

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Programjaink
Ismerd meg önmagad
A stressz kezelése
Kicsi mesék 2.
Könyvismertetések
Irodalmi morzsák
Nevető kislexikon

Bevezetés

Kedves Ügyelőtársak!

December van, ilyenkor már készülünk a családi ünnepekre, de a stáb utolsó találkozására is. Az október óta lassan szerkesztgetett ez évi utolsó *Infó* meg már a 2008-as programjainkat is tartalmazza. Remélem, találtok olvasásra érdemes cikkeket, ha most nem is az ünnepekre „hangolt” a tartalom (egy kicsit érződhet, hogy korábbra lett tervezve a megjelenés, ezért elnézést).

Jó ügyeleteket!

Debrecen, 2007. december 10.

Rénes László



Békés, szép karácsonyt és boldog újévet kívánunk mindenkinek!

No. 101.

Rövid hírek, információk

Mennyit adakozunk évente?

A vállalati támogatáspolitikák kialakításakor keveset nyom a latban az adományozás után járó társaságiadó-kedvezmény: a Nonprofit Kutatócsoport felmérése szerint a cégek inkább erkölcsi megfontolásból adnak, mivel tisztában vannak a gazdasági hatalmukból következő felelősségükkel.

Karácsony közeledtével minden évben megelégnék a vállalatok és magánemberek adakozó kedve, ám a kommunikációs szakemberek szerint jobb lenne, ha a cégek stratégiájuk állandó részének tekintenék az adományozást. Mind nagyobb teret kap a fundraising is, amikor egy nonprofit szervezet az általa megszerzett forrásokból másoknak nyújt szolgáltatásokat.

Az adakozási szándékkal nincs baj, különböző kutatások szerint a vállalatok évente 35–40 milliárd forinttal járulnak hozzá a civil szervezetek költségvetéséhez, ehhez képest tavaly mindössze 21 milliárd forinttal csökkentették társaságiadó-alapjukat az adományozók. A "legkifizetődobb" a kiemelkedően közhasznú szervezetek támogatása: a nekik átadott pénz, tárgyi eszköz vagy a számukra nyújtott szolgáltatás tartós adományozás esetén 140 százaléka, de legfeljebb az értékeinek 120 százaléka, de legfeljebb az adózási eredmény ötöde számolható el csökkentő vagy egyház támogatása esetén az adomány tényleges összege elszámolható, de ötödével nem a kedvezmény.



A társaságiadó-bevallást kevesebb, mint tizede, 20 ezer cég csökkentette tavaly adóalapját adományhoz kapcsolódóan, átlag egymillió forinttal. A magánszemélyek együttvéve a vállalatokhoz hasonló összeggel támogatják évente a civil szervezeteket, ami az önkéntes munka értékét is tartalmazza.

A motivációt a polgároknál sem az adókedvezmény jelenti, ugyanis az állam pont a magasabb jövedelmek esetében korlátozta annak igénybevételét (havi 550 ezer forint bruttó kereset felett nem jár). Az adó a közcélú adományok 30, illetve tartós támogatás esetén 35 százalékkal csökkenthető, de legfeljebb 50–100 ezer forinttal, a kedvezményezett szervezet státuszától függően. Az adományokat kiegészíti az adó egy százalékának felajánlása is, amiből legutóbb 7,5 milliárd forintnyi bevételre tettek szert a civil szervezetek.

benyújtó vállalkozások



Még több cipősdoboz a szebb karácsonyért

HírTv

Ebben az évben is várják a meglepetésekkel megrakott cipősdobozokat a "Tízezer Gyermek Karácsonya" akcióban. Idén több helyen: 5 fővárosi és 35 vidéki gyűjtőhelyen december közepéig lehet leadni a rászoruló gyermekeknek szánt karácsonyi ajándékokat: játékokat, tisztálkodási szereket, könyveket. Tavaly 14 ezer cipősdoboz gyűlt össze.

Idén már negyedik alkalommal rendez meg a Baptista Szeretetszolgálat a cipősdoboz akciót. December 16-ig gyűjtik az ajándékokat olyan rászoruló gyermekeknek, akiket egyébként nem várna semmi a karácsonyfa alatt - mondta el a Független Hírügynökségnek Debreceni István,

kommunikációs igazgató. Bármilyen meglepetésnek - ruhának, játéknak, könyvnek - örülnek, a fantáziának csak a cipősdoboz mérete szabhat határt.

A csomagokat a tavalyinál több helyen gyűjtik: Budapest öt pontján, a Szeretetszolgálat központjában, az Állatkertben, a Deák és a Batthyány téren és a Keleti pályaudvarnál, vidéken pedig 35 helyen várják az adományokat, de a korábbi évekhez hasonlóan postán is fel lehet adni őket.

Két újdonsága is van az idei akciónak: általános és középiskolákat is megkeresnek, hogy segítségükkel is minél több cipősdoboz gyűljön össze. Díjat is alapítottak a szervezők, 3 kategóriában (gyermek, felnőtt és csoport) jutalmazták majd azokat egy gálán, akik különösen sokat tettek valamilyen nemes cél érdekében.

A cipősdoboz akciót nemzetközi szinten már 15 éve rendezik meg: tavaly 95 országban 7 millió csomagot gyűjtöttek össze. Idehaza 14 ezer gyerek karácsonyát tették szebbé az adományokkal.

A részletekről és a gyűjtőhelyekről a www.ciposdoboz.hu oldalon, vagy a 06-30/4444820-as telefonszámon lehet érdeklődni.

(FH)



Hazánkban is egyre többen dolgoznak ingyen

Itthon is egyre nagyobb népszerűsége tesz szert az önkéntes munka, amely során az emberek adomány helyett ellentételezés nélkül segítenek egy-egy közösségnek. Ehhez nagyban hozzájárul a multinacionális cégek egyre terjedő gyakorlata, miszerint szervezett formában viszik el dolgozóikat ilyenfajta segítségnyújtásra. A külföldön már jól kiépült rendszer azonban nálunk még csak formálódóban van: a szervezetek többsége ugyanis annak ellenére nem készült fel még az önkéntesek fogadására, hogy munkájukra nagy szükségük lenne.

Idősebbek is elkezdhetik

Az elmúlt években lényegesen megnőtt az önkéntes tevékenységet vállalók száma, és sokat változott a hazai megítélés is. A rendszerváltás utáni években teljesen mélypontra került ez a fajta tevékenység, mivel az emberekben erős volt az ellenérzés az előző rendszerben kötelezővé vált társadalmi munka miatt, mondta el lapunknak F. Tóth András, az Önkéntes Központ Alapítvány ügyvezető igazgatója.

A fiataloknál különösen erős az igény, hogy

önkéntes alapon valami értékes munkát végezzenek. Az áprilisban megrendezett "Közöd! Önkéntes fiatalok napja" elnevezésű rendezvényen is mintegy tízezres tömeget sikerült mozgósítani a szervezőknek.

Amerikában jól működik

Az Egyesült Államokban a *nonprofit szektor a legnagyobb munkaadó*. Minden második felnőtt - több mint nyolcvanmillió ember - valamilyen formában önkéntesként (is) dolgozik, átlagban heti közel öt órát. Ez megfelel tízmillió teljes munkaidős állásnak. Az önkéntes munka általában nem igényel különösebb hozzáértést, azonban egyre több önkéntes válik úgynevezett fizetés nélküli alkalmazottá, komoly szakismeretet vagy menedzseri képességeket igénylő feladatokat ellátva.

A nyári szezonban a diákok általában mégsem lepik el az önkéntes munkát igénylő intézményeket, mert ilyenkor inkább pénzkereseti lehetőség után néznek, amelyből finanszírozni tudják a nyaralást. Egyre népszerűbb a külföldi önkénteskedés, mivel ez egyben jó nyelvgyakorlás és nyaralás is,

ráadásul a szállás és ellátás mellett általában némi zsebpénzt is kapnak. Ez azonban egyelőre nem túl elterjedt a fiatalok között.

A harmincasok a legaktívabbak

Az itthoni önkéntesek nagy részét egyébként a már egzisztenciával rendelkező harminc és negyven közötti korosztály teszi ki, közülük szinte minden második vállal alkalmi munkát valamilyen önkéntes tevékenységet. Az ügyvezető szerint a többi korcsoport is elég aktív, általában 30-40 százalékuk beleszól az alkalmi önkéntes munkába. Csupán a hatvan feletti korosztály esetében csökken

látványosan a részarány. Jellemzően a szociális munka, az egészségügy és a művelődés a legnépszerűbb terület az önkéntesek körében.

A legnagyobb probléma ezen a téren, hogy a nagy többség teljesen esetlegesen és nem egy-egy szervezethez kötődve önkénteskedik. Ráadásul, ha a felnőtt lakosság számához viszonyítunk, már csak öt százalék azok aránya, akik rendszeresen ugyanannál az intézménynél vállalják az ellentételezés nélküli munkát. Az európai országok többségében ehhez képest negyven-ötven százalék az ilyen tevékenységet végzők száma.



A félállami civil szervezetekhez megy a pénz

Rendkívül sok bevételhez, évi 855 milliárd forinthez jutnak a hazai nonprofit szervezetek. A pénz jelentős része azonban "félállami" közalapítványoknál és közhasznú társaságoknál köt ki - írja a Népszabadság.

A KSH nemrégiben elkészült kimutatása szerint az 57 ezer nonprofit szervezet 2005-ben közel 855 milliárd forinttal gazdálkodott. Az ezredfordulóhoz képest 73 százalékkal nőttek a bevételek. A nonprofit szektor egyre több embert foglalkoztat: 74 ezren fő állásban, 21 ezren részmunkaidőben dolgoznak.

A civil társadalom ennek ellenére mégsem fejlődött. A "klasszikus civil szervezetek" - ide tartoznak az egyesületek és a magánalapítványok - ugyanis kevesebb pénzt kapnak, mint a közhasznú társaságok és a közalapítványok. Ezek minisztériumokhoz, hivatalos intézményekhez, önkormányzatokhoz kötődő "félállami" szervezések.

Jól látszik, hogy az egyenlőtlenségek továbbra is igen nagyok a nonprofit szektorban: a hagyományos civil szervezetek jó része ma is a fennmaradásért küzd.

Főként az egyesületekre igaz ez. Egy átlagos egyesület évente kevesebb, mint hatmillió forinthez jut: a közalapítványok kilencszer, a közhasznú társaságok harmincöttször több pénzzel gazdálkodhatnak.



Milliárdok a le pazarlóbb közalapítványoknak

www.vg.hu

Bár a közalapítványokat és pazarló jogi formának tartja, kezelhetnek ezek a költségvetés tervezetéből. A Napi szinte nincs közalapítványi hiányosságok nélkül. Az nélkül is több mint nevesített intézmény közül kapnak a pártok ideológiai és szervezési tevékenységét támogató alapítványai. Az Állami Számvevőszék évek óta kifogásolja, hogy a kérdéses alapítványokat csaknem teljes egészében a központi költségvetés finanszírozza, miközben a kuratóriumok és a felügyelő bizottságok működése felesleges kiadásokkal jár.



az alapítványokat mindenki jövőre is milliárdokat szervezetek - derül ki a 2008. évi Gazdaság című cikk szerint ráadásul ellenőrzés számviteli oktatási és kulturális szervezetek kéttucatnyi, a költségvetésben mintegy 1,2 milliárd forintot



Filetrópia

Az adakozó kedvű amerikai milliárdosok nemes célokat támogatnak. A kormány adókedvezménnyel ösztönzi őket a jótékonykodásra. Az adományozás és az adókedvezmény azonban gyakran a társadalmi különbségek elmélyítését szolgálja.

„Miközben egyre nagyobb mértékben részesednek a nemzeti összvagyonból, és az adókedvezményeknek köszönhetően egyre kevesebbet fizetnek be a költségvetésbe, a jótékonykodó milliárdosok azon vitatkoznak, hogy mit is érnek el az adományokkal” – olvassuk Stephanie Storm cikkét a New York Timesban.

Sok országban az állam támogatja a jótékonykodást: az adományok levonhatók az adóalapból. Amerikában az állam például minden három jótékony célra fordított dollár után egy dollár adót enged el. Vagyis aki három dollárt adományoz, az valójában csak két dollárt fizet a saját zsebéből, a fennmaradó egy dollárt pedig az amúgy adó formájában a költségvetésbe fizetendő pénzből adja. „Ez lényegében azt jelenti, hogy az adakozók dönthetik el, mire fordítják a közpénzeket.”

Van, aki szerint ez így van rendjén. Eli Broad, aki nemrég több tízmilliárd dollárt adományozott különféle célokra, úgy látja, hogy „az okos vállalkozók jobban el tudják dönteni, hol segít többet a pénzük, mint a kormány”.

A hatályos amerikai törvények szerint ma szinte bármilyen adomány leírható az adóalapból. „Az elmúlt 90 évben folyamatosan bővült az adóalap csökkentésével támogatható tevékenységek köre. Ma már az egyetemi golfcapatok, a

bábszínházak, sőt még a Katrina hurrikánban segédeszközeiket elvesztett szadomazochisák is támogathatók.”

Sokan – többek között jótékonykodó milliárdosok is – kifogásolják, hogy az állam adókedvezmények formájában, közpénzből, válogatás nélkül támogat minden hóbortot. A szintén dúsgazdag és szintén jótékonykodó William H. Gross szerint erkölcsi szempontból nem fogadható el, hogy közvetve, közpénzekből kiállításokat és koncerteket támogatnak, miközben Afrikában milliók halnak meg AIDS-ben és maláriában. „Legalábbis nem hinném, hogy az emberek egyetértenek ezzel” – nyilatkozta a milliárdos.

Márpedig az amerikai adományok háromnegyedét amerikai egyetemek, kórházak és múzeumok kapják. „Az adakozók olyan szervezeteket támogatnak, amelyek közel állnak hozzájuk – mondta H. Art Taylor, a jó szándékú milliárdosoknak adományozási tanácsot adó cég vezetője –, és a szupergazdagok ritkán ápolnak szoros kapcsolatot hajléktalanszállókkal.”

Az adományok után jóváírt adókedvezmények tavaly összesen 40 milliárd dollár költségvetési kiesést okoztak. Többet, mint amennyit a kormány a közterületek fenntartására, környezetvédelemre és a megújuló energiaforrások kifejlesztésére költ.

A jótékonykodás azonban nem csak a költségvetési bevételeket csökkenti. Bob Reich, a Stanford politológia professzora szerint a jelenlegi adószabályok következtében az adományok hozzájárulnak a társadalmi egyenlőtlenség növeléséhez. Például azok az iskolák, amelyekbe gazdag

szülők gyerekei járnak, a szülőktől több adományt, vagyis az államtól több adódollárt kapnak, mint a szegényebb környéken lévők. A kaliforniai Woodside Általános Iskola, ahol a diákok szüleinek évi átlagos jövedelme közel 200 000 dollár (37 millió forint), diákonként több mint 7 000 dollárt gyűjtött adományok formájában. A közeli

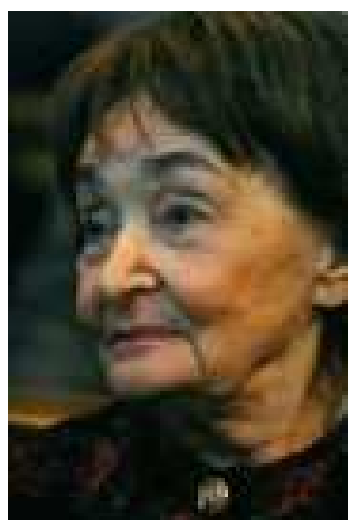
Oakland Általános Iskola alapítványa viszont diákonként csak 138 dollárt kapott. A szülők átlagjövedelme itt 44 000 dollár (8 millió forint).

Reich szerint ez „azt jelenti, hogy a kormány a gazdag és szegény iskolák közötti egyenlőtlenség növelését támogatja”.



Szabó Magda

(1917-2007)



1917. október 5-én született Debrecenben. Apja kismemesi családból származó városi tanácsos, nagyműveltségű, humán gondolkodású ember volt. Lánya még aprócska volt, mikor az apa már beleplántálta az ókori kultúra és a latin nyelv szeretetét esténként regéket mesélve, latint tanítva neki. A különös sorsú, a zenében és a költészetben is tehetséges anyjától hallott csodás mesék ihlették azokat a történeteket, amelyekben nemzedékek nevelkedtek (Sziget-kék, Tündér Lala, Bárány Boldizsár). Szülővárosa, a kálvinista Debrecen hagyományai meghatározóak voltak személyisége alakulásában. 1940-ben a debreceni egyetemen szerzett latin-magyar szakos diplomát, ezután a helyi Református Leányiskolában, majd Hódmezővásárhelyen tanított, a második világháború után a Vallás- és Közoktatásügyi Minisztérium munkatársa lett. Tagja volt az Újhold-körnek, amelyet a Nyugat hagyományait folytató, ellenzéki eszméken nevelkedett polgári írók alkottak. Itt találkozott Szobotka Tiborral, akivel 1947-ben házasságot kötött, férjének és kapcsolatuknak Megmaradt Szobotkának című művében állított emléket. 1949-ben visszavonták tőle a már odaítélt Baumgarten-díjat, állásából elbocsátották, 1958-ig nem jelenhetett meg könyve.

Első versesköteteit az újholdas stílus jellemezte, a sikert A Freskó és Az őz című regényei hozták meg. Műveiben (Disznótor, Pilátus, A Danaida) pszichológiai érzékenységgel, árnyaltan ábrázolta hőseinek belső világát, az emberi kapcsolatokat. Egyik legnépszerűbb alkotása, az 1977-es Régimódi történet családregény, Szabó Magda édesanyja és családja története, de dokumentumregény, visszaemlékezés, korrajz és lélektani regény is. Első színpadi változatát a Madách Színházban mutatták be Sulyok Máriával a főszerepben, s azóta is szerepel az ország vagy valamelyik határon kívüli magyar színház műsorán, tavaly pedig nagyszabású televíziós film is készült belőle. Nyolcvanöt évesen az író Fűr Elise című regényével engedte különösen közel emlékeihez az olvasót.

Történelmi érdeklődése elsősorban drámáiban mutatkozott meg: a Kiálts, város Debrecen múltját, az Az a szép, fényes nap című drámája az államalapítás korát elevenítette fel. Meseregényeit szárnyaló fantázia, ifjúsági regényeit mélységes humanizmus és a pedagógia iránti elkötelezettség jellemzi (Mondjátok meg Zsófikának, Álarcosbál, Abigél - utóbbiból Zsurzs Éva rendezett emlékezetes tévésorozatot.)

A gazdag életmű 52 könyvet számlál, legutóbb 2005-ben jelent meg Szüret címmel verseskötete és A macskák szerdája című dráma, s tavaly adták ki összegyűjtött hangjátékait Békekötés címmel. Műveit 42 nyelvre fordították le.

Az író 1959-ben és 1972-ben József Attila-díjat, 1978-ban Kossuth-díjat, 2001-ben Corvin-lánc kitüntetést kapott. 2003-ban elnyerte a Femina francia irodalmi díj külföldi regényt jutalmazó változatát Az ajtó (1987) című regényéért, ugyanabban az évben Prima Primissima díjat kapott. Idén a Katalin utca című művéért a legjobb európai regény jutalmazására alapított Cévennes-díjat kapta meg. A Magyar Televízió A nagy könyv című műsorában Szabó Magda négy könyve is bekerült a 100 legnépszerűbb alkotás közé, s az Abigél bejutott a hármas döntőbe is.

Szabó Magda 1985 és 1990 között a Tiszántúli Református Egyházkerület főgondnoka és zsinati világi alelnöke volt. 2000-ben a Széchenyi Irodalmi és Művészeti Akadémia alapító tagja és az irodalmi osztály rendes tagja lett. Alapító tagja a Digitális Irodalmi Akadémiának.

(MTI-Panoráma - Bognár Anna, Sajtóadatbank)

(Forrás: Tipp Magazin, HBM Napló).

Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
DECEMBER			
Dec. 14.	Péntek	17⁰⁰ – 19³⁰ szünet 18⁰⁰ – 18¹⁵	Szupervízió
		16⁰⁰ – 17⁰⁰	Egyéni szupervízió
		19³⁰ – 21³⁰	KARÁCSONYI SZERETETVENDÉGSÉG

2008. I. félév

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
JANUÁR			
Január 7.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció
Január 18.	Péntek	18⁰⁰ – 21⁰⁰ 17⁰⁰ – 18⁰⁰	Szupervízió
			Egyéni szupervízió
Január 19.	Szombat	10⁰⁰ – 13¹⁵ 13¹⁵ – 14⁰⁰ 14⁰⁰ – 17¹⁵	Továbbképzés
			Ebédidő
			Továbbképzés
FEBRUÁR			
Február 4.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció
Február 15.	Péntek	17⁰⁰ – 19³⁰ 18¹⁵ – 18³⁰ 16⁰⁰ – 17⁰⁰	Szupervízió szünet
			Egyéni szupervízió

MÁRCIUS			
Március 3.	Hétfő	18⁰⁰ – 20³⁰	Közgyűlés
Március 14.	Péntek	17⁰⁰ – 19³⁰ 18¹⁵ – 18³⁰ 16⁰⁰ – 17⁰⁰	Szupervízió szünet
			Egyéni szupervízió
Március 31.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció
ÁPRILIS			
Április 18.	Péntek	17⁰⁰ – 19³⁰ 18¹⁵ – 18³⁰ 16⁰⁰ – 17⁰⁰	Szupervízió szünet
			Egyéni szupervízió
Április 28.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció
MÁJUS			
Május 16.	Péntek	17⁰⁰ – 19³⁰ 18¹⁵ – 18³⁰ 16⁰⁰ – 17⁰⁰	Szupervízió szünet
			Egyéni szupervízió
Május 26.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció
JÚNIUS			
Június 13.	Péntek	17⁰⁰ – 19³⁰ 18¹⁵ – 18³⁰ 16⁰⁰ – 17⁰⁰	Szupervízió szünet
			Egyéni szupervízió
Június 23.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció
NYÁRI SZÜNET			
AUGUSZTUS			
Augusztus 18.	Hétfő	18⁰⁰ - 21⁰⁰	Esetkonzultáció
Szeptember 1.	Hétfő	18⁰⁰ - 21⁰⁰	Esetkonzultáció

„Ismerd meg önmagad!”

„Hiába fűröszöd önmagadban,
csak másban moshatod meg arcodat”
(József Attila)

Az emberek, és mi egészségügyi szakdolgozók sem vagyunk kivételek az alól, hogy hajlamosak legyünk kudarcainkat, szorongásainkat, félelmeinket, agresszivitásunkat külső dolgokkal megokolni, és másokat hibáztatni. Megoldásként is külső körülmények pozitív összjátékát keressük. Ez az ellentmondás csak egy módon oldható fel. Úgy ha képesek vagyunk tudomásul venni, hogy életünket, jövőnket akkor tudjuk megismerni és irányítani, ha nem külső jóslatokra, horoszkópokra várunk, nem háritunk, hanem megpróbáljuk minél jobban és mélyebben megismerni önmagunkat. Erre tanítanak minket elődeink a két és fél évezred távolából, a Parnasszosz tövéből. És ezt teszi lehetővé a huszadik század analitikusai által újra élesztett önismereti csoport. Talán nagyon is ismerős az a mondat: Én ismerem magam, ki ismerhetne jobban engem. Stb. Vajon tényleg ismerjük magunkat? Végzünk-e időnként lelki leltárt, Végig gondoljuk-e, mit miért csinálunk. Tisztába vagyunk-e vak foltjainkkal? Ha tudnánk, nem lennének vak foltok. Ezekre a kérdésekre keresem a választ és a megoldást.

Mi a célja az önismeretnek? A motiváció nagyon gyakran kristálytisztán fogalmazódik meg a foglalkozások során, saját szociális kompetenciaképzését szeretné fejleszteni, hatékonyabbá tenni a csoporttag önmagát, problémaérzékenységét, növelni. Spontaneitását, kreativitását fejleszteni, magasabb szintű harmóniát megteremteni önmagában.

A mentálisan kiegyensúlyozottsághoz milyen elvárások, kitűzendő célok fogalmazódnak meg:

1. Önismeret fejlettsége
2. Aдекват munkamotiváció
3. Személyiség érettsége
4. Megszilárdult konstruktív értékrend
5. Empátiás készség, nyitottság, érzelemgazdagság
6. Problémaérzékenység
7. Konfliktus- és problémamegoldó készség
8. Kudarc és bizonytalanságtűrés, feszültségszabályozás
9. Fejlett és gazdag kommunikációs készség
10. Hitelesség

Az önismereti pillérnek ezeket a részeit javíthatja, célirányosabbá teheti, tudatosság szintjére emelheti az önismereti, ill. személyiségfejlesztő vagy saját élmény csoport.

Azt tudjuk, hogy a segítő szakmában helyes önismeret nélkül nem lehet működni. Hogyan tudom megérteni, elfogadni az elesettet vagy éppen a kollégámat, hogyan tudok hitelesen reagálni, beszélgetni a beteggel, kollégámmal, ha magamat nem tudom elfogadni, saját korlátaimat gyengeségeimet nem ismerem? Már a 2500 évvel ezelőtti delfi jósva falán is ez volt olvasható: „Ismerd meg önmagad!”

Megfigyelhető, hogy a segítői attitűd mögött gyakran az öngyógyító szándék, a saját életében jelenlévő lélektani problémák megoldatlansága, túlkompenzálása, a kielégítetlen kíváncsiság, ismeretlenség, konfliktusok keresése, vagy a segítségnek mint örömforrásnak a megteremtése, a gyenge énkép stabilizálása, narcisztikus érdek van túlsúlyban. Ahhoz, hogy jó segítő lehessünk, ezeket a rejtett motivációkat felszínre kell hozni. De hogyan tudom elérni ezeket, csak úgy hogy megpróbálom megkeresni saját frusztrációim, cselekedeteim, érzéseim, ellenérzéseim mögött meghúzódó okokat, azok miéért.

Az analitikus orientáltságú csoportfoglalkozások alkalmasak lehetnek erre a kutatómunkára pl: miért

ez jutott eszembe, miért ezt mondta, miért így reagált, vagy éppen nem reagált kérdésekre választ találni. Az ok okozati összefüggést kereső önismereti csoport tükrözése által az egyén szembesülhet indítékaival, felismerheti rejtett okait. Jelzésértékű az is hogy a csoporttag hogyan találja meg helyét a csoportban, mit jelez a csoportnak, és a csoport mit jelez a tagnak vissza. Ha a csoporttag felismerte e gyenge pontjait, megoldhatja, elfogadhatja vagy a megoldhatatlannak látszó belső feszültségeit elfogadja, és kontrollálhatja. Természetesen a pozitív dolgok is előjönnek és ezek egészséges ÉN-képét erősítik. Tapasztalataim alapján a szituációs gyakorlatoknál a szereplő beleviszi akarata ellenére is a még feldolgozatlanul maradt kulcsfontosságú eseményeket, problémákat élettörténetéből, azt mintegy Achilles pontként hordozza magával. E frusztrációk, lelki traumák felismerése által színről-színre világosodnak meg vak foltjaink.

A jól működő önismereti csoport elősegíti az amúgy is mentálisan megterhelő segítő egészséges pszichés fejlődését, és a lelki sérülés minimalizálását, ezzel pedig a born out, a kiegészi szindróma kivédését és e tünetegyüttes következményét a pszichoszomatikus betegségek lehetőségét.

Molnár Erzsébet (Miskolc)

A stressz kezelése



A stresszről és az általa okozott betegségekről már volt szó. Arra pedig, hogy hogyan küzdjünk ellene, sokaknak van valami módszere. Tulajdonképpen mindenki használ valamilyen stresszkezelő stratégiát, csak vannak köztük sikeresebbek és kevésbé sikeresek is.

Sikertelen stresszkezelő stratégiák

A legkevésbé sikeres módszerek a nyugtató szedése, az alkohol és a cigaretta fogyasztás. Bár vitathatatlan tény, hogy utána *átmenetileg* kissé nyugodtabbnak érezzük magunkat, hosszú távú káros hatását mindenki ismeri.

Az alkohol és a cigaretta helyett olyanok is akadnak, akik egyszerűen csak esznek. Mindenfajta feszültség ellen úgy védekeznek, hogy bekapnak valamit. Ez persze elhízáshoz vezethet. Vannak, akik egy fáradt, stresszes munkával töltött nap után lerogynak a tv elé, vagy a neten szörföznek.

Ezek a stratégiák sem az igaziak, hiszen nem állítják vissza az egyensúlyt, csak a pihenés érzetét keltik.

Ezeknél hatékonyabb a társaságba járás, mely ugyan szintén nem pihentet teljesen, de legalább úgy szórakozunk, hogy közben emberi kapcsolatokban vagyunk.

Hatékony stratégiák: mozgás

Még hatékonyabb stresszkezelési mód a sportolás, sétálás, mindenfajta mozgás. Mozgáskor a stressz által termelődött hormonok hatásai értelmet nyernek. A szapora szívverés, gyors lélegzés, magas vérnyomás stb. mind hasznossá válik, és az edzés során szépen visszaáll az egyensúly, nem fordul a szervezet ellen. Ugyanakkor a szervezet megszabadul egy csomó méreganyagtól, és endorfin szabadul fel, mely a boldogság érzetét kelti.

Gyógynövények

A *kamillateáról* tudjuk, hogy remek gyulladásgátló, de nem szabad megfedkezünk enyhe nyugtató- és idegerősítő hatásáról sem. Ezért egy-egy pohár kamillatea jótékony hatású, különösen este, lefekvés előtt.

A *levendula* virága a fürdővízbe téve fejtheti ki hatását.

A 18. század óta ismert, Paracelsus által kifejlesztett *karmelitavíz* egyik fő hatóanyaga a *citromfű* volt, mely szintén nyugtató hatású.

A *gingeng* a mellékvesére kifejtett hatása révén segíti a szervezet stresszel szembeni ellenállását.

Állattartás

A háziállatok tartása, a természet közelsége sokaknak segít a stresszes mindennapok leküzdésében.

Masszázs

A masszázst jól teszi stressz, fejfájás, nyak-, hát- és válltájon jelentkező izommerevség esetén, felpozíciót a nyirokkeringést. Akár szakértő, akár hozzátartozó végzi, pozitív hatása vitathatatlan.

Alvás

Vannak olyan reggelek, amikor nemcsak testileg érezzük magunkat frissebbnek, hanem szellemileg és lelkileg is úgy érezzük, teli vagyunk energiával, és nincs rajtunk az a nyomás, ami előző nap még jelen volt.

Orvosilag igazolt tény, hogy alvás alatt erősebben csökken a kortizol hormon szintje a vérben, mint éber állapotban. S az is igazolt, hogy az alvás álmodási fázisában a legerősebb a kortizol csökkenése. Ha valakit mindig felébresztenek az álmodási fázisában, (vagy valaki mindig felébred magától, mert lidérces álmai vannak), pár nap alatt kialakulnak azok a tünetek, amelyek a súlyos stresszben élőknel van jelen. Ebből egyértelműen kiderül, hogy nem az alvás mennyisége, hanem milyensége határozza meg, hogy mennyire pihentető.

Attól, hogy többet alszunk, nem leszünk kevésbé stresszesek. Az alvás mélységén múlik, hogy mennyi stressz oldódik fel. A mély, nyugodt éjszakai alváshoz hasonló állapotot el lehet érni relaxációs technikákkal is.

A progresszív relaxáció módszere

Az akaratlagos izomlazulást többféle technikával is el lehet érni. Az egyik legismertebb ilyen technika a progresszív relaxáció.

Jacobson módszere az izomzat áthangolásával éri el a nyugalmi állapotot. Az első szakaszban az izomlazítás kontrollja történik. Ilyenkor az

izmokat először meg kell feszíteni, így az ellazulást könnyebb átélni. A második szakaszban azt tapasztalják meg, hogy különböző mozgásoknál mekkora mértékű az izomfeszítés. A harmadik szakaszban azt tudatosul, hogy a különféle érzelmi állapotokhoz milyen és mekkora izomfeszülés társul. A módszer eredményeképpen megszűnnek a testi tünetek, nő a testi-lelki folyamatok önkontrollja.

Autogén tréning

Egy másik ismert és népszerű eljárás az autogén tréning. Az autogén szó a görög eredetű *autos* = *ön* és *genos* = *származik* szavakból ered, azt jelenti, hogy "valami, ami belőlünk származik". A tréning szó pedig arra utal, hogy ez egy olyan elsajátítható technika, melyet gyakorolni kell.

A módszert *Johann Schulz* pszichiáter fejlesztette ki. A tréning az autoszugesztív módszerén alapul: a tudatos koncentráció révén mély ellazulás érhető el. Egyszerű mondatokat ismételve céltudatosan kell megszólítani a különböző testrészeket.

Az autogén tréning 6 alapgyakorlatból áll. Ezek a vázizomzat ellazítása, a test átmelegedése, a szív gyakorlata, a légzés gyakorlata, a hasúri zsigerek ellazítása és végül a homlok hűvösségének gyakorlata.

A gyakorlatokat kényelmes, fekvő vagy ülő testhelyzetben kell végezni, nyugodt, zavartalan környezetben. Célszerű kikapcsolni a telefont. Nem elengedhetetlen követelmény, de hasznos, ha minden nap ugyanakkor gyakorolunk. A gyakorlatokat képzett szakember (pszichológus, pszichoterapeuta) vezetésével, többnyire csoportban, kb. 20 alkalom alatt lehet elsajátítani, de több hónap otthoni rendszeres gyakorlás után várható az eredmény (azaz a nyugodtabb lét, a testi tünetek csökkenése, a harmonikusabb emberi kapcsolatok).

Miért hasznos a relaxáció? Mi is történik ilyenkor?

Relaxált állapotban - a test vázizmainak ellazulása révén - kitágulnak az erek, javul a szervek vérellátása, ezáltal javul oxigénellátása is. Csökken a vérnyomás, lassul

a szív működés. Lassul az anyagcsere, csökken a vér tejsavtartalma. Csökken a vér koleszterintartalma. Megnö a vér endorfinszintje, ami kellemes közérzetet, kevesebb fájdalomérzéssel jár. Megszűnik a szorongás, a feszültség rossz emocionális érzete. A lelki béke, harmónia helyreáll.

Intenzív kapcsolat alakul ki saját testünkkel, amely ezáltal baráttá válik, ellenség helyett.

Kutatások szerint 20 perc relaxáció annyi stresszt vezet le a szervezetből, mint 3-4 óra mély alvás.

Dr. Kovács Dóra pszichiáter

<http://origo.hu/szakertok/20070831-a-stressz-kezelese.html>

Kicsi mesék 2.

A KIRÁLY MEG A SÓLYOM Tolsztoj után

Hajdanában igen kedvelték a solymászatot, azaz az idomított sólyommal való vadászatot. Egy nagyhírű uralkodó, aki szenvedélyesen solymászott, egyszer vadászat közben megállt egy cseppenként szivárgó vizű sziklaforrás mellett, hogy igyék.

Jó sokáig kellett várnia, hogy pohara megteljen, a sólyom azonban egy szempillantás alatt kiütötte a kezéből. A király akkor újból a csurgó alá tartotta az edényt, ám amint tele lett, a sólyom ismét kilocsantotta az utolsó cseppig.

- Vessétek ezt a bestiát a kutyák eledeléül! - kiáltotta haragosan a király.

A szolgák épp vinni akarták a sólymot, amikor lóhalálában vágató hírnök bukkant fel a láthatáron.

- Fölséges uram! Ne igyék! A forrás vizét megmérgezték!

Az országfő elkomorodott. Nem csupán azért, mert veszélyben forgott az élete, hanem azért is, mert büntetéssel sújtotta a sólymot, pedig meg kellett volna jutalmaznia, amiért megmentette az életét.

Arról, sajnos, nem szól a fáma, hogy sikerült-e még időben megóvnia sólymát a balsorsától, én azonban veletek együtt azt remélem, hogy igen.

A KECSKÉK SZAKÁLLA Phaedrus meséje

Amikor az Anyatermészet megformálta a nőstény kecskéket, meg a bakkecskéket, az utóbbiak állára takaros kis szakállkát rittyentett.

Aztán látva, hogy ötlete milyen sikert arat, megajándékozta a nőstényeket is efféle csinos dísszel. A bakok persze élénk tiltakozásban törtek ki, az Anyatermészet pedig türelmesen végighallgatta őket.

Végül bölcsen így ítélkezett:

- Ugyan már, nőstényeitek soha nem lesznek olyan erősek, mint ti: ezt az erőt őrizzétek féltékeny büszkeséggel, ne azt a néhány szőrszálat!

A RIGÓ MEG A SZEDER Leonardo da Vinci meséje

A rigó szaporán csipegette csőrével a szeder jóízű, kékes-lilás-feketés, hamvas termését, a kúszócserje pedig keservesen panaszkodott, amiért a madár karmai fölsértették a kergét. A rigó azonban így felelt:

- Nemsokára beköszönt a tél, s akkor te úgyis kiszáradsz, és a kerged mindenképpen tönkremegy!

A szedercserje gallyai azonban mégsem pusztultak el, hanem kalitkát fontak belőlük.

No és, kit láttok a kalitka rácsai között?

A rigót: gyönyörű szépen füttyörészik haragjában!

A PÁVA MEG A DARU

Aiszóposz meséje

Egyszer a szép, de hiú páva nekiállt civakodni a daruval, akinek csakugyan nem olyan tetszetős a tollazata, bár az alakja igencsak szemrevaló.

- Nézd csak, milyen gyönyörű a köntösöm, bíbor és arany színben tündököl - pöffeszkedett a páva -, te viszont ebben a szürke hacukában úgy festesz, mint egy koldus!

- Lehet -, felelte a daru - én azonban az egek magasságában röpdülök, és a csillagok közelében zeng a dalom, míg te a csirkék között kapirgálsz!

A TÜCSÖK MEG A PILLANGÓ

Florian meséje

Az igénytelen külsejű fekete tücsök az odújából észrevette a rét fölött csapongó pillangót.

- Milyen szép is ez a lepke! - mondta magában. - Én viszont milyen csúf vagyok! Senki rám se néz!

Abban a pillanatban gyermekcsoport tódult a mezőre, és a sok nebuló tüstént üldözni kezdte a pillangót. A tücsök gyorsan visszabújt az odvába, hogy ne is lássa, hogy bánnak a foglyukkal. Közben arra gondolt:

- Aki békében akar élni, az jobban teszi, ha nem feltűnősködik!

A TILTAKOZÓ TOPORTYÁN

Trilussa meséje

Egy szép napon a farkas kihallgatást kért az Anyatermésztől, meg is jelent a színe előtt, majd hirtelen minden teketória nélkül, nagy peckesen szót emelt, és előadta méltatlankodó mondókáját:

- Némelyik bárány széltében-hosszában azt rebesgeti, hogy túl sokat rabolok. Szeretném, ha gátat vetnél az efféle szóbeszédnek, mert sértik a jó hírnevemet!

- Máris megtaláltam az ellenszerét - sóhajtott föl az Anyatermészet.

- Csakugyan? És mit kellene tennem?

- Rabolj kevesebbet!

A CSALÁN MEG A CSALÁNLEPKE

Melegari meséje

A csalán egyszer elpanaszolta az Anyatermészetnek, milyen rossz hírbe keveredett.

- Mindenki elkerül - sóhajtotta -, irtóznak tőlem, mert mérgező növény vagyok. Mitévő legyek, hogy legalább egyetlen barátot szerezzek magamnak?

- Megpróbállak jóízűvé tenni - mondta az Anyatermészet. Annyit el is ért, hogy némelyek olyasféle főzelékeket kotyvasztottak belőle, mint a spenótból, vagy egyszerűen teát főztek belőle.

A csalánt azonban továbbra is kerülni való gaznak tekintették. Egyszer azonban levelei közé telepedett a Vanessa Atalanta, a világ egyik legszebb pillangója.

- Üldöznek engem az emberek is meg a madarak is. Nem tudom hová rejteni a petéimet. Nem adnál egy kis helyet a leveleid között?

- Nagyon szívesen - rebegette a csalán.

Azóta a Vanessát csalánlepkének hívják, a csalán levelei közé rakja le a petéit, és évente három ízben is ezen a növényen kelnek ki az új csalánlepke-nemzedékek.

A csalán pedig, ha valaki lefitymálja, és gyomnak becsméri, elmosolyodik, és így szól:

- Szent igaz, szúrok és marok, de látom, hogyan születnek a pillangók!

Könyvismertető

Vámos Miklós: Utazások Erotikában (Ki a franc az a Goethe?)

A szerző a következő egyszerű alapötlet bővületében írta meg ezt a könyvet: elmesélhető-e egy ember - egy férfiember - élettörténete úgy, ha voltaképpen csupán szerelmi történeteit és nőügyeit taglaljuk. Sorsunk talán legfontosabb vonatkozása az, hogy kikhez fűz(ött) minket szerelem vagy erotikus vonzalom, vegyünk egyszer szemügyre regényhőst ilyen alapon.

A művelt olvasónak a cím hallatán földereng Johann Wolfgang Goethe kolléga közismert opusának címe: Utazás Itáliában. Ez sem a véletlen

műve. Hősünk, Jánoska, azaz dr. Mester János, Goethe életének és munkásságának elszánt kutatója. Minthogy a költőfejedelem szerelmi ügyeivel is foglalkozik, tudja, Goethének legalább (esetleg: több mint) száz nője volt. Őneki, Mester Jánoskának, mindössze tizet engedélyezett a szerző. Három feleség, hét egyéb. Róluk szól a regény.

Carrière, Jean-Claude-Forman, Milos: Goya kísértetei

Az 1790-es forradalmi évek legismertebb spanyol festője, Francesco Goya két portrén dolgozik egyszerre. Az egyik Lorenzo Casamarestről, a szegény, tehetséges parasztfiúból lett dominikánusról, a spanyol inkvizíció befolyásos papjáról készül. A másik egy dúsgazdag madridi kereskedő tizennyolc éves, angyali bájú leányáról, Inèsről, aki eretnokség vádjával hamarosan az inkvizíció ítélszéke elé kerül. A kínvallatás során mindent beismer, így börtönbe vetik, ahol Lorenzo lesz a gyóntatója, lelkiatyja. Sőt, több is annál...

Évtizedek múltán Inès rögeszmésen keresi börtönben fogant és elveszettnek hitt leányát. Az egyházból kiugrott Lorenzo ugyanebben az időben Napóleon megszálló seregeivel tér vissza Spanyolországba. Inès azt állítja róla Goyának, hogy ő gyermeke apja.

És életre kelnek a múlt kísértetei... Ami megtörtént, nem lehet meg nem történtté tenni, a bűnökért fizetni és vezekelni kell...

A neves francia dramaturg, forgatókönyvíró Jean-Claude Carrière, és a világhírű cseh származású filmrendező, Miloš Forman együttműködéséből Európa szinte minden országát meghódító regény született.

Müller Péter: Örömkönyv

Müller Péter mesél. Szelelemről, családról, életről, mámorról, anyák bölcsességéről, párkapcsolatokról, az emberi lélek és az angyalok titkairól. Különös történetek és mély gondolatok gyöngyszemeit fűzi föl egyetlen szárra.

Ezt a szálat úgy hívják: Öröm. Aki olvasta az író "Szeretkönyvét", s főleg a Nők Lapjában megjelent nagyszerű sorozatát, a "Boldog lelkek táncát", most felidézheti és folytathatja a beszélgetést; új, megrendítő érzésekkel és varázslatos mesékkel gazdagodhat.

Joanne Harris: Urak és játékosok

Pelesék Dóra

Joanne Harris neve nem ismeretlen a hazai olvasóközönség előtt. A Szederbor, a Partvidékek és a Szent bolondok szerzőjét néhány éve a Csokoládé című regényéből készített nagy sikerű film tette igazán népszerűvé. Noha legújabb kötete, az Urak és játékosok, témáját tekintve nem illik az imént felsorolt, romantikus regények sorába, mégis a jól ismert harrisi, filmet álmodó, filmben gondolkodó látásmód jellemzi.

A lebilincselően izgalmas regény voltaképpen nem más, mint egy több évszázados hagyományra visszatekintő, neves fiúiskola falai között kibontakozó valódi krimi, amelyben az olvasó maga is nehezen igazodik el a hőseket mozgató szövevényes indítékok és a vélt vagy valós múltbeli sérelmek hálójában. A lassan kibomló, (pszicho)analitikus elemektől sem mentes, számos szereplőt mozgató történet csak lépésről lépésre válik valódi, a cím által is sugallt sakkjátszmává: az igazi küzdelem akkor veszi kezdetét, amikor már minden „figura” a helyén van. Az olvasó pedig kénytelen ide-oda kapkodni a fejét: hiába van tisztában a krimi unalomig ismert játékszabályaival, mégis sorra érik a meglepetések. A korábbi, tét nélkülinek tűnő múltidézésből váratlanul két szálon futó macska-egér játék kerekedik, amelyben eldönthetetlen, melyik oldalon is állunk, hiszen homályosak az indítékok, akárcsak a sötét oldal cseppet sem ellenszenves, inkognitóját ügyesen őrző, egyes szám első személyű (E/1) narrátora.

Noha már az első oldalakon kiderül, hogy a sötét játékos, a tanári karba újonnan beépült tag, a rejtélyes Téglá megfontoltan tör az idős professzor, illetve a világos oldalt szimbolizáló elit iskola vesztére, az egyre kegyetlenebb tetteket végrehajtó fekete figura kiléte mindvégig bizonytalan marad. Hiába fog gyanút az idős professzor, hiába töpreng az őt és az iskolát is mindinkább bemocskoló események okán, s hiába elemzi lankadatlan éberséggel tanárkollégáit, diákjait: nem sejtí, nem méri fel az egyre szaporodó baljós történetek valódi jelentőségét.

A feszültséget végig mesterien ébren tartó harrisi logika egy pillanatra sem hagyja lankadni a

figyelmünket: a szerző pontos, élőkészszerű leírásainak segítségével, egy nyomozó éles szemével vezet végig bennünket az ódon épületeken, kihalt folyosókon, szertárakon, titkos bejáratokon, omladozó tetőgerinceken. Akárha egy film peregne le előttünk, úgy bontakozik ki, elevenedik meg a St. Oswald Fiúgimnázium sokak által irigyelt és még többek számára elérhetetlennek tetsző védett, belső világa: az Urak világa, a felső tízezer világa. Az a világ, amely mintha fényevre lenne az egyszerű, városi iskolák nyomortól és bűnözéstől beszennyezett valóságától, és amelyet, olybá tűnik, nem mocskolnak be a fényes pázsiton és az impozáns kapun túli hétköznapi tragédiák fenyegető képei.

Csak hogy a fejedelmi díszletként terpeszkedő épületet és a hozzá tartozó gondozott sportpályák dús pázsitján kívüli másik valóságot elválasztó határ egyszer csak megszűnik létezni. Amikor a „kapuőr kölyke” a tiltó táblákkal dacolva átlépi a St. Oswald kapuját, amikor az egyszerű „gyalog” megtapasztalja az Urak világának áhított és mégis kirekesztő atmoszféráját, lelkének egyik fele végérvényesen csapdába esik. És minél jobban igyekszik önmagában felszámolni a két világ közti határt, paradox módon annál inkább érzékeli a kint és bent lealacsonyító, determináló erejét, s döbben rá határhelyzetének valódi tragédiájára.

A saját identitását, a világ(ok)ban való helyét kereső, támasz nélküli kiskamasz döntése azonban olyan események láncolatát indítja el, amelyek 15 év múlva szörnyű bosszúhadjáratban csúcsosodnak ki: Ám ebben az új játékban már nem szabad tévedni!

De vajon sikerül-e elégtételt venni az elszenvedett lelki sérülésekért? Sikerül-e ténylegesen elmosni azt a bizonyos határt? Ki nyeri a második játszmát? Etikus-e és szükségszerű-e a mindent és mindenkit összezőző visszavágó?

Harris nem árul el semmit, nem sugalmaz és nem kommentál: hagyja, hogy az olvasó maga tegye föl a saját kérdéseit. Megteremtí számunkra az ideális

terepet, s hétköznapi, ismerősnek tűnő figurákkal népesíti be. Filmszerű technikája ellenére azonban elég teret hagy saját iskolai emlékeink előhívásának is: így lesz az *Urak és játékosok* észrevétlenül a saját filmünké, a saját történetünké. És bár ez a regény megmarad a „megtörténhető”, a „hihető lehetetlen” szintjén, mégis több mint egyszerű krimi. Hiszen a sötét és világos harcában két generáció, két nemzedék, két világfelfogás és értékrend mérkőzik meg egymással. A számítógép-ellenesek és számítástechnikusok kicsinyesnek tűnő furkálódásai, a tantermek birtoklása miatt kirobbanó heves viták tulajdonképpen ennek a harcnak a metaforái csupán.

A konzervatívok és újítók szemléletbeli különbségei és a Téglá ördögi terve önmagában még nem

Joanne Harris: Urak és játékosok, [Ulpius-Ház Könyvkiadó](#), Bpapest, 2006, 466 oldal, 2780 Ft.

jelentené a St. Oswald-univerzum végét. Az Urak összefogása, a belső egyetértés, a kölcsönös bizalom és tisztelet talán elég lenne a nyertes pozíció megőrzéséhez. A patinás iskola még kitartana egy jó ideig, ha nem sorvasztaná el belülről önnönmagát, ha nem dolgozna mindenki öntudatlanul a sötét játékos kezére, ha nem mérgesednének el az ártalmatlan emberi játszmák mögött felsejlő személyes sérelmek.

Aki tehát laza tengerparti időtöltésre, könnyed, nyári olvasmányra, bármikor félbehagyható storyra számít két csobbanás között, az jobban jár, ha el sem kezdi Harris könyvét. Vagy ha mégis elkezd, számol avval az eshetőséggel, hogy aznap egy jó ideig – az olvasási sebességétől függően – garantáltan nem megy a vízbe...

Frappáns novella a szeretetről

Ügyfélszolgálat : Igen, miben segíthetek?

Felhasználó : Hát, hosszas megfontolás után úgy döntöttem, installálni fogom a Szeretetet. Végig vezetne kérem a folyamaton?

Ügyfélszolgálat: Rendben, szívesen segítek. Készen áll az indulásra?

Felhasználó: Hát, nem vagyok egy műszaki zseni, de azt hiszem készen állok. Mit kell először tennem?

Ügyfélszolgálat: Első lépésként nyissa meg a Szívét. Megtálalta a Szívét?

Felhasználó: Igen, de egy csomó más program is fut jelenleg. Lehet telepíteni a Szeretetet, miközben ezek futnak?

Ügyfélszolgálat: Milyen más programok futnak?

Felhasználó: Lássuk csak, van Múltbéli Megbántódás, Alacsony Önértékelés, Harag és Neheztelés. Ezek futnak éppen.

Ügyfélszolgálat: Nem gond, a Szeretet

fokozatosan törölni fogja a Múltbéli Megbántódást a jelenleg működő rendszeréből. A hosszú távú memóriában esetleg megmaradhat, de már nem fog megzavarni más programokat. Végül a Szeretet felül fogja írni az Alacsony Önértékelést a saját moduljával, amit Egészséges Önértékelésnek hívnak. Viszont a Haragot és a Neheztelést teljesen ki kell kapcsolnia. Ezek a programok megakadályozzák a Szeretet megfelelő installálását. Ki tudja kapcsolni ezeket?

Felhasználó: Nem tudom, hogyan kell kikapcsolni őket. Meg tudja mondani?

Ügyfélszolgálat: Örömmel. Menjen a startmenübe és indítsa el a Megbocsátást. Ezt addig kell ismételnie, amíg a Harag és a Neheztelés teljesen ki nem törölődnek.

Felhasználó: Rendben, kész! A Szeretet automatikusan elkezdte telepíteni magát. Ez normális?

Ügyfélszolgálat: Igen, de ne feledje, önnek csak az alap program van meg.

El kell kezdenie kapcsolódni más Szívekhez, hogy hozzáférjen a frissítésekhez.

Felhasználó: Hoppá! Máris kaptam egy hibaüzenetet. Azt mondja: "Hiba - A program nem fut külső egységeken." Most mit tegyek?

Ügyfélszolgálat : Ne aggódjon. Ez azt jelenti, hogy a Szeretet program Belső Szíveken való futásra lett tervezve, de az ön Szívén még nem futott.

Kevésbé technikai nyelven ez csak annyit jelent, hogy önnek először saját magát kell Szeretnie, mielőtt másokat Szerethetne.

Felhasználó: Tehát most mit tegyek?

Ügyfélszolgálat: Gördítse le az Önefogadás menüt; majd kattintson az alábbi fájlokra: Megbocsátok Magamnak 2.0, Felfedezem az Értékeimet 1.5, Tudomásul Veszem a Korlátaimat 3.0.

Felhasználó: Rendben, kész.

Ügyfélszolgálat: Most másolja őket az "Én Szívem" könyvtárba. A rendszer felül fog írni minden zavaró programot és kijavítja a hibás programozást. Ezen kívül törölnie kell a Terjengős Önkritikát

az összes könyvtárból és kiürítenie a Kukát, hogy biztosan eltávolítsa teljesen, és soha ne jöhessen újra elő.

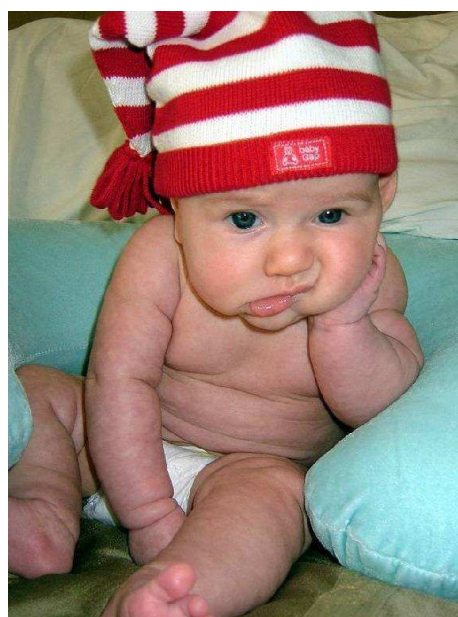
Felhasználó: Megcsináltam. Hé! A Szívem új fájlokkal telik meg. Mosoly jelent meg a képernyőmön és a Béke meg az Elégedettség bemásolja magát minden felé a Szívembe. Valamint az egész rendszerem melegedni kezdett. Ez normális?

Ügyfélszolgálat: Sok esetben. Másoknak eltart egy ideig, de végül minden helyreáll a megfelelő időben. A rendszer melegedése normális, és javítja a Szív működését, ne aggódjon. Egyébként jó érzés nem?

Felhasználó: De, csak szokatlan.

Ügyfélszolgálat: Szóval, a Szeretet telepítve és rendesen fut. Még egy dolog mielőtt letennénk. A Szeretet Ingyenes Program. Figyeljen rá, hogy továbbítsa azt és a különféle változatait mindenkinek, akivel kapcsolatba kerül. Ők is megosztják majd másokkal és visszajuttatnak viszonzásul önhöz is új és izgalmas változatokat.

Felhasználó: Köszönöm...



Juhani Nagy János Nevető kislexikona

D

DAGADÓ	kövér emberek rádióműsora
DANONE	Japán sportot űző, egy danos övet szerzett
DARABÁRU	szállítás során a felismerhetetlenségig széttört herendi porcelán
DEGESZ	minőséghatározó szó, a 'dugasz' népiesebb változata
DEKORÁL	középkori egyházi éneket betilt
DELFIN	az utolsó karakter törlését jelző állatfaj
DEZERTŐR	sivatagi határvadász
DÉLIBÁB	12 órakor kezdődő bábszínházi előadás
DIADAL	csata végén felhangzó győzelmi ének
DIKTATÚRA	zsarnokok egészségügyi sétája
DILETTANTIZMUS	amatőr nagynénik politikai mozgalmá
DINAMIZMUS	terrorista mozgalom, amely akcióit kizárólag dinamitos robbantásokkal hajtja végre
DIPLOMATA	pénzbedobós oklevél-hamisító gép
DISLEXIA	törvények olvasására való képtelenség
DISZKONTÁR	a kontárok között is „díszpéldány”
DISZKRÉT	kompakt lemezek termőhelye
DISZNÓ	undorító témájú távol-keleti színjáték
DISZNÓ SZERENCSE	áramszünet a vágóhídon
DOGMATIKUS	minden új elméletet elvető, szűk látókörű matematikus
DOHÁNY	a sok nikotintól okádik
DOKTRÍNA	csak női orvosok adatait tartalmazó írásos jegyzék
DOKUMENTÁLÁS	a programírás legnehezebb része
DONIZETTI	az olasz Zetti család elszármazott ágából való, aki már a Donnál született
DOROMB	alvó macska szájba vett farka mint hangkeltő eszköz
DRÁGAKŐ	magánklinikán kioperált vesekő
DRUKKER	a kemény magot szotyolával, bikacsökkel, zászlókkal, baseball-ütőkkel, sörösüvegekkel és egyéb meccs-kellékekkel ellátó kereskedelmi cég
DUGÓ	távol-keleti logikai játék, melynek célja a bábuk elrejtése
DURMOL	hangnemet vált
DURUMBÚZA	(mezőgazdasági szabvány) az a gabonamennyiség, amit a földműves két rövidital lehajtása után betakarít

E

EGYBEVÁGÓSÁG	speciális férfiszabászat. Az itt elkészült ruháknak az a különlegessége, hogy varrás nélkül, egy összefüggő textildarabból készítik.
EGYEDÜLÁLLÓ	magányos férfi erekciója
EKVIVALENCIA	spanyol település dél-amerikai testvérvárosa, melyet az eredeti mintájára, annak mintegy tökéletes másaként építettek a gyarmatosítók
ELADÓSOR	sorboltban kapható, nem túl kedvelt, mégis tömegesen előforduló termék
ELBESZÉLŐ	a Hamburgnál a tengerbe ömlő cseh-német folyó történetét megíró személy
ELEKTROMOS	lerobbant állapotban levő egykori áramfejlesztő épület
ELEMÓZSIA	kisebb, hordozható elektromos eszközök táplálására szolgáló galvánium
ELÉG	bőséges mennyiségű oxigén
ELHÍRESÜLT	széles körben - némi negatív tartalommal - ismertté vált steak
ELIDEGENEDÉS	a név- és arcmemória elvesztésével járó urbánus betegség
ELKENŐDIK	szomorú légy szélvédőnek ütközik
ELLENŐR	biztonsági alkalmazott, aki szándékosan őrizetlenül hagyott objektumokban arra vigyáz, nehogy valaki örködjön
ELMERENG	olyan nagyon mélyen gondolkozik, hogy agya finoman remegni kezd
ELOSZTÓ	görög állóvíz
ELŐTÉR	tüzérségi gyakorlóterep bejáratánál kialakított terület
ENDOKRINOLÓGUS	a krinolin belsejével foglalkozó húsipari szakember
ENTRÓPIA	közép-afrikai ország, gazdasága a káosz felé tart
EÖTVÖS-INGA	fémművesek földalatti mozgalmának felderítésére használatos eszköz
ERŐMŰVÉSZ	Csernobil
ERŐSZAK	a Testnevelési Főiskola súlyemelő tagozata
ESSEX	a legerotikusabb angliai vidék
ESTHAJNALCSILLAG	korai órákban munkába induló örömlány költői megnevezése
ESZTERGÁL	Gál Eszter, miután kiköltözött New Yorkba
ESZTÉTA	ízléses megjelenésű görög betű
EUFÉMIZMUS	az Európai Unió fémipari szabványosítására törekvő szakmai mozgalom

Idézetek

Ady Endre

ELADÓ A HAJÓ

Eladó a hajó,
Szakadt kötelekkel, tört árboccal
És minden-minden jófajta rosszal.

Eladó a hajó,
Egy kis javítás és megint futna,
Törődött gazdája megunta.

Eladó a hajó,
Dicső volt a maga idejében,
Tengerre vinni tán ma se szégyen.

Eladó a hajó,
Vitorlája ezer vihart látott,
De be is járt már ezer világot.

Eladó a hajó,
S aki méltó szép, szent kárhozásra,
Szökkenjen föl rá megbabonázva.

Eladó a hajó,
Új gazdát keres, új igézzetet,
Hajrásabb utat, bátrabbat, szebbet.

Eladó a hajó,
Elég drága, jöjjön, aki kéri:
Szép pokol-útja lesz, de megéri.

Boldog új évet!

infó IX. évfolyam, december havi információs kiadvány.

No. 101.

Lezárva: 2007. december 10-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkiségegy Telefonszolgálat

e-mail: debrecen27@sos505.hu

Rénes László ®

Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma