

DIÓSD HÉJBAN

DIÓSD VÁROS INGYENES KÖZÉLETI HAVILAPJA
XXX. ÉVFOLYAM • 2. SZÁM • 2020. FEBRUÁR



*Boldog nőnapot
kívánunk
minden kedves
hölgy olvasónknak!*





SEGÍTEM, TÁMOGATOM ÖNT

*Lelki válság, érzelmi bizonytalanság esetén,
családi- és gyermeknevelési problémákban,
kapcsolati zavarok vagy stresszkezelés során,
az egyén és környezete okozta feszültségek megoldásában,
fiatalok jövőképeinek építésében egy felgyorsult társadalomban...*



Nézzük más szemmel a történeteket

„Utunk legnagyobb csodája: látásmódunk által formáljuk a világot.” Cyndi Craven zenész szavait értelmezve: más-ként éljük meg és érezzük a velünk történeteket, akár egy egyéni lelki traumát is, ha más módon tekintünk rá, mint ahogy szoktunk, azaz pozitívabban. Egy idős író egy-szer megjegyezte, „Kerestem, hogy mi bennünk a közös, rájöttem: az életigenlés!”. Belső energiáinkra van szükség ahhoz, hogy aktivizálni, felszínre tudjuk hozni a bennünk lévő készségeket, megküzdőképességeket, amelyek által erőt nyerünk, hogy éljük is az életet, ne csak készüljünk rá. A meglévő belső erőforrásainkra érdemes alapozni, amelyek ott szunnyadnak bennünk, lendületbe hoznak, még ha nem is mindig tudunk róla.

Eltanulhatjuk egymástól azt is, milyen módon tekint-sünk saját külső-belső értékeinkre, észrevegyük mások értékeit. Fültanúja voltam, amikor egy nő így szólította meg a már látásból ismert hölgyet, akivel mélyebb, ismer-kező beszélgetést szeretett volna kezdeményezni: „Ön csodálatos színeket használ. A ruhák árnyalata, ahogyan összeilleszti, az remek!”. Lehet így indítani egy beszél-getést, és egyben értékelni a másik fél adottságait. Egy szervezet csoportvezetője a fiatal dolgozót az általa meg-írt referencialevélben elismerő szavakkal jellemezte: „a szakmai képességén túl, mindig örömet sugárzott az arca és pozitív energiát hozott a csoportmunkába.”. Mire is törekszünk? Hogy örömképes, szeretni tudó, elfogadó, megértő és a helyzetekhez alkalmazkodó egyénkévé vál-junk. Olyan örömpillanatokot éljük meg, amelyek által a bennünk lévő indulatokat, feszültségeket, szorongása-inkat is át tudjuk alakítani életerővé.

Milyen jellemzőink is vannak? Ne felejtjük el, nem csak a romboló, ártalmas és negatív stresszt éljük meg naponta, gyakran a „hasznos” és „egészséges”, a motiváló stresszt is átéljük (jó esetben érzékeljük, észleljük is), amely hajtóerő-ként működhet, gondolatainkat elevenné teszi, élénkít, lelkesít. Lehet, rendelkezünk olyan kvalitásokkal, rejtett tartalékokkal, amelyek segítenek felülkerekedni a nehéz pillanatokon. Például jól reagálunk a helyzetekre, a beható ingerekre hatékonyan válaszolunk. A derűt, a vígkedélyt, a humort is be tudjuk programozni, ez is olyan affinitás, amely életerőt, könnyedséget ad nekünk, hogy valóban él-jünk, és ne csak létezzünk.

A kommunikáció erejével, a kellemes beszélgetésekkel, másokra figyelve, kinyilvánítva szeretetünket, érzelmein-keket, együtt nevetve egymásra hangolódunk, a másik felet is könnyebben elfogadjuk. Tudatosítással a jó érzések is bevésoednek, bensőnké válnak, majd megküzdő erővé, sőt magatartásmintává alakulnak.

Tehetünk a lelki egészségünk érdekében: fogadjuk el ön-magunkat, álljunk pozitívan a magunk teremtette világban.

Lépjünk ki a „bocsánat, hogy élek” pozícióból, amit any-nyi alkalommal tapasztalunk. Az élet apró örömeit, szép-ségeit is fogadjuk el. Naponta legyünk hálásak azért, amit az asztalra letettünk, vagy sikereket elértünk. Ismerjük el azt, ha jót tettünk, gondoskodón figyeltünk és törőd-tünk másokkal. Érzékeljük, ha átéltük az elismerés örömet, a jó pillanatokot. Támogassuk egymás fejlődését, így a közös-ségi terünk gazdagabbá válik. „A hegycsúcson egy időben, egyszerre többen is lehetünk.” Az együttműködő és össze-hangolt közösségben a belső erőtartalékok tovább épülnek, amelyek nem csak minket támogatnak, hanem személyes kapcsolatainkat is.

A pozitív lélektan üzenete: keressük az olyan tevékeny-ségeket, amelyek számunkra örömet nyújtanak, érdekes élményt és boldogságérzetet. A nyitott hozzáállást, a krea-tivitást erősítsük, és ez impulzusokat ad, stimulálja az érzel-meket. Az optimizmus, a remény, az összetartás, az újszerű és rugalmas látásmód, a szeretetképeség, az érdeklődés – képes egészséges önértékelést, önbecsülést, a harmónia iránti vágyat ösztönözni bennünk.

Mindenkinek szüksége van lelki egészségvédelemre. A minap találkoztam egy ismerőssémmel, „nehéz évtizeden van túl”, de „sikerült úgy átértékelnie eddigi életét, hogy csak a tanulságot és az elért eredményeket látja benne”. Nem csak az a fontos, ami velünk történik, hanem ahogyan értékeljük. Lényeges szempont: hogyan éljük meg a ben-nünk zajló dolgokat, a lelki megterheléseket a külső való-sággal szemben. Érettségünk, személyiségünk hatóerejével védekezni tudunk a külső hatásokkal szemben – ne sodor-jon az ár, hanem mi döntsünk. Vannak kapaszkodók, külső támogatók által nyújtott védőfalak, amelyek egyensúlyban tartanak. És vannak bennünk pozitív gondolatok, minket összetartó és egyben tartó építőkövek, életünk minőségét meghatározó tapasztalatok. Ahogy József Attila mondja: „Az én vezérem bensőmből vezérel!”, hiszen „elmék va-gyunk”. Képesek vagyunk tenni önmagunkért, „átnevelőd-ni”, továbblépni.

Az érzelmileg erős egyének képesek átformálni a helyze-teket, még akkor is, ha kihívásoknak vagy fenyegetéseknek tűnhetnek. A már említett jellemzőkkel érdemes megta-nulnunk a gondolatok újrafogalmazását, a velünk történ-tek más nézőpontból való újragondolását, így fogunk túl-lépni a kritikus helyzeteken. Bízunk magunkban!

SZABÓ GYÖNGYVÉR

EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ MENTÁLHIGIÉNIKUS,
KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGFEJLESZTŐ

Amennyiben szeretne megkeresni, kérem, írjon

(e-mail cím: gyonszab@gmail.com)

vagy hívjon (+36 30 630 70 23).