

A. Ha megkapom, szárnyalok,

B. Jólesik, nem mondom,

C. Nem szeretem, ha hízelegnek nekem.

- Kitől szeret dicséretet kapni?

A. Közeli hozzátartozóktól,

B. Munkatársaktól,

C. Mindegy.

- Ön szerint, milyen a jó dicséret?

A. Sokat segít rajtam, ha a belső tulajdonságaimat elismerik,

B. Számomra a külső fontos,

C. Mindkettőre szükségem van.

- Mennyire tartja számon a dicséreteket?

A. Nyitottam egy füzetet, ahova vezetem az elismerő szavakat, mondatokat.

B. Sokáig őrzöm emlékezetemben az elismeréseket.

C. Különösebben nem foglalkozom a dologgal.

- Gyerekként sokszor részesült dicséretben?

A. Igen, nagyon gyakran, ilyenkor boldog voltam.

- B. Kevés volt a dicséret, sok a szidás.
- C. A szüleim dicsértek, a tanáraink kevésbé.

- Bátorítást, biztatást mikor kapott utoljára valakitől?

- A. A páromtól. Támogatott, hogy véghezvigyem egyik fontos tervemet.
- B. Utoljára gyerekként bátorítottak, hogy ne féljek a mély vízben. Egyébként nem kapom meg ezt a fontos támogatást, pedig nagyon hiányzik.
- C. Jó az önbizalmam, nincs különösebb szükségem bátorításra.

- Ha dicséretben kevésbé részesült, más figyelmességet kapott környezetétől?

- A. Kisebbségi ajándékokat kapok bőven, de ezek nem elégítenek ki igazán.
- B. Elég gyakran megölelnek, simogatnak, ez is nagyon jó érzés.
- C. Sokat vagyok együtt azokkal, akiket szeretek.

- Méltatóképpen kapott-e valamilyen írásos elismerést?

- A. Okleveleket szavalóversenyeken,
- B. Egyszer egy szép érmet lovas háziversenyen.
- C. Ha kaptam, már régen, tán igaz sem volt!

- Dicsérték-e meg Önt mások előtt?

- A. Igen, alig várom, hogy legközelebb is megtörténjen.
- B. Talán egyszer, alig akartam elhinni.
- C. Nem emlékszem ilyesmire.

- Írtak-e Önről valahol méltató cikket?

- A. Egy helyi lapban munkásságomról, azóta is őrzöm.
- B. Nem vagyok én olyan szerencsés.
- C. Mindig másokról írnak, rólam soha.

- Milyen gyakran részesít dicséretben másokat?

- A. Gyakran, mert megérdemli az illető.
- B. Kihasznlom a lehetőséget, hiszen nekem is jólesik, ha dicsérnek!
- C. Nem emlékszem.

- Milyen gyakran kap kritikákat?

- A. Szinte napi rendszerességgel,
- B. Nagyon gyakran,
- C. Nem tartom számon.

- Előfordul, hogy a kritizálónak van egy kis igazsága?

A. Igen, de a hangnem, ahogy előadja, borsószik a hátam!

B. Igen, ezért szégyellem is magam!

C. Igen, meghallgatom, s megfogadom a tanácsát.

- Megszégyenítették-e Önt mások előtt?

A. Az osztályfőnök gyakran, az egész osztály füle hallatára.

B. Sokszor, soha nem négy szemközt történt, hanem mások társaságában, pl. irodában, közhelyeken.

C. Sajnos, voltak ilyen pillanatok, de igyekeztem elfelejteni.

- Gyerekként sokszor megalázták?

A. Szinte állandóan, már suliba is rémálom volt járni.

B. Sokszor, ezért rengeteget fáj a fejem és a gyomrom.

C. Elég sokat, de lepergett rólam.

- Mi az, ami a legjobban bántja, amikor kritikát kap?

A. Legjobb tudásomat adom, mégsem elég!

B. A jót, érdekes, nem veszik észre, de a legkisebb rosszat azonnal!

C. A stílus, ahogy előadják a problémájukat.

- A külső, vagy a belső tulajdonságok kritizálása a fájóbb?

A. Nálam a belső, mert csódtömegnek érzem magam.

B. A külső, mert sokan gondolhatják ránézésre ugyanezt.

C. Mindkettő.

- Vissza tud vágni egy-egy kritika után?

A. Sajnos nem, leblokkolok, összeszorul a torkom.

B. Szeretnék, de mire végiggondolom a mondandómat, már késő.

C. Ha alkalom adódik, elmondom én is a véleményemet.

- Mennyire rágódós típus?

A. Napokig tudok tépelődni egy-egy problémán.

B. Sokszor vannak álmatlan éjszakáim.

C. Lepereg rólam, továbblépek, ahogy a helyzet hozza.

- Próbált már Ön kritizálni valakit?

- A. Nem igazán merek ilyesmit megtenni.
- B. Nem, mert nem bírom a vitákat, konfliktusokat.
- C. Persze, miért ne?

- Kitől esik legrosszabbul a kritika?

- A. Azoktól, akiket a legjobban szeretek,
- B. Főnökeimtől,
- C. Mindenkitől.

- Hogyan lehet pozitívan felfogni a kritikát?

- A. Szerintem sehogy, csak rosszul jövünk ki belőle.
- B. Csak az építő jellegű kritikát lehet jó értelemben kezelni.
- C. Úgy, hogy tanulunk a hibáinkból.

- Hogyan tudná kitölteni azt az ürességet, melyet a dicséret, elismerő szavak hiánya okoz?

- A. Nem lehet, a hiány fáj, rossz lesz tőle az ember közérzete.
- B. Sajnos, nem tudom, állandó szomorúságot érzek.
- C. Keresem olyan emberek társaságát, akiknek hasonló az érdeklődési körük, nem irigyek, itt talán hamarabb elismernek.

- Jelenleg milyen az önbizalma?

- A. Ingadozó, legtöbbször elégedetlen vagyok magammal.
- B. Nem a legjobb.
- C. Jól érzem magam a bőrömben.

- Milyen panaszai vannak?

- A. Fásult vagyok, kedvetlen, kiégtem.
- B. Pánikbetegségben szenvedek, sokat szorongok, fóbiáim vannak.
- C. Nincsenek különösebb panaszaim, inkább frontérezékeny vagyok.

- Akadnak barátai, akik segíthetnek önbizalma helyreállításában?

- A. Nem igazán, érdekkapcsolataim vannak. Legtöbbször kihasználnak.
- B. Van egy pár barátnóm, de ők is ezzel a problémával küzdenek, nincs, aki motiváljon.
- C. A szüleim sokat segítenek, hálás vagyok nekik ezért.

- Miben érzi jónak magát?

A. Még nem gondolkodtam ezen.

B. Nem vagyok konyhatündér, amiért sokan bántanak, de jól tudok úszni.

C. Nagyon szeretek rajzolni, festegetek is.

- Mi a kedvenc szabadidős tevékenysége?

A. Szeretek kertészkedni, ez megnyugtat, a növények nem beszélnek vissza.

B. Rengeteget olvasok, a papír és a könyvek a legjobb barátaim.

C. Nagyon szeretek kirándulni, ez mindig feltölt.

- Mikor érzi azt, hogy kiteljesedik valamiben?

A. Még soha nem tapasztaltam ehhez hasonlót.

B. A munkámban.

C. A gyereknevelésben.

- Egyéb területeken vannak erősségei?

A. Amikor jótékonykodhatok, érzem, nem élek hiába.

B. A barkácsolásban nagyon otthon érzem magam.

C. Szeretem a kreatív tevékenységeket: agyagozás, kerámiázás, gyöngyfűzés, origami, csodálatos dolog saját művet alkotni!

Lelkes doktor összegzése

Egyenként nem értékelem ki a kérdésekre adott válaszokat, de világosan kitűnik, hogy nagy szükség van az elismerő szavakra, a kritikát mérsékelni, moderálni kell.

Ha fellép a hiányérzet, amit az elismerő szavak elmaradása okoz, keresnünk kell olyan tevékenységeket, melyek önmagukban is örömet szereznek. Nincs így szükség külső elismerésre, maga a szabadidős programok adják az örömet.

Valaki nagyon szeret pl. keresztrejtvényt fejteni, még a megoldást sem küldi be jutalom gyanánt, hanem a fejtés öröme, a végcél elérése motiváló.

Vannak olyanok, akik szeretnek kézimunkázni, saját alkotásuk adja a legnagyobb örömet.

Rengeteg érdekes időtöltés van, csak meg kell találni, rá kell ébredni, mi az, amit valóban szeretünk csinálni, mihez vannak meg a képességeink, mi nem merít ki, mi ad valódi boldogságot.

Sok sikert kívánok a keresgéléshez!

Aki pedig már megtalálta, élvezze maximálisan!

Miben vagyunk jók?

Segítségül azoknak, akik keresgélnek, miben lehetnek jók, felsorolunk szabadidős tevékenységeket, hobbit, melyek felkelthetik az érdeklődést.

Nem kell kiemelkedően teljesíteni, kiválónak lenni, lényeg, hogy amit kiválasztunk, élvezzük, szeressük, jók legyünk benne, mert kiteljesedni csak így lehet!

Nézzük csak!

Szellemi képességeket erősítő hobbit:

fejtörők-, keresztrejtvények fejtése, sudoku

kirakós játékok

kártyajátékok: pasziánsz, rómi, kanaszta, zsír, snapszer

rajzolás, vagy festés tanulása

sakk

hangszeren játék tanulása

egy új nyelv elsajátítása

Családi tevékenységek, hobbit gyerekekkel

autó-, vonat-, repülő-modell építés

utazás kisvasutakkal

játék távirányítású járművekkel

legózás

bűvészkedés

sárkány eregetés

állatkerti túra

hajóutazás

bábjáték

zsonglörködés

kalandparkok látogatása

Sportok és fizikai aktivitások

túrázás

sétálás

nordic walking

maraton futás

hegymászás

kempingezés

falmászás

sporthorgászat

biciklizés

vitórlázás

búvárkodás

motorcsónakozás

siklórepülés

léggömbös utazás

röplabda

barlangtúrák (főleg cseppkőbarlangokban)

tenisz

golf

lovaglás
sportlövészet
íjászat
sielés
snowboard
tánc
foci
bungee jumping
kosárlabda
amerikai foci
jégheki
triatlón
geocaching
szörf
floorball
konditermi edzések
triatlón
karate, thaibox, vagy bármilyen küzdősport

Hobbik a tudományok és a természet kedvelőinek

asztronómia és csillagvizsgálat
otthoni kísérletezések
mikroszkópos vizsgálatok
madárles
akvárium létesítése

Hobbi férfiaknak

drónozás
póker és egyéb kártyajátékok
billiárd
darts
ping-pong
fafaragás
bíráskodás és edzősködés
fantasy sportok
technológiai kütyük gyűjtése
pálinka-, sörfőzés, borkészítés
pecázás
vadászat

Hobbik gyűjtőknek

bélyeg
érme
bögre
szalvéta
ruhazsebkendő
játékok (legyen az lego, vagy tematikus)
könyv
kártya

kitűző
festmény, műalkotás
autó, motor (persze ez igen költséges)
modell (vasút, repülő, autó, stb.)
autogramm
antik tárgyak
sport relikviák, vagy mezek
különböző alkoholos italok üvegei
kövek és kavicsok
bakelit lemez
kávézók pecsétei

Hobbi, amivel pénzt lehet keresni

írás és blogolás
barkácsolás
varrás
tortasütés
fényképezés
grafikai tervezés
közösségi média követőbázis építése

Hobbik önkénteskedés céljából

állatmenhelyen segítség, kutyasétáltatás
meseolvasás gyerekeknek kórházban
hangoskönyv felolvasás
kórházi önkéntesség, vagy segítség a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak
idősek otthonában segítség
szemétszedés
állatkerti önkéntesség
gyermektáborok, mint amilyen a Bátor Tábor is
szoba- vagy kerítésfestés
adománygyűjtés (főleg karácsonykor)
múzeumban teremőr
hajléktalanok segítése (nem csak ételosztás)
hátrányos helyzetű gyerekek korrepetálása
fogyatékkal élők segítése
idősek segítése a ház körül

Közösségi tevékenységek

társasjátékok és kocsmakvízek
bowling
csapatsportok
gokart
borkóstolás (vagy sör, kávé, ...)
bolhapiacok és kipakolások látogatása
könyvklub
kirándulás, túrázás
improvizációs csoport kipróbálása
baráti főzőversenyek

közös sorozat vagy film maratonok
mozi

Otthoni hobbik

főzés
süteménysütés, vagy tortasütés
film- vagy sorozatnézés
kötés
horgolás
varrás
hímzés
szövés
szappankészítés
gyertyaöntés
fazekasság
festés
rajzolás
ékszerkészítés
írás, blogolás
kertészkedés
babavarrás
olvasás
feng shui, belsőépítészet
lakás, vagy ház rendszeres átrendezése

Zenés kedvtelések

megtanulni játszani egy hangszeren (gitár, dob, zongora, szájharmonika, stb.)
éneklés, (szóló, vagy kórusban)
koncertre járás
zene keverés
együttes támogatása
zene oktatás
albumok gyűjtése

Stressz levezetése

meditáció
jóga
súlyemelés
kertészkedés
felnőtt színezők, vagy rajzolás
puzzle
kisállat tartása
zenehallgatás
túrázás

Forrás:

<https://attolfugg.blog.hu/2017/12/04/milyen-hobbik-vannak-hobbik-listaja>

Ugye mennyi mindent lehet csinálni? Több tevékenységet is elsajátíthatunk, élvezhetünk, csak el kell kezdeni!

Kettős búcsú

Kedves Olvasók!

Engedjék meg, hogy Lelkes doktor feleségeként pár gondolattal hozzájáruljak a könyv mondanivalójához.

Lelkes doktorral már 15 éve élünk boldog házasságban, Laci fiunk pedig még szebbé teszi életünket. Boldogságunk fő oka, hogy igyekszünk odafigyelni a másokra, mire van a párunknak a legfőbb szüksége stb.

Férjemmel közös bennünk, hogy mindketten emberekkel foglalkozunk, ő, mint orvos és előadó, én, mint fodrász.

Mindketten szeretjük a szakmánkat. Orvos feleségnek lenni, azonban, nem könnyű dolog. Férjem szinte egész nap rendel, sőt, ügyeletet is vállal, most meg az előadásaira készült kifogyhatatlan lelkesedéssel. Mostanában alig jutott egymásra időnk. Mégsem nehezteltem rá, próbáltam végiggondolni, hogyan tudnánk a problémán segíteni. Elmondtam férjemnek, hogy mennyire hiányoznak a vele töltött órák, milyen rég nem voltunk igazán együtt. Tudja, hogy számomra a minőségi idő az a szeretetnyelv, ami a legközelebb áll hozzám. Együtt kitaláltuk, mi legyen. Most már kevesebb ügyeletet vállal, én pedig úgy döntöttem, részt veszek az előadásain, így is együtt lehetünk! Otthon pedig megbeszélhetjük az előadások témáit.

Nagyon büszke vagyok a páromra, s ezt el is mondtam neki. Tudom, hogy férjemnek az elismerő szavak a legfontosabb erőforrása, így nem szoktam fukarkodni a dicséretekkel. Gyerekként akkor éreztem, hogy igazán törődnek velem, ha együtt lehettem azokkal, akiket a legjobban szeretek! Nem úgy, hogy ülünk, s bámuljuk a tévét! Így nem egymással foglalkozunk, hanem a televízió a közös kapocs. Remek volt a családdal hosszú sétákat tenni, nagyokat kirándulni, esetleg múzeumokat látogatni. Egy-egy közös bevásárlás is remek szórakozásnak bizonyult. Néha beülni egy étterembe, vagy fagyizni egyet. Sorolhatnám hosszasan, de nem ez a lényeg. Az elismerés, tehát, nem igazán állt közel hozzám, de tudtam, hogy így tudok a férjemnek a legjobban kedveskedni.

Szerintem, ha valaki nem kapja meg azt a törődést, amire a legjobban igénye van, igenis oda kell mennie a társához, s elmondani neki, mire van a leginkább szüksége. Ez nem szégyen, s ha társunk igazán szeret, kedvünkre tesz majd.

Lelkes doktor igyekszik vasárnapjait is szabaddá tenni, így közös családi programokat is tudunk szervezni.

Ami pedig Lacika nevelését illeti, apja igyekezett mindig a jó tulajdonságait, tehetségét elismerni, szóvá tenni, növelni önbizalmát. A rendszeres családi programok még szorosabbá fűzték kapcsolatunkat. Érdekes, viszont, Lacika szeretetnyelve teljesen eltérő: ő az emberek megajándékozásával tudja kifejezni másokkal való törődését, s nagyon boldog, ha neki valaki ajándékot ad. Persze, nem mindegy, mivel kedveskedünk neki, ahhoz jól meg kell ismernünk a másikat. Épp ez a lényeg, tudjuk, minek örül a szerettünk.

Azt akartam ezzel hangsúlyozni, hogy más és más szükségletek, törődési formák léteznek, csak tudnunk kell, kihez mivel lehet a leginkább közelebb férközni. Lacika is remekül elsajátította, hogyan szerezhet apjának örömet, pl. mások előtt büszkélkedik az előadásokkal úgy, hogy az apja is hallja.

Velem meg igyekszik minél többet együtt lenni. Ilyen a másokkal való igazi törődés!

Férjem megkért, hogy korrektúrázzam a könyvét, nagy megtiszteltetés ez számomra! Olyan jó, hogy elsőként olvashatom a kéziratát. Fiúmat is érdekli a dolog, alig várja, hogy a könyvet az apja közkincsé tegye.

Kellenek az ilyen jellegű írások, mert valamiképpen megszólíthatják az embert. Magam is rengeteget tanultam belőle, kívánom, hogy Önök, kedves olvasók is haszonnal olvasgassák ezt az önségítő kis könyvecskét!

Dr. Lelkes Lászlóné

Kedves Olvasók!

Zárszóként, mint orvos és előadó, hadd szóljak még pár szót! Vagy talán már eddig is túl sokat beszéltem?

Mindenekelőtt szeretnék köszönetet mondani azoknak a betegeimnek, akik hozzájárultak, hogy nyilvánosan megoszthattam történeteiket az előadásaim alatt! Lehet, pont az ő gondolataik érintenek majd meg olvasókat, pont az ő tanulságos eseteik ébresztik rá embertársainkat a változtatásra! Rengeteget jelentett, hogy hétköznapi nyelven, mégis érdekfeszítően lehetett az előadások témájához beékelni.

Előfordul, hogy valakiket nem a történetek, hanem a II. részben taglalt idézetek és közmondások segítik a megértésben. A magvas, velős gondolatok többekre nagy hatással lehetnek.

Lesznek olyan olvasók, akiket az önismereti tesztek fognak meg, s segítenek átgondolni a problémákat.

Lehet, hogy valakit a könyv egésze megérint, valamilyen fontos üzenetet közvetít!

Eszembe jutott egy egyszerű dolog. Gyermeinket általában hamarabb és többször megdicsérjük, ha valamit jól csinál, hiszen jutalmazni akarjuk jó cselekedeteit, és büntetni azt, ami rossz.

Gyermekkorban hamarabb elhangozhatnak dicsérő, elismerő szavak.

Felnőttként miért hanyagoljuk ezt el? Nem azt mondom, hogy agyba-főbe kedveskedjünk a másoknak! Mégis, jóleshet embertársunknak az időnkénti elismerés. Vegyünk fel egy szemüveget, amelyen keresztül a jót is észrevesszük, s mondjuk ki bátran, ne szégyelljük.

Ahogy feleségem is megtanulta, s látszik rajta, nem kényszerből teszi, hanem komolyan is gondolja! Ez csodálatos!

Végül, de nem utolsósorban, köszönetet mondok kedves családomnak, akik lelkesedése, támogatása rengeteget jelentett nekem, s jelent a mai napig is! Remek érzés volt, hogy feleségem már előre megfőzött, mire hazaértünk, már csak melegíteni kellett a finom vacsorát. Otthon megbeszélhettük az előadások részleteit, hangulatát, egy-egy tanáccsal is szolgált a nejem. Olyan jó érzés volt, hogy segíti munkámat!

Kisfiam pedig egyre biztatott és bátorított, hogy meg tudom csinálni, mert remek ötleteim vannak!

Egy nem mindennapi kis eszmefuttatás van még a tarsolyomban, érdemes megfontolni:

„Létezik egy hihetetlenül bölcs afrikai törzsi szokás

Amikor a törzsből valaki rosszat tesz a törzs egy másik tagjával, vagy fájdalmat okoz neki, akkor az illetőt kiállítják a falu közepére, és az egész törzs köré gyűlik.

De ahelyett, hogy valami nyilvános büntetésben részesítenék, két napig folyamatosan sorolják neki mindazokat a jó dolgokat, amiket valaha is tett. Hogy miért?

Mert a törzs hisz abban, hogy minden egyes ember jónak születik, és szeretetre, békére és boldogságra vágyik. Csak néha, a mindezekre való törekvés közben hibákat vétünk.

És mivel a rossz cselekedeteket segélykiáltásként értelmezik, a törzs összegyűlik a társukért, és segítenek neki újra megtalálni önmagát, a jó természetét.

Emlékeztetik őt arra, hogy ki is valójában. És erre néha mindenkinek szüksége van!”

Forrás:

<http://www.lelekcafe.hu/kiut>

Kutatómunkával is járt az előadásokra való készülés, s a könyv többi részének gondos kitöltése. Magam is tanultam valamit, főként azt, hogy mindenki fontos és hasznos, csak meg kell találni, miben tud kiteljesedni. Ez csodálatos érzés, s kívánom, minden kedves olvasó tapasztalja meg ezt az érzést!

Kívánom, hogy ez a könyv segítséget adjon mindehhez, s a kérdésekre mindenki megtalálja a választ!

Ha sikerül, nem dolgoztam hiába!

Dr. Lelkes László

Vége!