

Tartalom:

Rövid hírek, információk
Programjaink
Kapunyitási pánik
Könyvajánló
Filmismertetések
Márai 11.
Versek
Gondolatébresztő



Andrássy Tivadar grafikája

Rövid hírek, információk

Önkéntesek és nem-önkéntesek jellemzői a 2008. évi Európai Érték Vizsgálat alapján - *avagy, aki önkéntes az nagyobb valószínűséggel elégedettebb és boldogabb?*

A korábbi, hazai önkéntes-vizsgálatok alapján viszonylag sokat tudunk a magyar önkéntesek jellemzőiről, ugyanakkor nagyon keveset, a nem-önkéntesek népes csoportjáról. A kutatás - amely az Európai Érték Vizsgálat magyarországi, 18 évnél idősebb népesség reprezentatív, megkérdezésén alapul - újdonsága abban rejlik, hogy eddig még nem vizsgált módon, az önkéntes és nem-önkéntes populáció együttes elemzésével rámutat a két csoport eltérő sajátosságaira, feltárja a nem-önkéntesek sajátos jellemzőit, ezáltal is segítve az önkénteseket foglalkoztató szervezetek rekrutációs munkáját.

Eredményeink szerint a vizsgált népesség 10,8%-a, 901.545 fő (közülük 472.624 férfi és 428.921 nő) végzett 2008-ban szervezetek számára önkéntes munkát. Noha ez a szám nem kevés, de a magyar társadalomban rengeteg kiaknázatlan lehetőség van az önkéntesek számának növelésére, az önkéntesség népszerűbbé tételére.

Mint kutatási eredményeink is alátámasztják, az önkéntesek között szignifikánsan nagyobb valószínűséggel találunk elégedettebb, boldogabb és magukat fizikálisan is jobban érző embereket, mint a nem-önkéntesek között, tehát az önkéntesség mind a társadalom, mind az egyén számára haszonnal járó cselekvés.

Az elemzés során a korábbi önkéntes-vizsgálatoknál árnyaltabb leírását tudtuk adni az önkéntesek, és főként a nem-önkéntesek demográfiai - társadalomstatistikai jellemzőinek. A részletes eredmények alapján úgy tűnik, hogy vannak férfi, illetve női önkéntesek által dominált tevékenységi területek, illetve életkori csoportonként is felfedezhető volt némi specifikusság az önkéntesség terepei között.

Az irodalmi adatokkal egyezően jellemzőnek találtuk a vizsgált önkéntesek csoportjára is azt, hogy a kistelepüléseken élő önkéntesek esetében a professzionális szolgáltatások hiánya, a nagyobb településeken a széles önkéntességi lehetőségek, míg a középkorostályt családi élethelyzete, illetve a magasabb iskolai végzettségűeket és a nyugdíjasokat a közjóért való tenni akarás involválja nagy valószínűséggel az önkéntes munka felé.

Fontos, újszerű eredménynek tartjuk annak megmutatását – a vizsgált önkéntes és nem-önkéntes csoport összehasonlítása alapján –, hogy az önkéntesek körében 2008-ban magasabb volt a civil aktivitás manifeszt megnyilvánulásainak elfogadottsága. Figyelemre méltó adat, hogy e tekintetben a 46-55 éves önkéntesek sokkal aktívabbak voltak mint a fiatalabb önkéntesek.

Megállapíthattuk, hogy önkéntesnek lenni minden valószínűséggel nagyobb társadalmi érzékenységgel, a hátrányos helyzetű társadalmi csoportok iránti fokozottabb figyelemmel jár.

Feltételeztük az elemzés során, hogy egyes szabadidős és munka-értékek háttérváltozói lehetnek az önkéntes munka vállalásának is. Eredményeink szerint egyfelől, azok a fiatal és 46-55 éves férfiakat és középkorú nőket, akik szabadidejükben valami újat akarnak tanulni nagyobb valószínűséggel találjuk meg az önkéntesek, mint a nem-önkéntesek között, másfelől a társas kapcsolatok építése inkább a 46-55 éves önkéntes nőkre volt jellemző. A fentebbi adatokkal összefüggésben azt találtuk, hogy egyrészt a fiatal férfi és a 36-45 év közötti önkéntes nők önkéntességében nagy szerepet játszanak a társadalmi értékek és a társadalomért érzett felelősség. Másrészt, azok a fiatal férfiak és 18-55 év közötti nők, akik számára fontos az önmegvalósítás, a kezdeményezőkézség, nagyobb valószínűséggel önkéntesek.

Dr. Bartal Anna Mária

egyetemi docens

A teljes tanulmány letölthető: <http://volunteermotivation.info/list/22>

A „Lelki Egészség és Jólét Európai Paktuma”

Mi, az Európai Unió 2008. június 13-án, Brüsszelben, „Együtt a lelki egészségért és jólétért” („Together for Mental Health and Well-being”) címmel megrendezett, magas szintű konferenciájának résztvevői, valljuk, hogy a lelki egészség és jólét nagy jelentőségű az Európai Unió, a tagállamok, az érintettek és a népesség szempontjából.

I. Elismerjük, hogy:

- A lelki egészség az emberi jogok egyike, mely képessé teszi a polgárokat arra, hogy jólétben, egészségben, minőségi életet éljenek. Elősegíti a tanulást, a munkavégzést és a részvételt a társadalom életében.
- A lakosság lelki egészségének szintje és jóléte alapvető forrása az EU, mint tudás-alapú társadalom és gazdaság sikerének. Fontos tényező a Lisszaboni Stratégia növekedésre, munkahelyekre, szociális kohézióra és fenntartható fejlődésre vonatkozó célkitűzéseinek megvalósítása szempontjából.
- A mentális rendellenességek egyre gyakoribbak az EU-ban. A becslések szerint jelenleg csaknem 50 millió ember (a népesség mintegy 11%-a) küzd mentális zavarokkal, a nők és a férfiak különböző tünetekkel. Sok EU tagállamban már a depresszió jelenti a leggyakoribb egészségi problémát.
- Az öngyilkosság továbbra is az egyik fő halálok. Az EU-ban évente kb. 58 ezer öngyilkosság fordul elő, az esetek háromnegyed részét férfiak követik el. Nyolc tagállam a között a 15 ország között foglal helyet, amelyekben a világon a legmagasabb az öngyilkossági arány a férfiak körében.
- A mentális zavarok és az öngyilkosság mérhetetlen szenvedést okoz az egyéneknek, a családoknak és a közösségeknek egyaránt, és a lelki rendellenességek a rokkantság egyik fő kiváltó okát jelentik. Megterhelik az egészségügyi, oktatási, gazdasági, munkaerő-piaci és szociális jóléti rendszereket az EU egész területén.
- Az uniós szintű tevékenység és az egyesült erőfeszítés segíthet a tagállamoknak a kihívások kezelésében a lakosság jó lelki egészségi állapotának és jólétének elősegítésével, a preventív tevékenységek és az önszolgálat erősítésével, és a mentális zavarokkal küszködő emberek és családok támogatásával, kiegészítve azokat az intézkedéseket, amelyeket a tagállamok az egészségügyi és szociális szolgáltatások és az orvosi ellátás keretében hoznak.

II. Egyetértünk abban, hogy:

- Szükség van a lelki egészséget és jólétet kulcsfontosságú prioritássá emelő, határozott politikai lépésre.
- A lelki egészség és jólét érdekében végzett uniós szintű tevékenységet a releváns politika-formálók és érintettek, beleértve az egészségügyi, az oktatási, a szociális és az igazságügyi szektorokhoz tartozókat is, a szociális partnerek és a civil társadalmi szervezetek bevonásával kell kifejleszteni.
- A mentális egészségi problémával már szembesült személyek értékes tapasztalatokkal rendelkeznek, és aktív szerepet kell játszaniuk a tevékenységek megtervezésében és végrehajtásában.
- Az állampolgárok és csoportok - beleértve az összes életkori, etnikai, társadalmi-gazdasági csoportot és mindkét nemet - lelki egészsége és jóléte támogatásának olyan célzott intervenciókon kell alapulnia, amelyek figyelembe veszik és szenzitívek az európai népesség sokféleségére.
- Szükség van a lelki egészség tudásalapjának bővítésére: a népesség lelki egészségi állapotára vonatkozó adatok gyűjtésével, a lelki egészség és a mentális zavarok epidemiológiájára, okaira, meghatározó tényezőire és következményeire, továbbá az egészségügyi és a szociális szektorokban, ill. azokon kívül lehetséges beavatkozásokra és legjobb gyakorlatokra vonatkozó kutatások megrendelésével.

III. Öt prioritási területen szólítunk fel cselekvésre:

1. A depresszió és az öngyilkosság megelőzése

A depresszió az egyik leggyakoribb és legsúlyosabb mentális zavar és az öngyilkos viselkedés egyik fő kockázati tényezője. Az Európai Unióban, minden kilencedik percben öngyilkossággal ér véget egy élet. A becslések szerint az öngyilkossági kísérletek száma ennek tízszerese. A tagállamok által jelentett öngyilkossági esetek arányában akár 12-szeres különbség is mutatkozhat.

A politika formálóját és az érintetteket cselekvésre szólítjuk fel az öngyilkosság és a depresszió megelőzése érdekében, beleértve a következőket:

- Az egészségügyi szakemberek és a szociális szektor kulcs-szereplői lelki egészséggel kapcsolatos képzésének javítása;
- Az öngyilkosság potenciális eszközeihez való hozzáférés korlátozása;
- A lelki egészségre vonatkozó tudatosság növelése a nagyközönség, az egészségügyi szakemberek körében és más releváns szektorokban;
- Az öngyilkosság rizikófaktorainak – túlzott mértékű alkoholfogyasztás, kábítószer fogyasztás és társadalmi kirekesztés, depresszió és stressz – csökkentése;
- Támogató mechanizmusok, pl. lelki segélyvonalak, biztosítása az öngyilkossági kísérletek túlélőinek és az öngyilkosságban elhunytak hozzátartozóinak.

2. A fiatalok lelki egészsége és lelki egészség az oktatásban

Az egész életre szóló lelki egészség megalapozása a korai életévekben történik. A mentális zavarok mintegy 50%-a serdülőkorban jelentkezik először. A fiatalok körében 10-20%-ra tehető a lelki zavarban szenvedők aránya, és ez az érték magasabb lehet a hátrányosabb helyzetű népességi csoportokban.

A politika formálóját és az érintetteket cselekvésre szólítjuk fel a fiatalok lelki egészsége, ill. a lelki egészség és az oktatás vonatkozásában, beleértve a következőket:

- Korai beavatkozásra lehetőséget adó rendszerek kialakítása az oktatási rendszer keretei között;
- A szülői készségeket támogató programok kialakítása;
- A lelki egészséggel és jóléttel foglalkozó szakemberek képzésének támogatása az egészségügyi, oktatási, ifjúsági és más releváns szektorokban;
- A szocio-emocionális tanuláshoz a beiskolázás előtti oktatás és az iskolák tantervi és tanterven kívüli tevékenységeibe, ill. kultúrájába történő integrációjának elősegítése;
- A fiatalok bántalmazásának, megfélemlítésének, az ellenük irányuló erőszaknak, ill. a társadalmi kirekesztésnek a megelőzését szolgáló programok létrehozása;
- A fiatalok oktatásból, kultúrából, sportból és foglalkoztatásból történő részesedésének támogatása.

3. Lelki egészség a munkahelyi környezetben

A foglalkoztatás jótékony hatással van a fizikai és a lelki egészségi állapotra. A munkaező lelki egészsége és jóléte a termelékenység és az innováció alapvető forrása az Európai Unióban. A munka változó tempója és jellege befolyásolja a lelki egészséget és jólétet. Cselekedni kell a munkahelyről való távolmaradás és a munkaképtelenség gyakoriságának folyamatos növekedése ellen, és a stresszel és a lelki zavarokkal összefüggésben lévő, a termelékenységet növelő kihasználatlan potenciálok felhasználása érdekében. A munkahely központi szerepet játszik a mentális zavarokkal küszködő emberek társadalmi befogadásában.

A politika formálóját, a szociális partnereket és a többi érintettet cselekvésre szólítjuk fel a lelki egészség és a munkahelyek vonatkozásában, beleértve a következőket:

- A munkaszervezés, a szervezési kultúra és a vezetési gyakorlat fejlesztése a munkahelyi lelki egészség elősegítése érdekében, amihez hozzátartozik a munka és a családi élet összehangolása is;
- „Lelki egészség és jólét” programok lebonyolítása kockázatbecsléssel és prevenciók programokkal olyan helyzetekre, amelyek a munkavállalók mentális egészségét hátrányosan befolyásolhatják (stressz, durva viselkedés, pl. erőszak vagy molesztálás a munkahelyen, alkohol, kábítószer), továbbá munkahelyi korai intervenciók rendszereinek kialakítása;

4. Az idősek lelki egészsége

Az európai népesség öregszik. Az idős életkorral a lelki egészségre és jólétre nézve bizonyos kockázati tényezők járhatnak együtt, pl. a család és a barátok által nyújtott szociális támogatás elvesztése és fizikai vagy neurodegeneratív betegségek kialakulása, pl. Alzheimer kór vagy a demencia más formái. Az idős emberek körében magas az öngyilkosság aránya. Az Európai Unió egyik kulcsfontosságú politikai célkitűzése az egészséges és aktív öregedés elősegítése.

A politika formálóját és az érintetteket cselekvésre szólítjuk fel az idősek lelki egészsége érdekében, beleértve a következőket:

- Az idős emberek közösségi életben való aktív részvételének elősegítése, beleértve fizikai aktivitásuk és oktatási lehetőségeik

támogatását;

- Rugalmas nyugdíjazási rendszer kialakítása, ami lehetővé teszi, hogy az idős emberek tovább dolgozhassanak, teljes vagy részleges munkaidőben;
- A közösségi vagy intézeti környezetben orvosi és/vagy szociális gondozásban részesülő idős emberek lelki egészségét és jólétét elősegítő intézkedések bevezetése;
- A gondozókat támogató intézkedések.

5. Küzdelem a megbélyegzés és a társadalmi kirekesztés ellen

A megbélyegzés és a társadalmi kirekesztés kockázati tényezője és egyúttal következménye a mentális zavaroknak, és gátolhatja a segítség-keresést és a gyógyulást.

A politika formáit és az érintetteket cselekvésre szólítjuk fel a megbélyegzés és a társadalmi kirekesztés elleni küzdelem érdekében, beleértve a következőket:

- A médiában, az iskolákban és a munkahelyeken zajló, megbélyegzés elleni kampányok és tevékenységek támogatása a lelki zavarokban szenvedő emberek integrációjának elősegítése érdekében;
- A társadalomba jól illeszkedő lelki egészségi szolgáltatások kifejlesztése, az egyén középpontba helyezése és a megbélyegzést és kirekesztést elkerülő működtetése;
- A lelki egészségi problémákkal küszködő emberek aktív társadalmi befogadásának támogatása, beleértve a megfelelő foglalkoztatáshoz, képzéshez és oktatási lehetőségekhez való hozzáférést;
- A lelki egészségi problémákkal küzdő emberek és családjuk, ill. gondozóik bevonása a releváns politikai és döntéshozatali folyamatokba.

IV. Kibocsátjuk a „Lelki Egészség és Jólét Európai Paktumát”:

Az egyezség elismeri, hogy e téren a cselekvés elsődleges felelősei a tagállamok, azonban épít az Európai Unió lehetőségeire az informálás, a legjobb gyakorlatok támogatása, a tagállamok és az érintettek tevékenységeinek bátorítása, továbbá a közös kihívások, ill. az egészségi egyenlőtlenségek kezelésének támogatása terén.

Az egyezség hivatkozási kontextusát az EU lelki egészség és jólét vonatkozásában eddig elért politikai vívmányai jelentik, amelyek az elmúlt évek Közösségi politikai kezdeményezéseiből származnak, továbbá a tagállamok

egészségügyi minisztereinek az Egészségügyi Világszervezet mentális egészségre vonatkozó, 2005-ös Európai Deklarációja alkalmával tett kötelezettségvállalása, továbbá releváns nemzetközi aktusok, mint pl. az Egyesült Nemzetek Szervezetének a fogyatékkal élő emberek jogairól szóló konvenciója.

Az egyezség a lelki egészség és jólét támogatása és elősegítése céljából összehozza az európai intézményeket, a tagállamokat, a releváns szektorok érintettjeit, beleértve a mentális zavar miatt a kirekesztés veszélyének kitétt embereket, és a kutatókat. Az egyezség tükrözi elkötelezettségüket az alapvető kihívásokkal kapcsolatos hosszú távú véleménycserét, együttműködést és koordinációt illetően.

Az egyezségnek meg kell könnyítenie a tendenciák és a tevékenységek monitorozását a tagállamokban és az érintettek körében, és a legjobb európai gyakorlatok alapján segítenie kell a cselekvési javaslatok megvalósítását a prioritások kezelésében történő előrehaladás érdekében.

V. Ezért felszólítjuk:

- A tagállamokat és az EU különféle szektorainak, civil társadalmának és a nemzetközi szervezeteknek további releváns szereplőit, hogy csatlakozzanak a „Lelki Egészség és Jólét Európai Paktumához”, és működjenek közre végrehajtásában;
- Az Európai Bizottságot és a tagállamokat, továbbá a releváns nemzetközi szervezeteket és érintetteket, hogy
 - Hozzanak létre információcsere mechanizmust;
 - Dolgozzanak együtt az egyezség prioritási témáinak kezelésére szolgáló jó gyakorlatok, politikai sikertényezők és ténykedések meghatározásában, és fogalmazzanak meg megfelelő javaslatokat és akciók terveket;
 - A munka eredményeiről az egyezségben szereplő prioritások témáiban tartott konferencia sorozatokon számoljanak be az elkövetkező években;
 - Az Európai Bizottságot, hogy 2009 folyamán fogalmazzon meg egy javaslatot a lelki egészségre és jólétre vonatkozó Tanácsi Ajánlásra;
 - Az Elnökséget, hogy tájékoztassa az Európai Parlamentet és a Miniszterek Tanácsát, valamint az Európai Gazdasági és Szociális Bizottságot és a Régiók Bizottságát a

konferencia lefolyásáról és eredményeiről.

Az első tematikus konferencia már lezajlott:

1. A fiatalok lelki egészsége és lelki egészség az oktatásban - 2009. szeptember 29-30-án, Stockholmban.

a konferenciasorozat következő programja:

2. A depresszió és az öngyilkosság megelőzése - 2009. december 10-11-én, Budapesten!

Megbetegíthet a főnökünk

A basáskodó, beosztottjaikat semmibe vevő főnökök rizikófaktoroként lépnek fel, növelve alkalmazottaiknál a szívbetegségek kockázatát - derült ki egy svéd vizsgálatnak köszönhetően, amely erős összefüggést talált a vezetői gyarlóság és a kardiológiai kórképek kialakulása között.

A Karolinska Intézet és a Stockholmi Egyetem kutatói majd egy évtizeden keresztül követték több mint háromezer 19 és 70 év közötti svéd férfi sorsát, akik Stockholm agglomerációs körzetében éltek és dolgoztak. Ez alatt az idő alatt körükben 74 halálos vagy nem fatális kimenetelű szívrohamot regisztráltak - olvasható a BBC News hírei között.

A kutatók a vizsgálat összes résztvevőjét arra kérték, hogy értékeljék munkahelyi vezetőiket, mindenekelőtt azt, hogy képesek-e világosan megfogalmazni a feladatokat, mennyire sikeresen kommunikálnak, s szokott-e részükről visszajelzés érkezni.

Mint kiderült, annál a kollektívánál, amelytől gyenge osztályzatot kaptak a vezetők, 25 százalékkal magasabb volt valamilyen komolyabb szívprobléma kialakulásának valószínűsége. Azoknál a munkavállalóknál viszont, akik hosszú időn (4 évig, vagy ennél is tovább) dolgoztak rossz főnök irányítása alatt, a kockázat 64 százalékkal volt magasabb.

Ezek a kockázati arányok függetlenek voltak az érintett személy iskolázottságától, társadalmi helyzetétől, jövedelmétől, munkahelyi leterheltségétől, vagy olyan életvitelbeli tényezőktől, mint a dohányzás, a testedzés, ahogy a szívbetegségek más rizikófaktoraitól (a magas vérnyomástól, vagy diabétesztől). A szakértők szerint a beosztottnál stresszt okoz a semmibe vevés érzete, akik a frusztrációt például dohányzással igyekeznek levezetni. Ez viszont növeli a szívbetegség kockázatát.

Egy korábbi vizsgálat arra derített fényt, hogy a rossz főnökök elősegítik a beosztottnál a hipertónia kialakulását. Az állandó magas vérnyomás viszont a szívbetegségek kockázatát növeli.

A kutatói team szerint - amelynek tagjai között a University College London, valamint a finn foglalkozás-egészségügyi intézet szakértői is ott voltak - e vizsgálat fényében a figyelem középpontjába kell kerülnie a vezetői magatartásnak, hogy megelőzzék a súlyos szívbetegségek kialakulását az alkalmazottnál. A vezetőknek világosan meg kell fogalmazniuk a követelményeket, s elegendő jogkörrel kell felruházniuk alkalmazottaikat, hogy azok elvégezhessék feladataikat.

Cathy Ross, a Brit Kardiológiai Alapítvány képviselője szerint a semmibevevés érzése stresszeli a dolgozókat, akik rossz szokásokat vesznek fel: dohányoznak, alkoholizálnak, egészségtelenül táplálkoznak, s nem mozognak eleget. Mindez növeli a szívbetegség kockázatát.

"A testmozgásnak dupla haszna van: egyrészt segít levezetni a munkahelyi stresszt, másrészt csökkenti a szívbetegség kockázatát" - emelte ki Cathy Ross.

Forrás: hvg.hu



Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
DECEMBER			
December 10.	csütörtök	17³⁰ – 20⁴⁵	Szupervízió
December 14.	Hétfő	17³⁰ – 21³⁰	Karácsony
JANUÁR			
Január ?	csütörtök	17³⁰ – 20⁴⁵	Szupervízió
Január 25.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	Esetkonzultáció
FEBRUÁR			
Február 1.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	OT megbeszélés
Február ?	csütörtök	17³⁰ – 20⁴⁵	Szupervízió
Február 22.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	Esetkonzultáció
MÁRCIUS			
Március ?	csütörtök	17³⁰ – 20⁴⁵	Szupervízió
Március 22.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	Esetkonzultáció
Március 29.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	Közyűlés OT megbeszélés
ÁPRILIS			
Április ?	csütörtök	17³⁰ – 20⁴⁵	Szupervízió
Április 19.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	Esetkonzultáció
Április 26.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	OT megbeszélés
MÁJUS			
Május ?	csütörtök	17³⁰ – 20⁴⁵	Szupervízió
Május 17.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	Esetkonzultáció
Május 31.	Hétfő	17³⁰ – 20³⁰	OT megbeszélés

Kapunyitási pánik: a boldogtalanság kezdete?

 Mágér Judit 2009.11.06. hvg.hu

Két-három diploma, több nyelvvizsga, fiatalság: irigylésre méltó, aki mindhárommal bír. De valóban mindenkit boldogít-e, hogy végre maga mögött tudja az egyetemi éveket és megkezdheti önálló életét? Szakértőkkel beszélgettünk.

Szorongás, csalódottság, bizonytalanság: ezek az érzések jellemzik a pályakezdők – nyugodtan mondhatjuk – nagyobb részének lelkiállapotát, amikor szembesülnek azzal, hogy a vágyaik és a valóság között sokszor óriási a szakadék. Ahogy Szathmári Edit HR-szakember a Medizóna megkeresésre elmondta, a 20-30-as korosztályt érintő mentális zavar, amely kapunyitási pánikként is aposztrofálható, pontosan rámutat a jelenség lényegére. Arra, hogy „a legtöbb fiatal szinte minden átmenet nélkül csöppen bele abba az egyáltalán nem egyszerű helyzetbe, amikor rá kell döbennie, hogy a létbizonytalanság, a munkanélküliség már nem csupán távoli fogalmak. Ráadásul rájuk nehezedik a társadalmi és családi elvárás is, hogy építsenek karriert, találjanak társat, alapozzák meg az anyagi biztonságukat, költözzenek el a szüleiktől – vagyis kezdjék el önálló életüket. „Még az előttük járó generációra sem zúdult ennyi sorsdöntő feladat egyszerre, szüleik korosztályának több lehetősége volt, hogy valamiféle sorrend szerint valósítsák meg céljaikat” – véli a szakember, aki szerint nem meglepő, ha a fiatalok – például – egy újabb diploma megszerzésével próbálják kitolni a biztonságot nyújtó iskolaéveket.

„27 éves lányom az angol szak elvégzése után kommunikációs tanulmányokba kezdett, de már gondolkodik, hová menjen tovább, ha végez. Örülök, hogy tanul, de közben arra gondolok, mikor lesz így családja, saját élete” – osztja meg aggodalmát egy budapesti értelmiségi édesanya. Tari Annamária pszichológus szerint a diplomahalmozás jó ok arra, hogy a fiatal minél tovább az otthon melegében maradjon, ráadásul a szülők – főleg az értelmiségi családokban – támogatják is a gyerek „papírhalmozását”. A pszichológus szerint így a fiatal „beágyazódik” a gyerek pozíciójában, ami ugyan kényelmes, de csapdákat is rejt. Az érintett kialakít magának például egy idillikus képet arról, hogyan képzelel el a jövőjét, és ha ez nem valósul meg – aminek elég nagy az esélye – újabb indokot talál arra, miért maradjon az otthon közelségében.

Tari szerint nagy traumát jelenthet, ha a pályakezdő bekerülve élete első munkahelyére, egészen mással szembesül, mint korábban elképzelt. Általában mozgalmas, kreatív beosztásban látja magát a fiatal, ahol naponta új kihívásokkal találkozik, és persze a baráti összejövetelek, az izgalmas hétfégi bulik sem maradnak el. Ezzel szemben gyakran 12-14 órát is eltölt a



Keresgélés. Egészségtelen bizonytalanság

Forrás: sxc.hu

munkahelyén, temérdek feladat szakad a nyakába, a hétköznapi hajtásba belefáradt kollégákkal van összezárva; s ő is egy lesz a sok közül. Menekülne, de a bizonytalanságtól való félelem erősebb; őrlik ebben a helyzetben.

Ugyanakkor az is nagy gondot jelenthet, ha a pályakezdő a munkanélküliségtől való félelmében olyan állást is elvállal, amit egy középiskolai érettségivel is betölthetne. Ahogy Szatmári mondja, ez főleg a kevésbé magabiztosakra jellemző, akik inkább belemennek a kompromisszumba, mintsem állás nélkül maradjanak. A HR-szakember szerint az önálló életkezdéshez kapcsolódó krízis igen sokszínű jelenség, számos formában jelentkezhet: van, aki diplomát halmoz, míg más elhelyezkedik, de nem leli örömét a munkájában. És vannak, akik azért érzik magukat rosszul a bőrükben, mert túlzott elvárásaik köszönő viszonyban sincsenek a valósággal.

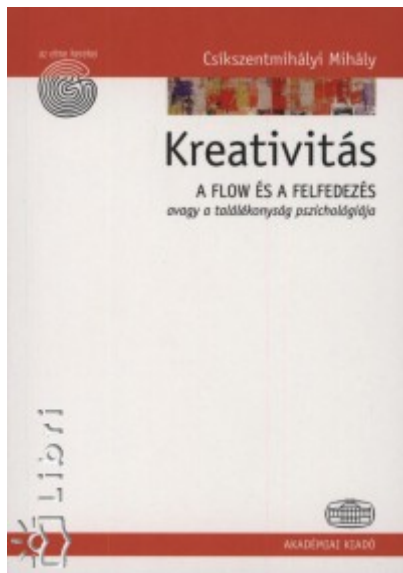
A gazdasági válság még jobban felszínre hozta a pályakezdési zavart, amely egyébként nem tekinthető régi jelenségnek, a szakemberek négy-öt éve találkoztak vele először. A krízist a párkapcsolati bizonytalanság is fokozhatja, amely ugyancsak a húszasok, harmincasok korosztályát érintheti leginkább. A pszichológus szerint különösen azokat viseli meg az élet legfontosabb területein jelentkező bizonytalanság, akik eleve szorongó, depresszív személyiségek: gyakran valamilyen pszichoszomatikus tünettel reagálnak a külső gondokra. Olyan ez, mint amikor a dolgozatírástól való félelem miatt a kisiskolás belázasodik és fáj a feje; felnőttként már komolyabb betegségek is kialakulhatnak.

Azt már Szatmári teszi hozzá, hogy gördülékenyebb átmenetet jelenthet a pályakezdőknek, ha már egyetemi éveik alatt elkezdnek dolgozni, illetve részt vesznek gyakornoki programokban. Megismerhetik egy adott cég működését, tapasztalatot szerezhhetnek a mindennapi feladatok megoldásában, amely nagy segítség jelenthet a diploma után.

Könyvismertető

KREATIVITÁS

A FLOW ÉS A FELFEDEZÉS AVAGY A TALÁLÉKONYSÁG PSZICHOLOGIÁJA



Csíkszentmihályi Mihály

2009. Fordító: KERESZTES ATTILA

MI AZ ÉLET ÉRTELME? HOGYAN LEGYÜNK BOLDOGOK? -

Csíkszentmihályi Mihály ezt az örök témát kutatja.

Műveiben az emberi élmények pozitív oldalával - az örömmel, a kreativitással, a boldogság áramlásával, illetve a tökéletes élmény elérésének lehetőségeivel - foglalkozik.

A kiadó most új köntösben, "Az elme kerekai" címmel induló sorozat első tagjaként ajánlja a világszerte nagy sikerű Kreativitást az olvasóknak. A szerző követhető, élvezetes stílusban bontja ki, hogy mit ért kreativitás alatt, áttekinti, miként dolgoznak és élnek a kreatív emberek, végül ötleteket kínál a kreatív élethez - mindezt a kreativitást "gyakorló", elismert kortárs tudósok, művészek történeteire építve. Nem egyszerű megoldásokat vagy

használhatatlan recepteket ígér, inkább szokatlan gondolatokat. A kötet részben a világsiker aratott Flow - Az áramlat a tökéletes élmény pszichológiája című kötetben már megismert gondolatokat viszi tovább. A Kreativitást mindazok figyelmébe ajánljuk, akik komoly profiként vagy műkedvelő boldogságkeresőként érdeklődnek az alkalmazott pszichológia világa iránt. "A legfontosabb üzenete a könyvnek az, hogyan lehet mindennapi életünket úgy élni, hogy értelmesek, izgalmasak és termékenyek legyenek napjaink." - Csíkszentmihályi Mihály

Filmajánló

Családban marad (Sveitabruokaup, 2008)



Rendezte:
Valdis Óskarsdóttir

Ingibjorg és Bardi egy vidéki templomban tervezik az esküvőjüket és mivel a vőlegény nem láthatja a menyasszonyt az esküvő előtt, külön busszal indul el a két család és barátai társaságuk. Egy kis kitérő után eltévednek, de a buszokon eluralkodó hangulat miatt később ez lesz a legkisebb probléma.

Egyéb címek: Country Wedding

Nemzet: izlandi vígjáték

10

Észak (Nord, 2009)

Jomar Henriksen, egy sípálya magányos gondnokaként dolgozik. Mivel a síelés többé nem érdekli, munkaköri kötelességeit is egyre hanyagabban végzi. Egy nap megjelenik egy régi barátja, aki elmondja, hogy Jomarnak van egy gyereke valahol fenn északon. Jomar a motoros szánján vág neki az útnak, egyedüli felszerelésként öt liter alkohollal.

Nemzet: norvég vígjáték

Rendezte:
Rune Denstad Langlo



Az irányítás határai (The Limits of Control, 2009)



színés, feliratos angol-spanyol-japán krimi
Rendező: Jim Jarmusch
Színész: Isaach De Bankolé, Tilda Swinton, John Hurt, Gael García Bernal

A film egy rejtélyes idegen története, aki titkos megbízás teljesítésére készül. Tettei a törvényen kívülre vezetnek, nem bízik senkiben, és céljait teljes homály fedi. Utazása paradoxon, egyszerre fókuszált és álomszerű: egy út,

mely nem csak Spanyolországban, hanem saját tudatán keresztül is vezet.

Jim Jarmusch filmjeinek igazi zamatát sosem a történet adta, hanem az apró, különös mozzanatok, mint például ahogy a főhős autóba száll és végighajt a városban, miközben a pont odaillo zene szól. Ez itt nemcsak egy mozzanat, hanem az egész film.

A csikorgó magyar című, *Az irányítás határai* bevallottan stílusgyakorlat, és ez sok mindent megmagyaráz a későbbiekre vonatkozóan. Jarmusch, kissé tarantinós módon, régi kedvencei és egy örök klasszikus műfaj, a bérgyilkosfilm előtt tisztelg, olyan mestereket idézve meg, mint Jean-Pierre Melville vagy John Boorman művei – de ez csak az ínycseket érdekli. Mások számára a film minden erénye mellett nehezen emészthető és furcsa lesz, mert furcsa is.




Hőse egy hallgató fekete férfi, aki Spanyolországba érkezik, ahol javarészt kávéházakban üldögél, mindig két eszpresszót rendel – de soha nem duplát –, és utasításokra vár, amelyeket rendre különcöket alakító ismert színészek hoznak meg, egy-egy, néha már bántóan bizarr monológ kíséretében. Így kerül elénk Tilda Swinton, Gael Garcia Bernal és John Hurt is, miközben Madrid, Sevilla és más városok fotogén kulturális kincseiből kapunk ízelítőt – hisz Barcelonát már lenyúlta Woody Allen. Különös jelenetek ismétlik egymást és önmagukat, miközben a főszereplő Isaach De Bankolé (neki ez már a negyedik Jarmusch-filmje) arcizma sem rándul, leghosszabb mondata pedig ez: Munka közben soha. De a képek valóban csodásak, a hangulat rendben van, és a zene ismét fülbemászó, szóval ne tessék panaszkodni, hívjuk az élményt bátran csak egzisztencialistának.



Amikor 13 újhold van egy évben (In einem Jahr mit 13 Monden, 1978)



német filmdráma, 124 perc, 1978 

Rendező: Rainer Werner Fassbinder

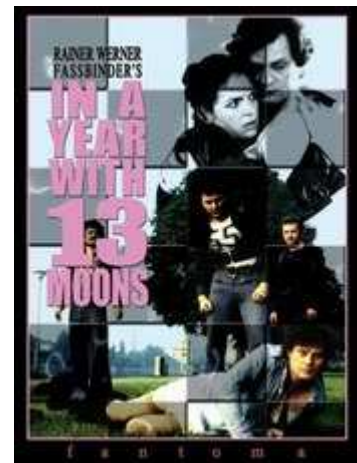
Színész: Volker Spengler, Ingrid Caven, Elisabeth Trissenaar, Eva Mattes

Rainer Werner Fassbinder, a német újfilm kiemelkedő alakja rövid élete során 43 filmet rendezett. Pályáját polgárpukkasztó darabokkal kezdte, ám a hetvenes években áttért a bizarr melodramákra és szokatlan szerelmi történetekre. Ezek közül egy az 1978-as *Amikor 13 újhold van egy évben*, a művész egyik legfontosabb alkotása.

Amikor 13 újhold van egy évben, az érzékeny emberek súlyos depresszióba esnek. Ilyen év 1978 és ilyen ember főhősünk/főhősnőnk is, akit férfinak öltözve, sóváran fiúszerelmet vadászva ismerünk meg a nyitójelenetben, ám hamarosan kiderül: nem férfi, de nem is igazán nő. Elvirának ugyanis korábban, még egy előző életében, Erwinként felesége és gyereke volt, majd szerelemből nővé operáltatta magát, de a boldogság így is elkerülte. Mindez és hányódó hősünk életének további tragédiái szomorú passiója során fokozatosan tárulnak fel a néző előtt.

A nagyon tisztán, szabályosan felépített melodráma folyamatát többször szakítják meg abszurd jelenetek, amikor a figurák valami egészen váratlan dolgot művelnek (nem véletlen, hogy Casablancára és Kafkára is történik utalás). Az elidegenítő effektusok ellenére azonban Fassbinder filmje ugyanolyan megrázó, mint egy gördülékenyre gyalult hollywoodi munka, hiszen mindennek helye és funkciója van benne – legyen az véres vágóhídi séta, vagy zavarba ejtő ösztánc egy elhagyatott irodaépületben. A szívfájdító mű minden jelenetében hajszálpontosan fogalmazza meg a magányt – függetlenül attól, hogy főhősére Erwinként vagy Elviraként tekintünk.

Fassbinder több, mint 30 éves klasszikusa olyan, a mai napig aktuális témákat feszeget, mint a magány, a ridegség, az emberi kegyetlenség.



Márai 11.

A mozdulatok rendtartásáról

Vigyázz arra, hogy soha ne kapkodj, s munkádban, a társaséletben, igen, a köznapi cselekedetekben is engedelmességed a tények és helyzetek szigorú következetességének. Ne akarj két kezettel kétféleképpen cselekedni ugyanabban a pillanatban. Mikor levelet írsz, ne hallgasd a telefonkagylót. Mikor dohányzol, ne akarj egyidejűleg meggyógyulni légcsőhurutodból. Mikor olvasol, ne hallgass zenét. És főként: figyelj a feladatok és helyzetek mély rendjére. Van egyfajta kézügyesség az emberi feladatok alján; ezt nem árt megtanulni. Ha megfogsz valamit, fogd két kézzel és erősen, ha elengedsz valamit, engedd el tudatosan és minden következménnyel, ha szólsz, álljon szavad az időben, mint a kő, ha örülsz valaminek, örülj fenntartás nélkül. Van valamilyen kézművességi része is az életnek; s a köznapoknak is van mesterfogása. S a hétfőnek is van kontára. Figyelj mozdulataidra. A legtöbb emberi szerencsétlenség oka nem is a görög balsors, hanem az ügyetlenség, tunyaság, lomposág. Tanuld meg ezt a mesterséget, az életet, maradj az élet mestere mozdulattal és cselekedettel is.

13

A barátságról

Nincs emberi kapcsolat, mely megrendítőbb, mélyebb lenne, mint a barátság. A szerelmesek, igen, még a szülők és gyermekek kapcsolatában is mennyi az önzés és a hiúság! Csak a barát nem önző; máskülönben nem barát. Csak a barát nem hiú, mert minden jót és szépet barátjának akar, nem önmagának. A szerelmes mindig akar valamit; a barát nem akar önmagának semmit. A gyermek mindig kapni akar szüleitől, túl akarja szárnyalni atyját; a barát nem akar kapni, sem túlszárnyalni. Nincs titkosabb és nemesebb ajándék az életben, mint a szűkszavú, megértő, türelmes és áldozatkész barátság. S nincs ritkább.

Montaigne, mikor eltűnődött az érzés fölött, mely La Boétie-hez fűzte, ezt mondta: "Barátok voltunk... Mert ő volt ő, s mert én voltam én." Ez felette pontos. S Seneca ezt írja egyhelyt Luciliusnak: "Aki barát, szeret, de aki szeret, nem mindig barát." Ez a megállapítás több is, mint pontosság: ez már az igazság. Minden szeretet gyanús, mert önzés és fukarság lappang hamujában. Csak a barát vonzalma önzetlen, nincs benne érdek, sem az érzékek játéka. A barátság szolgálat, erős és komoly szolgálat, a legnagyobb emberi próba és szerep.

A szerelemről

A nő és a férfi párharcát soha ne lássad másként, mint reménytelen harcot, melyet a legkegyetlenebb önzés és a féktelen hiúság fűtenek. A megvesztegető pillanatok, a szelídebb élethelyzetek, az alkalmi ellágyulások ne feledtessék soha, mikor nővel állasz szemközt, hogy harcos vagy, kinek bőrét, életét akarja az ellenfél. Harcolj lovagiasan, de harcolj. Ha nagylelkűséggel találkozol néha, fizess nagylelkűséggel; ha gyöngédséget kapsz, add vissza, érzéges nélkül, gyöngédséggel, amit kaptál; ha szenvedéllyel találkozol, válaszolj feltétlen szenvedélyességgel. De soha, egyetlen pillanatra ne feledd, hogy minden érzelmes találkozás alján a meztelen önzés és hiúság parázslék. Parázson fekszik, aki egy nőgyáiban fekszik. Bőrét odaégetheti; emberi rangját és becsületét meg kell mentenie. Figyelj és harcolj. Ellenfelek állanak körül, hajzatukban tollakkal, arcukon festékekkel, mint a vad harcosok.

Azokról, akik csak a szájukkal nevetnek

Van egyfajta ember, aki csak a szájával nevet. Olyanok, mint a hudöttek; mint akik süketek, vagy a szaglásuk nem működik. Tréfálkozol jelenlétükben, az élet valamilyen torz vagy mulatságos helyzetében elmondod véleményed, s megdöbbenéssel kell észlelned, hogy nem érti és nem hallja egészen pontosan azt, ami a kis, alkalmi történetben fonákul mulatságos: nevet, de csak a szájával nevet. Szíve és értelme nem látta át a helyzet mélyen fonák nevetségességét. Udvariasan nevet, fogait vigyorítja. De a szíve soha nem nevet. Ezek a komor vigyorgók tudnak félelmesek lenni. Ne tréfálj velük. Mikor az életre mutatsz, válaszuk annyi, hogy kimutatják agyarukat.

Arról, hogy a betegség pihenés

Az élet rettenetes versenyében legtöbb ember csak akkor pihen meg, ha beteg. A betegség, a francia költő szavával, nemcsak a szegények utazása, hanem a szegények nyaralása, téli Rivierája, Tátrája és Egyiptoma is. A lázas kedélyekre a betegség igazi lázat küld, hogy kissé megnyugodjanak. A becsvágyó és kielégületlen ámokfutó, aki - mint Kleist, a költő - "váltogatja a városokat, mint a lázbeteg a vánkosokat", csak a betegségben eszmél igazi vágyaira, reménytelen szenvedélyeire.

A betegség pihenés is, ez közhely. Ezért előzd meg a természet parancsát, a kényszerű betegszabadságot, s iktass életed iramába apró, mesterséges betegségeket, hogy megpihenjél. Makkegészségesen őrizd néha egy napon át az ágyat. Farkasétvágyad van, a szöveget is megrágnád: koplalj önként egy-két napot. Szíved nem zsörtölődik még a nikotin miatt: jutalmazd meg azzal, hogy parancsoló szükség nélkül abbahagyod három napra a cigarettát. A szervezet oly hálás a legcsekélyebb figyelemért! S ezek az apró, mesterséges, a betegség parancsa nélkül felidézett betegségi és gyógyítási állapotok, önkéntes diéták, megvonások és pihenések felérnek egy keleti úttal vagy egy vakbélműtéttel. Kísérel meg. Csodákat látsz majd.

Arról, hogy a dolgokat meg kell várni

Megvárni, egy angyal és egy szent türelmével, amíg a dolgok - emberek, eszmék, helyzetek -, melyek hozzád tartoznak, eljutnak hozzád. Egyetlen lépést sem sietni feljűk, egyetlen mozdulattal, szóval sem siettetni közeledtűket. Mert bizonyos emberek, eszmék, helyzetek, melyek életedhez, jellemedhez, világi és szellemi sorsodhoz tartoznak, állandóan útban vannak feléd. Könyvek. Férfiak. Nők. Barátságok. Megismerések, igazságok. Ez mind feléd tart, lassú hömpölygéssel, s találkoznod kell egy napon. De te ne kapkodj, ne siettesd útjukat és közeledésűket. Ha nagyon sietsz feljűk, elkerülheted azt, ami fontos és személyesen a tiéd. Várj, nagy erővel, figyelmesen, egész sorsoddal és életeddel.



Czeglédi Czigella festménye

A várakozásról

Ha nem érkezik valaki a megbeszélt időben a találkozóra - legyen az nő vagy férfi, barát vagy idegen -, tizenöt percet várhatsz. Aztán menj el. S ha nem tudja magát jogos ürüggyel menteni, ne keresd tovább az ilyen ember társaságát. Haragot vagy sértődést ne őrizz szívedben, mert ez méltatlan az emberhez. De ne nyújts tovább alkalmat a másoknak, hogy megvárakoztasson. Mert az emberek nyegleségből és gyávaságból is sértegetik egymást. A várakoztatás is ilyen nyegle sértés.

Minden, minden dologban maradj másodpercre pontos. Nem lehetsz olyan fáradt, szomorú, kedvetlen, hogy az udvarias pontosság törvénye ellen vétkezzél. A pontosság nemcsak a királyok udvariassága, hanem minden felelős, rangját ismerő ember kötelessége. Elsőrendű ember az, aki érdek nélkül pontos. A lomha, a nyegle, a frivol ember mindig késik. Az ilyen ember végül is lekésik az élet nagy találkozájáról: önmagának megismeréséről.

A fanatikus emberről

Mindig, mindenütt, minden módon és alkalommal küzdeni a fanatizmus ellen. A habzó szájú, nyavalyatorós indulat ellen, mely kitör emberi rejtekéből és szabdalni, alakítani akarja a világot. Küzdeni a fanatizmus ellen türelemmel, magyarázattal, értelemmel, következetes pedagógiával. És részvétellel is. Sajnálod a fanatikust. Ellened tör, de a roham önkívületében elharapja ennen nyelvét és önmagát is összezúzza.

Arról, hogy önmagunk előtt nem szabad megbukni

Ha valamilyen életszabály kialakult életünkben, ahhoz mindenáron ragaszkodnunk kell; mert a felnőtt ember élete úgy áll össze szabályokból és életmódokból, mint egy épület szilárdan összerótt téglákból, s nem tanácsos megingatni ezt a szerkezetet azzal, hogy egyik vagy másik téglát elmozdítjuk helyéből. Negyven éven túl megtelik életünk rendszabályokkal, melyeket tekinthetnek mások rigolyáknak: mi tudjuk, hogy igazi értelmük a védekezés az anarchia ellen. Felkelés, lefekvés, szórakozások, munkaidő, emberekkel való kapcsolatok, mindezt idővel szigorú törvények szabályozzák.

S ha vétünk e törvények ellen, lelkiismeretünk megtelik büntudattal. Nem igaz, hogy az életmód lehet "spontán". Te magad lehetsz néha spontán, elhatározásaid, szenvedélyeid, ötleteid lehetnek önkéntesek: de életmódod, mely mindettől független, nem lehet önkéntes és ötletszerű. Ha az embereknek nem tetszik, hogy így vagy úgy élsz, másképpen, mint ahogy ők szeretnék, elképzelik, vagy másképpen, mint ahogy egyszer, valamilyen kényszerűség vagy félreértés parancsára megfogadtad nekik: ne bánjad. Nem az embereknek élsz. De ha a magad törvényei ellen vétkezel, e hűtlenséget keservesen megbánod. Még bűneidben és hibáidban is tartsd be a rendszert, mely életed törvényeiből következik. A világ szemében akárhányszor megbukhatsz. Önmagunk előtt nem szabad gyöngének lenni; mert ez az igazi bukás.



Czeglédi Gizella festménye

A hősiességről

A legnagyobb hősiesség, megmaradni munkád mellett, akármit szól is ahhoz a világ. S ennél is igazibb hősiesség, megsemmisíteni munkádat, ha úgy érzed, nem tudtad tökéletesen megcsinálni azt, amire önmagaddal szerződted. Élj a két szándék között, ne beszélj erről, élj teljesen feladatodnak és maradj könyörtelen műveddel szemben. Nemcsak az alkotáshoz kell erő; műved megítéléséhez is. Maradj szigorúbb műveddel szemben, mint amilyen a világ valaha is lehet.

Az ünnepekről

Ha az ünnep elérkezik életedben, akkor ünnepelj egészen. Öltösz fekete ruhát. Keféld meg hajad vizes kefével. Tisztálkodjál belülről és kívülről. Felejts el mindent, ami a köznapok szertartása és feladata. Az ünnepet nemcsak a naptárban írják piros betűkkel. Nézd a régieket, milyen áhítatosan, milyen feltétlenül, milyen körülményesen, mennyi vad örömmel ünnepeltek! Az ünnep a különbözőség. Az ünnep a mély és varázsos rendhagyás. Az ünnep legyen ünnepies. Legyen benne tánc, virág, fiatal nők, válogatott étek, vérpezsdítő és feledkezést nyújtó italok. S mindenekfölött legyen benne valami a régi rendtartásból, a hetedik naptárból, a megszakításból, a teljes kikapcsolásból, legyen benne áhítat és föltétlenség. Az ünnep az élet rangja, felsőbb értelme. Készülj föl reá, testben és lélekben.

S nemcsak a naptárnak van piros betűs napja. Az élet elhoz másféle, láthatatlan ünnepeket is. Ilyenkor felejts el mindent, figyelj az ünnepre.



Czelelédi Gizella festménye

Versek

Füst Milán:
ESTE VAN



Mire rám mutatnál: nem vagyok.
Akár a csillag, mely lefut a tétovák előtt: olyan volt életem.
Oly hamari volt csakugyan, oly gyors és hebehurgya ez a lét...
Bizony én el se tudom hinni, hogy e kuszaság,
E hegyén-hátán bennem tornyosuló összevisszaság most
nyugalomra tér.

S elrendeződik-e? - felelj rá, hogyha tudsz.
Nagy ívben esteledik körülöttem mindenütt.
Az ég is tágul, gömbölyűbb a föld
S mi apró-cseprő volt: felszívatik.
S egyetlen hang donog: hogy este van.
S egy ujj mutat az ég felé, hogy ott az én utam, mégiscsak ott,
Mert jó valék.

Mert rossz nem tudtam lenni... ama nagy parancsokat
Nem törtem meg, ha ingadoztam is...
Így volt-e, mondd? Felelj rá, hogyha tudsz.
S a borús ég is meghasad vigasztalásomúl, -
Egy kis derű is lám, mégiscsak jut nekem...

A messzeségben, ott, hol domborúl a Csendes Óceán
S mint órjás cet csillog a tenger háta,
Ott képzeltek el zöld sziget és zöld árnyékaid, -
Hol többé semmi sincs. Ott ferdén fordul el
A föld a semmiség felé. Vigyél el még oda.
Még hazát is találok ott a vég előtt, én hontalan. Jöttöm hírére tán
Akiről álmodék, élembe fut. Már várnak ott... s ez jól esik.
Így lesz-e, mondd? - Felelj rá, hogyha tudsz.

William Blake:
HÓPEHELY

Bolyongtam egy téli havas reggelen.
Kértem a hópehelyt - játsszék velem;
Ő játszott, s egy vízcsepp maradt a helyén,
- Gazember! - kiáltott utánam a tél.

(Fordította: Petra-Szabó Gizella)

**Szilágyi Domokos:
REGGELI VERS**

Álmos a, morcos a képe az égnek:
Szunnyad a sokszemű, távoli menny.
Rajta a csillagok már alig égnek,
-- Hold koma, menj te is, hogy lepihenj.

Ballagok. Arcomon még ül az álom,
Fújja a hajnali friss fuvalom.
Mebújik ajkamon és szempillámon,
S ottmarad, bárhog is zavarom.

Utcai villanyok fénye kialszik,
Ébred a város is mind hamarabb,
Gépkocsi távoli-halk zaja hallszik,
S már hunyorogva föl is kel a nap.

Szép ez a reggel, az új nap az égen,
Elhagy az álom, friss a szemem.
Indulok is. Kövön dobban a léptem --
Tárt kapuval fogad az egyetem.

(1956)

KOSZTOLÁNYI DEZSŐ:

Karácsony

Ezüst esőben száll le a karácsony,
a kályha zúg, a hóesés sűrű;
a lámpafény aranylik a kalácson,
a kocka pörg, gőzöl a tejsűrű.

Kik messze voltak, most mind összejönnek
a percet édes szóval ütni el,
amíg a tél a megfagyott mezőket
karcolja éles, kék jégkörmivel.

Fenyőszagú a lég és a sarokba
ezüst tükörből bókol a rakott fa,
a jó barát boros korsóihoz von,

És zsong az ének áhítatba zöngve...
Csak a havas pusztán a néma csöndbe
sír föl az égbe egy-egy kósza mozdony.

H. M. R.:

A karácsonyi ajtó

Emlékszem, rég volt. A bezárt ajtót
hosszú estéken remegve lestem.
Vártam nyílását azon a sok-sok
felejthetetlen
szép, gyermekkori karácsonyesten.

Kipirult arccal, dobogó szívvel,
úgy vártam, mikor fordul a zárja,
mikor tárul fel, mikor ragyog fel
a titkok fája.
Ó, hogy csábított minden kis ága!

Rég volt... azóta évek repültek,
és messziről int már az öregség,
s azt veszem észre, felnőtt, vén gyerek,
– ez már nem emlék, –
a karácsonyi ajtót lesem még!

Ó, de már többet tudok azóta!
Gazdagabb titkok hívnak és várnak!
Ragyogóbb minden karácsonyfánál,
mit a szem nem láthat
országában a dicső Királynak!

Tudom, az ajtó egyszer kitárul.
S jöhetnek gondok vagy szenvedések,
ez ad most nékem derűt, nyugalmat,
hogyan ott az élet
az ajtó mögött... s már küszöbén élek!



Czeplédi Gizella festménye

Gondolatébresztő



Két farkas

Egy este az öreg cherokee indián mesélni kezdett az unokájának arról a csatáról, ami minden emberben zajlik. Azt mondta: 'Fiam, a csata két farkas között zajlik, akik mindannyiunkban ott lakoznak.

Egyikük a Rossz. - A düh, irigység, féltékenység, sajnálat, szánalom, kapzsiság, erőszak, önsajnálat, büntudat, harag, kisebbség, hazugság, hamis büszkeség,

felsőbrendűség és az ego.

Másikuk a Jó. - Az öröm, béke, szeretet, remény, nyugalom, alázat, kedvesség, jóindulat, empátia, nagylelkűség, igazság, együttérzés és a hit.' Az unoka elgondolkozott egy pillanatra, majd megkérdezte nagyapját: 'És melyik farkas győz?'

Az öreg indián mosolyogva válaszolt: 'Az, amelyiket eteted.'



infó XI. évfolyam, december havi információs kiadvány.

No. 123.

Lezárva: 2009. december 1-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkiségegy Telefonszolgálat

e-mail: debrecen27@sos505.hu

www.debreceni-lstsz.hu

Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma

Rénes László ®