

Születni tudni kell

Vajon mennyire befolyásolja életünket az édesanyánk pocakjában eltöltött idő? Milyen hatással van a mindennapjainkban érzelmi intelligenciánk egészségére az, hogy hogyan jöttünk a világra? Mivel egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy a világhoz (=fény) kapcsolódó érzelmi viszonyunk határozza meg gondolkodásmódunkon keresztül tetteinket, ezért úgy gondolom, hogy ezek lényeges kérdések. A modernnek tekintett, nyugati felfogás szerint sem egy magzat, sem egy újszülött nem nagyon érez, nem igazán hall és látni sem nagyon lát, így a csecsemőkorában, kisgyermekkorában és később elszünetelt hatásokat fog műlni (a szülőktől másolt mintákon túl), hogy felnőttko-



rára milyen emberré válik. De vajon életünk méhen belüli szakaszának és méhen kívüli kezdetének körülményei tényleg elhanyagolható fontossággal bírnak?

Első gondolatként a bölcs természet egyensúlyra való törekvése jut eszembe. Háború után több fiú születik, mint lány. Valahonnan tudja a természet, hogy a háborúkban eltávozott férfienrgiákat pótolni kell, ezért odafentről elkezdnek több kisfiút a földi tapasztalatszerzésre "leküldeni"...

A kezdő bekezdésben feltett kérdésekre a válaszokat az életünk minőségét tekintve abban vélem megtalálni, hogy a szabad akaratunkat milyen szellemiség szolgálatába állítjuk. Mindent lehet, de nem mindent szabad. Mindezt a kezdetektől fogva. A kezdet pedig szüleink döntésétől indul. Rajtam (is) múlik, hogy a saját gyerekeim milyen "kezdőcsomagot" kap.

Miért látom így?

...

Az ember fizikai fogantatása után 9 hónapon keresztül az édesanyjával van egységben. Ez 23 millió másodpercnyi folyamatos egységélmény. Ez alatt az időszak alatt az édesanya megélt érzelmei, gondolatai és úgy en bloc a nézőpontja állandó hatással van a fejlődő magzat életére. Személyes élményünk, hogy amikor az asszony kismama jogára járt a várandós időszakban és volt egy olyan feladat, hogy gondolatban simogassa meg a kisbaba fejét, a picurkánk mindig visszajelzett az édesanyjának egy rúgással, hogy Ó VAN. Mindig. Vajon hogyan lehetséges ez, ha – ahogy a nyugati tudomány tartja – születésünk előtt "teljes tudatlanságban" vagyunk? A szülésznőgyógyász szakorvosunk is megerősítette, hogy a babák a méhen belül is állandóan kommunikálnak a szülőikkel. Számít-e akkor ennek tükrében, hogy az áldott 9 hónapban milyen lelkiállapotú az anya és az apa? Vannak, akik szerint igen.

Volt-e olyan, hogy egy vizsga előtt az idegességtől hasmenésed volt? Volt-e olyan, hogy megkívántál valakit és erre a tested a férfiaságod merevedésével / nőiességed hüvelynedvesedésével reagált? Ha ezekre a válasz igen (és

ez garantálható), akkor miért gondoljuk azt, hogy egyéb érzelmeinknek nincsen következménye a testi működésre, beleértve pl. a fogamzóképeséget? S ha ez az összefüggés "véletlenül" lehetséges lenne, akkor vajon milyen mértékű a (leendő) anya lelkiállapotának hatása a szíve alatt hordott magzatra és a megszülető, fizikai léttel ismerkedő csecsemőre?

...

Bevallom nektek, nem egyszerű ezzel a tudattal végigcsinálni 9 hónapot, de még most is folyamatos kihívásokkal küzdök kisfiam születése után néhány héttel. Egyrészt férfiként némileg frusztráló az a helyzet, hogy a gyermek természetes táplálása érdekében az édesanyja lelki támogatásán túl nem sokat tehetek (ez az én idiotáságom miatt frusztráló, mert szeretek mindenért személyesen felelősséget vállalni), másrészt pedig az élet bármely területéhez kapcsolódó, elfogadással járó érzelmi hullámzásaimat nem önthetem rá a kedvesemre (pedig jó dolog a kibeszélés), mert új medicinás és pszichológiai ismereteim birtokában tökéletesen tisztában vagyok azzal, hogy a gyermekem egészségének függvénye az édesanyja lelkiállapotában keresendő. Ha az édesanya ideges (és mondjuk frusztrált, mert reklamálók a nem elegendő szex miatt :)), akkor a gyermekem is feszült lesz, az édesanya "jó partner vagyok-e?" kérdéskörrel kapcsolatos féltelmei pedig folyamatosan megjelennek a gyermekben, amittől a baba beteg lehet. A gyerekbetegségek lélektani hátterét feltérképező alternatív (=anyatermészet logikai rendszerét figyelembe vevő) egészségmegközelítő nézetek egyre többször mutatnak rá arra, hogy egy kisgyermek 6 éves koráig (!) az édesanyja konfliktusainak következtében esik ki a saját egyensúlyi állapotából a helytelen táplálkozás mellett (azon túl, hogy szerintem agyon vannak oltva a jelenlegi gyerekek), ezért az egyik legfontosabb dolog az édesanya lelkének védelmezése és a szeretet energiájával történő táplálása.

(Megfelelő kommunikáció és tisztelet esetén úgyszólván az egészséges szex néhány hónap után, de hiszem, hogy ennek erőltetése nem csak a kapcsolat, hanem a gyermek egészségének rovására is megy.)

Figyelembe kell vennünk, hogy az embergyerek tulajdonképpen egy "koraszülött" lény, hiszen 9 hónap méhen belüli fejlődés után a külvilágba kikerülve sem tud önmagáról gondoskodni még évekig, így ez a kezdeti néhány



éves időszak rendkívül meghatározó a lelki (és ebből fakadóan testi) egészséget illetően. Az édesanyjával való lelki egységélmény a születés után még évekig eltart, ezért véleményem szerint különösen fontos az anyának a saját érzelmeit, lelki háborúságait kordában tartani, ha nem szeretné, ha a gyermeke beteg lenne.

Részlet „Jósi Bácsi gondolatai a világról”, című blog azonos című bejegyzéséből
Forrás: <http://www.ivi.hu>

Miért híznak a leendő apák?

A férfiak egynegyede partnerével való udvarias szolidaritásból egyszerűen többet eszik a terhesség ideje alatt, hogy az egyre kerekedő kismama ne érezze magát egyedül a mérleg egyre feljebb megálló mutatója láttán – derül ki a tanulmányból. A kispapák ugyanakkor nem számítanak az egészséges táplálkozás élharcosainak: étlapjuk toplistáján pizza, csokoládé, chips és sör található.

A párok 22 százaléka saját elmondása szerint a babavárás hónapjaiban többször ment étterembe, hogy – mivel így a főzőcskével nem kell bajlódni – a kettesben töltött maradék időt intenzívebben éljék meg. Hogy eközben jó néhány kilót sikerül felszedni, a férfiak fele már csak akkor vette észre, amikor a régen kényelmes ruha hirtelen szűk lett... Arról, hogy a születés után milyen gyorsan sikerül a pasiknak a felszaladt kilóktól megszabadulni – ha próbálkoznak egyáltalán – nem számol be a tanulmány.

Forrás: fokuszbananő.hu / fitforfun.de

Trükkök halogatás ellen

Pató Pál úr hagyatéka - „Ej, ráérünk arra még” mottóval – sokak számára ismerős lehet, akik hajlamosak a tennivalók halogatására. A munkahelyi elvégzendő feladatok hegyekben állnak, ám a krónikus halogatók – ahelyett, hogy hozzáfognának, és folyamatosan dolgoznának – privát emaileket írogatnak, szétnéznek a közösségi oldalakon, azaz mindent elkövetnek, hogy még egy kicsit húzzák-halasszák munkájukat. A halogatás természetesen nem csak a munkavállalókat érinti, hanem a még tanulókat is: vizsgaidőszak alatt nagy hagyománya van a vizsgák folyamatos elhalasztásának, amelynek a vizsgaidőszak végén eluralkodó pánik és káosz lehet az eredménye.

Luxusprobléma?

A jelenség annyira nem egyedi, hogy neve is van: a halogatást prokrasztinációnak hívják a szakemberek. Leküzdésére a szinte minden élethelyzetben alkalmazható szalámitaktika a legjobb fegyver. Az elvégzendő feladat apróbb részekre tagolásával lassan, de biztosan ellátható a feladat, amelyhez oly' nehezen fogtunk hozzá.

A kívülálló számára luxusproblémának tűnhet, hogy egyetemi vagy főiskolai hallgatók, munkavállalók elpazarolják idejüket ahelyett, hogy az elvégzendő munkára koncentrálnak, ám „az érintettek számára nagyon is komoly probléma”, ahogy arról Fred Rist, s Münchener Egyetem pszichológusa praxisából beszámol.

A krónikus halogatás mind a tanulmányok, mind a munkahelyi feladatok ellátásának kárára válik. Ha a határidők egymásba torlódnak, vagy a papírmunka a plafonig ér, a következmények között nem csak a büntudat és önmagunkkal való elégedetlenség szerepelhet: „a hosszútávon történő halogatásnak akár depresszió is következménye lehet” – figyelmeztet a pszichológus, aki 2009-ben a Münchener Egyetemen pszichológiai tanácsadó szolgálatot is létrehozott a halogatásban érintett rászorulóknak. A tanácsadás során a vérbeli halogathatók is megtanulhatják annak technikáját, hogyan kell reális célokat kitűzni maguk elé, hogy a tanuláshoz vagy munkához szükséges időt reálisan osszák be.

„Nagyon sokan mélyebben gyökerező problémával küzdenek, amely végső soron a halogatáshoz vezet” – erősíti meg Hans-Werner Rückert pszichológiai tanácsadó a kollégája által elmondottakat. „A kiváltó okok között rejtett depresszió, perfekcionizmus vagy a másokkal való megmérettetéstől való féltel szerepelhet, ám apró trükkökkel segíthetünk a problémán” – hangsúlyozza.

Döntsük el: tényleg fontos?

A halogatás kezelése során első lépésként az érintettnek be kell látnia a probléma fennállását, amelyhez olyan kérdésekre kell őszintén önmagának válaszolnia, mint „Miért halasztom későbbre?”, „Mitől tartok?”, Mi lenne a teendővel kapcsolatban a kívánságom?”. A krónikus halogatóknak ezután azt kell eldöntenük, hogy az adott feladat ténylegesen fontos-e. Bizonyos körülmények között azonban tanácsos végleg félretenni a feladatot ahelyett, hogy hónapokig, évekig „cipeljék” magukkal. A szakértők nagyobb horderejű kérdésekben azt is javasolják az érintetteknek, hogy döntésüket írásban is rögzítsék.

A halogatás széles réteget érint – ezt erősíti meg a Freiburgi Főiskola egyik aktuális reprezentatív kutatása is: a kutatók 736 tanulót faggattak ki tanulási szokásairól, s megállapították, hogy 58 százalékukra jellemző, hogy folyamatosan későbbre halasztják az éppen aktuális teendőt. A válaszadók 60 százaléka arról számolt be, hogy a teendők elöl a legtöbbször más tevékenységgel tér ki, mint ablakpucolás vagy telefonálgatás.