

Amikor felhagytam a "Siess már!" felszólításokkal

"Amikor az ember sűrűn betáblázott életet él, minden egyes perccel el kell számolnia. Ilyenkor úgy érzi, arra kell törekednie, hogy a teendők listájáról valamit mindig ki lehessen húzni, folyton a telefonjára kell pillantania, és a következő elintézendő dolog helyszínére kell sietnie. Mindegy, hogy osztja be az ember az idejét, vagy hogy egyszerre hány dologgal tud foglalkozni, soha nem elég az idő, hogy utoléjre magát.

Két évig ez volt az életem. A gondolataimat és a tetteimet e-mailek, sms-ek, emlékeztetők és túllontúl zsúfolt napirend jellemezte. És bár a belső főnököm mindent megtett, hogy a teleírt napirendem minden egyes pontját teljesíteni tudjam, mégsem tudtam.

Hat évvel ezelőtt egy ráérős, gondtalan, „szagoljunk meg minden egyes virágszálat” típusú kislány személyében ajándékot kaptam az égiektől.

Amikor el kellett mennünk valahova, ő biztosan a csillivilli erszényét és a csillámos koronáját választotta.

Amikor olyan késésben voltunk, hogy már öt perccel azelőtt ott kellett volna lennünk, nyilván akkor ragaszkodott hozzá, hogy valamelyik plüss állatkáját is bekössük az autós ülésbe.

Amikor gyorsan be akartam kapni egy ebédet valahol, leállt egy idős néniel beszélgetni, aki szerinte pont úgy nézett ki, mint a nagymamája.

Amikor fél óra alatt oda kellett érnem valahova, azt szerette volna, ha menet közben minden egyes kutyánál és érdekességénél leálljunk.

Amikor tele volt a napom teendővel és reggel hatkor keltem, hogy minden beleférjen, azt kérte süssek tojást de szép lassan, óvatosan kevergessem.

Az én gondtalan gyerekeim óriási ajándék volt a feladat-orientált énem számára, csak hogy én ezt nem láttam. Ő nem, amikor az ember rohamtempóban él, csöklátása lesz, és csak azt látja, mi a következő teendője a listán. Bármilyen, ami nem a listán szereplők kipipálásához tartozik, csak időpazarlás.

Valahányszor a gyerekeim miatt el kellett térnem a jól megtervezett napirendemtől, azt gondoltam magamban „Erre most nincs időnk!”. Így aztán a két leggyakrabban elhangzó szó a számból a „Siess már!” volt.

Így kezdtem a mondataimat:
Siess már, különben elkésünk!
Így fejeztem be a mondataimat:
Lemaradunk mindenről, ha nem sietsz már!

Ezzel kezdtem a napjainkat:
Siess már, edd meg a reggelidet!
Siess, öltözz föl!
És ezzel fejeztem be a napjainkat:
Siess már, mosd meg a fogadat!
Siess, bújj be az ágyba!
És bár a „siess már” felkiáltás nem igazán volt hatással a lányom sebességére, mégsem hagytam abba. Talán még többször is mondtam neki, mint azt, hogy „szeretlek”.



Az igazság fáj, de az igazság a gyógyulás útja... és általa közelebb kerülhetek ahhoz a szülőhöz, aki lenni szeretnék.

Aztán egy nap minden megváltozott. Épp a nagyobb lányomat hoztuk haza az oviból és szálltunk ki az autóból. Mivel a nagylányom úgy gondolta, nem a neki megfelelő tempóban haladunk, azt mondta a húgának „Olyan lassú vagy!” Amikor keresztbe fonta a karjait és sóhajtott egy nagyot, mintha csak magamat láttam volna. Földbe gyökerezett a lábam.

Nyomulós voltam, állandóan siettettem és sürgettem egy kicsiny kis gyereket, aki egyszerűen csak élvezni akarta az életet.

Kinyílt a szemem. Megláttam, hogy az állandóan siető természetem milyen káros hatással volt mindkét lányomra.

Bár reszketett a hangom, mélyen belenéztem a kislányom szemébe és azt mondtam neki „Sajnálom, hogy állandóan sürgettelek. Olyan jó, hogy mindenre hagysz időt, igazából úgy szeretném, ha én is ilyen lehetnék.”

Mindkét gyerekeim meghökkenve hallgatta a szavaimat, de a kisebbik lányom arcán látszott, hogy megérti és örömmel fogadja a szavaimat.

„Ígérem, hogy mostantól türelmesebb leszek,” mondtam, ahogy megöleltem a kis göndör hajú angyalomat, aki most sugárzott az anyja ígéretében.

A „siess már” felkiáltást könnyű volt törölni a

szótáramból, viszont ami már nem volt olyan könnyű, az az, hogy valóban türelmesebb legyek a mindig ráérő gyerekekkel. Hogy mindkettőnknek könnyebbé tegyem az életét, először is több időt hagytam neki, ha készülődött valahova. És még így is, néha elkéstünk. Az ilyen alkalmakkor arra emlékeztettem magamat, hogy csak pár évig fog megtörténni, hogy néha késünk valahonnan, csak addig, míg ő gyerek.

Amikor sétáltunk a lányommal vagy bevásárolni mentünk, hagytam, hogy ő diktálja a tempót. Ha pedig megállt, hogy megcsodáljon valamit, szándékosan félretettem a saját napirendem körül forgó gondolataimat és egyszerűen csak figyeltem őt. Olyan arckifejezéseit láttam meg így, amiket azelőtt soha. Megláttam a puha kezén a gödröcskéket, és hogy hogyan ráncolódik a szeme körül a bőre, amikor nevet. Láttam, hogyan reagálnak rá az emberek, ha leállt valakivel beszélgetni. Láttam, hogy figyel fel egy-egy érdekes bogárra vagy szép virágra. Igazi Megfigyelő volt, arra pedig rájöttem, hogy a világban nagyon kevés és az ilyen Megfigyelő. Pedig nagy ajándék ám! Ekkor jöttem rá, hogy a lányom mekkora ajándék is a zilált lelkeknek.

Immár három éve tettem az ígéretemet, hogy lassítok, vele egyidőben pedig elkezdtem naplót írni, hogy elengedhessem a zavaró gondolatokat és arra tudjak összpontosítani, ami valóban fontos az életben. Még ma is tudatosan kell figyelnem rá, hogy lassú tempóban éljünk. De a kislányom az élő figyelmeztető jel, hogy miért is érdemes kitartónak lennem. Az az igazság, hogy nemrég ismét emlékeztetett rá.

Nyaralás alatt ketten elbicajoztunk egy fagyizóba. Miután megvettük a fagyikat, leültünk egy padra és a lányom elragadtatással vizsgálta a tölcsérben tornyosuló jégcsodát. Majd hirtelen elkomorult az arca és megkérdezte „Sietnünk kell, anyu?”

Sírhátnékom támadt. Arra gondoltam, hogy a sietős élet ejtette sebek talán soha nem fognak teljesen begyógyulni.

Ahogy a gyerekeim várakozással teli szemekkel, kérdően nézett rám, tudtam, hogy a választás az én kezemben van.

Ülhetek magamba roskadtan azt latolgatva, hogy vajon hányszor is sürgettem már a gyerekeimet az életben... vagy örülhetek annak, hogy ma másként próbálok élni.

Úgy döntöttem, a mában élünk.

„Nem, nem kell sietned,

egyél csak nyugodtan” mondtam neki gyengéden. Az arca felfragyogott, a vállát felszabadultan leengedte.

Ott ültünk egymás mellett és olyan dolgokról beszélgettünk, ami egy hat éves gyereket érdekel. Még az is előfordult, hogy csak ültünk csönbén, mosolyogtunk egymásra és figyeltük a körülöttünk zajló életet.

Azt hittem, a lányom megeszi a teljes fagyit, de amikor az utolsó falathoz ért, feltartott egy kanálnyi csöpögő, olvadó krémet és büszke hangon kijelentette „Az utolsó falatot neked hagytam, anyu!”

Ahogy a jeges krém elolvadt a számban, arra gondoltam, életem legjobb üzlét kötöttem. Atdtam egy kis időt a lányomnak, cserébe pedig megkaptam az utolsó falat fagyiját és egy nagyon fontos tanulságot, miszerint a dolgok sokkal edesebbek, a szeretet pedig sokkal könnyebben utat talál magának, ha az ember nem sürgeti folyton a dolgokat.

Most már nem mondom azt, hogy „Erre nincs időnk”, mert azzal igazából azt mondom, hogy „Nincs időnk élni”.

Ha megállunk és az élet egyszerű, apró örömeit is át tudjuk élni, akkor élünk csak igazán.

Higgyétek el, az örömteli életet élők igazi szakértőjéül tanultam ezt!”

Forrás: www.csupaszivmagazin.hu
<http://www.handsfreemama.com>

Fordította: Hanula Erika

Mókuserék

"A lét nagy misztériuma, hogy minél távolabb a középpont, annál eszelősebb a pörgés. A Mókus sohasem boldog, nem tud megérkezni, mert ha megérkezik, nem találja ott, amit igazán várt, és máris rohan tovább.

Boldogság, harmónia, szeretet, elégedettség - ezek csak szép szavak, melyek a Mókus szeme előtt lebegnek, de valójában amit keres, az önmaga. Oda szonban - maga felé - nem lát. Mert az belül és középen van. Szemét fölfelé fordítja: majd ott! Majd a kerék tetején, a csúcson mindent elér, és ott boldog lesz végre - de mivel mindig odalent tapos, azt hiszi, a kudarcot az okozza, hogy nem fut elég gyorsan.



Minél céltalanabb valakinek az élete, annál inkább 'hajt'. Életében egyszer-kétszer kifulladásra behull a kerék középpontjába, és váratlanul megéli a békét, a boldogságot. De maradni nem tud, mert ott nem történik semmi, és nyugtalan lesz. Fut tovább, és azzal áztatja magát, hogy ha egyszer eléri végre a célját, akkor megáll, és elkezd majd élni. Csakhogy ilyen beérkezés nem létezik, mert az ego önmagát csakis loholás közben tudja megélni."

Müller Péter

Minek örülsz ma?

Egyszer egy ismerősöm mondta nekem, hogy nagyon fontos, hogy minden nap megkérdezzük magunktól: minek örülnék ma? Próbáld ki, nem is olyan egyszerű rá válaszolni.

Én eleinte teljesen zavarban voltam. Minek örülnék ma? Hát nem is tudom, talán ennék egy fagyit? Rögtön a hasamra gondoltam.....a kis falánk. Vagy arra gondoltam, hogy vásárolnék magamnak egy új blúzt...ó a fogyasztói társadalom. Kicsit haragudtam is magamra, hogy értelmesebb dolgok, miért nem jutnak eszembe? No ebből megtanultam, hogy az öröm képességét is ugyanúgy gyakorolni kell, mint bármi mást. A törekvés meghozza a sikert. Ma már nem is kell különösebb indok, hogy örüljek. Örülök a hónapnak, a napnak, a madaraknak, a családomnak, a jól sikerült ételnek. Azért nem repdesek egész nap, mint egy kismadár, de minden napban van örömöm. Megértettem, hogy a kitartás és a gyakorlás minden új elsajátításához szükséges. Az öröm képességét is meg kell tanulni, és nagyon jó eszköz hozzá az, hogy minden nap megkérdezed magadtól: minek örülnék ma?

Szerző: Ágnes Kocsis

Forrás: <http://tuzcsiholo.blogspot.ro>

Házi fortélyok:

Hűtőszekrény tippek

A hűtőszekrény leolvasztásakor sok fáradságot takaríthatunk meg, ha a hűtőszekrény aljára frottírkendő tesztünk, amely felszívja a lecsöpögő vizet.

Ha a hűtőszekrényt rendszeres időközönként ecetes vízzel kitöröljük, az ételek hosszabb ideig frissek maradnak.

A rossz szagok kialakulását megelőzhetjük, ha a hűtőszekrénybe egy nyitott edényben őrölt kávé tesztünk.

Az élelmiszereket a hűtőszekrénybe mindig becsomagolva tegyük. Az erős szagú ételeket szorosan záródó üveg- vagy műanyag edényekben tároljuk.

Bőrtisztítás tippek

Az ablaktisztításhoz használt **szarvasbőrt** használatbavétel előtt langyos vízben ki kell öblíteni, hogy a bőr kikészítéséhez felhasznált anyagok kimenjenek belőle. Az ablaktisztítás után a szarvasbőrt sós, gyengén ecetes vízben kimossuk.

A **bőr rugalmas marad**, ha alkohol és glicerin keverékével bedörzsöljük.

Ha a mosóvízbe egy teáskanálnyi olívaolajat keverünk, ismét megpuhulnak a megkeményedett **bőrkesztyűk**.

A **bőr könyvborítót** tojássárgájából és kevés alkohollal álló keverékkel beecseteljük, szárazra töröljük, puha ronggyal kifényesítjük.

Régi foltok eltávolítására tiszta, langyos vízzel és néhány csepp ecettel megnedvesített szivacsot használunk.

A **friss zsírfoltok** eltávolíthatók a bórról, ha egy kevés felvert tojásfehérjével óvatosan bedörzsöljük.

A bőrrönd nem lesz dohos, ha használat után enyhén ecetes törölrönggyel kitisztítjuk, majd nyitva a levegőn száradni, szelőlőzni hagyjuk.