

Nagybőjti gondolatok:

## A családom az életem

Egy ismerősömtől azt hallottam, hogy a 2011-es évet elnevezte a család évének. Mármost az ő családjáé. Megkérdeztem, mit is ért ezalatt.

A férfi - ahogy mesélte -, egész eddigi életében csak és kizárólag a munkájának élt. Hitte, sőt bizonyos volt benne, hogy a családjáért robotol éjjel nappallá téve.

Fáradtan kelt, és fáradtan feküdt le késő este. A szekér - ahogy mondani szokás - egyre jobban ment. Mindenük megvolt, amit szerettek volna.

Csakhogy történt valami váratlan és meglepő dolog az egyik szokványosan induló napon. A négyéves kislány éjjel kiszökött az ágyából, néhány ruhadarabot bepakolt kis hátizsákjába, kezébe vette kedvenc plüssfiguráját, és világnak indult.

Erre csak reggel derült fény.

Mindkét szülő rettentően kétségbeesett, és örült tempóban keresni kezdték gyermeküket. Nagyon sokáig nem kellett kutakodniuk, mert hamarosan megcsörrent az édesapa mobiltelefonja. Egy rendőr közölte vele, hogy a kislány bent van a legközelebbi rendőrsőn. Nem esett semmi baja, de mivel a járőrök kérdéseire nem akart válaszolni, hát bevitték magukkal. Annyit azért elárultak, hogy a kislány azt azért közölte velük, hogy azt akarja, hogy mindenki hagyja most békén őt, mert ő éppen világgá akar menni, megkeresni az igazi szeretetben élő embereket.

A kislány a rendőrsőn hosszas unszolás után végül csak elárulta a saját és a szülei nevét. Így tudták kinyomozni az édesapa telefonos elérhetőségét.

Az apa fejében, amikor két kezébe fogta ismét a gyermeke arcát, tolongtak a kérdések, a gondolatok.

Miért? Hogy jutott egyáltalán eszébe hön szeretett fiának a szökés?

Amikor a rendőrségen mindent elrendeztek, és bizonyítékát nem találták az esetleges bántalmazásnak, hazamentek. És hosszú-hosszú hónapok óta így hárman leültek beszélgetni. A kislány kétségbeesetten sírt.

Sírt egyrészt a meghiúsulástól, hogy szülei most valóban figyelnek rá, hogy most valóban rá figyelnek, és sírt a szívében lévő szomorúságtól, hogy ez eddig miért nem volt így.

A gyermek törölte a könnyeit, szipogott szívszorítóan, és alig hallhatóan válaszolgatott a kérdésekre, míg egyszer csak ki nem mondta azt, amit az ő gyermeki lényével érzett.

- Azért mentem el, mert ti nem szerettek engem.

A két szülő döbbenet nézett a gyermekre, majd egymásra. Hát dehogyisnem szeretik ezt a gyermeket, hiszen ő a kincsük, a mindenük! Mindent meg akarnak adni neki! Erte élnek!



Kemény önismereti leckéket kaptak a fiúktól. Rá kellett döbenniük, hogy elfelejtették az alapvető igazságot: a gyermeknek elsősorban szeretetre van szüksége, a szeretetet igényli és kimondatlanul is azt kéri. Kéri természetesen a sok játékot, a legújabb kisautót is, de ha a szeretetet nem érzi, gyűlöletessé válik számára a legszébb, legnagyobb játék is.

Néhány hétnek el kellett telnie, mire a döntésüket véghezvitték, időbeosztásukat úgy alakították, hogy a maximális energiát tudják fiúkra fordítani.

És hogy ez mindenki számára, a saját maguk számára is egyértelmű és visszavonhatatlan legyen, kinevezték a 2011-es évet a család évének.

Mindez a férfi szájából hangzott el még januárban.

És eszembe jutott az én családom...

Talán még nem késő... hisz elvégre még csak február vége!

Biztosan nem haragszik meg érte, ha én is a család évének nevezem ki a 2012-es évet... Az én családom évének...

*Forrás: Childhood in the world*

## Hol volt, hol nem volt...

Meséljünk! - hangzik fel naponta, akkor is, ha a családban szokás az esti mesemondás.

Miért olyan fontos a gyerekeknek a mese?

Első sorban a mese üzenete miatt. Bármi is történik ugyanis a mesében, a végén a Jó győz. A gyerekek pedig szeretik újra és újra átélni ezt a győzelmet, mert ezáltal biztonságban érzik magukat: bármi is történik a mese közben, a vége jó lesz! Persze ma egyre több gyermek fél, szorong, idegenül érzi magát a világban. Nem csoda. A világ túl gyors, túl hangos, túl színes, túl érthetetlen lett. Így aztán előfordulhat, hogy a mese félelmet keltő része túl erős szorongásokat aktivizál a gyermekben; ilyenkor azt szokta mondani: „Ezt ne meséld!” - de az is lehet, hogy az egész mese „tiltólistára” kerül egy időre. Ugyanakkor a neki tetsző mesét heteken-hónapokon át képes a gyermek újból és újból meghallgatni, és ez az ismétlés belsőleg megerősíti őt.

Azután itt vannak a mese képei. A szereplőket valamennyien ismerjük, látjuk magunk előtt. Tudjuk, hogy néz ki a király, a királyné, a legkisebb királyfi, az aranyhajú királykisasszony, a tündér, a manó, az óriás, a boszorkány. Még a mesebeli farkas is kicsit más, mint az, amit az Altkertben lehet megnézni. Ezek a képek valamennyiünk közös kincsei - ugyanakkor rendkívül individuálisak. Az „én farkasom” valószínűleg csak nagy vonalakban hasonlít „a te farkasodra”. Az aranyhajú királykisasszony ruhája biztosan a földig ér; de milyen színű? Mesehallgatáskor egyszerre élhetjük át az összetartozás, a közösség és az egyediség élményét. Ezek az ósképek valamennyiünkben ott vannak, és a mesehallgatás előhívja őket. Ilyenkor az emberi agy érzelmi in-

telligenciáért felelős része aktivizálódik. Ez egy rendkívül fontos intelligencia-faktor a felnőtt életben, akár a családi, akár a munkahelyi sikeresség szempontjából.

Harmadikként itt van magának a mesélés tevékenységének a hangulata. A mesélő most csak a mesehallgatóra figyel. (Ha olvassa a mesét, akkor a mesekönyvre is; és az is előfordulhat, hogy „rutinból” olvassuk a szavakat, és közben másra gondolunk; ezt azonban azonnal megérzik, és rossz néven veszik a gyerekek). Optimális esetben azonban a mesélő mesemondás közben ugyanúgy megalkotja magában a mese képeit, mint a mesehallgató. A figyelem, a belső aktivitás megtapasztalásának ideje ez. Megszentelt idő. A mesehallgató ilyenkor burokban érzi magát: éppen abban a védett helyzetben, amire olyan nagy szüksége van minden gyermeknek. Mesehallgatáskor szellemi tapasztalathoz jut, éppen ahhoz, amire a legnagyobb igénye van. A mese, az igazi mese: táplálék az egész ember számára. Nem csak a fantáziáját, nem csak a lelkét, hanem az egész emberi lényt megérinti.

Mindez persze akkor valósul meg, ha igazi a mese, és igazi a mesélő is. Az emberi szó, az emberi kapcsolat nem helyettesíthető sem ríkító színű képeskönyvekkel, sem gépekkel. A túl erős képek elnyomják a gyermek belső képalkotó tevékenységét: hányan látjuk még Hófehérkét, és hányan a Walt Disney által megrajzolt hercegnőt? A gépek pedig elveszik tőlünk a személyességet, magányosságra kárhoztatnak.

Csak mi vagyunk, és a mese.

*Forrás: harmonikusgyermek.hu*

## Hogyan találjam meg a "tökéletes" páromat?

Jó ha tudod, csak azt tudod bevonzni, aki vagy, ezért meg kell tanulnod őszintének lenni önmagadhoz. Felejtse el, hogy a haverjaid, barátjaid, anyád, apád és a közel álló jóakaró tanácsadód milyen partnert látnának melletted szívesen, ha meg akarsz felelni, akkor zsákutcába érsz. Hallgass a szívedre és ne alkudj meg a benned lévő értékrendet illetően, mert ha megteszed, nem lesz kerek a világ számodra.

**Mielőtt bármilyen párkapcsolatba belemész, menj oda a tükörhöz és mondd magadnak: "Én egy tökéletes picit pont vagyok, amiből nem hiányzik semmi."** Semmi nem hiányzik belőlem. Ha azért szeretnél valakivel együtt lenni, hogy a másik tegyen téged boldoggá - és kitöltse azt az űrt, hogy azt sem tudod ki vagy - akkor épp a vihar felé indulj. Vitorlákat fel és készítsd a páleszt, mert szükséged lesz rá. Figyelj! Senki nem tud Téged boldoggá tenni, csak Te saját magadat! Ha tudatosan tudod, hogy nem hiányzik belőled semmi, akkor ráadásul magabiztos is leszel, ami egy imponáló tulajdonság és segíthet a partnerednek is megtalálni a saját útját.

**Soha nem próbálj meg másnak látszani, mint aki vagy.** Ha úgy érzed, hogy fejlődnöd kell, akkor ne sajnáld rá az időt. Jó pap holtig tanul. Ha úgy érzed, hogy elég volt a tudásból, az sem gond, csak légy őszinte önmagaddal. Abból még soha nem volt baj, hogy nem akarta mindenki megérteni a létezés misztériumát. Az sokkal nagyobb gondot okoz meglátásom szerint, hogy a tudattalan létezésben az emberek leszívják a másik energiáját, mert egymásnak feszülve a saját világgépekükre akarják formálni a partnerüket. Nem is beszélve arról a teherről, amit a szerepjátszás okoz.

**Légy érdeklődő és tegyél fel kérdéseket!** Ha beszélés, tanítás, ha hallgatsz, tanulsz. Ez az élet minden területén egy kulcsmondat, de a párkapcsolatok terén is rendkívül fontos. Minél többet tudsz meg egy másik emberről, annál jobban érezni fogod, hogy a saját világgépekben milyen helyet tud elfoglalni a másik és van-e kapcsolódási pontotok, amin érdemes dolgozni. Szerencsére(!) minden szükséges dolgot akkor is, ha az alapok már rendben vannak. Elárulok egy titkot: Jó hallgatóságnak lenni ritka kincs. Szinte minden ember tele van fájdalommal, félelemmel, problémával és szereti az ebből fakadó energiákat hallgató fülekkel megosztani.

**Az ember szabadnak született, ezért tiszteld és szeresd a másik szárnyalását!** A kreativitás, az inspiráció és a teremtés is csak akkor működik, ha nem vagyunk láncra verve. A félelem és a birtoklás rossz tanácsadó. Semmi nem a tiéd. El tudod ezt fogadni? Csodálatos és felemelő dolog egy harmonikus párkapcsolat, de van egy kijózanító hírem: egyedül jöttél és egyedül mész. Még akkor is, ha megtalálsz a lélekpárod. Nagyon sok ember egy párkapcsolat kialakulásakor elkezd rettegni, hogy "Jujj, nehogy elveszítsem a másikat, ez most jó!" és belemenekül a házasságba. Most őszintén, mennyire őszinte egy olyan kapcsolat, ami ennek kapcsán köttetik?

**A féltékenység az egyik legmérgezőbb érzélem a párkapcsolatban.** Ráadásul ha féltékeny vagy, az a te bajod - magaddal tolsz ki -, mert az is benned jelenik meg. Nem szeretetből, hanem félelemből táplálkozik, az a féltékenység szavunk tövében is tetten érhető. Észrevetted? A féltékenység azt jelenti, hogy nem vagy tisztában a saját értékeiddel. A fejlődés előtt mindig nyitva áll az út, ha éppen arra van szükség. Egy döntés az egész. Szem becsuk, képzeletbeli fal elképzeld, nekitámaszkodsz és döntöd. Határ a csillagos ég! Különböző is, nem lehet egész ember az, aki fél... Az egész életünk egyetlen állandósága a folyamatos fejlődés és változás. A működő párkapcsolatok egyik kulcsa ebből fakadóan az együtt növekedés. Ha pedig ez nem megy, akkor meg kell tanulni elengedni.

**A párkapcsolat egy hallgatólagos szerződés, megállapodás.** Két ember önszántából úgy dönt, hogy közös utat választanak (egy időre) és amíg tart, bizonyos kompromisszumokat kötnek, hogy egymás emberi szükségleteit kielégítsék. Amikor ezt megtesszük, akkor tulajdonképpen csak annyit mondunk ki egymásnak, hogy "Örökké szeretni foglak (most)!" Semmi többet. Lehet, hogy ez az örökké a hátralévő életed, lehet, hogy 5 év, vagy 15 év. Teljesen mindegy, mert az örökké az mindig MOST van. A lényeg az, hogy a megállapodáson az élet folyamatos változásainak tükrében örömmel dolgozz. Mivel a nőnek biztonság kell a benne működő biológia és az utódlás miatt (ez egy kód), ezért a férfi legyen támasz. Ez nem jogtalan elvárás. A férfi szívéhez viszont az ösztönein keresztül vezet az út (ez is egy kód), ha értitek mire gondolok, hölgyek. És ez sem jogtalan elvárás. **Egy férfi legyen férfi, egy nő pedig legyen nő. Ha ezt fel merjük vállalni, a hallgatólagos szerződésben sokkal kevesebb sor lesz...** A kulcs: Örömmel dolgozom önmagamon és önmagamon(!) az állandó változások közepette. Ha már nincs kedved dolgozni rajta, akkor viszont igyekezz ezt lekommunikálni a pároddal, a felvállalt felelősséget (pl. gyerek) pedig soha ne feledd. Bizonyos dolgok nem visszacsinálhatók, viszont megfelelő tudatossággal menedzselhetők.

**A jogos és a jogtalan elvárásokat nem ildomos összekeverni!** Ebben benne van az anyagi biztonság mértéke, az életmód - sport, táplálkozás, szellemi út - megválasztásának az igénye, vagy pl. az öltözködés, vagy a világgépünk "kialakítása", s az, hogy mit hiszünk igaznak. Azért is fontos az önvizsgálat mindennek előtt, mert akkor ellentmondásokba sokkal nehezebben futunk bele. Ha a párod veled egy nyelvet beszél, akkor fél szavakból is megértitek egymást, és az csodálatos. Az ellentétek lehet, hogy vonzzák egymást, de az azonosságok maradnak együtt hosszú távon, mert az egy hullámhosszon levés erősíti fel a benned lévő boldogságot okozó érzéseket.

*Szerző: Józsi bácsi - Részlet az „Örökké szeretni foglak (most)!” című cikkből*

*Forrás: www.ivi.hu*