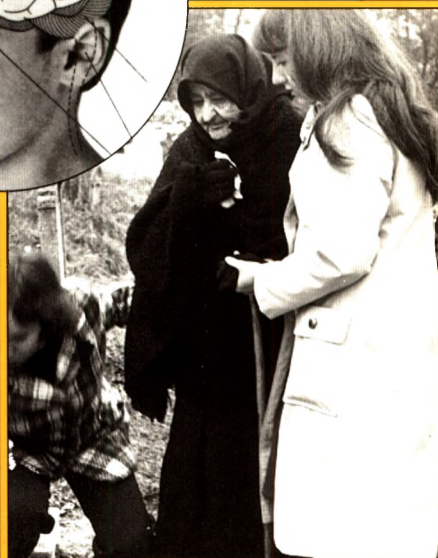
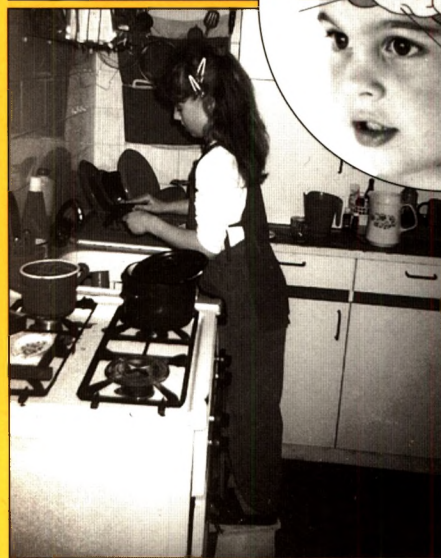
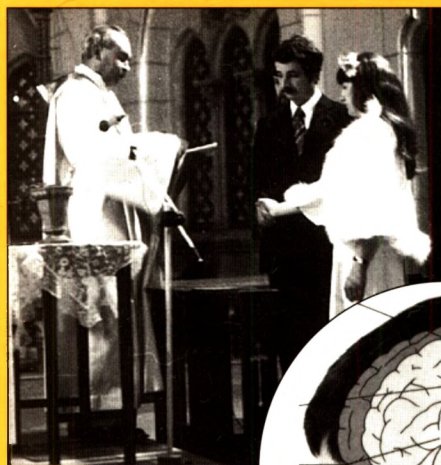


GONDOLKODÁS ÉS VISELKEDÉS



ETIKA

II.

ETIKA

GONDOLKODÁS ÉS VISELKEDÉS

ETIKA

GONDOLKODÁS ÉS VISELKEDÉS

Szerzők:

Faragó Ferenc tanár

A világ legelterjedtebb vallásai
Környezetvédelem és ökológia

Faragóné Bircsák Márta tanár

Téli ünnepeink

A család

Az emberi lény

A lelkiismeret

Az emberi boldogság eszközei és feltételei

A boldog élet megvalósítása

Lektorálta:

Bulányi György tanár, teológus

A környezetvédelem és ökológia fejezethez *tanácsot adott:*

Zsombok György vegyészmérnök

A tankönyv készült: 1996-ban a BOKKE, az OKTATÁSI MINISZTERIUM
és a SOROS ALAPÍTVÁNY támogatásával

A segédkönyv illeszkedik a NAT-hoz és igazodik a Helyi Tantervépítő Kézikönyv
(RAABE) Emberismeret B) tantervéhez.

ISBN 963 85789 8X

A tankönyv ajánlott tizenéveseknek (10–16 éves korosztály)

Faragóné Bircsák Márta–Faragó Ferenc:

ETIKA

GONDOLKODÁS ÉS VISELKEDÉS

ELŐSZÓ

„Az embernek úgy kell élnie, ahogyan gondolkodik, mert különben úgy fog gondolkodni, ahogyan él.”

(Poul Borgie)

Kedves olvasó!

Nagyon fontos, hogy gondolkodásunk és viselkedésünk teljes összhangban legyen. Vagyis az ember mindig mondja azt, amit gondol, és azt tegye, amit mond. Nyílegyenes lesz az életútja annak, aki így él.

A szeretet és az ünnepek fonják leginkább egybe a legbensőségesebb emberi közösségeket. Hogy megtudjuk, mivégre vagyunk ezen a világon és honnan hová tartunk, meg kell alaposan ismerkedni az emberi lénnel. Az ember ősidők óta megszólította a természet erőit, így alakultak ki a különböző vallások.

Az élet irányítója a lelkiismeret. A boldog élet megvalósításához szükség van a boldogság feltételeire és eszközeire. Ha azt szeretnénk, hogy az élet fennmaradjon földünkön, nagyon kell vigyázni rá! Ehhez segít a környezetvédelem.

Az emberi viselkedés legfőbb alapelve, hogy a jót minden körülmények között követni kell, a rosszat pedig kerülni, ártani nem szabad senkinek!

Ilyesféle gondolatokat szeretnénk megvitatni veletek a tankönyvben. Nem olyan könyv ez, amelynek minden sorát meg kellene tanulni! Az egyes témákat inkább problémafelvetésnek, gondolatébresztésnek szántuk.

Sok vidámságot és alkotókedvet kívánunk a felvetett témák továbbgondolásához, hiszen a jövő minden reménye Bennetek van!

a szerzők

TARTALOMJEGYZÉK

I. TÉLI ÜNNEPEINK

1. Bevezető	11
2. Advent	13
3. Mikulás	17
4. Karácsony	19
5. Szilveszter, újév	24
6. Béke-világnap	26
7. Farsang, Hamvazószerda	30

II. A CSALÁD

1. Családban élünk	31
2. Jó egyedül lenni és jó együtt	34
3. Egy vérből valók vagyunk	36
4. Családmodellek	37
5. Együttlét	39
6. Család a fényképen, filmen és a valóságban	40

III. AZ EMBERI LÉNY

1. Honnan jött az emberi lény?	41
2. Ki vagyok én?	48
3. Mi van az emberen legbelül?	50
4. Adottságok, képességek	51
5. Vérmérséklet, jellem	53
6/1, 6/2. Ép testben ép lélek	55
6/3. A fizikai test védelme	57
6/4. Szellemünk, energiánk védelme	60
7. Az ember célja	60
8. Az ember méltósága	70
9. Hit és tudás, világnézet, nyitottság	72

IV. A VILÁG LEGELTERJEDTEBB VALLÁSAI

1. Bevezető	75
2. Egyiptomi vallás	77
3. Görög vallás	80
4. Római vallás	82
5. Zsidó vallás	83
6. Kereszténység	86
7. Iszlám vallás	89
8. Buddhizmus	90

V. A LELKIISMERET

1. A lelkiismeret meghatározása	94
---------------------------------------	----

2. A lelkiismeret fejlődése	97
3. El lehet-e hallgattatni a lelkiismeretet?	97
4. A lelkiismeret kialakítása	98
5. Lelkiismereti konfliktusok	99

VI. A BOLDOG ÉLET MEGVALÓSÍTÁSA

1. A boldogságról	102
2. „Életünk olyan, amilyenné gondolataink teszik”	103
3. Ó, csak üdvös hazugság volt!	104
4. Becsületszó és hazugság.....	105
5. A bátor nem vakmerő, az óvatos nem gyáva.....	107

VII. AZ EMBERI BOLDOGSÁG ESZKÖZEI ÉS FELTÉTELEI

1. Értékrend	109
2. Lelkiismeretfurdalás.....	110
3. Jó és rossz örök párosa	111
4. Az ember szabadon választ.....	113
5. Az erény és a bűn.....	114
6. Az emberi jogok	116

VIII. KÖRNYEZETVÉDELEM ÉS ÖKOLÓGIA

1. Bevezetés a környezetvédelembe.....	121
2. A levegő szennyezése	122
3. A savas eső	125
4. A globális felmelegedés, üvegházhatás	127
5. Sok szemét és hulladék	129



TÉLI ÜNNEPEINK

Forrás: képeslap
Grafika: Foky Emmi

TÉLI ÜNNEPEINK

1. Bevezető
2. Advent
3. Mikulás
4. Karácsony
5. Szilveszter, újév
6. Béke-világnap
7. Farsang, Hamvazószerda

TÉLI ÜNNEPEINK

1. Bevezető

ÜNNEP – AJÁNDÉKOZÁS – ÖRÖM együvé tartozó gondolatok, és ki ne szeretné bármelyiket.

Exupéry Kis Hercegeből idézve: „Szükség van bizonyos szertartásokra. Attól lesz az egyik nap más, mint a másik, s az egyik óra ettől fog különbözni a másiktól.”

Az Értelmező Szótár ezt a meghatározást adja: „Ünnep: jelentős esemény, személy, valamilyen eszme tiszteletének szentelt nap.”

Ünnepelhet egészen kicsi közösség is, amilyen a család, s akár egy egész nemzet is.

Írjátok össze, milyen családi, vallási, nemzeti és iskolai ünnepeket ismertek!

A várakozás és az ünneplés szorosan összetartozik. Ünnepeinket bizony tönkretehetjük azzal, hogy nem várjuk, és így nem is készítjük elő igazán. Hiszen egyetlen ünnep sem sikerülhet a külső és belső készülődés, a várakozás megelőző izgalma és öröme nélkül.

Pákolitz István: Gyökér

Szeretet

Szeretet

Zúzmara csipkézte

leveled

Szeretet

Szeretet

Jégeső cifrázta

friss virágkelyhedet

Szeretet

Szeretet

Félérett gyümölcsöd letépték

a felnőtt-gyerekek

Szeretet

Szeretet

Talán még megmaradt

sértetlen megmaradt

szívünkéből is kihajtó

újra is

azért is kihajtó

elpusztíthatatlan

gyökered

Szeretet

Szeretet



Adventi koszorú



Gyékénykoszorú angyallal

Forrás: Granasztói Szilvia: Menjünk mi is Betlehembe

2. Advent

Egyházi ünnep. A karácsonyi ünnepekör boldog, várakozással teli első négy hete. Az egyházban van karácsonyi és van húsvéti ünnepekör. A karácsonyi: advent 1. vasárnapja előtti szombat estétől Vízkeresztig tart. A húsvéti pedig hamvazó szerdától pünkösdig tart.

A latin eredetű *advenio*, *advenire*=eljönni szóból ered. Pontos fordítása: eljövétel. Az úr eljövetele: *adventus domini*. Karácsony napját: december 25-ét megelőző négy hetet foglalja magába. Ez az ünnepekör folyománya annak, hogy az egyházban elterjedt Jézus születésének megünneplésére (V. század).

Az adventi ünnep kettős tartalma a várakozás és a bűnbánat ideje. A várakozásban már benne van valami a karácsonyi örömből. Az előkészületi idő ugyanakkor a bűnbánatot és a komolyságot is magába foglalja. Az egyház tanítása szerint, Jézus személyével a Szeretet költözött a világba. Karácsonyra minden házban nagytakarítást végeznek. Az emberi szívekben is el kell végezni a nagytakarítást, ezt szolgálja a bűnbánat.

Advent jelképei: 1. A fény

Annak a Jézusnak a jelképe, aki azt mondta magáról: Én vagyok a világ világossága. És aki velem mer jönni, az maga is világosság lesz ebben a világban. Ha sokan mernek Vele meenni, a kicsi fények fokozatosan erősödnek, míg végül mindent eláraszt a világosság. Ezért advent első hetében még csak egyetlen gyertyát gyújtunk meg, majd kettőt, hármat és a Karácsony hetét megelőző héten már mind a négyet. Végül a karácsonyfa gyertyái mindent betöltenek fénnel és megvilágítják a fa alatt jászolban fekvő gyermeket, aki a Világ Világossága.

2. Az adventi koszorú

Johann Hinrich Wichern, az evangélikus szeretetszolgálat megindítója készítette 1839-ben Hamburgban az első adventi koszorút. Az általa alapított otthonban, ahol veszélyeztetett fiatalokat gondozott, az imateremben egy kocsikerék nagyságú, fából készült koszorút akasztott fel, amelyen 23 gyertyát helyezett el: négy nagy fehérét a vasárnapoknak, s köztük 19 kicsi pirosat a hétköznapi napoknak. A következő évben a koszorút fenyőágakkal díszítették. Azóta sok helyen, így hazánkban is elterjedt az adventi koszorú készítésének szokása.

3. A csillag

Mint sötétben világító fényforrás emlékeztet az ősi próféciaára: „Csillag származik Jákóbból és királyi pálca támad Izraelből.” (Mózes negyedik könyve 24,17)

4. Az adventi házikó

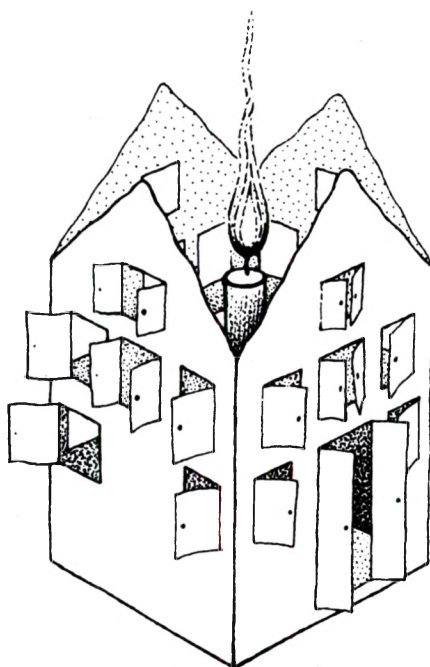
Vannak családok, amelyekben él az adventi házikó állításának szokása. Ez a házikó színes és kemény papírból készül. Annyi ablaka van, ahány napja van az adventnek. Advent első vasárnapjának reggelén kinyitják az első ablakot. Az ablakokban színes átlátszó papíron a napi bibliai üzenet mondata olvasható. Így nyitogatják sorra az összes ablakot, míg el nem érkezik Karácsony-este, amikor a kapu is kinyílik és látható lesz a jászolban a Gyermeke.

Hasonló az adventi naptár, amelynek ablakai egy-egy kis képet rejtenek. Érdekes a „meglepetés doboz”, amelynél 24 gyufaskatulyába rejtett pici ajándékból lehet minden este választani, a napi jöttét jutalmaként.

Advent megünneplése

Elsősorban az öröm ideje. Feldíszíthatjuk a lakást és az osztályt is adventi jelképekkel: fenyőágakkal, szalmacsillagokkal, adventi koszorúval.

Az ünnepet főleg az együttlétek kedvessé és meleggé. Az adventi koszorú köré ülve, jókat lehet beszélgetni. Mindenki igyekszik egy picit jobb, kedvesebb, figyelme-sebb, megértőbb lenni. Advent első vasárnapját megelőző szombat este meggyújtjuk az első gyertyát, közben adventi énekeket énekelünk, pl. a Hozsanna című énekeskönyvből.



ADVENTI HÁZIKÓ

Forrás: Granasztói Szilvia: Menjünk mi is Betlehembe

Ismeritek az Ég a gyertya ég... kezdetű népdalt. Énekeljük annak dallamára ezt a szép adventi éneket!

1. gyertyagyújtásnál
Ég a gyertya, ég,
El ne aludjék,
Szíveinkből a szeretet
Ki ne aludjék!
2. gyertyagyújtásnál
Ég a gyertya, ég,
Fusson a sötét,
Szívünkől a rosszaság is
Kitakarodjék.
3. gyertyagyújtásnál
Ég a gyertya, ég,
Nő a fényesség,
Sötét éghez a fényes ég
Egyre közelébb.
4. gyertyagyújtásnál
Ég a gyertya, ég,
Az adventi négy,
Azt lobogják, azt hirdetik:
Jézus üdvözlégy!

Még meghittebb az együttlét a koszorú körül, ha az ottlévő közösség tagjai kiengesztelődnek egymással. Ha a nap folyamán nem úgy sikerült valami, ahogy szerettéek volna, bocsánatot kérnek egymástól.

Az adventi idő jó alkalom arra, hogy a körülöttünk élőknek megmutassuk szeretetünket, örömet szerezzünk nekik. Vigasztaljuk meg azokat, akik szomorúak, segítsünk azokon, akik bajban vannak, keressük meg azokat, akik magányosak! Kedves és izgalmas szokás, az adventi „angyalság”. Abból áll, hogy az osztályban felírja a maga nevét mindenki egy kis cédulára. Utána összekeverik, majd egyenként nevet húznak. Akinek a neve szerepel a papíron, őt kell megajándékozni valamilyen aprósággal (matrica, csoki, pici játék) advent minden napján. Örömteli napok ezek azért is, mert minden csendben és titokban történik, és senki sem tudhatja meg, hogy ki az ő adventi „angyala”. Jólesik, ha mindennap találkozik a padban, táskában, kabátzsebben egy-egy meglepetést. Még jobban esik, ha adhatok én is mindennap valamit.

Egy másik ötlet arra, hogy minél több jót tegyünk, a rossztól pedig megszabaduljunk: fehér (vagy piros) és fekete kicsi kartonszíveket vágjunk ki. A fehérekre kell gyűjteni a jótetteket, a feketékre pedig a rosszaságokat. Derék dolog, ha valaki nagyon sok fehér szívet tehet a Karácsonyfa alá. A fekete szíveket pedig ünnep előtt el kell égetni. Vannak, akik az adventi időszakban hajnali (úgynevezett roráté) misére járnak. A koránkeléssel, időáldozattal segítik fegyelmüket, önnevelésüket, jobbá levésüket.

Könyvajánlat:

Aki szeretné még szebbé tenni környezetét és maga számára az adventet, sok-sok saját ötlettel gazdagíthatja a fentieket. Lehet búvárkodni a könyvtárban is. Kiváló ötlettárház: a Granasztói Szilvia által összeállított, *Menjünk mi is Betlehembe* című könyv.



MIKULÁS: DECEMBER 6.

3. Mikulás napja: december 6.

A karácsony előtti idő kedves eseménye a Mikulás várása és érkezése. December 6-án korábban ébredünk és örvendve fogadjuk a különféle ajándékokat, amelyek a Mikulás puttonyából kerülnek elő. Ilyenkor a gyerekek kipucolják a cipőjüket, megfényesítik azokat. A piros csizmák és egyéb csokoládéfigurák heteken át hirdetik az ablakokban az ajándékozó szeretet örömét.

Ez a bizonyos Mikulás bácsi nem mesebeli alak volt, hanem Miklós püspök néven valóban élt a II. század fordulóján, Kis-Ázsiában, de Isten hívó szavára elajándékozta mindenét. Jótékonyágát azzal kezdte, hogy egy közelében lakó szegény ember segítségére sietett, akinek három eladó lánya volt, de hozomány híján nem tudta férjhez adni őket. Mikor ezt a jószívű Miklós megtudta, éjnek idején a szegény ember házához lopózott és a nyitott ablakon bedobott egy zacskó aranyat. Ezt a jótettet még kétszer megismételte, és így mind a három lány férjhez mehetett. Mindezt titokban tette, nem várt érte hálát és köszönetet. Ebben utánozzák mindazok, akik példájára ajándékot adnak ezen a napon.

A városban hamar híre ment Miklós jószívűségének, hiába titkolta jótetteit. Mikor meghalt Myra városának öreg püspöke, egyhangúan őt választották utódjául. Ekkorra már minden vagyonát szétesztotta. Ha valakit igazságtalanul bántottak, a püspök azonnal segítségére sietett. Volt úgy is, hogy csak az utolsó pillanatban érkezhettek, amikor a hóhér már felemelte a kardját az ártatlanul elítélt emberre. A püspök megmentette az ártatlanul elítélt embert.

Ez az ünnep arra ösztönöz, hogy jobb adni, mint kapni! Bármilyen csekély is legyen egy ajándék, a figyelmesség, kedvesség, a szeretet megnyilvánulása a lényeg. Aki szeret, az észreveszi és kitalálja, hogy minek örülne a másik. Lehet ez egy személyreszóló idézet, egy ceruza, egy zsebkendő vagy pár szem mogyoró is.

A nagyobbak rengeteg ötletes ajándékkal lephetik meg a kisebbeket: dió, fagolyó, műanyagflakon készítményekből.

Kérdések:

1. Te mivel leped meg családod tagjait Szent Miklós püspök ünnepén?
2. Téged mivel szoktak megajándékozni ilyenkor?

Könyvajánlat:

Borbélyné Werstroch Ilona: Ügyes kezek II. Tankönyvkiadó Bp. 1989.

Apostol Éva: Ünnepre készülünk Műszaki könyvkiadó Metrum szerkesztősége 1988. Bp.

A „Jó játék...” sorozat könyvei Móra Könyvkiadó Bp.



Forrás: képeslap másolata

KARÁCSONY: DECEMBER 24.

4. Karácsony: december 24.

E nap a niceai zsinat óta (IV. sz.) Jézus Krisztus születésének ünnepe. Megelőzi advent négy hete. Eredetileg egyházi ünnep: Isten fia emberré lett. „Az Ige megtestesült” – mondja egy régi egyházi ének, de ma már az egész társadalomé lett – Jézus születésének ünnepe.

Tulajdonképpen az időszámítás Jézus születésével kezdődik. Ezt megelőző időszakot, Krisztus előttinek, illetve időszámításunk előttinek nevezzük (Kr. e., isz. e.). A Krisztus születése utáni időszakot viszont úgy jelöljük: Kr. u. vagy isz. u.

A Biblia így ír erről:

„Történt azokban a napokban, hogy Augusztusz császár parancsot adott ki, hogy írják össze az egész föld minden lakosát. El is indult mindenki, ki-ki a maga városába, hogy felíratkozzék. József is felment ezért a galileai Nánáret városából Betlehembe, mivel Dávid házából származott. Vele tartott várandós felesége, Mária is. Amikor pedig Betlehembe érkeztek, Mária várandóságának az ideje betelt, és elérkezett a szülés napja. Mivel a vendégfogadó-háznál nem jutott nekik hely, egy istállóban szálltak meg. Mária ott szülte meg fiát, majd bepólyálta és jászolba fektette.” (Lukács evangélium 2. rész 1–5 verséből.) Az Újszövetségi Szentírásban található a Jézus életét és tetteit bemutató négy evangélium (örömhír), amelyet a négy evangélista: Máté, Márk, Lukács és János írt.

Karácsony ünnepét nemcsak a hívő emberek tartják. Szerke a világon az öröm, béke, szeretet, család, gyermekség, az otthon, a szülőföld ünnepe. Egyik legkedveltebb témája ez a költészet, a képzőművészet, a zene világának.

Karácsony jelképei:

a *jászol* (amelyben a gyermek-Jézus feküdt),

a *kereszt* (nagypéntek: Jézus halálának előre jelzése)



A szállást kereső Mária és József

Forrás: Képes Biblia

a *karácsonyi piramis*: a karácsonyfát megelőző jelkép volt (1800-as évek). Ez a szokás Németországból került hazánkba, de nem terjedt el általánosan. Legegyszerűbb formája úgy nézett ki, hogy a virágcserepbe szúrtak egy farönköt, amelyre keresztben 2-3 deszkadarabot szegeztek, fölfelé rövidülöket. Később gyertyákkal, mézeskalács bábuval, csillogó díszekkel és ajándékokkal díszítették.

Ezután terjedt el a *karácsonyfa* állítása általános szokásként.

Karácsony legjellegzetesebb eseménye az ajándékozás. A túlzásba vitt vásárlási láz, a fölösleges költekezés árt az ünnep szellemének. Eltereli a figyelmet a lényegről: az örömről, békéről, szeretetről és kapkodás, tülekedés, veszekedés rontja meg az ünnep levegőjét.

A saját magunk által készített ajándékok is értékesek, főleg, ha nagy gonddal, tökéletes kivitelezéssel készülnek. Néhány család Karácsony előtt valóságos alkotó műhellyé válik. Az anyukák és tanítók háttér irányításával, sok szép kézimunka, könyvjelző, agyagtárgyak, kötött, horgolt holmik készülhetnek. Az apukák vagy technikatanárok háttérirányításával pedig fából készült csodálatos szalvétatartók, iratgyűjtők, edényalátétek, papírzsebkendő-tartók stb. szülehetnek.

Maga a karácsonyesti ünneplés nagyon meghitt együttlét. Ilyenkor még a haragosok is kibékülnek egymással. A karácsonyfa égő gyertyáinál több családban énekelnek. A gyerekek versmondása, karácsonyi dalok hallgatása emeli az ünnep bensőségességét. Egymás megölelése és a boldog ünnepkívánás után általában a legkisebb gyermek tölti be az angyalszerepet és kiosztja a fa alá halmozott ajándékokat.

Szép régi baranyai szokás (a könyv szerzőjének édesapjától származik), hogy a családfő a karácsonyi vacsora előtt egy diót, almát, fokhagymát, kis tormadarabot oszt szét a család tagjai között. Mind egy-egy jelkép. A dió azt jelenti, hogy úgy tartson össze a család, ahogy a dió belsejében együvé tartoznak a részek. Az alma az egészséget példázza. A fokhagyma védi őket minden ártó szándék és baj ellen. A torma erejével pedig mindig minden bajt „legyűrnek” az életben.

Szeged vidékén az asztal alá szakajtóban búzát, szalmát, takarmányt tesznek a betlehemi jászol emlékére. Van, ahol a házigazda még köszöntőt is mond:

„Adjon Isten minden jót,
Ami tavaly szűken vót,
Gazdának bort, búzát,
Gazdasszonynak tyúkot, ludat,
Lányoknak, legényeknek egy-egy szép mátkát,
Országoknak csendes békességet
És megmaradást.

A *betlehemezés* (Kézben hordozható kicsinyített mása a betlehemi istállónak, ahol Jézus született: a jászolban fekvő gyermek mellett van két szülője Mária és József, körülöttük pedig az istálló lakói, az állatok láthatók.) is ismét szokássá válik. Legények és lányok vagy nagyobb gyermekek egy-egy felnőtt kíséretével kis betlehemet hordoznak házról házra, beköszöntenek és eljátsszák a pásztorjátékot. A pásztorok kifordított bekecsket hordanak, kezükben bottal. A betlehemi istálló néhol művészi kivitelezésű.

December 24-e estét mondjuk szentestének. Ez az est a szűkebb családé. Karácsony első (25-e) és második napján (26-a) rokonainkat, szeretteinket látogatjuk meg.

Könyvajánlat:

Karácsony hangulatának emeléséhez sok-sok ötletet lehet meríteni a következő könyvekből:

Dr. Teleki Béla: Az ünneplés művészete. Forrás Egyesület Debrecen 1992.

Granasztói Szilvia: Menjünk mi is Betlehembe. Háttér Lap- és Könyvkiadó Bp. 1990.

Borbélyné Werstroch Ilona: Ügyes kezek II. Tankönyvkiadó Bp., 1989.

Apostol Éva: Ünnepre készülünk. Műszaki Könyvkiadó Metrum szerkesztősége 1988. Bp.



Jézus születése (Gerard David, Szépművészeti Múzeum)



Királyok imádása (A Fiesole-Budapest predella mestere, Szépművészeti Múzeum)

Forrás: Granasztói Szilvia: Menjünk mi is Betlehembe

Olvasmány: A karácsonyfa

A XVII. század közepén kezdték Németország egyes helyein az egyszerű karácsonyi piramis dísztelen vázát a télen is zöldellő fenyőgallyakkal ékesíteni. Talán ez adott indítást a karácsonyfa felállítására.

A karácsonyfa-állítás szokásának kialakulásával és elterjedésével kapcsolatban sokféle elképzelés, feltételezés és adat van. Vannak, akik emlékeztetnek arra, hogy Ádám és Éva napja a naptárban december 24-re esik, és ezzel függ össze az a következtetés, hogy a korai keresztények karácsonykor almafát állítottak fel lakásukban. Egyes följegyzések szerint a gazdagok később odáig mentek, hogy üvegházban virágoztatták ki azokat, hogy karácsonykor virágos almával lephessék meg családjukat. Később a szokás annyiban módosult, hogy nemcsak almával, hanem más gyümölcsökkel, dióval, körtével és szőlővel rakták tele a fácskát.

A hagyomány szerint Luther Márton, a nagy reformátor állított először karácsonyfát gyermekeinek. Az első karácsonyfa, egy az idősebb Lucaszhanachtól származó, 1509-ből való rézmetszeten látható, csillagokkal és gyertyával feldíszítve. Mások egy 1605-ös strassburgi kéziratra hivatkoznak, amely említést tesz a feldíszített karácsonyfákról. Vannak akik a következő történetről tudnak. Amikor Gusztáv Adolf svéd király seregeivel a vallásszabadságért küzdött, az egyik svéd tiszt súlyos sebet kapott egy észak-németországi város mellett. Könyörületes emberek megszánták és otthonukba fogadták, ápolták. A lábadozó beteg karácsony estéjén ezt mondta: „Jóságotokat nem tudom másval meghálálni, minthogy arra kérek, hogy az én hazám szokása szerint állítsatok föl most egy fenyőgallyat, amely örökké zöld ágaival az élet örökkévalóságát hirdeti. Ez a zöld fa nekünk otthon nagyon sok lelki örömet szerez. Ennek a fának az öröme legyen hálám ajándéka jóságotokért.”

A karácsonyfát az életfa motívummal is összefüggésbe hozzák, utalva arra, hogy nem mindenütt terjedt el, illetve más jelképek szerepelnek helyette: fagyalág, fagyöngycsokor, gránátalma vagy mogyoróág, almába szúrt rozsmaring stb.

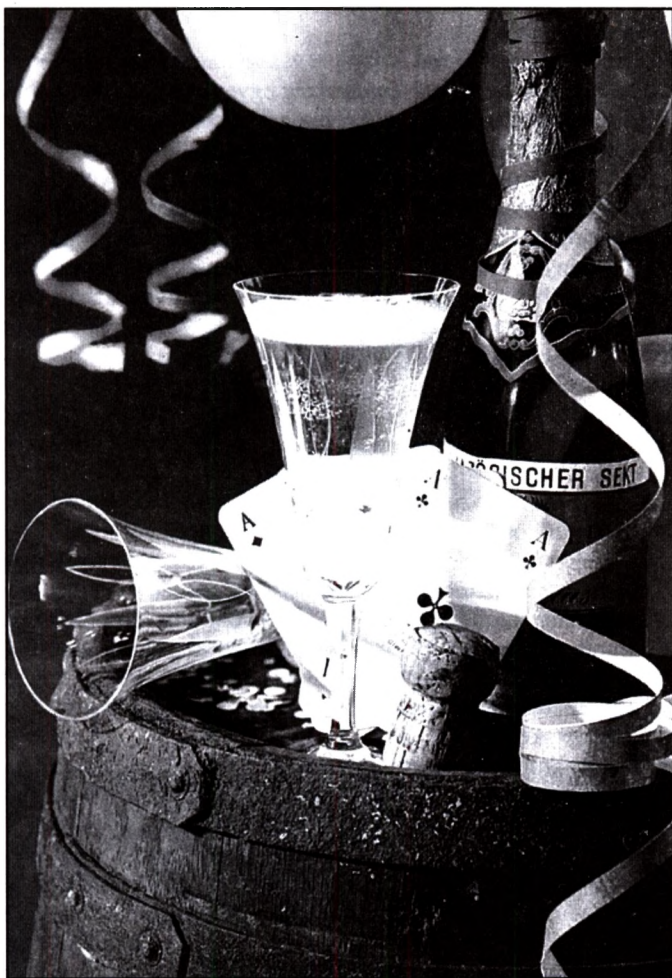
Sok helyen régen csak termőágot tettek az ablakba, vagy élő ágat helyeztek vízbe hajtani, ami karácsonyra kivirágzott. Ez összefügg Ézsaiás prófétának azzal a jövődélésével is, amely az eljövendő Messiást a kivágott, pusztulásra ítélt fa törzséből kihajtott friss, gyenge kis ághoz hasonlította.

A karácsonyfa magyarországi elterjedését a Podmaniczky családdal hozzák összefüggésbe.”

(Részlet: Granasztói Szilvia: Menjünk mi is betlehembe című könyvéből.)

Kérdések:

1. Miért kedves számodra a Karácsony?
2. Hogyan szoktatok otthon ünnepelni?
3. Hogyan szoktatok az iskolában?
4. Irul-pirul Mária, boldogságos kismama – tudnád-e folytatni a verset?



Forrás: képeslap másolata

SZILVESZTER: DECEMBER 31.

5. Szilveszter (december 31., éjfél) és újév (január 1.) napja

Egyházi eredetű ünnepek. *Szilveszter napja* Szent Szilveszter pápa után kapta nevét (Kr. u. 355.). Szolgálati ideje alatt következett be az Egyház felszabadulása. Szilveszter napja lezárása az óévnek, egy újabb és talán szebb évben reménykedve.

A hívő nép hálaadáson vesz részt e nap délutánján a templomban. Családon belül pedig általában szórakozással, vígassággal lépünk át az újévbe. Gyakran több család együtt búcsúztatja el az óvet éjféltkor. Szép szokás, amikor minden családtag megmondolja, mi volt az a múlt év során, amit különösen is szeretne megköszönni a jelenlevőknek külön-külön.

Régi hódmezővásárhelyi találós kérdés:

„Halott minden háznál, de nem harangoznak,

A halottas háznál nem is siránkoznak.

Amely napon meghalt el is temettetett,

S másnap a halottnak gyermeke született.” Mi ez? (Szilveszter napja)

Egyes helyeken szokásos az óév temetése: legények éjféltkor a kivilágított templomtoronyba mennek, meghúzzák a harangokat, egyházi énekeket és zoltárt énekelnek. A családtagok pedig a templom körül gyülekeznek. Természetesen ilyenkor tréfás búcsúztató hangzik el.

Újév napja az Érdy és a Lányi kódexekben „Kiskarácsony” néven szerepel. Ezen az ünnepen magyar szokás volt még e században is az ajándékozás. A teleki grófok kandi-lóniai uradalmában pl. megjelent mindenki, aki csak itt dolgozott, hogy újévet köszönt-sön. Az uraság pedig bőkezűen ajándékozott. Napjainkban inkább csendes, békés család-i ünneplés. Kivéve ott, ahol mindent megzavar a másnaposság.

Erdélyben az ifjúság ilyenkor köszönti keresztszüleit, a rokonokat ezekkel a szavakkal:

„Ez az újesztendő nagy bőségben folyjon,

Szomorúság a házunkba ne szálljon,

Hanem a jó Isten sok jóval megáldja,

Égi harmatjával házát virágozza.

Jézus neve dicsértessék!”

Egy másik köszöntő:

„A hajnali harangszónak giling-galangója,

hirdetgeti, hogy az évnek itt a fordulója.

Ezért friss jó egészséget,

bort, búzát és békességet,

mindenkinek bőven,

az új esztendőben!”

Van ahol szerencsemalacot hajtogatnak papírból, kétrészeset és beleírják jókívánságait.

Kérdések:

1. Milyen szilveszteri, újévi szokásokat ismersz?
2. Te hogyan szoktad ünnepelni ezeket a napokat?



Forrás: Országos Béketanács képeslapja (10 éves gyermek rajza)

A BÉKE VILÁGNAPJA: JANUÁR 1.

6. A Béke Világnapja: január 1.

Az újév nemcsak az új kezdet, a béke, hanem a *világbéke ünnepe* is. Ezen a napon a pápa évről évre elmondja a béke üzenetét, amelyben minden jóakarátú embert a béke szolgálatára szólít fel. Az 1995. jan. 1-jei pápai üzenetből egy részlet:

„A világ békére vágyik, elmondhatatlanul igényli a békét. Mégis tovább szedi ártatlan áldozatait a háború, a viszálykodás, az elhatalmasodó erőszak, a társadalmi bizonytalanság, a terjedő szegénység. Mindez megosztja az egyéneket is, a népeket is. A béke olykor valóban elérhetetlen célkitűzésnek látszik! Közönybe dermedt és gyűlölettől mérgezett légkörben hogyan remélhetjük a béke korszakának eljöttét? Csak az egymást támogatás, csak a szeretet teremthet békét.”

A béke nem két háború közötti szünet, hanem a félelem nélküliség tartós állapota, amikor is nincs viszálykodás az emberek között, és nyugalomban élnek egymás mellett.

A békének először saját magunkban kell megszületnie!

Aki nem veszekszik, aki meg tud bocsátani a másíknak, aki nem bosszúálló, annak békesség lakik a lelkében. Az ilyen ember a környezetére is békét sugároz.

Minden verekedésnek úgy lesz vége, ha az egyik fél abbahagyja.

A béke így nemcsak apró viszálykodások után tudna létrejönni, hanem világméreteken is. Sajnos azonban nem a békére törekvés szándéka hajtja az embereket. Másra törekednek: erő és egyre több fegyver bevetésével a minél nagyobb hatalom megszerzése a céljuk. Sok ember birtokba szerzési igénye olyan határtalan, hogy nemcsak az ég madarait, a vizek halait, a föld állatait, hanem az embertársait is meg akarja hódítani.

Mindig a család volt a társadalomban a legkisebb és legerősebb közösség, amely biztonságot, védelmet nyújt tagjainak. Ez az elsőszámú hely, ahol megértésel, türelemmel, egymás bátorításával, a kölcsönös megbocsátással lehetővé válik a családi közösség számára a béke megtapasztalása. Az ilyen családból elinduló ember békességt teremtvővé válhat a családon kívüli társadalomban is.

A Béke Világnapján minden jóakarátú ember megerősíti magában a béke szándékát. Azzal a céllal teszi ezt, hogy úgy terjedjen a béke világméreteken is, ahogy a gyertyagyújtással szaporodni tud a sok kis láng.

Kérdések:

1. Mit gondolsz, kinek volt nagyobb ereje: Petinek vagy Csabának? Peti ötödikes, közepes növésű, karatéra járó gyerek. Csaba nagynövésű, erős fiú. Csabának már lendült a keze a levegőben, de hirtelen megállt, felmérte a helyzetet és leült.
2. Mi lehet az oka, hogy olyan sok fiatal kezd el italozni, dohányozni, kábítószerezni?
3. Mi a véleményed azokról a fiatalokról, akik nem fognak fegyvert, hanem inkább munkaszolgálatlaltal töltik el a katonaság idejét?
4. Hol éltél át a múltban békétlenséget, veszekedést?
5. Hol láttál olyat, hogy valaki a vitában békét teremtett?

Feladatok:

1. Gyűjts dalokat a békével kapcsolatban és hallgassátok meg! (Pl. Őrizd a békét!..., Csak egy kék színű virág... stb.)
2. Gondold át, hogyan járulhatsz hozzá családod békéjéhez!
3. Folytasd a sort! A béke olyan, mint a szivárvány, a csendes tavaszi reggel, a mosolygós arcok, a kristálytisztá víz... stb.

Olvasmány:

Egy középkori kódexből származó, és Assiszi Szent Ferencnek tulajdonított békehimnusz részlete:

„Uram, tégy engem békéd eszközévé,
hogy szeressek ott, ahol gyűlölnek,
hogy megbocsássak ott, ahol megbántanak,
hogy összekössek, ahol széthúzás van,
hogy reménységet keltsek, ahol kétségbeesés kínoz,
hogy fényt gyűjtsak, ahol sötétség uralkodik,
hogy örömet hozzak oda, ahol gond tanyázik stb.”



FARSANG

7. Farsang és Hamvazószerda

Farsang időszaka Vízkeresztől Hamvazószerdáig tart. A bálók, a multságok ideje. Vízkereszt január 6-án van, más néven: „Háromkirályok” ünnepe. A napkeleti bölcsek (Gáspár, Menyhért, Boldizsár) Máté evangéliuma szerint (2. rész 1–12 versek) ezen a napon köszöntötték a Megváltót. A vízkereszt név pedig arra utal, hogy Jézus a Jordán folyóban keresztkelkedett meg.

Hamvazószerdával kezdődik a nagybőjt, s a nagybőjttel a húsvéti ünnepek kör. Ez a húsvétvasárnap előtti 40 napos időszak, Jézus 40 napos pusztai böjtjére akar emlékeztetni minket.

A farsang nagyon sok helyen a tél temetése is különböző szokásokkal, de egyben a tavasz köszöntése is. Nagy jókedv és vigasság jellemző rá: maskarába, jelmezbe, álarcba öltöznek az emberek, és úgy mulatnak.

Hamvazószerdától azonban vége a mulatozásnak. Van ahol „tisztaszerdának” nevezik. Az előző év virágvasárnapjának szentelt barkáiból hamut készítenek, s szentmise keretén belül megjelölik a hívők homlokát, ezen szavak kíséretében: „Emlékezzél ember, hogy por vagy és porrá leszel!” Olykor pedig ezeket a szavakat mondja a hamvazó pap: „Tartsatok bűnbánatot és higgyetek az evangéliumban!”

(A törökkori licenciátusok hatása néhol máig megmaradt: férfiak járnak körbe és hamuval hintik meg a házbelieket. Ennek vallási jellege már elhomályosodott. Egyes vidékeken a legények szalmát visznek ki az ugarba, egy nagylány szentelt gyertyával meggyújtja, körülállják a fiatalok, bűnbánati énekeket énekelnek mindaddig, amíg a tűz ég, utána csendben hazamennek.)

A böjtnek, a valamiről való lemondáson és hagyománytiszteleten túl nagyon jó önelvelési és „akaratacélozó” ereje van. Az is nagy dolog, ha valaki a fölöslegből ad annak, aki rászorul. De még nagyobb dolog, ha valaki a szükségesből tud adni lemondással a nálánál jobban rászorulónak. Minden embernek jót tesz, ha megpróbál időnként tudatosan egyszerűbben élni. (A fogyasztáskorlátozás a környezetvédelem szempontjából is hasznos.)

Kérdések:

1. Mit adtál már másnak a fölöslegeből?
2. Adtál-e már másnak a szükségesből?
3. Segíted-e a harmadik világ éhezőit?
4. Te hogyan szoktad ünnepelni a farsangot?

Feladat:

Keress hagyományőrző farsangi, népi szokásokat!



„E földi vándorúton ama bizonyos hamuban sült pogácsa, a család jó szava, szelleme, védőszentje a mesebeli hősnek. Aki e nélkül indul: nagyobb veszedelmek közé kerül, sebezhetőbb minden tekintetben... A család az, hol zúzmarás időben titkon ünnepelhető a titok: az együvé tartozás tudata.”

(Sütő András)

A CSALÁD

A CSALÁD

1. Családban élünk – A hűség
2. Jó egyedül lenni és jó együtt lenni
3. „Egy vérből valók vagyunk, te meg én!”
4. Családmodellek
5. Együttlét
6. Család a fényképen, filmekben és a valóságban

1. Családban élünk – A hűség

„Azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne...”

Hogyan is kezdődik?

Akár a fiú, akár a lány elméletileg sok millió ember közül választja ki azt az egyetlen egyet, akivel együtt szeretné leélni az életét, véglegesen és visszavonhatatlanul.

Az esküvőn mondja a fiú a lánynak, lány a fiúnak:

„Isten engem úgy segéljen,
hogy téged szeretlek
és téged el nem hagyjak,
holtomiglan, holtodiglan!”

Tamási Áron Ábelje Amerikában egy istentiszteletről kijövő fiatal négernek teszi fel a kérdést: „A maga lelke most tiszta: mondja meg tehát nekem, hogy mi célra vagyunk a világon?”

A négernek megmerevedett az arca, mélyen a szemembe nézett és így szólt:

– Azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne...

... utána pedig szaladni kezdett lefelé a hegyen.

Ugy szaladt, mintha nem is ember lett volna, hanem valami fekete angyal...

– Azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne, ismétellem el magamnak. És éreztem, hogy a szívem megtelik nagy és általános melegséggel, a lelkem megtelik a derűs idő nyugalmaival, és szívem megtelik a hajnal harmatával...”

Mindenek előtt a családban vagyunk otthon. A minden más kapcsolathoz szorosabb kötelékből, a házasságból születik meg a gyerekek megérkezésével. Radnóti az én-te és a mi megváltozott viszonyát gyönyörűen mutatja be versében.

„Én én vagyok magamnak,
s neked én te vagyok.
S te én vagy magadnak,
két külön hatalom.
S ketten mi vagyunk.
De csak ha vállalom.”

(Radnóti: Előhang egy „monodráma-hoz”)



A család az az alapvető közösség, amely tovább tudja vinni az életet. A család menedék az élet viharában, mindig védelmet és biztonságot nyújt. Itt fel lehet frissülni, erőt lehet gyűjteni. Mindezt a családtagok egymás iránti figyelme, tapintata, szeretete biztosíthatja.

Az otthon nem egyenlő a lakással.

Igaz, hogy lakás nélkül nehéz otthont teremteni, de szerte a világon nem a lakáshiány az égetőbb gond, hanem az „otthon” hiánya.

Az otthon légkört jelent a testi-lelki megújulás számára. Az otthon az a hely, amelyet a saját ízlésünk és egyéniségünk szerint formálunk meg.

Otthon valamennyien az igazi énünket mutatjuk. Nem nagy művészet néhány órára bűbajosnak, vonzónak, udvariasnak, kedvesnek mutatkozni. Az lenne a művészet, ha ezt otthon is sikerülne megvalósítani a nap minden órájában és percében. Otthon dolgozódnak fel az élet egyéb területein ért hatások. Aki biztonságot adó környezetből kerül ki, erős egyéniség lesz, nem fogják elsodorni különböző negatív eszmék.

Márti elmesélte otthon, hogy barátnői két csoportra oszlanak az osztályban. Mind-egyik csoportnak megvan a maga titka. Csoportjának vezérégyénisége Mártit akarta felhasználni, hogy kémlelje ki a másik csoport titkát. Márti megmondta: Képtelen vagyok ilyesmire. Ezért tagadták ki a csoportból. Otthon mindent elmesélt, s szülei is, testvérei is megerősítették abban, hogy nagyon helyesen járt el. Még bátorító tanácsokat is adtak neki.

Kérdések:

1. Mit gondolsz, milyen tanácsokat kapott otthon Márti?
2. Te mit tanácsolnál neki?
3. Számodra mit jelent az otthon?
4. Tudsz-e a családdal kapcsolatos irodalmi alkotásokat mondani?
5. Miért van olyan fontos szerepe a hűségeskünek a házasságban?
6. A gyerekek is szülővé nőnek. Te milyen szülő szeretnél lenni?

2. Jó egyedül lenni és jó együtt lenni

Az otthon az a hely a rohanó világban, ahol *végre megállhatok, csendben lehetek, magamban lehetek.* Egy jó könyv, egy kedvenc hanglemez vagy éppen saját gondolataim társaságában tudom jól kipihenni magam. A jó otthon ezt biztosítja családtagjainak. Kis lakásban is megvalósulhat, minden az egymás iránti tapintat és szeretet nagyságán fordul.

Ugyanakkor *az otthon az a hely is, ahol együtt lehetek azokkal, akik a legközelebb állnak hozzám.* Érhet-e minket az a vád, hogy csak addig vagyunk otthon, amíg alszunk? Ha ritkán van együtt a család, bizony előbb-utóbb kárát látja a családi boldogság. A ragyogó tiszta lakás, nem minden még, különösen akkor nem, ha ennek megteremtésében valamelyik családtag merül ki. Ezen felül nem is valószínű, hogy a családtagok egy feszélyező és önmagáért lenni akaró kínos rendben fogják jól érezni magukat. Nem baj, ha látszik az otthonon, hogy „élnek” benne.

Egy jó tanács: annyit dolgozzál az otthonodért, amennyi időd marad annak élvezésére.

Egy másik: ne végy fel családod körében olyan ruhát, amilyenben nem szívesen kerülnél mások szeme elé.

A gyerekeknek ugyanúgy ki kell venni a részüket az otthon építésében, szépítésében, mint a szülőknek.



Az otthoni munkát nem szabad úgy tekinteni, mint utálatos terhet, amit aztán persze zúgolódva, lázadozva végzünk. Azért nem, mert hiszen egymásért dolgozunk. Minden családtag „szigorú” kötelessége, hogy a munka ráeső részét elvégezze. Csak az formálhat igényt a családi szolgáltatásokra, aki elvégzi belőle a maga részét. Vonatkozik ez még a legkisebb gyerekekre is!

A család nem mellékes területe az életnek, hanem kirepítő és hazaváró, és újra erőt gyűjtő központja. A jó időbeosztás és minden családtag részvétele a közös munkában megkönnyíti a tehernek gondolt háztartási munkát.

Tévedés azt hinni, hogy a szüntelen szolgálat az otthonért egyesegyedül az anyák feladata. Nekik ugyanúgy szükségük van a megújulásra, pihenésre, mint a család többi tagjának. Az anyai szív hajlamos az önfeláldozásra. A többiek védjék meg őt maga ellen!

Kérdések:

1. Miért volt könnyebb a családnak beszélgetni a régi világban, az esti tűz lobogó fényénél? (Arany János: Családi kör vagy Zelk Zoltán: Este jó című verse felidézi az esti hangulatot. Olvasd el!)
2. Miért nehezebb ma egy családnak jókat beszélgetni a TV fényénél?
3. Nálatok milyen a munkamegosztás a családban?
4. Neked van-e állandó kötelességed? Ha még nincs, feltétlenül vállald egyet!

3. „Egy vérből valók vagyunk, te meg én!”

Ez a kiáltás a dzsungel könyvéből való. Maugli, ha ezt kimondta, mindenkitől oltalmat kérhetett.

A rokonság is ilyen védelmező kapcsolatokból áll. A rokonságot alkotó rokonok azok, akik szintén egy vérből valók. A családban, minden más érzelmi kapcsolatnál erősebb érzelmi szálak fűzik egybe a tagokat. A közösségek hosszú láncolatában ez a legszorosabb, legbensőségesebb emberi csoportosulás.

Vérrokonok azok, akik leszármazottai egymásnak. A rokonsághoz tartoznak az örök-befogadott gyerekek és a nevelőszülők is. A tényleges kapcsolat ugyanolyan fontos, mint a vérségi kapcsolat. Igazi szülő-gyerek kapcsolat az is, ha egy haláleset vagy válás után nem a vér szerinti anya vagy apa neveli a gyermeket. Egyéb szertartások révén is kerülhetünk rokonságba pl.: keresztszülők-keresztgyerekek.

A család valóban egy meghitt közeg, de egyáltalán nem biztos, hogy mindig ideális és felhőtlen a viszony a család tagjai között. Sok-sok konfliktus is adódhat az együtt-élésből.

Varga Domokos igen találóan fogalmazza meg ezt: Tisztelt családom, családod, családja című könyvében.

„A legkisebb család is olyan, mint a dzsungel. Teli lappangó érzések félhomályával, titkok, félelmek, dühök, fájdalmak, ragaszkodások és rögeszmék megkötöző folyondárjaival, sőt olykor egy-egy önmagából kitörő fenevaddal is.”

Ez a dzsungelszerű szövevény a sokirányú kapcsolatból adódhat.

Szeretet, de konfliktusforrás is létrejöhet a szülő–szülő, szülő–gyerek, testvér, nagy-szülő–szülő, nagyszülő–unoka vagy a család külső kapcsolatából.

Hogy mi minden függ a szülői szeretettől, az anyai szeretettől, jól példázza LAING Gubancok című kötetéből ez a részlet (Helikon, Bp. 1983):

Anyám szeret.

Jól érzem magam.

Jól érzem magam mert szeret.

Jól vagyok mert jól érzem magam

Jól érzem magam mert jól vagyok

Anyám szeret mert jó vagyok.

Anyám nem szeret.

Rosszul érzem magam.

Rosszul érzem magam mert nem szeret

Rossz vagyok mert rosszul érzem magam

Rosszul érzem magam mert rossz vagyok

Rossz vagyok mert nem szeret

Nem szeret mert rossz vagyok.

A szülők többet éltek, tehát több élethetapaszalattal rendelkeznek. A tiltások, „nem engedések” az előrelátó féltésből erednek. Néha viszont nehéz elviselni a tilalmakat és a korlátokat. Azt még nehezebb elhinni, hogy mindez szeretetből fakad. A család dzsungelhez hasonló szövevénye szépen elrendeződhet, ha a szeretet folyondárjai kötik össze.

Kérdések:

1. Mit gondolsz, tényleg nem szereti szülő a gyereket, amikor rosszul viselkedik?
2. Te miből szoktad megtapasztalni, hogy szüleid szeretnek?
3. Éreztél-e már olyat, hogy szüleid nem szeretnek?
4. Voltál-e már olyan helyzetben, hogy beigazolódott az, amit szüleid már előre jeleztek?
5. Kihez érzed magad a legközelebb a rokonság körében?
6. Kivel van a legtöbb konfliktusod a családban?

Könyvajánlat:

1. Varga Domokos: Kutyafulűek. Móra Könyvkiadó 1973. Bp.
2. Varga Domokos: Kölyökkószolgtató. 1977. Bp.
3. Varga Domokos: Tisztelt családom családod családja 1979. Bp.

4. Családmodellek

A *magcsalád* házaspárból és gyerekekből áll. A mi társadalmunk erkölcsi szabályai szerint ez a legelfogadottabb.

A *poligám család* egy férjből és több feleségből áll. Pl.: a törökök háreme.

A *többnemzedékes*, avagy nagycsalád olyan együttélés, hol a fiatalok együtt laknak



szüleikkel, esetleg nagyszüleikkel vagy dédszüleikkel.

Egyszülős (csonka) család van ott, ahol a másik szülő meghalt vagy elvált.

A gyerekeknek ugyanúgy szüksége van apára, mint anyára, így teljes az élet.



Ha végigtekintünk a történelmen, kiderül, hogy a család életformája rengeteg változáson ment keresztül. Az ősközösségi anyajogú (matriarchális) társadalmat felváltotta az apajogú (patriarchális) társadalom. A poligám (többnejű) házasságot a monogám (egynejű) házasság szorította egyre inkább háttérbe. Az ókori családokban a férfi keveset volt otthon, a nő viszont egész nap. A középkori család feje a férfi volt, a nő köteles volt engedelmességni. 10-12 gyerek született a házasságból, de kevés érte el a felnőtt kort. A gyermek is engedelmisséggel tartozott szüleinek. A gyermeknevelés legfőbb eszközöként a verést tartották. A nagycsalád az öregeket, szolgálkat és részben még a házas gyermekeket is magába foglalta. A gyerekek otthon születtek, a betegek a házbán maradtak, és a halált is otthon, a hozzátartozók körében várták.

A XIX–XX. század fordulóján élő gyerekek sorsát megismerhetjük a Pál utcai fiúk, A kincskereső kisködmön című regények segítségével, vagy József Attila: De szeretnék gazdag lenni című versében. Napjainkig sokat erősödött a gyerekek érzelmi kötődése a családban.

Kérdések:

1. Szerinted melyik az ideális családmmodell?
2. Hogyan képzeled el, szükséges-e az alá- és fölérendeltségi viszony a családban?
3. A kölcsönös tisztelet megoldja a problémákat, ha a családtagok egyenrangúnak tekintik egymást?
4. A ti családodokra melyik modell jellemző?
5. Ma már más típusú egy család, mint a régi világban, milyen előnyét és hátrányát látod ennek?

Könyvajánlat:

A család, mint téma, mindig megihlette a képzőművészetet is. Érdeemes megnézni a Magyar festészet a XIX. században című kötetből Bihari Sándor: Vasárnap délután című alkotását. F. Goya: IV. Károly és családja (427. old.), Vedres Márk: Emberpár (531. old.), Nagy Balogh János: Édesanyám (624. old.), Glatz Oszkár: Anya (629. old.).

Életképek a Magyar Nemzeti Galériában 6. kötetben Fényes Adolf: Testvérek című művének reprodukciója látható.

Az irodalom is bővelkedik a családdal kapcsolatos alkotásokban, pl.: Petőfi Sándor: Egy estém otthon, István öcsémhez, Füstbe ment terv című verse. Móra Ferenc: Történetek egyik csalóról. Gellért Oszkár: Család. Vorák József: Nagyapa és unokája. Hárs László: Milyenek a nagyapák, Szabó Lőrinc: Lóci versei. Kastner: A két Lotti.

5. Együttlét

A család átfogó életközösség, benne nemcsak gyermekként nővünk fel, itt töltjük fiatalkoruként és felnőttként életünk legnagyobb részét.

Mikor találkozunk családtagjainkkal? Közös étkezéseknél, beszélgetéseknél, az év ünnepeinél, hétvégén, szünidőben.

Az örömek és a gondok ugyanúgy terítékre kerülhetnek egy jó családban. Egyre kell vigyázni, hogy mindent a megfelelő helyen és időben. Nyilván nem étkezés közben kell elmesélni a leggusztustalanabb történetet, vagy nem vicceselésre van szüksége a halálhír miatt zokogónak. Nagy tapintattal és figyelemmel kell lenni egymás iránt.

A nap bizonyos óráit eltöltik az emberek a munkahelyen, iskolában stb. Erre az időre igyekszik mindenki „jóarcot” vágni, de otthon már az igazi arcát mutatja kedve szerint. Milyen ez az igazi arc? Mogorva, zsémbes, szemtelen, fáradt, vagy megértő, kedves, vidám? Ilyen is meg olyan is. Kell, hogy legyen az életnek olyan területe, ahol fölengedünk. Ilyenkor kell megértőnek és elnézőnek lennünk egymással. Kedvességünkől, szeretetünkől otthonra is tartalékoljunk. Abban a családban, ahol mindenki ad, mindenki kap is. Sőt még a családon kívülre, kifelé is kell tartalékolnunk a család szeretetéből lelkiekben és anyagiakban egyaránt. Szeretetünk mértékét, adni tudásunk mértéke határozza meg. Egy egészen keveset mindenki tud adni, még egy kicsi gyerek is. Saját családjukban mikor férjessel együtt kezdtünk gyűjteni Karácsonyra a rászorulóknak, gyerekeink utánoztak bennünket. Ők is nyitottak egy-egy kis borítékot, és csokiról, rágóról lemondva rakosgatták bele a forintokat. A családban tanuljuk meg, hogy nemcsak a fölöslegből, hanem a szükségesből is kell adni. Vonatkozik ez időre, energiára, pénzre egyaránt.

Az ünnepek teszik legszebbé családjuk életét. Egy nagyobb családban még több ünnep adódik, hiszen az év közös ünnepein túl több a születés- és névnap is. Mindenki szeret ünnepelni. Ragyogó alkalmak ezek a kedvesség, szeretet kimutatására, a jó hangulat megteremtésére. Néha panaszkodtak saját gyermekeim, hogy miután hárman vannak, kevesebb jut nekik mindenből. A legkisebb viszont egyik születésnapján azt mondta, hogy mennyivel jobb neki, mint ahol csak egy gyerek van, mert ő több testvértől kap ajándékot. Olyan könnyű örömet okozni a másiknak, sokszor inkább az ajándék eszmei értéke mérvadó. Pl.: milyen nagy boldogságot okoz, ha egy testvér odaajándékozza a régen vágyott bélyeget, kulcstartót stb.

Kérdések:

1. A ti családodokban van-e arra lehetőség, hogy elmondja mindenki az örömet és a bánatát?
2. Szoktál-e őszinte érdeklődéssel fordulni családtagjaid felé?
3. Ti hogyan ünnepeltek meg egy születésnapot?
4. Szerinted mitől fagyos a légkör egy családban és mitől oldott, meleg?

6. Család a fényképen, filmekben és a valóságban

Ritkán fordul elő, hogy olyan idillikus egy család állapota, mint a fényképeken vagy a filmekben. Korántsem így van ez a valóságban, főleg, ha az egyszobában lakó testvérek piszkálódásaira gondolunk. „Testvérharcok” nélkül nehéz elképzelni az életet. A féltékenység, irigység, mind emberi tulajdonságok. Van azonban ellenszere, mint például a jókedv és a lemondás.

Sokszor a holtfáradt szülő nem bűbajos mosollyal válaszolhat gyermeke kérdéseire és a legjólneveltebb gyerek is időnként mást akar, mint amit szülei mondanak. Ilyenkor lép működésbe a kölcsönös megértés és türelem.

Ha az ember helyesen cselekszik, elismerést, jutalmat kap érte, ha helytelenül, elmarasztalást, büntetést érdemel. Így van ez a családban is, mert különben hogyan tanulnának meg a kicsik, hogy mi helyes és mi helytelen az életben.

Idős, beteg családtag jelenléte megkülönböztetett odafigyelést igényel. Az idős emberek különösen nagy tiszteletet érdemelnek, mert sok élettapasztalattal és bölcsességgel rendelkeznek. Általában minden szülő olyan gondoskodást várhat el gyermekétől, amelyet ő nyújtott szüleinek. Mindig az a példa marad meg bennünk, amit látunk. Egy-szer egyik kisfiamat hintáztatta nagymamája a szobaajtóra felszerelt hintán. Ő nagyon örült neki, és hálája jeleként azt mondta: – Nagymama, majd ha te kicsi leszel, én lökdöslek a hintán és vigyázok rád!

Most már valóban eljött az ideje annak, hogy a nagymama „kicsi” lett, mert megöregedett, a háta hajlott lett, ettől ténylegesen kisebbnek tűnik. Az unoka úgy vigyáz rá, hogy karonfogva elsétál vele vásárolni, hiszen tudja, hogy a nagymamának nagyon fontos, hogy ő maga mindent lásson és halljon. A nagybevásárlásokat viszont a cipekedés miatt az unoka végzi egyedül.



Kérdések:

1. Neked van-e testvéred és hogy jöttök ki egymással?
2. Benneteket mivel jutalmaznak vagy büntetnek születeik?
3. Te milyen jutalmazást vagy büntetést alkalmaznál, ha rajtad múlna?
4. Nálatok van-e külön gondoskodást igénylő családtag, ki végzi ezt a munkát?



AZ EMBERI LÉNY

AZ EMBERI LÉNY

I. HONNAN JÖTT AZ EMBERI LÉNY?

II. KI VAGYOK ÉN?

III. MI VAN AZ EMBEREN LEGBELÜL?

IV. ADOTTSÁGOK, KÉPESSÉGEK

V. VÉRMÉRSÉKLET, JELLEM

VI. ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

VI/1. A fizikai test védelme

VI/2. A fizikai test védelme

VI/3. Szellemünk, energiánk védelme

VI/4. Szellemünk, értelmünk, érzelmünk védelme

VII. AZ EMBER CÉLJA

VIII. AZ EMBER MÉLTÓSÁGA

IX. HIT ÉS TUDÁS

I. HONNAN JÖTT AZ EMBERI LÉNY

Évmilliárdokkal ezelőtt a tengerek mélyén létrejött az élet. Az Istent elutasítók (ateisták) szerint magától keletkezett. Az Istent elfogadók (teisták) szerint egy magasabbrendű szellemi lény teremtette az egész világmindenséget és magát az embert is. A vélemények megoszlanak.

A növényvilágot követő állati élet először a vízben keletkezett. Utána alakultak ki a szárazföldi állatok, majd a levegőben is otthonosan közlekedő madarak. Az emberi lény megjelenése az élővilágban óriási változást hozott.

Az emberek mind egy fajhoz tartoznak. Az emberi faj minden egyes tagjának azonosan épül fel a szervezete. Az embernél csak testalkati különbségek vannak (bőrszín, testmagasság, arcvonás).

Az állatok nem egy fajhoz tartoznak, osztályokba sorolják őket:

halak
kétéltűek
madarak
emlősök

A különböző állatok testfelépítése és szervezetének működése nagyon eltérő még osztályon belül is. Például ugyanúgy emlős az elefánt és az egér is.

Vegyük először szemügyre a hozzánk legközelebb álló élőlényeket, az állatvilágot. Néhány példa segítségével vizsgáljuk meg a minden létezőre érvényes négy fő változásirányt:

adást,
vevést,
alakulást,
alakítást.

Állat adása: a madár gondozza fiókáit, óvja, védi az ellenségtől, még az élete árán is.

Állat vevése: a farkas élelemhez csak véres harc árán jut.

Állat alakulása: a kutya idomítható, engedelmes, tanítható.

Állat alakítása: a fecske fészket rak, a róka odut épít. Képesek környezetük alakítására.

Hogyan van ez az embernél?

Ember adása: képes másokon, idegeneken is segíteni, önzetlenül áldozatot hozni. Van, aki hűséges meggyőződéséhez az élete árán is.

Ember vevése: nemcsak birtokba, hanem tudatba is akar szerezni. Szeretné megismerni az egész világmindenséget, sőt még a megismerésen túlit is (Istent, mi van a halál után...) Ez az igénye határtalan.

Ember alakulása: a gyermek nő, fejlődik, testileg, szellemileg. Alakítja magát, környezetét.

Ember alakítása: házat épít, városképet formál. Képes arra, hogy jellemét is alakítsa.

Ha párhuzamot vonunk a változásirányok között, megállapíthatjuk, hogy az állaté lehatárolt, az emberé pedig határtalan.



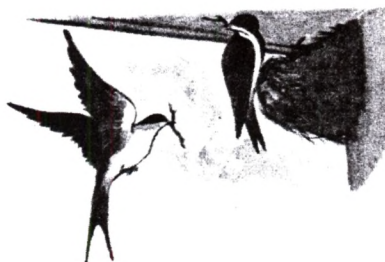
állat adása



állat alakulása



állat vevése



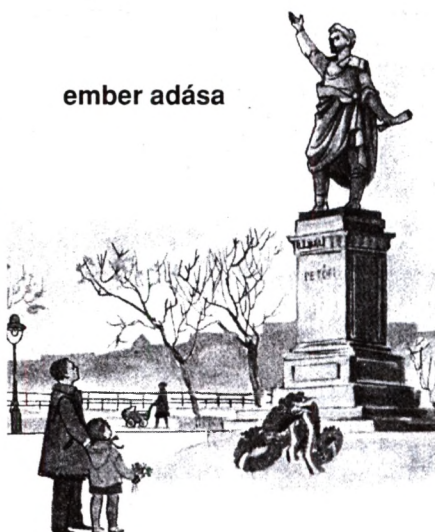
állat alakítása



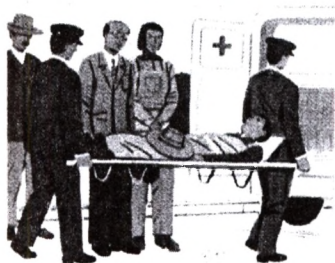
ember adása



ember adása



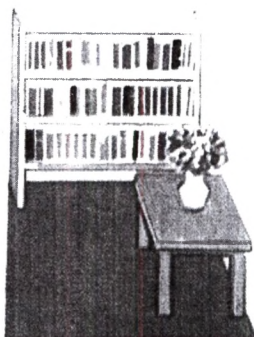
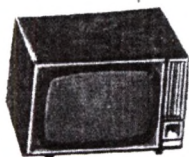
Javait munka árán szerzi.



tudomány



felfedezések



világmindenség

ember vevése

ember
alakulása



EMBER ALAKÍTÁSA

költészet, zene, művészet



építészet



Kérdések:

1. Mit veszel észre, mi a leglényegesebb eltérés az állat és az ember változási-rányai között?
2. Szerinted melyik állat hasonlít legjobban az emberhez, és milyen tulajdonságai alapján?
3. Voltak-e már életedben „nagy adások”?
4. Tudsz-e példákat a történelemből, irodalomból, földrajzból, biológiából, a művészetekből nagy emberi adásokra, szerzésekre (birtokba és tudatba), alakulásokra, alakításokra).

Könyvajánlat:

Bulányi György: Merre menjek? Irotron Kiadó Bp. 1971.

Josef Wolf, Zdenek Burian: Az őskori ember. Gondolat. Bp. 1983.

II. KI VAGYOK ÉN?

A földünkön élő több mint ötmilliárd ember közül nem találtak két tökéletesen megegyezőt, ezt az ujjlenyomatok is igazolják. *Minden egyes ember egyedi és egyszeri, vagyis megismételhetetlen.* Te is az vagy.

Gondolkozz rajta!

Mi lehet az a sajátosság, amiben egyik ember eltér a másiktól? Külső megjelenése, tartása, tekintete? Érzései? Vagy talán a lelke?

Bizonyára mindez hozzátartozik, de külön egyik sem határozza meg az embert, hanem együtt az egész. *Saját személyiségünk az, ami megkülönböztet bennünket másoktól. A személyiség pedig nem más, mint belső és külső tulajdonságok összessége.*

Az emberi test

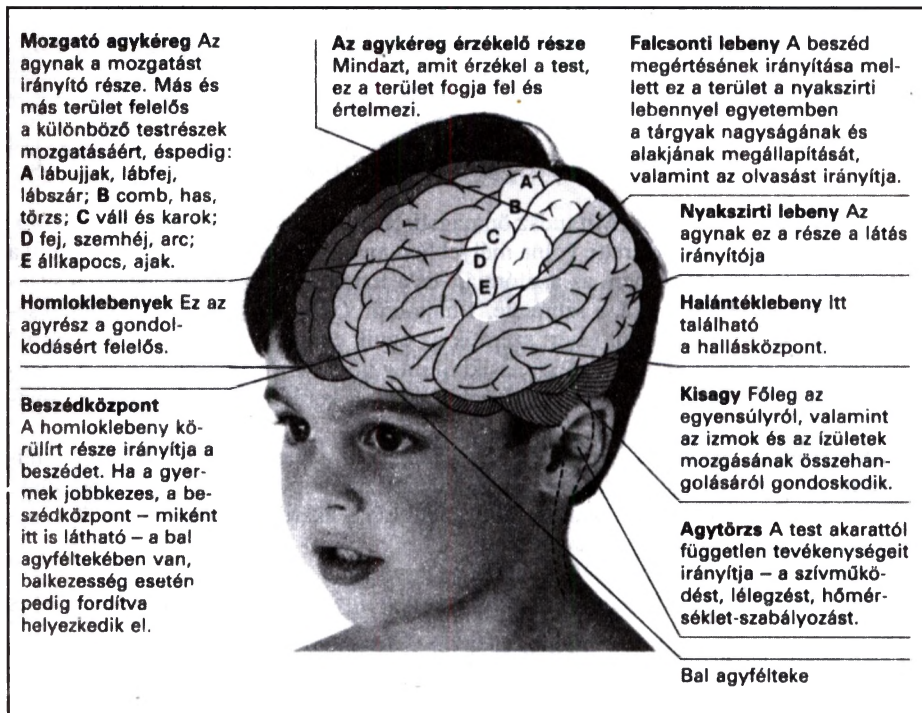
Az ember testében ugyanazok az alapanyagok vannak, ugyanazok a fizikai és kémiai folyamatok játszódnak le, ugyanazok a biológiai törvények uralkodnak, mint más élőlények testében.

Vannak olyan állatok, amelyek bizonyos téren túlszesznek rajtunk. Például a gepárd gyorsabb némelyik autónál, a kutyanak kiváló a szaglása, a macskának jobb a látása stb. *Van viszont egy szervünk, amely minden állaténál tökéletesebb, ez az emberi agy.* Különösen a nagyagy. A többi élőlényhez hasonlítva és testéhez viszonyítva, az embernek van a legfejlettebb nagyagya. A nagyagy a csontos koponyán belül található, két féltékéből áll. Külső kérgében a szürke állományban vannak az életfolyamatok vezérlő egységei, kb. tizenegymilliárd idegsejt. Idegrostok rendkívül bonyolult hálózata köti össze őket egymással és a test területeivel. Minden, amit az ember érez, gondol, akar és megtart az emlékezetében, a nagyagyban játszódik le. Innen történik a test valamennyi tevékenységének irányítása, amely az akarattól függ. Például az ember képes Shakespeare lenni és 36 drámát írni. Hogy egy majom a szövegszerkesztő előtt véletlenül 36 drámát kopogtat le, annak a valószínűsége: 0.

44. kép.
Irányító központok

Irányító központok

Az agy egyes részei meghatározott testműködés irányításáért felelősek. Így például a tarkólebenyben van a látóközpont, a mozgatható agykéreg irányítja az akaratlagos mozgást. Az emlékezőt nem lehet ugyan anatómiai egységekhez kötni, ám úgy véljük, hogy működése nagyjából az egész agyféltekére kiterjed.



Forrás: Miriam Stoppard: Gyermekbetegségek. 1994. Park Kiadó, Bp.

Feladatok:

1. Állítsátok össze, hogy mi a közös az ember és más élőlények testében!
2. Mondj példákat, miben múlja felül más élőlény teste az ember testét, és miben különbözik az ember?

Könyvajánlat:

Dr. V. Balázs Anna: Ilyen vagyok kívül-belül. Móra Kiadó, Bp. 1988.

Az emberi test. Szemléltető képes szótár. Fordította: Dr. Lugosi Éva. Bp. Lux Primo, 1992.

Kamarás István–Vörös Klára: Embertan I.

III. MI VAN AZ EMBEREN LEGBELÜL?

Ez a mondat Mohás Livia: Mit tudsz önmagadról című könyvéből származik. Az író-nő már gyermekkorában szeretete volna mélyebben megérteni az embert. Így ír: „Nem a szíve, mája, vérkeringése, nem az anatómiája és a fiziológiája érdekelt, hanem a szándéka, vágyai, a gyűlölködése, a szeretete, a hajtóerői. Gyöngédségének és dühöngésének eredete, félelmeinek okai. Miért szeretik az egyik embert, s miért nem a másikat? Miért lesz az egyikből gonosztevő, a másiból meg hős? Miről álmodnak, miért tanulnak, miért boldogok és miért boldogtalanok?” Ezek a kérdések mindnyájunkat izgatnak.

Az egyik ember jólelkű, a másik nem. De hát mi is az a lélek? Sok-sok biológiai működésünk jólmérhető, de azt senki sem tudja ellenőrizni, hogy pontosan mit gondolunk. A lélek feltételezett hordozója annak, amit gondolunk, akarunk és ezek nyomában érzünk. Ezt a lelket nevezzük szellemnek is.

Az ember alkotórészei: *test, lélek és szellem egyaránt.*

Testünk érzékszerveivel tartjuk a kapcsolatot a világgal. Erre a növény és az állat is képes.

Lelkünk alig választható el a testünktől. A lélek a testben lakik és *ettől válik egyénivé a sok egyébként egyformán működő test.* A kettő szoros egységben jut érvényre az *értelem, érzelem és az akarat.* Akkor van harmónia bennünk, ha ez a három dolog egyensúlyban van.

Mi van akkor, ha mégis megbomlik ez a harmónia? Ennek megértésére gondold végig a következő történetet!

Egy szülinapi hatalmas lakomán túl sokat ettél. A végén már főleg a szemed kívánságának tettél eleget. Másnap nagyon fáj a hasad. Többféleképp cselekedhetsz. 1. Arra is gondolhatsz, hogy vakbélgyulladásod van. Ilyenkor az értelmi felismerés érzelmi vihart kavár és a félelem megbontja az érzelmi harmóniádat. Lehet, hogy annyira félsz az orvostól és az esetleges műtétől, hogy határozatképtelenné válsz és inkább nem mersz szólni senkinek. 2. Az is lehetséges, hogy józan következtetést teszel és mozgósítod akarodat, szólsz szüleidnek, hogy hívjanak orvost.

Te melyiket tennéd?

Érzékelni más élőlények is tudnak, de éntudattal csak az ember rendelkezik. Kant a híres filozófus egyszer azt mondta: Amelyik napon a lovam kimondja: „én”, akkortól kezdve mindig leveszem a kalapomat, ha találkozom vele.

Szellemünk törekszik annak a megismerésére is, ami az érzékek fölött áll. Az emberek nagy része meg akarja ismerni a valóságon túli világot is. A szellem ezzel a világgal érintkezik. Hite, vallása csak az embernek lehet.

Az állat csak a részfeladatokra tud törekedni. Csak a maga teendőjét látja és végzi az ösztönöktől vezérelve. Az ember az egészre törekszik mindig. Teilhard de Chardin filozófus nagyon találóan fogalmazza meg: „Egészen nagyom látni a mindenséget!”

Kérdés:

Szerinted mit fejez ki az egészség szavunk?

Feladat:

Sorold fel az ember legfontosabb alkotóelemeit!

IV. ADOTTSÁGOK, KÉPESSÉGEK

Mindnyájan más adottságokkal születünk a világra. Ismerhetünk a történelemből zenész, festő, szobrász és más tehetséget továbbvivő dinasztiákat. Ilyen kiválóság volt például a zenében Bach egész családfája.

Ha nem is vagyunk mindnyájan zsenik, de kivétel nélkül minden embernek van valamilyen adottsága, neked is. Szerencsés dolog, ha ezt valaki minél előbb felfedezi, szülei, környezete pedig segíti, támogatja adottságainak kifejlesztésében.

Képesség

Ha felismernek egy adottságot és azt sok tevékenységgel gyakorolják, akkor képességgé fejleszthető. Például a kisgyerek rájön arra, hogy jól tud rajzolni. Ezután sokat rajzol. Egy idő után már jó képességű rajzolónak mondható.

Tehetség

A hosszú gyakorlással kifejlesztett képesség tehetséggé növesztheti hordozóját. Például így lett Kodály Zoltánból világhírű zeneszerző, vagy a jelen korban Kocsis Zoltánból tehetséges, híres zongoraművész vagy Egerszegi Krisztinából olimpiai úszóbajnoknő stb.

Kérdések:

1. Becsülöd-e azt a fiút, aki testi erejét csak azért fejleszti, hogy másokat jól elverjen? Hogyan tudná fizikai erejét hasznosan kamatoztatni?
2. Te miért tanulsz? – Mert muszáj? Mert ezt a kincset senki nem veheti el tőled? Mert megbüntettek otthon, ha nem teszed? Különb akarsz lenni másoknál? Ha egyik sem a te válaszod, írd le a sajátodat!
3. Szerinted a meglévő adottságot kell fejleszteni igazán, vagy azt kell erőltetni, amihez egyáltalán nincs adottságod?

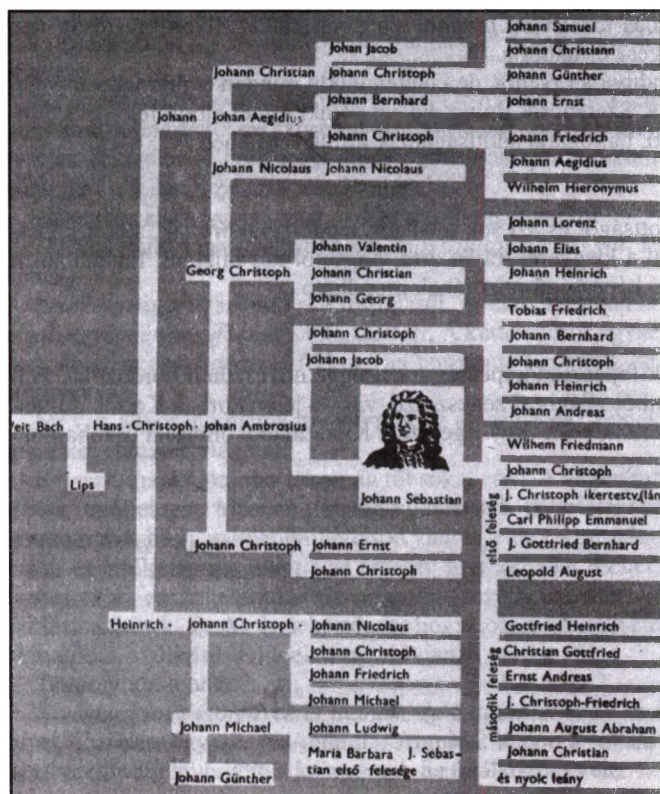
Feladatok:

Gyűjts példákat az adottság, képesség és tehetség igazolására!

Gondolkozzál, hogy neked és családotd tagjainak milyen adottságai és képességei vannak!

Könyvajánlat:

Próbáld meg megszerezni a Rekordok könyvét! Lapozd át és meglátod, hogy mi mindenre képes az ember.



Bach családfája

Forrás: Pszichológia
tankönyv a gimnáziumok
3. osztálya számára

V. VÉRMÉRSÉKLET, JELLEM

Különbféle élethelyzetekben mindenki a saját vérmérsékletének (temperamentumának) megfelelően cselekszik. Vérmérsékletünket nagyrészt öröklött tulajdonságok határozzák meg, de neveléssel, önneveléssel állandóan alakíthatunk azokon.

Nézzünk meg négy jellegzetes viselkedési típust egy példával szemléltetve!

A buszmegállóban, az utolsó pillanatban az orrunk előtt csukódik be a jármű ajtaja. Hiába futottunk utána.

1. viselkedési típus

Fortyog a méregtől. Ökölrel belevág a busz oldalába, kiabál, szidja a vezetőt, még a feje is belevörösödik. Hirtelen elétoppan egy barátja, akinek nagyon megöri, mert már régen látta. Pillanatok alatt elszáll a mérge és szívélyesen elkezd beszélgetni.

2. viselkedési típus

Elönti a harag, felírja a busz rendszámát, és hangosan fenyegetőzik. A más buszra várakozó emberek nyakába zúdítja mérhetetlen méltatlankodását, bosszúja, haragja erősödik. A következő buszra felszállva még mindig ezzel traktálja egy ismerőst. A munkahelyén is elmondja, és első dolga, hogy feljelentést tegyen a BKV-nál.

3. viselkedési típus

Nagyon szomorú lesz. De nem csoda, mert neki általában semmi nem sikerül. Meg van győződve arról, hogy egész nap ilyen szerencsétlen lesz.

4. viselkedési típus

Nem izgatja magát. Majd jön a másik busz. Az sem zavarja, ha netán elkésik a munkahelyéről. Ő az élet ügyeiből soha nem csinál tragédiát.

Milyen vérmérsékletűek voltak ezek az emberek?

Az első *lobbanékony* volt, érzelmei hamar változtak. Gyorsan jött a harag, de gyorsan el is szállt. (Ezt a vérmérsékleti típust szangvinikusnak hívják.)

A második *erőszakos* volt. Mérge a gyűlöletig fokozódott. Amit elhatározott, azt keményen végig is vitte. (Ezt a típust hívják kolerikusnak.)

A harmadik *érzékeny* volt, könnyen elkeseredett. Az ilyen típus többnyire töprengő, zárkózott és kishitű. (Melankólikusnak hívják.)

A negyedik *lassú, békés* és csendes volt. Általában semmi és senki nem zökkenti ki a nyugalmból, hajlamos a közömbösségre. (Flegmatikusnak hívják.)

Egyik sem jobb, de rosszabb sem a másiknál, minden emberben megtalálható mindegyik viselkedésképe, csak más-más arányban.

Vérmérsékletünk hatással van kapcsolatainkra, tanulásunkra, magatartásunkra, de nem elsősorban ez határoz meg minket. Csak egy jellemzőnk, ami meg is változhat. Jellemünk egy részének tekinthetjük. Ha jellemünk megváltozik, átalakul vérmérsékletünk is. Így fordulhat elő, hogy két ugyanolyan vérmérsékletű ember, akinek a jelleme más, nem egyformán viselkedik egy-egy helyzetben. Adott két érzékeny ember. Az egyik állandóan megsértődik és panaszkodik. A másik éppen érzékenysége révén könnyen beleéli magát társai bajába és gyorsabban segít rajtuk.

A jellem (karakter)

A „karakter” szó görög eredetű: vésést, pecsétet jelent. *Azoknak a tulajdonságoknak az összessége, amelyek rányomják a bélyeget személyiségünk minden megnyilvánulására.*

Jellemünk részint velünk születik (egyedi példányok vagyunk), részint hat rá kör-

nyezetünk, a családunk, egész neveltetésünk. Alakíthatjuk jellemünket mi magunk is, a bennünket érő külső hatások is. Ezért a jellem egy életen át formálható.

A jellem akkor a legszembetűnőbb, ha megnézzük a személy magatartását egyes kapcsolataiban. Például magunkkal szemben gondosak vagy hanyagok vagyunk? Másokkal szemben kedvesek, önzetlenek vagy durvák, irigyek vagyunk? Munkánk során felületesek vagy lelkiismeretesek vagyunk?

Kérdések:

1. A vérmérséklet örökölheto-e?
2. A jellem örökölheto-e?
3. A jellemtelen embernek milyen a jelleme?

Feladatok:

1. Képzeld el jellegzetes szituációkat! Pl. belédruónak vagy intót viszel haza stb. Hogyan viselkednél te és hogyan viselkednének szüleid, a megismert vérmérsékleti típusok alapján?

2. Kedvező és kedvezőtlen tulajdonságokat látsz felsorolva. Karikázd be, melyik jellemző rád! Örülj, ha a kedvező oldalon van több karika! De ne keseredj el, ha a túloldalon! Egy másik színnel karikázd be, milyen szeretnél lenni! Lehet, hogy jövőre ezeket mind magadénak mondhatod, ha odafigyelsz és törekszel rá. Hetente vagy havonta csinálj újra a karikázást és figyeld a változásokat!

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. kedvesség | 2. barátságtalanság |
| 3. önzetlenség | 4. irigység |
| 5. szelídség | 6. erőszakosság |
| 7. szorgalom | 8. lustaság |
| 9. őszinteség | 10. hazugság |
| 11. bátorság | 12. gyávaság |
| 13. visszamemítés | 14. verekedés |
| 15. rendszeret | 16. rendetlenség |
| 17. pontosság | 18. pontatlanság |
| 19. lelkiismeretesség | 20. hanyagság |
| 21. ápoltság | 22. ápolatlanság |
| 23. csendesség | 24. hangos beszéd |
| 25. mosolygás | 26. sírás |
| 27. jókedv | 28. szomorúság |
| 29. ügyesség | 30. ügyetlenség |
| 31. rendezett haj | 32. fésületlenség |
| 33. megbocsátás | 34. bosszúállás |
| 35. szeretet | 36. durvaság |
| 37. elnéző magatartás | 38. csúfolódás |
| 39. szép beszéd | 40. káromkodás |
| 41. segítség | 42. cserbenhagyás |
| 43. szófogadás | 44. engedetlenség |

Könyvajánlat:

Megismerheted Hippokratész (görög bölcs) több mint kétezer éves típustanát, Mo-hás Livia: *Mit tudsz önmagadról?* című könyvéből. Móra Könyvkiadó, Bp. 1975. (200. old.)

VI/1. ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK – A fizikai test védelme

Ha egészséges testünk-lelkünk, akkor harmonikusan működik. Úgy is mondhatjuk, hogy *teljes összhangban, testi-lelki kiegyensúlyozottságban* vagyunk.

Mikor betegszünk meg? Ha testünkben vagy lelkünkben *megbomlik az összhang*. Ez nem egy csapás az emberen, ahogy a középkorban hitték, hanem figyelmeztető a szervezetnek, hogy valamit másképp kell csinálni.

Vannak testi és lelki betegségek, de nagyon gyakran lelki bajok a testi betegségek okozói és hozzásegítői is. A keserű hangulatú, félelmekkel teli szervezet könnyebben megtámadják a kórokozók.

Petra Godson: *Színek és egészség* című könyvében az embert felosztja öt területre, amelyek egységben működnek. Ezt az öt területet

értelmi testnek,
érzelmi testnek,
szellemi testnek,
energiatestnek,
fizikai testnek nevezi.

Ha megpróbálunk odafigyelni, hogy ezek a területek egyensúlyban legyenek, sok bajt megelőzhetünk. De hogyan?

Kezdjük az utolsóval, a fizikai test védelmével, mert ez adja a legkönnyebb feladatot.

Néhány szempontot láttok felsorolva, és mindegyikhez egy-két jótanácsot.

a) A test és ruházat tisztántartása

Mindnyájunknak tetszik a tiszta, ápoltság, jó megjelenésű ember. Ennek érdekében te is zuhanyozzál mindennap! A fehérneműdet, zoknidat cseréld naponta! (Ne dezodort használj mosakodás helyett!)

b) A száj és fogazat ápolása

Ne fogyassz sok édességet, de minden ilyen „bűnözés” után moss fogat! Rágj sok almát, répát, karalábét! Minden főétkezés után illene fogat mosni, de ha nincs rá mód, legalább öblítsd ki a szádat! Félévente fogorvossal ellenőriztesd fogaidat!

c) Az intim tisztálkodás

Vannak nagyon izzadékony gyerekek, főleg serdülőkorban, amikor a szervezet hormonháztartása kezd másképp működni. Ez általában csak egy átmeneti időszak. Segíthetsz rajta sűrűbb mosakodással, a testhajlatok hintóporozásával. A gyógyszerárban kapható egy Atisudorika (ejtsd: antiszudorika) nevű szer, amivel ha vékonyan bekened a hónodalját, lábadat, csökkenti az izzadást. Gázzal töltött dezodort ne használj, mert egészségtelen és környezetszennyező is. Inkább golyós vagy légpumpás formában használd a kedvenc illatot! A szeméremtestre (nemiszervek) semmilyen dezodort ne használj!

d) Kéz-, köröm- és lábápolás

Sokszor a kezünk alapján mondanak véleményt rólunk. A hosszú „gyászoló” körmű,

piszkos kezű gyerekekről mi a véleményed? Ez is egy kicsit a jellemünk mutatója. A kéz- és lábkörmödet hetente vágd le! Utána picit reszeld meg körömreszelővel! De nem mindegy, hogy hogyan vágod! A lábón egyenesen kell, nem szabad a körömsarkokat kivágni! A kézen viszont kerek alakban, ívelten vágd ki a körömsarkokat is!

Étkezések előtt, WC-használat után mindig moss kezet! Járvány, betegség idején pedig még sűrűbben! Gondatlanul megtörölt, vizes kézzel ne menj ki a szabadba, hideg levegőre, mert kifújja a szél, berepedezik és utána igen nehezen gyógyul meg! Ha száraz a bőröd, használj egy egyszerű krémet (pl. kamillás testápoló). Otthon, iskolában váltsd át a cipődet, hogy napközben szellőzzék a lábad, különben begombásodhat. Uszodában papucsban zuhanyozz! Körömpiszkálás helyett kezeden, lábodon egyaránt használd a körömkefét! Ha viszketést, gombásodást észlelsz a lábodon, feltétlenül mutasd meg orvosnak!

e) Arcbőr-, haj-, fül- és orrápolás

Ha száraz az arcbőröd, ne mosd szappannal, csak tiszta, hideg vízzel! Ha zsíros, akkor viszont naponta többször mosd meg, meleg szappanos vízzel! A zsíros arcbőrűek között több a pattanásra (akne) hajlamos. A pattanásokat nem szabad nyomkodni, főleg mosatlan kézzel nem! Arcszesszel lehet szárítani, és a gyógyszerárban kapható Aknesol nevű szerrel beecsetelni. Ez is átmeneti időszak a serdülőkorban. Ha ilyen problémáid vannak, ne egyél sok olajos magot, fűszeres ételt! Ha nagyon sok pattanás jelentkezne arcodon és testeden, fordulj kozmetikushoz vagy orvoshoz!

Hetente moss hajad! Ilyenkor alaposan dörzsöld meg a fejbőröd, mert a jó vérkeringés elősegítésével megelőződ a hajhullást és a korpásodást. A hajvégből még a hosszú hajúaknak is célszerű negyedévente egy-két centit levágni, hogy ne töredezzék.

A füledet minden nap alaposan mosd meg szappannal és a törölköző végével töröld meg ki alaposan! Ha rosszul hallanál, éles tárgyakkal (hajcsat stb.) nem szabad piszkálni! Ilyenkor az orvos pillanatok alatt kimossa az úgynevezett zsírdugót a füledből, egyáltalán nem fájdalmas.

Az orrodal mindig úgy fújd ki, hogy az egyik orrlyukat befogod, amíg a másikat fújod, vagyis felváltva. Ha egyszerre fújod, nem ürül ki rendesen az orrod, és fennáll az orrsővényferdülés veszélye is. Mindig zsebkendőbe tüsszents, köhögj! Nátha idején célszerű a papírzsebkendő használata, de legyen nálad általában textilzsebkendő is!

Feladat:

Párosával készüljetek fel egy-egy témából a tankönyv segítségével, de keressetek még hozzá megfelelő irodalmat és szemléltető képeket a könyvtárból (pl. a száj- és körömápolás bemutatása stb.) Előadásokat pedig egy 13+1 totó formájában kérhetitek számon!

Könyvajánlat:

Dr. Szendei Ádám: Orvos a családban. Medicina Könyvkiadó, 1971.

A felnőtté válás. Fordította: Ajakai Adrienne. Novotrade Rt. Bp, 1989.

Dr. V. Balázs Anna: Ilyen vagyok kívül-belül. Móra Kiadó Bp., 1988.

Az emberi test. Szemléltető képes szótár. Fordította: Dr. Lugosi Éva. Lux Primo Bp., 1992.

Miriam Stoppard: Gyermekbetegségek. Park Könyvkiadó Bp., 1994.

VI/2. ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK – A fizikai test védelme

f) Egészséges öltözködési szokások

Mindig az évszaknak, az időjárásnak és az alkalomnak megfelelően öltözködjél! Hidegben célszerű több réteget magadra venni az egy vastag holmi helyett. Fehémeműd, zoknid ne műszálás legyen, hanem cérna, pamut vagy flotír alapanyagú (a nedvszívó és levegőáteresztő tulajdonság miatt)! Szellős, laza hálóruhában aludj, semmi ne maradjon rajtad a nappali öltözekből!

g) A lakás tisztántartása

Mutasd meg a szobádat, s megmondom, ki vagy! *Otthonod, szobád, ágyad, íróasztalod is egy mutatója lehet jellemednek.* Évszakonként vannak általában a nagytakarítások, de Húsvét és Karácsony előtt biztos, hogy felforgatjátok a házat. A kis takarítások hetente történnek.

Gondoljátok át születekkel a helyes takarítási sorrendet, utána beszéljétek meg egymással!

Egyetlen titka van annak, hogy a te kis sarkod vagy szobád rendben legyen: azonnal tégy mindent a helyére!

Ételt ne vigyél se ágyadba, se íróasztalodra! Enni az étkezőben, konyhában kell! Mindennek legyen meg a helye és ideje! Egy közmondás segít talán: *„Tarts rendet és a rend megtart téged!”*

h) A helyes táplálkozás

„Nem azért élünk, hogy együnk, de azért eszünk, hogy éljünk!”

Biztosan nem az a helyes táplálkozás, hogy csokival megtömöd magad az éppen nem kívánatos menza helyett! Az étrend szó éppen azt mutatja, hogy ezen a téren is rendnek kell lenni. Vagyis *rendszeresen, megfelelő helyen és időben történjék!*

Ahhoz, hogy egészséges maradj, változatos *tápanyagokra* van szükséged. Ezek a *fehérjék, a szénhidrátok, zsíradékok, vitaminok, ásványi anyagok és rostok.* A helyes táplálkozás minden életkorban fontos, de különösen a serdülőkorban, amikor tested gyors ütemben nő és fejlődik. A szervezetnek azért van szüksége *élelemre*, hogy azt *energiává* alakítsa. Az élethez energiára van szükség: ahhoz tehát, hogy a tested megfelelően működjék, hogy tudj szaladni, ugrálni, kerékpározni. A táplálék, amelyet a belélegzett levegő oxigénjével égetsz el, az az „üzemanyag”, amely a növekedésedet és energiateljesítményed biztosítja. A különböző *tápanyagok* más-más szerepet töltenek be, ezért *megfelelő arányban kell őket fogyasztanod.* (Pl. ha túl sok cukrot eszel, akkor nem nőni, hanem hízni fogsz.) Az elegendő víz fogyasztása is fontos! Az ennivalóból lebontott tápanyagokat a vér juttatja el a szervezet egészébe.

Tápláléktípusok

A szakemberek a táplálékokat öt csoportba sorolják. Étrendedben kétszer kell szerepelnie az első, harmadik és negyedik csoportnak és egyszer a második és ötödik csoportnak.

1. Sovány hús, hal, tojás, sajt, lencse, bab, olajos magvak.
2. Kenyér (lehetőleg barna), burgonya, rizs.
3. Tej, sajt, joghurt.
4. Gyümölcs, zöldség (de ne együtt).
5. Zsír, olaj.

Testsúly

A serdülőkor alatti testsúlynövekedés talán még a magassági növekedésnél is feltűnőbb. A testsúlyod növekedéséhez egyaránt hozzájárul a csontjaid, a belső szerveid, az izmaid és a zsírpárnáid növekedése. A női hormonok hatására a nők zsírfelhalmozódása nagyobb. Számukra az energiaraktár, amelyet a terhesség alatt felhasználhatnak. Mivel az emberek testfelépítése különböző, az ideális testsúlyt nehéz ilyenkor meghatározni.

Energiatartalom

A táplálék energiatartalmát kilojouleban mérjük. A különböző élelmiszerek energiatartalma eltérő. A serdülőkor annyira energiaigényes, hogy az energiaszükségleted egy teljesen felnőtt emberével egyezik meg.

A serdülő fiú napi energiaigénye kb. 12 000 kJ.

A serdülő lány napi energiaigénye kb. 9000 kJ.

Elhízás

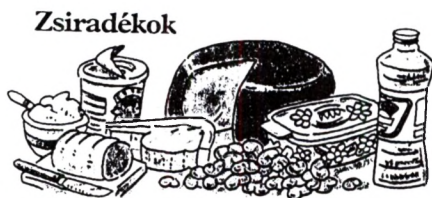
Minden fel nem használt energia zsír formájában felhalmozódik a bőr alatt. Később ez sajnos hozzájárulhat a szív- és érrendszeri, a cukorbetegség kialakulásához is. Ha túlsúlyosnak érzed magad, orvostól kérj tanácsot a fogyókúrához! Ha 13 kg-mal nehezebb vagy, mint a korosztályod átlaga, valószínűleg túl sok hizláló ételt eszel. A legtöbb energia a zsírokban, majd a szénhidrátokban van. Próbáld ezekből kevesebbet fogyasztani: kerülj a zsírban sült ételeket, az édességeket, a sok kenyeret és az édes italokat! Ha sok rostot eszel, ez jóllakottsági érzéssel tölt el anélkül, hogy energiát tartalmazna (pl. alma 160 kJ, tortaszelet 1400 kJ). Ne csábítsanak el az „egy hét – két kiló” típusú fogyókúrák. Ezek kiegyensúlyozatlanok: ha befejezted őket, rögtön visszahízol.

Még néhány jó tanács:

1. Kerüld a tartósítószeres, mesterséges anyagokat tartalmazó ételeket, italokat!
2. Evés közben ne igyál!
3. A gyümölcsöt mindig étkezés előtt fogyaszd!
4. Örömmel, jó étvágygal egyél, de ne tömd túl magad (a jóllakottság érzése mindenképpen jelentkezik, de csak evés után 20 perccel). Főleg akkor ne egyél sokat, ha a tanulnivalód még hátra van, mert ellustulsz, elálmosodol. A gyomor munkája ugyanis elvonja az energiát az agy tevékenységétől.
5. Az édességet mindenki kívánja. Egészségesebb az olyan édesség, amelynek gyümölcsstartalma van, ilyen pl. a szőlőcukor vagy a szárított, aszalt gyümölcsök, müzli-finomságok, túró-rudi. Kiváló csemege a friss, érett gyümölcs. Egy-egy kanál mézzel is segítheted tanulásod sikerét.
6. Nyers gyümölcsöt is fogyassz minden nap!



Szénhidrátok



Zsiradékok



Fehérjék



Rostok



Vitaminok és ásványi anyagok

7. Ízlésesen megterített asztalnál étkezzél, jókedvűen, rászánva a kellő időt, a falatokat alaposan rágd meg!

8. Ne olvass evés közben!

Feladat:

Az előző fejezethez hasonlóan készüljetek fel páronként egy-egy témából, szemléltetőeszközökkel felszerelve. A számonkérést a 13+1 totó alapján tehetitek.

Könyvajánlat:

Padics László: Ételek erdő-mező növényeiből. Magyar Mezőgazdasági Kiadó Kft. Bp., 1980.

Hargitai György: Az étel a legjobb orvosság. Magyar Könyvkiadó Bp., 1994.

Bokor Katalin: Táplálékok legyen a gyógyítód. Mátraderecske 1991.

Dr. Oláh Andor–Kállai Klára–Vadnai Zsolt: Reformkonyha. Mezőgazdasági Kiadó Bp., 1990.

VI/3. Szellemünk és energiánk védelme

i) A szabadidő helyes eltöltése, egészséges testmozgás

Nyolc óra munka, nyolc óra pihenés (alvás), *nyolc óra szórakozás* (szabadidő). Ki ne ismerné a közismert mondatot, nagy igazság van benne. A ti munkátok a tanulás, a pihenés az alvást jelenti, a harmadik nem szorul magyarázatra. A tanulásról még a későbbiekben lesz szó részletesen.

Pihenés

Nagyon fontos, hogy éjszaka elegendő ideig hagyjuk a szervezetet regenerálódni (felfrissülni), pihenni, főleg az agysejteknek van erre szükségük. Ha valaki későig tévézik, másnap hiába ül az iskolában, nem lesz befogadóképes az agya. A ti korosztályotoknak még nyolc óránál is több alvásra van szüksége. Ez azt jelenti, hogy 8-9 órákor ágyban a helyetek. Kivételek az ünnepi alkalmak vagy a hétvége, amikor tovább fennmaradhattok. Mindig jól kiszellőztetett szobában aludjatok!

Szabadidő

Kincs, ha jól használod fel. A pihenés nemcsak alvást jelent. Létezik *aktív* (cselekvő) és *passzív* (nem tevékeny) *pihenés*. Aktívan akkor kell pihenned, ha sokat ültél az iskolában, vagy óráig tanultál, szellemileg vagy kifáradva. Ilyenkor mozogj sokat, sportolj, kerékpározz, sétálj, végezz kerti munkát stb.! Passzívan akkor kell pihenned, ha fizikailag, testileg vagy kifáradva, pl. egész délután papírgyűjtéshez cipekedtél, vagy éppen egy nagy sportmeccsen vagy túl. Ilyenkor az tesz jót, ha leülsz, olvasol, tanulsz, zenét hallgatsz vagy szundítasz egyet. Bizonyára mindenkinek van kedvelt hobbyja (kedvenc időtöltés), szórakozása, pl.: bélyeggyűjtés, pecázás stb. Ennek is helyet kell hagyni abban a bizonyos nyolc órában.

Jó, ha van egy vagy több barátod, akik megbízhatóak, számodra kedves emberek. Inkább velük töltsd a szabadidődöt, mint céltalan utcai kóborlással. Tervezzetek be kulturális programokat is: mozi-, színház-, koncert-, könyvtár-, múzeumlátogatást.

A szabadidőben mindenképpen legyen helye a *sportnak*, a jóleső testmozgásnak. Ha van lehetőség, iratkozz be egy állandó helyre, abban a sportágban, amihez adottságod van. De alkalmi focimeccsek, tollaslabdacsaták és kisebb-nagyobb kerékpártúrák is felüdíthetnek. Tanulmányi versenyek vagy egy dolgozattal teli hét után egyenesen kicserélődsz a természet friss szabad levegőjén. A természetes gyógyterápia: levegő, napfény, víz, zöld növények közelsége, mind feltöltenek energiával (munkavégzésre való képesség, tetterő).

De meg kell tanulni csendességben is lenni, amikor átgondolod örömeidet, problémáidat és az egész napot. Ahhoz, hogy mindenre jusson idő, segít egy jól megtervezett heti- és napirend készítése.

A balesetveszélyekre mindenhol vigyázni kell! Ne úttesten focizzatok, játsszatok! A veletek lévő kisebb gyerekekért már felelősséggel tartoztok.

Ha végképp nincs hangulatod semmihez, legalább sétálj egyet! Sose hagyd, hogy legyőzzön a lustaság!

Kérdések:

1. Mi a kedvenc hobbyd? Ha nincs még, válassz egyet, nem késő!
2. Mi a legkedvesebb sportod, izgó-mozgó tevékenységed (az ugrálókötelezés, kocogás, séta stb. is idetartozik, csak a sportközvetítés nézése és hallgatása nem)?

VI/4. Szellemünk, értelmünk, érzelmünk védelme

j) A helyes tanulás

Non scolæ, sed vitæ discimus (ejtsd: non szkólé, szed vité diszcimusz). Magyarul: Nem az iskolának, hanem az életnek tanulunk.

Nem mindegy, hogy mikor, hol és hogyan tanulunk.

Mikor?

A késő éjszakába nyúló tanulás nem eredményes. Inkább reggel kelj fel korábban!

Fontos, hogy legyen napirended, amiben megvan a helye a tanulásnak, szakköröknek, sportnak, pihenésnek és az állandó otthoni segítségnek is. Így biztos nem szaladsz ki soha az időből.

Hol és hogyan?

Célszerű csendes, jól kiszellőztetett szobában, íróasztalnál, kényelmes széken egyenes háttal ülve tanulni. A fejed kb. 30 cm-re legyen az asztaltól. A világítás mindig balról érkezzen (akár természetes: ablak, vagy mesterséges: olvasólámpa). Mindez a jobbkezesekre igaz, a balkezeseknél pontosan fordítva van. Bömbőlő magnetofon, rádió, TV mellett nem lehet eredményesen tanulni. Egy kellemes, halk aláfestő zenét viszont

hallgathatsz. Ne magolj, hanem mindig értsd meg a szöveget! Ha nincs akinek felmondod a leckét, magadnak mindenképpen mondd el! Néha csak úgy érzi az ember, hogy tudja az anyagot és kiderül, hogy nem képes szavakba önteni. Egy-egy feleletnek felvétele magnószalagra segíthet ebben: megdöbbsz, amikor visszahallgatod. Szellemi munka közben ne egyél, igyál, hiszen nem ennek az ideje van! Az írásmunkához is tisztára mosott kézzel ülj le! Ha valamit nem értesz, és nincs időd megkérdezned, segítséget nyújthatnak a szótárak, lexikonok, térképek vagy egy telefon osztálytársadhoz.

Ha nagyon sok a tanulnivalód (már órák óta ülsz), és úgy érzed, nem fog az agyad, akkor ne erőltess! Lazíts egy kicsit! Moss kezet-arcot hideg vízzel, sétálj vagy kerékpározzál! Vagyis ilyenkor be kell iktatni az aktív pihenést. Utána könnyebben fog menni a lecke.

k) Érzelmi életünk védelme

Valójában a lelki életünket tükrözi, hogy mennyire vagyunk jóban önmagunkkal és a környezetünkkel.

Akit szeretnek, könnyebben tud kedves lenni másokhoz. És ki ne szeretné, hogy szeressék? Ady Endre egyik versének is ez a címe: Szeretném, ha szeretnének. Tehát ennek a kis érzelmi tanknak mindig csordultig telve kell lennie bennünk. Hogyan tölthetik meg?

Ebben segítenek szüleitek, tanáraitok és egymásnak is töltögethettek sok-sok kedvességgel. Ne légy haragtartó, mert az neked is rosszat tesz!

A szép versek, a jó könyvek olvasása, színdarabok is feltölthetnek. A jó barátokkal való együttlét, viccek hallgatása is oldottá teszi az embert. Vidáman pedig könnyebb szeretetteljesnek lenni.

Kérdések:

1. Van-e napirended?
2. Mikor és hány órát szoktál tanulni?
3. Ki a barátod?
4. Téged ki és mi szokott felvidítani leginkább?
5. Te mivel szoktál felvidítani másokat?

Könyvajánlat:

Jaroslaw Rudnianski: Hogyan tanuljak? Tankönyvkiadó Bp., 1974.

Vicckönyvek:

Góbéságok Erdélyi viccek. Minerva Bp., 1986.

Újabb 50 remek vicc. K. u. K. kiadó Bp., 1995.

Ezeregy vicc. Válogatás a javából. 1995. LAPU Bt., Székesfehérvár.

Hahota a rendelőben. Debrecen, 1995. Óceán Kft.

Iszlai Zoltán: Makutyi dumák. Bemondások és viccek. Minerva, 1986.

VI/4. Szellemünk, értelmünk, érzelmünk védelme

1. Az élvezeti cikkek, káros drogok veszélyei

Koffeines kávét soha ne igyál, attól biztosan nem fogsz jobban tanulni! Szeszessitált se fogyassz semmilyen körülmények között, mert idegkárosító! A WHO szerint a dohányzás lassú öngyilkosság, „a passzív dohányzásra való kényszerítés pedig lassú gyilkosság.”

Egyéb drogveszélyek is fennállnak ebben a világban. Ezért cukrot, rágógumit, bélyegget se fogadj el számodra ismeretlen emberektől, akármilyen kedvesen vagy ingyen kínálják is. Ezek a tárgyak tartalmazhatnak kábítószeret. Ha kis mennyiségben fogyasztod, akkor is fennáll a hozzászokás veszélye, ami később az agysejtek pusztulásával és halállal végződhet.

A nejlonzacskóba tett ragasztó belélegzését, más néven szipózást se érdemes kipróbálni, mert már találtak halott gyereket a kapu alatt, aki megfulladt ettől.

A drogok használata különböző élményekhez, látomásokhoz juttatja használoit. Ezért az egy-két pillanatért sokan az életükkel fizetnek.

Van akit a kíváncsiság, van akit a kiüttlanság, keserűség sodor bele ebbe.

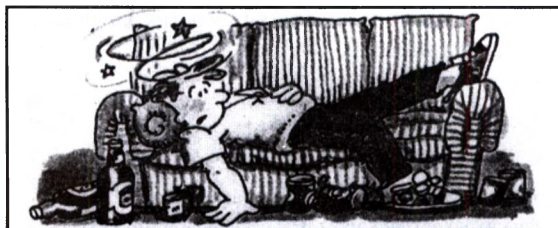
Ha problémád van, mindig akad egy jó barát (kedvenc tanárok, keresztszülőd, szülőd, nagyszülőd), aki szívesen meghallgat és segít.

Hasznos drogok

Ezzel szemben léteznek olyan növényi hatóanyagok, amelyek hasznunkra válnak és gyógyítanak. Ezek a gyógynövények.



Az erős dohányosok gyakrabban betegednek meg ajak-, szájpadlás-, nyelőső-, hangszalag-, gégefőrákban, mint a nem dohányosok



Tüdőrákban való megbetegedés kockázata a dohányosok esetében 15-30-szor nagyobb.

Alkohol

Idáig beszéltünk káros hatóanyagokról és hasznos növényi hatóanyagokról. (Magát a növényi hatóanyagot nevezik drognak.) Szót kell ejteni a gyógyszerekről is, amelyek vegyileg előállított hatóanyagok. Egy bizonyos betegséget gyógyítanak, de káros mellékhatásként egy másik problémát létrehozhatnak. Ezért gyógyszert csak szigorúan orvosi utasításra lehet szedni! Jelenleg a gyógyszerek jobban elterjedtek a köztudatban, mint a gyógynövények. Pedig sokkal ártalmatlanabb pl. egy fejfájást citromfű- vagy levendulateával elmulasztani, mint gyógyszert bevenni.

Ismerj meg néhány fontosabb gyógynövényt! Lehet, hogy ismered is őket, mert focizás vagy fogózás közben beléjük botlasz, csak éppen nem tudod, hogy mire hatnak.



1. Lándzsás útifű

Minden úton-útfélen található. Levelét, ha megsebesült, vérző felületre teszed, hamarabb eláll a vérzés. Ez persze nem pótolja a szakszerű sebellátást, ami majd utána következik.

Levelének forrázata a megfázást és a köhögést gyógyítja. Különösen együtt alkalmazva a kakukkfűvel.

Teakészítés módja: fél-fél teáskanál útifüvet tegyél egy csésze (2,5 dl) forralt vízbe. Utána fedd le 8 percig, majd szűrd le, egy kis mézzel ízesítheted. A gyógyteát mindig kortyolva kell inni! Napon-ta 2-3 csészével is fogyaszthatsz. Szárított gyógynövényeket gyógyszertárban és gyógynövény-üzletekben is lehet kapni.



2. Kamillavirág

Elsősorban fájdalomcsillapító és görcsoldóhatásáról ismert. Akár fej- vagy hasfájásnál kiváló. Szájban lévő seb öblögetésére is lehet használni. Szemgyulladásnál pedig kiváló borogatószer. Ez nem helyettesítheti az orvosi gyógymódot, de nagyon jól kiegészíti.

A főzet készítése: egy csészényi vízben kell főzni 3 percig egy teáskanál kamillavirágot, utána 8-10 percig fedd le, szűrd meg, és máris használhatod! A frissen szedett virágból dupla mennyiséget kell számítani. A szárított növényből elég egy kávéskanálnyi egy csészéhez.

Forrás: Dr. Babulka Péter-Kósa Géza:

Képes gyógynövénykalauz. Herbária Kiadó Bp. 1991.



3. Kövirózsa

Szinte minden kertes házban lakónak van, de lakásban, cserépben is tartható. Levelének nedvét fokhagymanyomóval a legcélszerűbb kipréselni. Bőrgyulladásnál a fájó, piros felületre kell vékonyan rákenni! Főlfájásnál pedig patikai cseppentővel tanácsos egy-két cseppet a fülbe tenni. Ha nem múlik el a fájás, természetesen orvoshoz kell fordulni.

Forrás: Dr. Babulka Péter-Kósa Géza:

Képes gyógynövénykalauz. Herbária Kiadó Bp. 1991.



4. Katángkóró

Ennek a szép kis kék virágnak a gyökere még hasznosabb. Latin neve: cikória. A növény gyökereinek pörkölésével készül a cikóriakávé, amit te is szoktál inni, tejeskávé formájában.

Általános élénkítő, közérzetjavító, vérkeringést és jó emésztést segítő hatása van. Inkább ilyen igyál majd felnőttként is a koffeines kávék helyett. Tej nélkül is finom ízű.

Elkészítése: egy kanálnyi őrölt cikóriát kell megfőznöd egy csészényi vízben. Utána 10 percig fedd le, szűrd meg és fogyaszthatod. Kávéfőzőn is lefőzheted.



Kérdések:

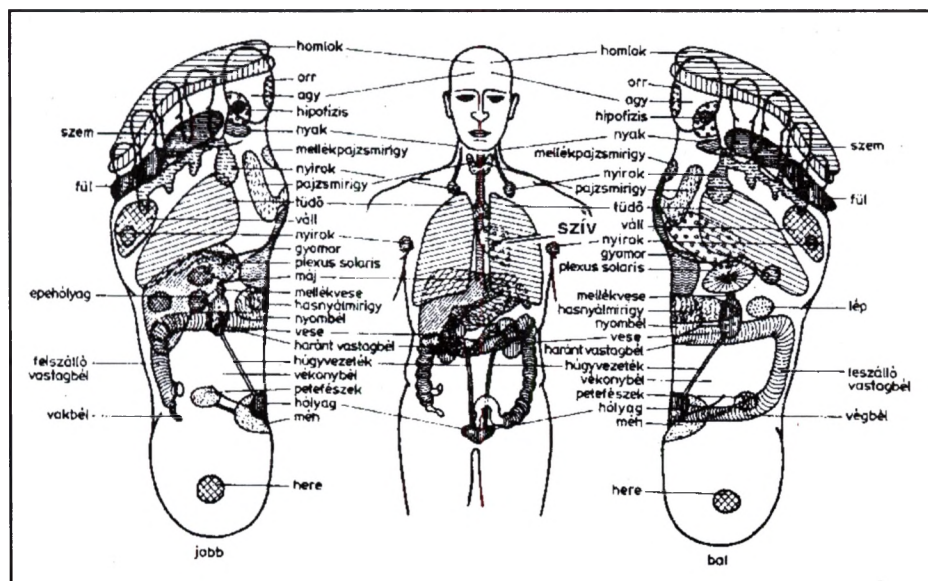
1. Miért olyan veszélyesek a kábítószeresek?
2. Milyen hasznos növényi hatóanyagokat ismersz?
3. A gyógynövények miért veszélytelenebbek, mint a gyógyszerek? (Ha van otthon gyógyszer, kérd el a használati utasítást, ennek tanulmányozása segít eldönteni a kérdést.)

Olvasmány:**Még egy érdekesség**

Bizonyára ti is hallottatok a *természetgyógyászat* különféle területeiről. A *gyógynövényismeret* (fitoterápia) is ide tartozik. Magyarországon kiváló orvosművelői vannak, pl.: Dr. Rác Gábor professzor és felesége Dr. Rác Kotilla Erzsébet, vagy dr. Babulka Péter, aki gyönyörű fotókat is készít a gyógynövényekről.

A *reflexológia* is egyik területe a természetgyógyászatnak. Lényege abban áll, hogy testünkön a beteg szervtől távoli reflexzónákat ingerelve, masszírozva érhetünk el gyógyító hatást. Ilyen reflexzónák vannak a kézen, lábon, háton. *Ez a szelíd gyógymód a szervezet öngyógyító erejét mozgósítja.* Nem minden esetben szabad alkalmazni és nem helyettesíthet bizonyos orvosi beavatkozásokat. Viszont nagyszerű kiegészítője az orvosi gyógymódnak. Ennek a területnek is vannak szakemberei, akik eligazítást adnak. Tekintsétek meg a képeket a reflexzónákról!

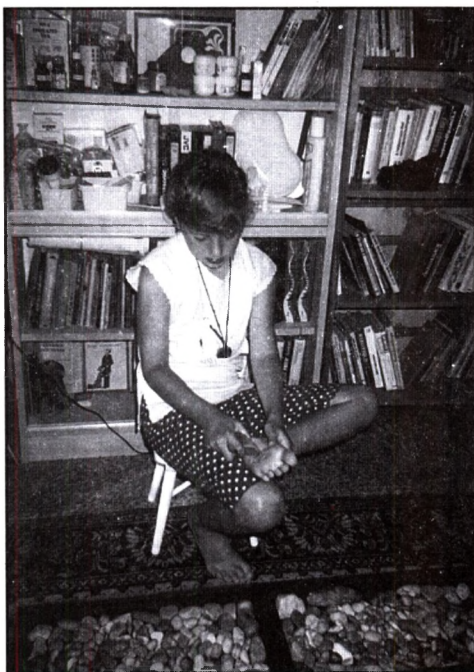
A masszírozásnak *betegségmegelőző hatása is van.* Tehát, ha finoman megmasszírozzod a lábad, vagy egy ládányi mosott, gömbölyű kavicson taposol napi 5-10 percet, ez is az egészségedet szolgálja.





Kavicsot taposó gyerekek

Talpát masszírozó kislány



Végezetül, ha egy mondatban akarnánk megfogalmazni, hogy *mi a titka testi és szellemi egészségünknek?* Így hangzana: *Ne fáradjunk bele állandóan fejleszteni testi és szellemi képességeinket!* 12-13 évesen, de majd 73 évesen se! Az öregség biztos jele, ha ezen a téren leáll valaki. Így léteznek 13 éves öregek és 73 éves fiatalok.

Sík Sándor így írja „Ments meg Uram” című versében:

„Ne tűnj megállni az ostoba vannál,
S nem vágyni többre kis máj magadnál.”

Könyvajánlat:

Dr. Rácz Gábor: Gyógynövényismeret. Sanitas Bp., 1992.

Dr. Babulka Péter: Képes gyógynövénykalauz. Országos Gyógynövényforgalmi Közös Vállalat Bp., 1991.

Dr. Oláh Andor: A természet patikája Bp., Kossuth Könyvkiadó, 1989.

Dr. Oláh Andor: Házipatika gyógynövényekből. Planétás Könyvek Bp., 1989.

Fási Katalin: Gyógyító zöldségek. Kossuth Könyvkiadó Bp., 1989.

Varró Aladár Béla: Gyógynövények gyógyhatásai. Pannon Könyvkiadó Bp., 1991.

Dr. Rápóti–Romváry: Gyógyító növények. Medicina Könyvkiadó Bp., 1987.

Dr. Francz Wágner: Reflexzónamasszázs mindenkinek. Medicina Bp., 1990.

VIII. AZ EMBER CÉLJA

Vágy, akarat, érdek, cél

Az ember cselekvése általában egy *célra* irányul. Forrása valamilyenfajta *szükséglet* (hiányállapot, pl.: szeretne kerékpározni).

Vágyódik a kerékpár után. Ezért tudatos *akarat*tal minden lehetséges pénzét félre teszi erre a célra.

Miután ez fontos neki, és hasznát szolgálja, így bizonyos dolgokról lemond a saját *érdekében*.

Ekkor tudja elérni kitűzött *célját*, és vásárolni fog egy kerékpárt.

Mindnyájan voltatok már hasonló helyzetben, csak ilyen tudatosan nem gondoltátok át.

Az állatot elsősorban ösztöne vezérli a cél eléréséhez. Pl.: lét- és fejfenntartási ösztön.

Az embert is hajtják ösztönei, de tudatosan mérlegel és eldönti a kontroll után (ellenőrzés), hogy akarja vagy nem a dolgot.

Pl. ha a kutya nagyon éhes és elszalad előtte egy csirke, azonnal elkapja és megeszi.

Az ember is lehet nagyon éhes. Pl. megáll egy kirakat előtt, ami tele van élelemmel. De nem tőri be az ablakot, hogy egyen. Elkezd gondolkodni: mennyi pénz van nálam? Ha beamegyek az üzletbe, mit tudok vásárolni ezen?

Nézzük meg mégegyszer sorban az emberi cselekvés hajtóerőit ahhoz, hogy jól tudjuk működtetni őket.

1. *Szükséglet*: ez egy igény, hiányállapot, bármi lehet.

2. *Vágy*: a hiányérzet kielégítésére való erős törekvés.

3. *Akarat*: az embernek az a képessége, amelyet a kitűzött célra irányít. Ez tudatos törekvés.

4. *Érdek*: valakinek vagy valaminek a javát szolgáló fontos dolog.

5. *Cél*: az a kitűzött szándékunk, amelyre valamely törekvésünk irányul.

Fontos az, hogy jó céljaink legyenek. Az ember tud önzetlen lenni, sokmindenről lemondani nemcsak a saját, hanem mások javára is. Biztosan tapasztaltad már, hogy néha adni nagyobb öröm, mint kapni.

A jó célokat erős akaráttal el kell érni, és soha nem szabad feladni! Szinte már látni kell a célt megvalósulva, és akkor biztosan sikerülni fog.

Albert Schweitzer, híres teológus, orvos és orgonaművész így fogalmazta meg saját célját:

„Az ember célja az legyen,
segíteni mindig
minden emberen.”

Feladatok:

1. Mondj néhány példát az állatot és az embert mozgató hajtóerőkre!
2. Keresd példát a történelemből, amikor kitűzött célok megvalósultak és amikor nem! Mi volt az oka ezeknek?
3. Mondj példát a saját életeadből, amikor a kitűzött célokat megvalósult és amikor nem! Mi volt az oka?
4. Jelenleg milyen céljaid vannak?

VIII. AZ EMBER MÉLTÓSÁGA

Már a fejezet elején *embervoltunknak és értékeinknek felemelő tudatára* ébredtünk, másszóval átértékeltük *emberi méltóságunkat*.

Láttuk, hogy az állatvilággal ellentétben az ember önzetlen *adása*, tudásszomja (tudatbeszerzése), saját jellemének *alakulása* és az egész világmindenségre kiterjedő *alakítása határtalan*.

Minden ember boldog akar lenni. *De hogyan legyünk boldogok?*

A világon mindent arra kell használni, amire való, mert csak úgy tudja a szerepét betölteni. Pl. Bulányi György könyvében található példával élve: cséplőgéppel nem lehet fényképezni, és fényképezőgéppel nem lehet csépelni. Az embernek az életét is arra kell használni, amire való.

De mire való az ember élete?

Az ember boldogságra teremtett lény. Senki nem szereti, ha kizsákmányolják, kifosztják, haragban vannak vele, kínozzák, erőszakoskodnak vele, megölik.

Mindenki ennek az ellenkezőjét szereti, ha kedvesek hozzá, megajándékozzák, megbocsátanak neki, nem verik, nem rugdossák, hanem békességben élhet. Ez pedig nem más, mint a *szeretet magatartása*: „*Ne tedd másnak, amit magadnak nem kívánsz!*” Ez világnézetre való tekintet nélkül minden emberi lény legbensőbb igénye.

Az előzőeket összegezve a szeretet magatartása nem más, mint:

1. önzetlenül adni,
2. mindenkinek mindent megbocsátani,
3. nem verekedni, vagyis erőszakot sohasem alkalmazni.

A Teremtés könyvében ezt olvassuk: „Hajtsátok uralmatok alá a földet!” Történelmünk során sokszor félreértettük ezt a mondatot.

A felszólítás az ember alatti világ meghódítására vonatkozott, de nem magára az emberre. Az embernek ugyanis nemcsak a tudatbeszerzési (ismerés), hanem a birtokbeszerzési (gazdagodás) igénye is határtalan. Így aztán uralkodni szeretne az embertársain is. Egy bölcs mondás szerint pedig „Az a legnagyobb úr, aki magán uralkodik.”

Végül is ki a boldog ember? Aki szeretetteljes. Vagyis a szeretet előbb említett három magatartásához hasonlóan cselekszik.

Akkor a lelkiismerete meglegedettséggel, örömmel tölti el. Vidám, derűs hangulat jellemző az ilyen emberre.

Aki az ellenkezőjét csinálja, vagyis szeretetlen:

1. önző, irigy,
2. haragtartó, acsargó, kötözködő,
3. durva, verekedős,

biztosan boldogtalan: szomorúság és elégedetlenség tölti el, mert a másé is kellene neki.

Az ember méltósága nem abban áll, hogy leigázza, kifosztja a másikat, hanem abban, hogy békés, boldog létet teremt magának is, környezetének is.

Feladatok:

1. Keressetek olyan történelmi személyeket, akik a szeretet magatartását gyakorolták, és akik az ellenkezőjét!
2. Gondold végig, miért az a legnagyobb úr, aki magán uralkodik?

Kérdések:

1. Emlékezz vissza a Pál utcai fiúk című regényre! A Pásztor testvérek vajon boldogok voltak-e? És Nemecek boldog volt-e, amikor vízbe mártották? Állításodat igazold a könyv alapján!
2. Miért mondják, hogy a pénz nem boldogít?
3. Voltál-e már nagyon boldog, és miért?
4. Voltál-e már nagyon szomorú, és miért?
5. Ismersz-e a környezetben olyan embereket, akik mindig derűsek, vidámak, jó a közelükben lenni?
6. Van-e példaképed, és miért pont ő az?

Könyvajánlat:

Bulányi György: Merre menjek? Irotron Kiadó Bp., 1991.

IX. HIT, TUDÁS, VILÁGNÉZET, NYITOTTSÁG

A hit meggyőződést, bizalmat jelent.

Aki valamiben hisz, azt igaznak is tartja.

Másfelől *hűséget* is jelent, a *felismert igazsághoz*.

Pl. Petőfi Sándor hitt a szabadságban, olyan mértékű meggyőződéssel, hogy arra rá-tette az életét is.

A hit nemcsak vallásos hit lehet és nemcsak valaminek a nem ismerése miatt van szükség hitre. Az ember hihet önmagában, a másik képességeiben, a jellemében a becsületszárában, egy célban, egy tervben, a jövőben, egy gondolatban, Istenben.

Hinni csak az ember tud, de kételkedni is. Aki kételkedik, az bizonyosságot akar.

Aki hisz, az látatlanul fogad el olyant, amit nem lehet igazolni, megismerni.

Ezzel szemben a tudás, tapasztalatra épül. Pl.: tudom, hogy sárga a citrom, mert a szememmel látom. Sík Sándor így ír a hitről a Megyeri hitvallás című versében:

Hiszek!

A kevesek egymásbatett kezében,

A testvérszóban, a bajtársmarokban,

Az érben, mely patak lesz és folyó,

S halott tengerbe életet zuhant.

A Szépségben, hogy szebb és édesebb

A rúttnál, és szürkét széppé tehet.

A tiszta vízben, hogy sodorni tud,

És ragadóbb a szennyvízáradásnál.

A vízőzönben, szeretetözönben,

Jóság-galambban, Lélek-Ararátban.

Mert hiszek az Igében,

Mely elhangzott a teremtés felett,

És tetté lett az idők teljében.

A Kovászbán:

Hogy emberségünk lomha derce lisztjét

Mégiscsak egyszer élővé keleszti.

A Hegyi Beszéd próféta szavát

Falánk idők fertelmes bálna-gyomra

Hiába nyelte el, lesz még egy harmadik nap,

Mikor a mélyből felsüvölt a szó,

És nem lesz, aki meg nem hallaná.

A mustármagban, mely kiszóratott,

És szívében hordozza a jövőt,

Mert újracsendül minden ezerévből,

És odatartja fészkes lomboatját

Viharzilálta embermadaraknak,

És testvérörömben elfér ágain

Fehér madár és fekete madár

És sárga és piros és minden.

A Lélekben hiszek,
 Amely megzúdul ott, ahol akar és terem,
 Zúdul s teremti miáltalunk.
 A Lélekben, amely az élet,
 Amely tojáshéjat repeszt,
 Búzaszemet bukkant a hant alól,
 És sziklából Krisztust kelet.
 A Lélekben, amely bennünk dörömböl,
 És az idők méhében harsadoz,
 És énekel az ajkamon: Hiszek!

Hiszek!
 És hogyha nem: hát akkor is!
 Ha mindhiába: akkor is!
 Ha minden álom: akkor is!
 Ha minden meghal: akkor is!
 A szép akkor is szép marad,
 A tiszta tiszta, s rút a rút.

Az igazság igazság akkor is,
 Ha meg nem látja senki szem.
 A Szeretet mosolyog és szeret,
 És a kereszten is király.
 A tett különb a tunyaságnál,
 És hol a tépett lobogónál
 Tiszteletesebb szemfedő?

Mert akit egyszer meglehelt a Lélek,
 Annak mindegy lom élet vagy halál:
 Az él és áll és énekel és alkot,
 Megyeren és Magyarországon,
 Hétvilágrészen és a másvilágon,
 Az Isten öte! úgy segélje. Ámen.

Azok az emberek, akik egy hitben élnek, kialakítják a közös értékrendjüket, céljait, szabályaikat, erkölcsüket.

Pl.: az optimista (derűs, bizakodó) viágnezettel rendelkező emberek megalapították a Nemzetközi Optimista Szövetséget. Olvassátok el a hitvallásukat!

Nemzetközi Optimista Hitvallás

„Arra törekszem,
 mindig olyan erős legyek, hogy semmi ne zavarhassa meg lelkem békéjét;
 mindig az egészségről, a boldogságról, a fejlődésről szóljak;
 mindig éreztesssem barátaimmal, miért becsülöm őket;
 mindig a dolgok napos oldalát tekintve derülátó elképzeléseim váljanak valóra;

mindig csak a legjobbra gondoljak, csak a legjobbért munkálkodjam és csak a legjobbat remélnem;
 mindig éppúgy lelkesítsen mások sikere, mint a sajátom;
 mindig okuljam a múlt hibáiból, a jövőben pedig kerüljem el azokat;
 mindig látszódjék rajtam a lelki derű, és ebből minden teremtet léleknek adjak;
 mindig magam jobbítására fordítsam az időmet, ne mások indokolatlan bírálataira;
 mindig tartsam távol magamtól az aggályoskodást, legyen méltatlan hozzám a harag, legyen erősebb, mint a félelem, és legyen annyi hitem a boldogságban, hogy a gondokat is elviseljem.”

Mit jelent az, hogy világnézet?

Az előbb olvashattatok, hogy van pl. optimista világnézet.

A szó szinte magyarázza önmagát: *a világról alkotott nézet*.

Sokféle világnézet létezik, de kettőt általában nagyon ismer mindenki.

1. *Materialista világnézet*: az anyag (matéria) és a lét elsődleges voltát tartja fontosnak, a tudatot, a gondolkodást csak másodlagosnak.

2. *Idealista világnézet*: a szellemet, a gondolatot (ideát) tartja elsődlegesnek, az anyagot és a létet másodlagosnak.

Gondolatok csak a matematikában használatos törtekre! Csak akkor jöhet létre a megoldás, ha közös nevezőre hozzuk. Például írhatunk olyat a számlálóba, hogy: ateista (Istent tagadó) vagy Istent és örökéletet valló. A nevezők is lehetnek különbözőek, pl.: szeretet, tisztességetika (minden törvényt megtart, de áldozatot külön nem hoz), gazemberetika (törvénytelenül rabol, öl, lop, csal).

Ha a lényegben, a közös nevezőben meg tudunk egyezni, pl.: jónak kell lenni, akkor a számlálóban elfér ateista és Istent valló egyaránt, világnézetre való tekintet nélkül.

A világnézetünk is formálódik egy életen át. Soha nem szabad bezáródnunk. Mindig nyitottnak, fogékonyak kell lennünk az újnak, a másnak a befogadására. Egymás nézetét pedig tiszteletben kell tartani!

Feladatok:

1. Olvasd el Petőfi: Szabadság, szerelem című versét! Indokold meg hitét ismereteid alapján!
2. Keresd ki az Értelmező Kéziszótárból, mi különbség van a hit, hiedelem és hiszékenység szavak között!

Kérdések:

1. Hittél-e már valakiben vagy valamiben?
2. Jelenleg hiszel-e?
3. Tudsz-e felsorolni olyan embereket, akik számodra bebizonyították hitüket?
4. Neked és családotoknak milyen a világnézete?



Képeslap másolata
Szombathely: Püspöki székesegyház

A VILÁG LEGELTERJEDTEBB MÍTOSZAI ÉS VALLÁSAI

IV. A VILÁG LEGELTERJEDTEBB MÍTOSZAI ÉS VALLÁSAI

1. Bevezető
2. Az egyiptomi vallás
3. A görög vallás
4. A római vallás
5. A zsidó vallás
6. A kereszténység
7. Az iszlám vallás
8. A buddhizmus

IV. A VILÁG LEGELTERJEDTEBB MÍTOSZAI ÉS VALLÁSAI

Bevezető

Ebben a tankönyvben a különböző vallásokról is szeretnék szólni. Ameddig az emberi emlékezés és tudomány vissza tud nyúlni a múltba, a vallás ott van az emberek és társadalmak életében. Már a kőkorszak barlangfestményei is bizonyítják, hogy voltak vallási szokások, szertartások, amelyekben sikeres vadászatokért, még nagyobb zsákmányokért könyörögtek, s adtak hálát az akkori emberek. Később a fejlettebb társadalmakban újra meg újra megszólítják az emberek a természetfeletti erőket. Különböző rítusokkal kérték például az esőt, a napfényt stb. Ugyanilyen előírások léteztek az emberre káros dolgok (jégeső, villámcsapás, természeti katasztrófák) távoltartására.

A vallás minden korban kapcsolatot jelentett az ember és isten (istenek) között. A vallás alapvetően nagy kérdésekre igyekszik válaszolni: Hogyan keletkezett a világ? Ki az irányítója?

Mi az emberi élet értelme?

Van-e élet halálunk után?

Nem törekedhetünk a teljességre. A már kihalt vallásokat: az *egyiptomi*, a *görög* és a *római* vallásokat és azok mitológiáját mutatjuk be. Majd ezek után vesszük szemügyre a ma is élő, úgynevezett világvallásokból a *judaizmust*, a *kereszténységet*, az *iszlámot* és a *buddhizmust*.

Feladatok:

1. A vallásnak vannak csodálatos hatásai a társadalmakra s annak fejlődésére. Ám vannak sötét oldalai is. Gondoljátok át mindkettőt, eddigi ismereteitek alapján vitassátok meg azokat!
2. Beszéljétek meg, hogy kinek-kinek mit jelent életében a vallás?
3. Tájékozódjatok egy kultúrkör vallásáról és számoljatok be róla!

AZ EGYIPTOMI VALLÁS

Egyiptomban, amely az ókorban egyet jelentett a nagy Nílus folyó völgyével, a kedvező természeti viszonyok korán megtanították az embereket a földművelésre. Jól tudjuk, hogy a földművelés sikeressége a természeti és időjárási viszonyok alakulásának függvénye. Az ókori egyiptomi emberek élete a Nílus áradásától, az esőtől és a földterület termékenységtől függött. Ezért vallási elképzeléseikben az élet és a halál a legszorosabb kapcsolatban állott a vízzel és a termékenységgel. Jellemző még, hogy az ősi egyiptomi istenek között megtalálható az ország egész állatvilága. A fejlődés során az állat-istenek emberi vonásokat vettek fel.

Főistenük Ré, napisten, mely sólyomfejű ember, napkoronggal a fején. Ozírisz, az alvilág ura, kos vagy bika alakban. Apofisz kígyó Ré legnagyobb ellensége. Izisz, ki Ozírisz felesége, gyermekük Hórusz. Ők a főszereplői az egyik legősibb mítosznak, melyben a kor embereinek viszontagságai, örömei, bánatai, sikerei tükröződnek vissza.



Ízisz, karján Hóruszal

Forrás: Gecse Gusztáv: Vallástörténet. Kossuth Könyvkiadó Bp., 1980

Az egyiptomi vallásban különleges szerepe volt a halottak tiszteletének. Elképzelésük szerint a halottak emberi formájukban élnek tovább. Ezért melléjük temették használati eszközeiket, egyéb tárgyaikat, sőt még megfelelő ételről és italról is gondoskodtak. Megkülönböztetett bánásmód illette meg a fáraókat és egyéb előkelőségeket. Őket bebalzsamozták, értékes kincsekkel halmozták el és a piramisok rejtekeibe helyezték.

Templomaikat a piramisok közvetlen közelébe építették. Itt zajlottak a különböző szertartások, rítusok és a szent állatok feláldozása is itt történt. A kultikus cselekedeteket csak a papok végezhették. Ezért a maguk titokzatosságával és kiváltságaival hatalmas vagyonokra tettek szert.

Feladatok:

1. A térképen határold körbe az ókori Egyiptom területét!
2. Sorold fel a főbb egyiptomi isteneket!
3. Emlékezz történelmi ismereteidre, hogyan temették el a fáraókat!
4. Tekintsétek meg a budapesti Szépművészeti Múzeum állandó egyiptomi kiállítását!
5. Keressétek meg a történelmi atlaszon az ókori Kelet nagy birodalmait és elevenítsétek fel a vallásukról, kultúrájukról tanultakat!

Olvasmány az egyiptomi mitológiából:

Ízisz megtudja Ré igazi nevét

Íme a nagy Ré isten története, aki megteremtette önmagát, megalkotta az eget, a földet, az élet lehelletét, a tüzet, az isteneket, az embereket, vadállatokat, a tűzhelyeket, a kígyókat, a madarakat és a halakat. Ő az istenek atyja és királya, ő az örökkévalóság, neve számtalan, de isten és ember előtt örök titok.

Ízisz az eszes istennő jól tudta, hogy nagy hatalmat nyer az, aki Ré igazi nevének birtokába jut. Ízisz találékony asszony volt, ismerte a titokzatos dolgokat és szavakat, mindent tudott égen és földön, akárcsak a hatalmas Ré, az élet adományozója.

Ízisz furfangos tervet eszelt ki, hogy megtudja Ré igazi nevét. A napisten minden reggel felhajózott az égre. Deli ifjúként indult, de mire útja végére ért, reszkető fejű, roskatag aggastyán lett, olyannyira tehetetlen, hogy nyála a földre csorgott. Egy napon Izisz elrejtőzött a nyugati láthatáron, és a napisten lecsöppenő nyálát földdel keverve, mérges kígyót alkotott. A kígyót titokban elhelyezte az égi út mentén, amelyen Ré nap mint nap áthaladt, amikor szíve a Két Birodalom felé vonta. Ré elindult díszes kíséretével, ám Ízisz kígyója hirtelen előbújt, és megmarta a hatalmas istent. Ré fájdalmasan felkiáltott és ereje elenyészett. Az istenek köréje sereglettek és részvétellel kérdezték, de Ré szinte válaszolni sem tudott. A mérge úgy hatolt át rajta, mint a Nílus, amikor elárasztja a földeket, s a fájdalomtól egész teste reszketett. Utolsó erejét összeszedve, így szólt az istenekhez: – Istenek, akik tőlem származtok, halljátok, mi történt! Rám rotott valami rettentő gonosz és halálosan megsebzett. Még soha nem éreztem hasonló fájdalmat. Hatalmas és előkelő vagyok, és hatalmas előkelő fia. Isteni származék, aki maga is istenné lett. Atyám gondolta ki nevemet, soknevű és sokoldalú vagyok, és hatalmas előkelő fia. Isteni származék, aki maga is istenné lett. Atyám gondolta ki nevemet, soknevű és sokoldalú vagyok. Részeim eloszlanak a világmindenségben, alakom minden istenben megtestesül. Fogantatásomkor atyám és anyám titokban elsuttogták valódi nevemet. A név mélyen testembe rejtőzött, nehogy bárki megtudja, és hatalma legyen felettem. És lám, midőn az általam teremtett Két Birodalom felé igyekeztem, megsebzett egy ismeretlen szörnyeteg. Mérge nem tűz, mégis égeti szívemet, tagjaim reszketnek, egész testem remeg. Jöjjetek közelebb gyermekeim, nagyhatalmú istenek, varázsszavak tudói, segítetek bűvös hatalmatokkal!

Az istenek és istennők jajveszékelve állták körül a szenvedőt, de tehetetlenek voltak, mert nem ismerték a varázsszavakat Ízisz mérge ellen. Nemsokára Ízisz is megjelent, és így szólt:

– Mi történt veled királyi atyám? Tested sebzettnek látszik. Csak nem mérges kígyó mart meg?

– Ó, Ízisz! Égi utamon bizony mérges kígyó mart meg! Súlyosan megsérültem. Nem tűz, nem víz, de tüzesebb a tűznél és hidegebb a víznél. Szemem homályos és testemet veríték borítja, alig látom már az eget.

Ekkor a ravasz Ízisz így szólt:

– Mondd meg a neved isteni atyám, mert él az, akinek nevét kimondják.

Ré így felelt:

– Én teremtettem az eget és a hegyeket körülölelő földeket. Én teremtettem mindent, amit a föld a hátán hord. Én hoztam létre a vizeket és én alkottam meg a Hathort, az égi tehenet. Ismerem az ég és a Két horizont titkát, tudom a helyet, ahová az istenek lelkét

helyeztem. Megteremtettem a világosságot, felnyitottam a szemeket, de ha én lezárom a szemem, sötétség lesz a földön. Az én parancsomra árad a Nílus vize, én szárítom ki a folyókat, én nyitom meg az évet. Reggel Heper vagyok, délben Ré, estére Atum. De az igazi nevem még az istenek sem ismerik.

Ré elhallgatott és kíváncsian várta, hogy válasza kielégítette-e az istennőt. De Ízisz eszén nem járt túl, az istennő nyomban megértette, hogy a sok felsorolt név közül a napisten éppen a valódit hallgatta el.

– Szólj atyám, nevezd meg magad igazi isteni neveden, akkor a mérég eltávozik testedből. Mert akinek kimondják a nevét, élni fog.

A sebesült isten szenvedett, a mérég úgy égette, mint a tűz, a fájdalmat nem bírta tovább elviselni.

– Kínjaim szörnyűek, Ízisz. Kimondom nevem! A név testemből testedbe költözik, és részese leszel az isteni hatalomnak.

Ekkor Ré halkán kimondta nevét. Szavát csakis Ízisz hallotta. Ízisz így szólt:

– Mérég távozz az isteni testből!

Ekkor megszűntek Ré fájdalmai, újra felépült, és folytatta mennyei útját. De Ré igazi nevét csak Ízisz ismerte, és soha nem árulta el a többi istennek. Ezért az istenek az eget urát ezután is mindig más néven szólították.

A GÖRÖG VALLÁS

Az emberiség kultúrtörténetében talán a görög vallás a legszínesebb, legváltozatosabb. Ugyanakkor az emberi gondolkodásmódhoz, életvitelhez a legközelebb álló, mert isteneik az Olymposz (görögországi magas hegy) csúcsán laktak és ott az emberekhez hasonlóan éltek a maguk életét egymásnak alá- és fölérendelt kapcsolatban.

Az istenek élén Zeusz áll, közelében veszekedő felesége, Héra. Zeusz fejéből pattant ki lánya, Pallasz Athéné, ki máskülönben Athén városának és a tudományoknak az istennője. Zeusznak volt két másik gyermeke is Létóval kötött házasságából: Apollón a napisten, a jóslás és a költészet istene, valamint Artemisz, ki holdistennő és a vadászat istennője. Fontos szerepe volt Árésznek, a hadistennek, Hermésznek, a kereskedők istenének, Hephaisztosznak az istenek kovácsának, kik ugyancsak Zeusz gyermekei voltak.

A Moirák a sors istennői, kik az emberek sorsát határozták meg, sőt némileg még az istenek életébe is beleszólhattak. A tengerek istene Poszeidon, az alvilágé Hádész. De ezzel még közel sem teljes a paletta.

A görög kultikus cselekedetek is áldozatok bemutatásából álltak. Állatokat, növényeket, ételt és italt áldoztak isteneiknek. Ezen szertartásokat a papok és az állami köztisztviselők mutathatták be. Papjaikat általában évente választották, a megválasztottaknak közel sem volt olyan nagy szerepük és tekintélyük a közéletben, mint az ókori Keleten pl. Egyiptomban. Az áldozatbemutatók és egyéb szertartások a templomban és a szentélyekben történtek. Ezek az épületek inkább az istenek lakóhelyei voltak, mint a hívők gyülekezőhelyei.

Az ókori görögök hittek a jóslásoknak. Sokan zárandokoltak a különböző jóshelyekre, hogy előre megtudják, hogyan is alakul életük tovább. Sőt mi több, államférfiak is fontos ügyekben kikérték döntések előtt a jósok véleményét. A legnevezetesebb jóshely Delphoiban (ejtsd: Delfoi) volt.

Feladat:

Könyvtári kutatómunka során mégjobban megismerheted a görög istenek életét. A mondák számodra is izgalmas, érdekes olvasmányok lesznek. A görög vallásból, kultúrából mai műveltségünk is táplálkozik.

Kérdés:

A görögöknek nem volt isteneikről írott szent könyvük. Mégis honnan érte-
sülhetünk az istenek szövevényes életéről?

Ki volt Homérosz?

Ki írta az Iliászt és az Odüsszeiát?

Olvasmány a görög mitológiából:

HÉRAKLÉSZ

Tíz hónapos volt Héraklész és Iphiklész, az öccse egy éjszakával fiatalabb, amikor először bizonyította be, hogy Zeusznak a gyermeke. Alkméné az édesanyjuk, megfű-
rösztötte, megszoptatta mindkettőt, és bölcső helyett öblös ércpajzsba fektette őket éj-
szakára, amelyet Amphitrion hozott haza a háborúból. Búcsúzóul még megsimogatta
fejcséjküket, és így duruzsolt hozzájuk:

– Aludjatok szépen én kicsinyeim, édes és frissítő legyen az álmodok, két kicsi test-
vérke, vigyázok rátok, mint szemem fényére, boldogan pihenjete, és boldog hajnalra
ébredjete. És ringatta a hatalmas pajzsot, míg csak el nem aludtak.

Aztán elnyugodott a ház népe. Hanem éjjelfelé a féltékeny Héra két gonosz sárkány-
kígyót küldött, hogy elpusztítsák a kis Héraklést. Kék gyűrűkben tekerőzve csúsztak
át a küszöbön, szemükben gyilkos tűz villogott, sziszegő nyelvükön halálos mérget
hordoztak.

De Zeus vigyázott Alkméné két szép fiára. Mikor már az ércpajzs közelében teker-
gőztek a kígyók, ragyogó fény jelent meg a pajzsbölcső felett, és a gyermekek felriad-
tak.

Elsírta magát Iphiklész, amint megpillantotta a pajzs peremére felkapaszkodó kí-
gyók vicsorgó fogait, és rémülten rugdalta gypjas takaróját, mintha el akart volna me-
nekülni apró lábaival. De a kis Héraklést még dajkája sem látta soha sírni. Most is bát-
ran szembeszállt a veszedelemmel, és két kicsi kezével, mint kemény bilincsel ragadta
torkon a két kígyót. Azok meg ráfonódtak a karjaira, hátára, úgy próbáltak szabadulni.

Közben Alkméné is felébredt Iphiklész sírására. Föllármázta az urát:

– Ébredj Amphitrion, ébredj, kelj fel gyorsan, nincs időd vesződni saruddal. Nem
hallod, kisebbik fiunk megriadt sírását? Nem látod, éjnek idején milyen világosság öm-
lik át a falakon?

Fölkelt Amphitrion, és remekbe készült kardját leemelte a szegről. Ekkor már elosz-
lott a csodálatos fényesség, és újra éjszakai sötétség borult az ágyasházra. A cselédek is
ébredtek, szemükből ásítózva törölték ki az álmod.

– Gyorsan, gyorsan, szolgálak – kiáltozta Amphitrion – hozzatok világot, nyissátok ki
az ajtókat!

Egyszeriben nagy lótas-futás támadt, az egyik lámpással, a másik a tűzhelyről vett égő csóvával sietett a szobába. Ki erre kapkodott, ki amarra nézett, senki sem tudta, mi történt, és megtelt a szoba álmélkodó cselédekkel.

Volt is mit nézni, a kicsi Héraklész, alig karonülő, anyja kebléhez szokott csöppnyi gyermek, ágaskodott már a pajzsbölcshől, gyöngé két kezével apja felé tartva a két sárkánykígyót. Csengő kacagással, gyermeki örömmel mutogatta, és úgy helyezte Amphitriton lábai elé. Nem volt már pára egyikben sem.

A RÓMAI VALLÁS

A római vallás kialakulásában és fejlődésében jól nyomonkövethetők az egyes szakaszok.

A kezdeti *totemizmus* (Róma két dombra épült, ezek egyike a Capitolium), a kapitóliumi farkas tiszteletére épült, mely szerint Róma város alapítóit Romolust és Rémust, mint csecsemőket egy farkas táplálta. Jellemzőek a római vallásra animisztikus (anima: lélek) vonások is, mely szerint a világot lelkek és szellemek népesítették be. Ebből született meg a nemzeti és családi védőszellemek kultusza, az elhunyt családtagok szellemeinek a kultusza is. Később ezekből alakultak ki a személyes istenségek. Adott gazdasági tevékenységek (földművelés, állattenyésztés, kereskedelem) határozták meg az egyes istenek megjelenését. Például: Terra Máter (Földanya), Ceres (a gabona istennője), Mercurius (a kereskedelem legfőbb istene).

Ezt a *sokistenhitet* nevezzük *politeizmusnak*.

Ahogy a történelem során az állami élet egyre jobban kifejlődött, úgy kapott egyre fontosabb szerepet az istenek sorában Jupiter, az állami élet legfőbb védelmezője. Felelősége, Juno, aki a családok tisztaságát őrizte, valamint Mars, a harcoló férfiak támogatója.

Jellemző volt még a római vallás fejlődésében, hogy saját isteneiket egyre jobban azonosították a görögség isteneivel. (Pl.: Jupiter és Zeusz, Héra és Juno, Mars és Arész.) A római jók a madarak vonulásából, és az állatok belső részeiből jósolták meg pl. a hadvezéreknek, hogy alkalmas-e egy időpont csatakezdésre. Nagy szerepet kaptak az államra vonatkozó jóslatok. Ezeket a jóslatokat az úgynevezett Szibilla-könyvek őrzik.

Látható tehát, hogy a Római Birodalomban a vallás mélyen áthatotta, meghatározta az állami életet. A különböző előírások, szertartások létét, megőrzését jövőjük feltételeként tekintették.

Feladatok:

1. Gyűjts össze néhányat a görögök isteneiből, és azonosítsd őket római megfelelőjükkel! (Pl. Vénusz – Aphrodite stb.)
2. Nézz utána! Melyik nagy római költő írt hőskölteményt Homérosz mintájára?

Kérdés:

Melyek a római vallás fejlődésének főbb szakaszai?

Olvasmány a római mitológiából

Jóslatok jelentik Róma jövőendő sorsát

Jupiter templomának építése közben Tarquinius Superbus elhatározta, hogy az egész Capitóliumot az istenek és az emberek királyának szenteli. Csakhogy a Capitólium már nem volt üres, egy egész sor szentély és templom állt rajta már régebből. Még Titus Tacitus tett fogadalmat építésükre, mikor Romulus ellen vívott csatája válságosra fordult. Annak idején madárjóslattal szentelték fel őket, ezért Tarquinius most újból madárjóslatot kért, és miután az neki kedvezett, érvénytelenítette felszentelésüket.

De nem mindegyiket lehetett! A madarak ugyanis csak egyetlen szentély esetében nem adtak kedvező jóslatot. Ez a szentély Terminusé, a határok istenée volt. Voltaképpen egy üregbe állított határkő volt. Ebbe az üregbe előzőleg áldozati barom vérért öntötték, majd tömjént, mézet, bort tettek belé, aztán az áldozati barmot elégették, és a füstölő csontokra felállították az olajjal bekent, szalagokkal és virágokkal díszített követ.

A jóslat most azt mondta: „Terminus nem hátrál meg Jupiter előtt, – a megszentelt kő tehát maradt, Tarquinius nem merte elmozdítani, hanem beépítette capitóliumi templomába.

Az isteni akaratnak ez a megnyilvánulása nagy lelkesedéssel töltötte el a népet. Terminus azért, hogy a helyét változtatni nem volt hajlandó, azt a jóslatot adta, hogy a római államban minden szilárd és állhatatos marad. Mert Terminus a Határ is állhatatos.

Az előzőekben röviden megismertük a már nem élő ókori vallásokat: az egyiptomit, a görögöt és a római.

Mindháromra jellemző, hogy egy-egy nagy kultúra fejlődésében jött létre. Több istenük volt (politeizmus), javarészt megőrizték az ősi közösségek állatkultuszának nyomain (totemizmus). Néhol áthatja a vallásokat az az elképzelés, hogy a világot bizonyos lelkek, szellemek lakják (animizmus).

Most pedig vizsgáljunk meg azokból a vallásokból néhányat, amelyek a föld egy-egy meghatározott területén még mindig élnek, sőt nagy lélekszámú hívőseggel is rendelkeznek. Ezért ezeket világvallásoknak nevezhetjük. Az itt meghatározott sorrendben a következők lesznek: *a zsidó vallás, a kereszténység, az iszlám és a buddhizmus.*

A ZSIDÓ VALLÁS

A zsidó vallás kialakulása és fejlődése szoros kapcsolatban van a zsidó nép történetével. Az eddig megismert vallásoktól elsősorban abban különbözik, hogy követői egy istenben hisznek (egyistenhit=monoteizmus).

Szent könyvüket, a zsidó Bibliát, Ótestamentum (Ószövetség) néven ismerjük. A biblia a görög biblion szóból származik: könyvet, tekercset jelent. A Testamentum jelentése: szövetség Isten és ember között.

Az Ótestamentum fontosabb részei: történeti, prófétai, tanítói könyvek.

A *történeti könyvek* közé tartozik: „Mózes öt könyve,„ köztük a legismertebb a teremtés és a Kivonulás könyve.

A prófétai könyvek közé tartoznak a nagy próféták (Izajás, Jeremiás, Ezékiel, Dávid) és a 12 kispóféta könyvei.

A tanítókönyvek közé tartoznak: a Zsoltárok könyve, az Énekek Éneke.

Ez a biblia folyamatosan gazdagodó szöveggyűjtemény, legkésőbbi darabjai a Kr. előtti 1. századból valók. Kb. 50 könyvet tartalmaz. Az Ótestamentum háromszor olyan vastag könyv, mint az Újtestamentum.

Madách Imre: Mózes című drámájában kelti életre a zsidók vezérének életútját.

A zsidók a bibliában foglaltak szerint kiválasztott népnek tartják magukat. Ez azt jelenti számukra, hogy Isten szövetséget kötött velük, mint tulajdon népével.

A zsidó vallási élet színtere az otthon és az istentiszteleti célra szolgáló gyülekezőhely, a zsinagóga (a múltban az egyetlen: a jeruzsálemi templom). Sok sajátos szertartásukból és ünnepükből csak kettőt említünk itt meg: nevezetesen a Széder esti vacsorát, amelyen megemlékeznek kivonulásukról Egyiptomból. Sült bárányt ettek keserű főzelékkel, kovásztalan kenyérrel, szőlőből készült boritallal otthonaikban.



Vidám sátoros ünnep a sukkot, a New York-i naszid zsinagógában. A szertartásokon a pusztában vándorló zsidó törzsekre emlékeznek, akik az Ígéret földjét keresték. A hagyomány szerint levelekkel díszítik a szentélyt. Így szimbolizálják a pusztai lombosárat.

Forrás: Dr. Peter B. Clarke: A világ vallásai. Medicina Kiadó.

Hetente visszatérő ünnepük a szombat (szombat), melyet a helyi zsinagógában ünnepelnek. Célja, hogy emlékezzenek Istenre, aki hat napon keresztül vitte végbe a terem-tés művét, a hetedik napon (szombat: a nyugalom napja) pedig megpihent.

Mózes második könyvében olvashatjuk, hogy Isten a Sínaj hegyen átadta Mózesnek a Tízparancsolatot. Tulajdonképpen ez lett a zsidó nép és Isten közötti szövetség alapja, törvénykönyve. Ez így szól:

1. Én vagyok az Úr, a te Istened.
2. Ne legyenek neked idegen isteneid énelöttem, ne csinálj magadnak faragott képet!
3. Az Úrnak, a te Istenednek nevét hiába ne vedd! A Hetedik nap az Úrnak, a te Istenednek szombatja.
4. Tiszteld apádat és anyádat!
5. Ne ölj!
6. Ne paráználkoddj!
7. Ne lopj!
8. Ne tégy a te felebarátod ellen hamis tanúbizonyságot!
- 9, 10. Ne kívánj semmit, ami a te felebarátodé.

Isten szavának közvetlen tolmácsolói a próféták. A próféta: görög szó, jövődömon-dót jelent. A zsidók a prófétát tolmácsnak nevezték, akik Isten üzeneteit közvetítették népükhöz, Isten szövetséges népéhez, s énekeltek az Isten Országának megvalósulásá-ról. (Idézetek: Izajás 2,2–5., Izajás 9,4–5., Izajás 11,5–9.)

Feladat:

A Biblia könyvei fejezetekre és versekre van osztva, pl.: Iz. 1.1–5. Ezt úgy kell értel-mezni, hogy: Izajás próféta első fejezetéből az elsőől az ötödikig tartó vers.

Keresd ki az Ószövetségi Bibliából az égő csipkebokorról szóló részt: Kiv. 3,1–10.! (Kivonulások könyve.)

Kérdések:

1. Miben különbözik alapvetően a zsidó vallás a már eddig említett vallások-tól?
2. Melyek az Ószövetség főbb részei?
3. Kik voltak a próféták, kit ismersz név szerint is közülük?

Könyvajánlat:

Nézzesd át a Képes Biblia ószövetségi részét, mely élőbbé teszi számodra a zsidó nép életét!

A KERESZTÉNYSÉG

Erről a világvallásról már bizonyára ti is sokat hallottatok. Alapítójáról, Jézus Krisztusról kapta a nevét (Krisztiánusz=keresztény). Ez a *legerősebb világvallás. Jó másfél, egymilliárd követője van.*

Jézus egy kis zsidóországi városkában, Betlehemben született időszámításunk kezdetén. Férfikort érve tanítani és gyógyítani kezdett. Ennek hatására sokan gondolták, hogy Ő az Isten Felkentje (zsidóul: Messiás, görögül: Krisztus), aki felszabadítja zsidó népét a pogány rómaiak uralma alól. *Jézus azonban nem politikai szabadítóként érkezett, hanem tanítóként, aki gondolkodásunk átalakításával akarja megszüntetni az ember uralkodását embertársa felett. A szeretet, azaz a szolgálat, az adás és a meghocsátás magatartása teremti meg az emberhez méltó civilizációt, az Isten Országát.*

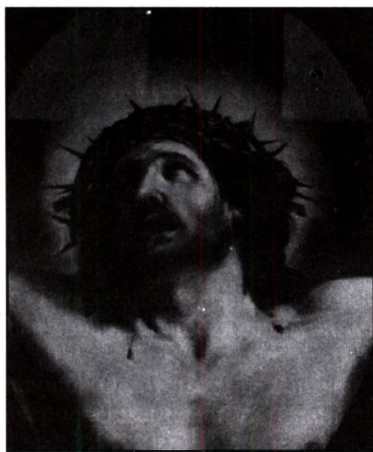
Jézus hitvallása a *Hegyi Beszéd*ben fogalmazódik meg a legjobban.

Az Újszövetségi Szentírásban olvashatjátok (Mt. 5,1–7,29., Lk. 17–6,49).

Mai szóval élve a Hegyi Beszéd Jézus programnyilatkozata. Minden ember örök vágyáról, a boldogságról beszél, szám szerint nyolcról.

A nyolc boldogság:

1. Boldogok a lélekben szegények: övék a mennyek országa.
2. Boldogok a szomorkodók: majd megvigasztalják őket.
3. Boldogok a szelídek: övék lesz a föld.
4. Boldogok, akik éheznek és szomjazzák az igazságot: majd kielégítik őket.
5. Boldogok az irgalmasok: majd nekik is irgalmaznak.
6. Boldogok a tisztaszívűek: ők meglátják Istent.
7. Boldogok a békességesek: ők Isten fiai.
8. Boldogok, akiket az igazságért üldöznek: övék a mennyek országa.



A megfeszített Jézus látható töviskoronával a fején.

Guido Reni itáliai festő képe.

Forrás: Dr. Peter B. Clarce: A világ vallásai. Medicina Kiadó Bp.

Képzeltethetjük, hogy ezek a „boldogságok„, hogy megdöbbenetették az akkori embereket. A mai pénzhajszás világban sem kevésbé hatnak megdöbbenően. Itt a Hegyibeszédben hangzik el a keresztények legősibb, legszebb imája, a *Miatyánk*:

Mi atyánk, aki a mennyekben vagy,
szenteltessék meg a Te neved.
Jöjjön el a Te Országod!
Legyen meg a Te akaratod,
amint a mennyben, úgy a földön is.
Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma,
bocsásd meg vétkeinket,
miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek,
és ne vgy minket a kísértésbe,
de szabadíts meg a gonosztól!

Beszél Jézus a két főparancsról is: „Szeresd uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből. Ez a legfőbb: az első parancs. A második hasonló ehhez: szeresd felebarátodat, mint önmagadat...„

Jézus úgy élt, ahogy mondta; egyszerű emberként tanított, mindig szolgált, betegségeket gyógyított. A hatalom közelébe sohasem kíváncszott. Könyvet nem írt, mégis a legtöbbet olvasott, és a legnagyobb példányszámú mű Őróla szól – az Újszövetség.

Jézus egy egész éjszakát végigimádkozás után magához hívott 12 fiatalembert. Ezeket közösséggé formálta. Haláláig együttélt velük, s tanította őket. Zsidó népének főpapjai halálra ítélték, s kivégeztették a római megszálló hatósággal. Három nap múltával feltámadt, s tanítványait szétküldte az egész világba: „Menjete el tehát, tegyetek tanítvánnyá minden népet... tanítva őket, hogy megtartsák mindazt, amit én parancsoltam nektek, és íme én veletek vagyok minden nap a világ végezetéig! (Mt. /Máté/ 28,19-20.)

Egy kétezer esztendő s fejlődéstörténet eredményeképpen ma a kereszténység három fő csoportra oszlik:

1. katolikus,
2. protestáns,
3. görögkeleti egyházak.

Közös bennük Jézus Krisztus személye, az Úszövetségi Szentírás, az ókori egyetemes zsinatok. Az Újszövetség a kereszténység kánoni, azaz isteni sugalmazásának tartott könyveinek gyűjteménye. Főbb részei:

- a négy evangélium (Máté, Márk, Lukács, János szerint),
- az Apostolok Cselekedetei,
- a páli 14 levél,
- a Jelenések könyve (Apokalipszis),
- a Katolikus levelek (Péter, János, Jakab és Júdás apostolok levelei).

A keresztényeket a Római Birodalomban 300 éven keresztül üldözték, de a IV. század folyamán államvallássá lettek. A Római Birodalom a következő századok során Keletre szorult (Bizánci császárság), s nyugaton megszületett a Német Római Császárság. Az itt is, ott is államvallássá lett kereszténység nem tudta megőrizni szervezeti egységét, s a XI. században létrejött az egyházszakadás a keletiek (görög-keleti vagy

ortodox) és a nyugatiak (római katolikus) között. Századunkban létrejött a kibékülés közöttük.

A főbb protestáns egyházak: református, evangélikus, anglikán, unitárius, baptista, metodista.

A római katolikus egyház jellemzője a hierarchikus szerveződés (szent avagy papi uralom). Élén a pápa áll, mint Péter mindenkori utódja. Minden hatalom birtokosa: az egyház legfőbb tanítója, kormányzója és törvényhozója és bírója. Döntéshozatalában a pápa tévedhetetlen. Székhelye a Róma városán belül található Vatikán államban van. Ennek központja a Szent Péter Bazilika, az egyik legnagyobb katolikus templom.

A kereszténység közel kétezer esztendő történelme rejteget ellentmondásokat is. Jézus kristálytiszt szeretettana igencsak elhomályosodott a történelem viharában. Erre példa a keresztesháborúk története. A XII-XIII. században a keresztény Európa hadjáratsorozatot szervezett a Szentföld visszafoglalására a muzulmánoktól. Sok-sok nincstelen embert kényszerítettek Isten nevében a hadjáratokba. Sokan el is pusztultak éhhalálban, vérhasban, kolerában. Azon kevesek, akik életben maradtak, a muzulmánok elleni egyenlőtlen harcban estek el. A másik ellentmondás az volt, hogy eleinte a középkori keresztény felfogás nehezen tudta megemészteni a jelentkező természettudományos felfedezéseket. Gondoljunk csak Kopernikusz és Galillei tanításaira, melyben kifejtik, hogy a Föld és a többi bolygó kering a Nap körül. Galilleit kiátkozták, s ő maga a kínzásoktól való fenyegetés hatására visszavonta tanításait.

Természetesen a kereszténység, ezen belül a mélyen hithű emberek csodálatos dolgokat vittek végbe a kétezer esztendő alatt. Azok, akik az isteni küldetést (misszió) nem saját maguk gyarapítására, hanem a szegények, elesettek megsegítésére, betegek gyógyítására fordították. Megalakultak a szerzetesrendek, melyekben hármass fogadalmat tettek (tisztaság, engedelmesség, szegénység). A szerzetesek bekapcsolódtak a lelkipásztori munkába, tanítottak, segítették a szegényeket, ápolták a betegeket.

Korunk a XX. század, a maga összetettségével, társadalmi változásaival nagy kihívás a vallások, ezen belül a kereszténység számára is. Felvilágosult teológusok, egyházpolitikusok egyetemes összefogásra, ökumenizmusra szólítanak. Nem kevés a tennivaló az erkölcs területén sem.

„Zúgolódás és okoskodás nélkül tegyetek meg mindent, hogy kifogástalanok és tiszták legyetek, Istennek ártatlan gyermekei, a gonosz és a romlott nemzedékek közt, akik közt úgy ragyogtok, mint a csillagok a világmindenségben., (Szent Pál levele, Fil. 2,15–17.)

Feladatok:

1. Jézus élettörténetét már korábban, történelmi tanulmányaitok során megismerhették. Most ismétlésként olvassátok el Máté evangéliumából az ide vonatkozó részeket!

2. Olvassátok el a Főparancsot közösen Márk evangelistától (Mk. 12,28–35.)! Beszéljétek meg a parancs napjainkra vonatkozó tartalmát!

Kérdések:

1. Mit nevezünk Újszövetségi Szentírásnak, milyen részekből áll?
2. A történelem során milyen egyházak jöttek létre a kereszténységben belül?

Olvasmány Szent Pálnak a Korintusiakhoz írt leveléből:

A szeretet türelmes, a szeretet jóságos,
a szeretet nem féltékeny,
nem kérkedik, nem gőgösködik,
nem tapintatlan, nem keresi a magáét,
haragra nem gerjed, a rosszat föl nem rója,
nem örül a gonoszságnak, de együtt örül az igazsággal,
mindent eltűr, mindent elhisz,
mindent remél, mindent elvisel.
A szeretet nem szűnik meg soha.

AZ ISZLÁM VALLÁS

Az Arab-félszigetet a hetedik század elején nomád állattenyésztő beduin törzsek lákták. Ezek a törzsek állandó harcban álltak egymással, vagy rablójáratokat szerveztek a környező országok ellen. Ez a folytonos viszálykodás és háborúskodás gyökeresen megváltozott, amikor színrelépett egy *Mohamed* nevű kereskedő. 570-ben született Mekkában, elszegényedett nemesi családban. Szüleit korán elvesztette. Gyermekek- és ifjú éveiben pásztorkodással tartotta fenn magát. Sorsa jobbra fordult, amikor feleségül vette egy gazdag mekkai kereskedő özvegyét. Negyvenéves korában látomásban volt része. Gábiel arkangyal jelent meg neki. Az angyal prófétává avatta, s az úr nevében prédikálásra szólította fel. Mohamedben kialakult az a meggyőződés, hogy *ő az arabok egyetlen prófétája*. Mekkában ostromozza a gőgös gazdagokat, *elitélte a bálványimádást és hirdette az egy Istenbe vetett hitet* (Allah). Egy bálványt hagyott csak meg: *Kába fekete követ*. Ezt tette központi *szentéllýé*. Ide ma is minden muzulmánna (= az iszlám vallás híve) életében legalább egyszer el kellett zárándokolni.

Az *iszlám követőinek, a muzulmánoknak a szent könyve a Korán* (arabul a Kurán: tanulmány, olvasnivaló). A muzulmánok szerint a Koránt tulajdonképpen senki sem alkotta, öröktől fogva létezik. Eredeti szövegét Allah trónusa alatt, az Égben őrzik. Az emberekkel a Koránt Mohamed próféta ismertette meg, Gábiel arkangyaltól kapott ki nyilatkoztatásból. Gyakorlatilag ez is vallási szövegek gyűjteménye, mint a Biblia. Találhatók benne imádságok, Allahot magasztaló himnuszok, látomások, jövendölések, vallási, jogi, erkölcsi szabályok.

A muzulmánok *istentiszteleteiket a mecsetben tartják* (mecset az arab madzsid szóból származik, jelentése: leborulás). Ezek a mecsetek jellegzetes alakú épületek. Egyszerűek, általában négyzetes alapjuk van, kupola fedí őket. Található bennük egy csarnok, ez az imádkozás színhelye. Ezen belül még egy úgynevezett, belső fülke, amely Mekka felé néz. Jellegzetessége még, hogy a *mecsetek mellett* mindig van egy vékony, magas torony. Ez a *minaret*. Innen *szólítja imára a híveket, napjában ötször, a müezin* (imára felszólító személy megnevezése). A mecsetekben nincsenek szobrok, festmények. Belső díszítése: versek a Koránból díszes írással.

Majd 450 évig a világtörténelem leghatalmasabb birodalma az Oszmán Birodalom volt, melyet az oszmán törökök uraltak. *Legjelentősebb vezérük Nagy Szulejmán volt*. Egységbe foglalva az egész muzulmán világot, hatalmas területeket csatolva a biroda-

lomhoz. (A török hódoltság idején Magyarország nagyobbik részét is uralta.) Sikereit Allahnak köszönte, hálául a muzulmán vallás ilyen széles körben való elterjedéséért.

Gárdonyi Géza: Egri csillagok című regényéből is tudhatjuk, hogy a török hadsereg félelmetes, mindenre elszánt katonái a janicsárok voltak. Ők eredetileg nem muzulmán emberekből verbuválódtak, hanem a Balkánról gyermekkorukban elrabolt keresztényekből, akiket Allah hitére térítettek, majd hivatásos katonákká képezték ki őket.

Napjainkban az iszlám vallás csak nehezen tudja megtalálni helyét a világban. Számkra Nyugat, a megtestesült istentelenség és erkölcsi fertő. Az iszlám nem tudja elfogadni annak demokratikus értékeit.

Kérdések:

1. Milyen hasonlóságot és különbséget látsz a keresztény és az iszlám vallás között?
2. Ki az iszlám vallás alapítója, hogyan nevezzük szent könyvüket és kik a követői?
3. A mohamedánok hol tartják szertartásaikat és hogyan történik imára szólításuk.

Könyvajánlat:

Gárdonyi Géza: Egri csillagok című műve, különösen a janicsárookra vonatkozó leírások.

Olvasmány:

Történelmük nagyobb részében a keresztények és a mohamedánok egymást irtották, úgymond Istennek nagy-nagy tetszésére. De volt egy időszak, amikor ez nem így volt. Erről tanúskodik Bamber Gascoine: Keresztények című könyvének egy rövid részlete:

A Sínai hegy lábánál egy keresztény kolostor áll, Justiniánus császár építette, ezer-négyszáz évvel ezelőtt. A környező terület azonban szinte mindig a muzulmánok uralma alatt áll, ezért hihetnénk azt is, hogy a vastag falú kolostor keresztény erőd – az iszlám ostromgyűrűjében. Ennek éppen az ellenkezője igaz. Évszázadok óta a helyi Beduinok védelmezik a kolostort. A falakon belül van egy mecsetük. A középkori európaiak mindig hitetlenkedve hallgatták, hogy a muzulmán kalifák anyagilag támogatják a pusztában élő szerzeteseket. Sőt, még a jeruzsálemi zsidó egyetemnek is adnak pénzt. Ennyiből is nyilvánvaló, hogy a Könyv (Biblia, Korán) népei képesek békésen együttélni, bármennyire is különböznek szent könyveik.

A BUDDHIZMUS

Megismerkedünk még egy nagy vallással, a Buddhizmussal. Alapítójának története hasonlít az előző fejezetben megismertéhez.

Időszámításunk előtt 560-ban járunk. Ekkortájt született egy indiai király gyermekeként *Sziddharta Gautama*. Gondtalan fényűző életét megelégtelvé elhagyta otthonát, feleségét, gyermekét. Vándorlásai során meg tapasztalta az élet keményebb oldalát. Egy

alkalommal megpihenvén egy fa alatt elmélkedett. Ekkor hirtelen megvilágosodott előtte minden: rádöbbsent, hogy megnyugvást nem a gazdagság ad. Ekkortól kezdve nevezték *Buddhának, Megvilágosodottnak*.

Buddha élete hátralévő részében tanított, tanítványokat gyűjtött. Bejárták egész Indiát, *hirdették, hogy a nirvánát* (tökéletes boldogság állapota) *az erkölcs, a meditáció* (elmélkedés) *és a bölcsesség fejlesztésével lehet elérni*.

Az erkölcsi élet területén a követelmények öt parancsban fogalmazódnak meg:

1. Ne ölj se embert, se állatot!
2. Ne vedd el mások tulajdonát!
3. Ne érintsd más asszonyát!
4. Ne hazudj!
5. Ne fogyassz szeszest!

Buddha halála után követői révén terjedt el tanítása. Jelmépe a Buddha-szobor lett (mely jellegzetesen ülő pózban, meditálva ábrázolja őt). Természetesen a Buddha-képmások stílusa kultúránként, koronként változik.

Ma már a buddhizmus sem egységes, több irányzata alakult ki (zen, tibeti). A *buddhizmus kiteljesedése a Krisztus előtti harmadik évszázadra* esik. Ez egyben *India* gazdasági, szellemi fénykora. Ekkor uralkodott Asoka király (ie. 270–230), aki egyesítette



A Buddha-szobor meditációs pózban ül. Biztonságot és békét sugároz.

Forrás: Dr. Peter B. Clarke: A világ vallásai.

Medicina Kiadó Bp.

Indiát. A szörnyű harcokban megrendülve, élte további részét a buddhizmusnak szentelte. Népét úgy irányította tovább, ahogy a Buddha-eszmék diktálták. Békés, kiegyensúlyozott társadalmat hozott létre. Asóka igazságosságáról, erkölcsről alkotott nézeteit sziklákra és oszlopokra vésett feliratai őrzik.

Olvassátok el ezt a megmaradt feliratot!

„Azt kívánom, hogy az összes vallások hívői ismerjék meg egymás hitét, ők maguk becsületes tanokat sajátítsanak el! Mások tisztelete által magasztalják saját hitüket, s ugyanakkor szolgálják a többieket.,,

A buddhizmusnak nincs egyetlen, személyes teremtető istene. Vallásgyakorlatuk a meditáció, melyhez külön templom vagy szentély nem szükséges. A meditáció során a hívők jellegzetes ülő pózt (lótuszülést) vesznek fel. A meditáló személy szellemi nyugalomba mélyül, melyet egy-egy szó vagy vers rövid mondogatásával érhet el. A helyes légzésre való odafigyelés nagyon fontos. *A meditáció során az emberben rejtőző lelki erő szabadul fel.* Miközben a meditáló nem valami külső erő vagy személyiség segítségével, közbenjárását kéri. Talán ennyiben is különbözik a többi vallások imáitól.

A buddhisták nagy gondot fordítanak arra, hogy a környezetükkel élő emberekkel barátságos, szerető, kedves kapcsolatban éljenek. Néha bizony ez nem könnyű feladat. Erre ők egy meditációs gyakorlatot fejlesztettek ki, a Mettát. Ismerkedjünk meg vele, biztos hasznunkra válik:

„A buddhisták kapcsolatukat a Mettával ahhoz az anyához hasonlítják, aki élete árán is megvédi egyetlen gyermekét. A Metta érzését a buddhista elmélkedők úgy fejlesztik ki magukban a meditáció során, hogy lelki szemeik elé idézik, ahogy a szerető kedvesség megerősödik a szívükben. Mikor már érzik a szeretet melegét, egy számukra kedves emberre gondolnak, és rásugározzák a kedvességet. A következő lépésben olyasvalakivel ismétlik meg ezt a gyakorlatot, aki iránt közömbösek, harmadjára pedig egy bennük eredetileg ellenséges érzelmeket keltő emberre kell gondolniuk. A meditálásnak az a feladata, hogy felülkerekedjen a gyűlölködésen. Ha elérték ezt a szintet, a meditáló már képes lesz arra is, hogy a gyűlölet akadály nélkül, a világ bármely pontjára eljuttassa a szerető kedvesség gondolatát.,, (Peggy Morgan: *The world's Religione*).

Az eddig megismert vallások közül a buddhizmus tudott, és tud ma is a legsimulékonyabban alkalmazkodni az őt körülvevő kultúrákhoz. Elmondhatjuk még, hogy erős hatást gyakorol korunk békésnek éppen nem mondható történéseire is. A buddhista eszmék nem tűznek hatalmat, gazdaságot, háborút követői elé. Szeretettel veszik körül környezetüket, egyes buddhista mozgalmak elkötelezett hívei a pusztuló környezetünk megmentésének is. Erőszakot nem alkalmaznak, békét, nyugalmat árasztanak.

Feladatok:

1. Térkép segítségével kísérd végig a buddhizmus terjedésének főbb irányvonalait!
2. Milyen hasonlóságot és különbséget fedezel fel Buddha, Jézus és Mohamed életútja között?
3. Miben különbözött Asóka király birodalma más nagy uralkodók birodalmától?
4. Hasonlítsd össze a korábban megismert Tízparancsolatot a buddhizmus parancsai-val! Te még mit tennél hozzá?

A világ legerősebb mítoszai és vallásai című fejezet irodalomjegyzéke:

1. Római regék és mondák, Boronkay Iván, Trencsényi-Waldapfel Imre. Móra Ferenc Könyvkiadó, Bp. 1974.

2. Görög regék, Trencsényi–Waldapfel Imre. Móra Ferenc Könyvkiadó, Bp. 1973.
3. A keresztények, Bamber Gascoigne. Kossuth Könyvkiadó, Bp. 1993.
4. A kereszténység eredete, Archibald Robertson. Gondolat, Bp. 1973.
5. A világ vallásai, Dr. Peter B. Clarke. Panoráma Kiadó, Bp. 1993.

A LELKIISMERET

1. A lelkiismeret meghatározása
2. A lelkiismeret fejlődése
3. El lehet-e hallgatni a lelkiismeretet?
4. A lelkiismeret kialakulása
5. Lelkiismereti konfliktusok

1. A lelkiismeret meghatározása

Hasonlatok segítségével közelítsük meg a lelkiismeretet!

A lelkiismeret olyan mint a Nap, mindig jelen van, és világosságot teremt.

– Fénye teszi lehetővé, hogy mindent világosan és érthetően lássunk.

– Olyan mint egy rendező a filmben, megmondja, hogy mit kell tenni és hogyan kell az egésznek lefutnia.

– Olyan mint két személy egyesülve bennünk, az egyik azt mondja: „Ne tedd!”, A másik azt mondja: „Tedd, ugyan mi a csuda történhet?„

– Elválasztóvonal a közúton, tájékozódást nyújt rossz látási viszonyok között.

– Az élet iránytűje.

Az embernek többféle ítélőereje van.

1. Képes megítélni, hogy *mi az igazság*. Ezt a képességét *logikai ítélőerőnek* mondjuk. Aki ezzel a képességgel kielégítő módon rendelkezik, az ilyen embert nevezhetjük *logikus embernek*.

2. Az ember képes megítélni, *mi szolgálja legjobban a gazdagodását*. Ez a *praktikus ítélőerő*. Aki ezzel a képességgel kielégítő módon rendelkezik, azt a személyt nevezhetjük *praktikus embernek*.

3. Az ember képes megítélni, hogy *mi a szép*. Ez az *ízlés ítélőereje*. Az ilyen személyről mondjuk, hogy *van ízlése*.

4. Az ember képes megítélni, hogy *mit kell tennie és mit nem szabad tennie*. Ez a *lelkiismereti ítélőerő*. Aki ezzel a képességgel kielégítő módon rendelkezik, az ilyen embert nevezzük *lelkiismeretesnek*.

Bizonyára azt a kifejezést is hallottátok már, hogy egy bizonyos dolog erkölcsileg kifogásolható, illetve erkölcsileg helyes. De mit jelent valójában az „erkölcs„?

Az Értelmező Kéziszótár így ír erről:

„Olyan társadalmilag helyesnek tartott szabályok összessége, amelyek az ember magatartását irányítják, és annak megítélésében segítik.”

Próbáljuk meg a józan gondolkodást figyelembe véve megközelíteni ezt a kérdést!

Az embert alapvetően két dolog érdekli:

1. Mi az, ami van?

2. Mi az, amit tennem kell?

1. Vannak tapasztalható dolgok – ezekről számolnak be nekünk a tapasztalati tudományok: fizika, történelem, földrajz.

De az is érdekel bennünket, amit nem tapasztalhatunk: Pl.: a világ keletkezésének módját nem tapasztalhatjuk meg. Mégis kérdezzük: Honnan a világ? Mi lesz velünk, ha meghalunk? Van-e Isten? Van-e örök élet? Ezekre a kérdésekre válaszol a *lételmélet*, más szóval a metafizika.

Most nézzük meg, hogy *mit kell tennem?*

a) Meg kell ismernem a körülöttem lévő világot. Ebben segítenek a gondolkodástörvények. Pl.: az azonosság elve: Ez az alma éppen ez az alma és nem a Nílusban fürdő krokodil. Ezeket a törvényeket tárgyalja a logika. Aki ezeket jól alkalmazza, az a logikus ember.

b) Birtokomba kell szerezni sokmindent ahhoz, hogy élni tudjak. Ehhez értenem kell

a szerzéshez. Aki tudja, 10 almamagból hogyan kell almáskertet varázsolni, az a praktikus ember.

c) Békességben kell élnem embertársaimmal. Ennek feltétele, hogy mindig úgy viselkedjem, hogy abból társadalmi szabály lehessen. Ha nem teszek olyat, amit nem kívánok magamnak, akkor lehet szabályt csinálni abból, amit én teszek. Ha ilyen vagyok, akkor erkölcsös vagyok. *Az erkölcs tehát a közös viselkedés szabálya.*

Tehát a lelkiismeret az erkölcsi ítélőerő, amelynek a segítségével el tudjuk dönteni, hogy mi szerint erkölcsös és mi szerint erkölcstelen magatartásunk.

Gondold végig ezt a történetet!

A napi bevásárlásnál a szülők vesznek 1-1 Túró-Rudit mindhárom gyermeküknek. Most is ott áll a hűtőben mindhárom csemege. Hazajön az egyik gyerek, megeszi a részét. Megérkezik a másik gyerek is farkaséhesen, mert az iskolában számára rossz ebéd volt. Ő elfogyasztja mindkét Túró-Rudit. A harmadik gyereknek nem maradt. Kezdi furdalni a lelkiismeret, mit tegyen?

1. Ha nem mondja meg, hogy ő volt, a másik testvére is gyanúba keveredhet.

2. Megmondja, hogy ő volt, de akkor nagyon fogják szidni, és a testvére így sem ehett Túró-Rudit, meg úgy sem.

3. Nem szól semmit, van annyi zsebpénze, hogy vegyen egyet. Gyorsan leszalad az üzletbe, és mire hazajön a testvére, észre sem veszi senki, hogy ő torkoskodott.

4. Leszalad gyorsan az üzletbe, vesz a zsebpénzén egy Túró-Rudit, sőt még egy kis rágógumi is kitelik belőle. Hazamegy, megmondja a testvérének, hogy mi történt, a rágót pedig odaadja ráadásként.

Végül is a fiú a negyedik elképzelése szerint döntött és így nyugodtan tudott aludni éjszaka.

Kérdések:

1. Neked volt-e már lelkiismeret-furdalásod és miért?
2. Milyen más esetet ismersz, amikor a lelkiismeret nem hagyott nyugodni valakit (Gondolj pl. a Pál utcai fiúk című könyvben szereplő Pásztor-testvérekre, akik végülis visszaadták Nemecek üveggyóit!)?

Feladat:

Magyarázd meg a saját szavaiddal a következő közmondást: „Legjobb párna a jó lelkiismeret.”!

2. A lelkiismeret is fejlődik

A lelkiismereti készség velünk született általános tájékozódás a jó irányába.

A lelkiismeret az az ismeret, amely nem azt mondja meg, hogy hol ered a Duna (ez a földrajzi ismeret), hanem az, hogy mi erkölcsös, mi az amit elvárnak tőlem az embertársaim, én is elvárok tőlük és magamtól is.

A lelkiismeret szava azt a konkrét értékítéletet jelenti, ami az embert egy bizonyos helyzetben kötelezi.

A kimondott szónak, az ígéretnek igen nagy súlya van. A lelkiismeretes ember betartja a szavát. Például: valaki elszakította padtársa szögmérőjét és megígéri, hogy hoz helyette újat, akkor ez a kimondott szó kötelezi. Amennyiben nem így tesz, osztálytársa egyest kap matematikából, ő pedig szőszegőnek, lelkiismeretlennek minősül.

A lelkiismereti készségtől a felelős lelkiismeret kialakulásáig fejlődés játszódik le az ember életében.

A kisgyermeknél a lelkiismereti készséget a szülők és más nevelők alakítják, határozzák meg.

Fiatal korban egyre inkább személyes lelkiismeretté válik, a sok tanítás, példa, élet-tapasztalat, önálló döntések hatására.

Felelős lelkiismeretről akkor beszélünk, ha valaki képes az élet különböző helyzeteiben saját értékítélete alapján a jó mellett dönteni.

Például a jól tájékozott lelkiismeret érettségét mutatja a következő idézet: „Ami nem meggyőződésből történik, az bűn.” (Szt. Pál Róm. 14,23.)

Szent Pál az I. században Rómában élő keresztényekről ír: A római császárok azt kívánták a keresztényektől, hogy ejtsenek tömjénzemetet a pogány istenek oltárain égő fűzbe, elismervén ezáltal azokat istennek. Akik ezt nem tették meg, büntetésből a Circus-okban oroszlánok elé vetették őket. Inkább meghaltak, de nem akartak szembeke-
rülni meggyőződésükkel, lelkiismeretük szavával.

Kérdések:

1. Hogyan hathat a szülői ház a lelkiismeret kialakítására? (Keress példákat!)
2. Milyen különbség van a lelkiismereti készség és a lelkiismeret szava között?

Feladatok:

1. Keress példákat, hogy a jóról és a rosszról alkotott felfogás nem minden ember-csoportnál azonos! (Pl.: kannibálok.)
2. Magyarázd meg a lelkiismereti döntésekben mutatkozó különbséget!

EL LEHET-E HALLGATTATNI A LELKIISMERETET?

Sajnos igen! Azzal kezdődik, hogy nem követjük a lelkiismeret halk szavát. Ez ké-nyelmes dolog. A jót tenni általában sokkal nehezebb és megerőltetőbb. Hagyjuk sodor-
tatni magunkat. Kis dolgokban könnyelműen engedünk a kísértésnek. (A rosszabbik én
szava szól bennünk: „Tedd csak nyugodtan, ugyan mi a csuda történhet!”) Eleinte még

szégyenkezőnk, de ezt az érzést inkább elaltatjuk. Lelkiismeretünk egyre vakabbá lesz, a jó ereje csökken. Ezután következik be az, hogy még a nagyobb bűnöktől sem riadunk vissza.

Például Zsolt a napköziben egyre több apróságot (kis autót, dobókockát, katonákat, krétákat) visz haza kistestvérének. Hiszen úgy örül neki, és még senki sem vette észre, hogy hiányzik.

Ági úgy gondolja, a szükséghezugság nem bűn. „E nélkül nem bodogulunk az életben. Ha például odahaza nem hazudnék, este sohase engednének el.”

Irma a titkárnő hivatalából naponta telefonál édesanyjának, bár a magánbeszélgetések tiltottak. Úgy gondolja: „A cég gazdag, itt egy pár nevetséges telefonbeszélgetés nem játszik szerepet.”

Ha sokan elkövetik ugyanazt a hibát, ez az egyén számára nem felmentő körülmény! *Az érték mindig önmagában érték marad!* Azért, mert többen nem mondanak igazat, vagy becsapnak másokat, az igazmondás és a becsületesség ugyanúgy érték marad.

Kérdés:

Miként lehetett, hogy Zsolt, Ági és Irma esetében nem működött megfelelően a lelkiismeret?

Feladat:

Foglalj állást a három fiatal gondolkodásmódjáról!

A LELKIISMERET KIALAKÍTÁSA

Sokszor a megértés, az elnéző szeretet többet használ, mint a büntetés. Balogh Bori esete is ezt bizonyítja. (Az idézet, a Cselekvő hit című szakiskolai könyvből való.)

„Balogh Bori az áruházba ment, hogy felmelegedjék. Akkor meglátott egy embert, akinek a farzsebéből kilátszott a pénztárcája. Szorosan mögé állt, megfogta a pénztárcát és eltüntette kezításkájában.

Vége volt ennek a szörnyű pillanatnak, és ismét az a kedves, vidám és aranyos fiatal leány volt, aki egész életében alig csinált valami rosszat. Megállt és úgy tett, mintha a kirakott selyemharisnyákat nézegetné.

Ugyanannál az asztalnál állt egy öregasszony. Szándékosan követte Borit?

»Fáradtnak látszik«, mondta a kis öregasszony, »miért nem megy a női váróterembe és piheni ki magát?« – »Én... nem tudok, én nekem... el kell mennem«, dadogta a lány. A meleg levegőben, s mivel már régen nem evett, szédülni kezdett, tántorgott és elejtette a kezításkáját. A kis öregasszony felvette és a kezébe adta. »Mégis, először pihenjen egy kicsit.«

De Bori nem hallotta. Kapaszkodott a pulton, félelmében remegett. Az áruházban lévő emberek Bori számára távoli kis fekete pontnak tűntek, annyira izgatott volt. »Ne menjen el tőlem« – kérte Bori, »ne menjen el«! A kis öregasszony nem válaszolt. Ebben a pillanatban a pénztárca tulajdonosa visszatért egy rendőrrel. Bori vállára tette kezét. »Ez az úr« – mondta durván »elvesztette a pénztárcáját«. A leány dadogott néhány szót,

ami számára is idegenül hangzott. A tulajdonos láthatólag sajnálta, úgy kezdte: »Hát nem mondom, hogy elvette a pénztárcát, de szorosan mögöttem volt, amikor ez történt. Először előttem ment – mondta a rendőrnök –, azután visszamaradt és egy másodperccel később a pénztárca már nem volt meg.«

Bori azt hitte, hogy elsüllyed. Értelmetlenül meredt maga elé, miközben a rendőr ki nyitotta a kezitáskáját. Még mindig csak bámult, amikor a rendőr az asztalra dobta és azt mondta: »Nincs a leánynál!«

Látta, amint a két ember elment, de a félelemtől eltompult agya nem fogta fel. »Természetesen kivettem a pénztárcát«, mondta a kis öregasszony, miközben a leányt a kijáráshoz vezette. »A rendőrnél meglesz az úr címe, és én gondoskodni fogok róla, hogy visszakapja a pénztárcáját.« – »Miért tette ezt értem?« – »Mert ismerem az ilyen eseteket! Ez az első eset volt ugye?« – »Igen.« – „Ígérje meg, hogy többé nem tesz ilyet!« »Hát igen, soha többé!« – »Látja« – mondta az öregasszony, ő volt az áruházi detektív, ezért tettem. És most gyermekem, együnk valamit«.

A lelkiismeret kialakításához szükséges néha egy *külső* szeretetteljes, de *figyelmeztető hang* is. Ezért jó, ha a helyes önkontroll megteremtésére igénybeveszed egy megbízható, erkölcsileg *kifogástalan társ segítségét* (nagyobb barát, példaképül választott felnőtt, lelkigondozó, keresztszülő stb.).

Hasznodra válik az *erkölcsi érzék* segítségével *szolgáló irodalom*. Bármelyik *könyvtárban* rendelkezésedre áll a korosztályodnak megfelelő ilyen irányú könyvek sora. A könyvtáros tanácsát, ajánlatát is kérheted.

A lelkiismeret gyakorlására mindig a jót, sőt a legjobbat kell választanod!

Döntésed előtt kérdezd meg önmagadat: mit tenne a helyedben a számodra legkíválóbbs értéket hordozó ember (eszményed, példaképed)?

Feladatok:

1. Gondold át, hogyan működött Balogh Bori lelkiismerete a lopás után!
2. Készíts lelkitükröt! Vagyis először írd le öt értéket és esténként osztályozd le magad egytől-ötig. Például ilyen értékek lehetnek: 1. igazmondás, 2. becsületesség, 3. más tulajdonának tisztelete, 4. pontosság, 5. hűség. Nézd meg egy hétig mindennap, hányas a „bizonyítványod„. A tartósan ötössel osztályozott értékeket a következő hétre cseréld fel másra!

LELKIISMERETI KONFLIKTUSOK

Vannak feloldható és feloldhatatlan lelkiismereti konfliktusok.

Például: Csaba elvitte az üzlet elé támasztott kerékpárt. Gondolta, nem lopás ez, csak egy kicsit kölcsönveszi, furikázik egyet, utána visszateszi. De sajnos baj történt, mert elesett, és a kerékpár elég komolyan megrongálódott. Így már nem merte visszavinni. Otthagyta az útszélen, és elszaladt. Bántotta a lelkiismeret, és egyik osztálytársának, Gézának kiöntötte a szívét. Lelkére kötötte, hogy ne mondja el senkinek. Géza, amikor hazaért, hallja, hogy a szomszéd fiú kerékpárját ellopták, aki igen jó barátja neki. Bejelentette a család már a rendőrségnek is, ahol nyomravezető információkat kérnek.

Egy másik eset: Andrea egész életében kozmetikus szeretett volna lenni. Végre sike-

rült, teljesült az álma. Sajnos csak a vidéki képzőbe vették fel, mert ott volt hely. Ez viszont nagyon távol van az otthonától, és csak kollégiumi bentlakással oldható meg a helyzet. Andi édesanyja beteg hónapok óta, és mindennapos ellátást igényel. A szülők azt várnák el, hogy otthon maradjon.

Az életben *több követelés ütközhet egymással*, amelyek nem teljesíthetők egyidejűleg. Ilyenkor az a teendő, hogy *egymással szemben kell mérlegelni a követelmények rangsorát és sürgősségét*.

Ha nincs tisztességes áthidaló megoldás, végül a *legmagasabb értékű követelmény mellett kell döntenünk*.

Kérdés:

Mit tanácsolnál, hogyan viselkedjen Csaba és Andrea?

Feladat:

Mondj más lelkiismereti konfliktusokat!

A BOLDOG ÉLET MEGVALÓSÍTÁSA

1. A boldogságról
2. „Életünk olyan, amilyenné gondolataink teszik.”
3. Ó, csak üdvös hazugság volt
4. Becsületszó és hazugság
5. A bátor nem vakmerő, az óvatos nem gyáva!

I. A BOLDOGSÁGRÓL

Alapvető természeti törvény az a törekvés, hogy minden élőlény a lehető legjobban érezze magát ebben a világban. Vagy ahogy általában mondjuk, hogy boldog legyen.

A boldogság tehát egy állapot, melyre az jellemző, hogy elégedettek vagyunk.

Először nézzük meg önmagunkat. Milyen feltételeknek kell megfelelnünk, hogy boldogok lehessünk?

Aki beteg, elesett, nem jól érzi magát, nehezen lehet elégedett önmagával. Sokan vallják azt, hogy: „az egészség a legfontosabb...”, Valóban nagyon fontos, hogy szervezeteünk jól működjön. A jól működő, egészséges szervezet belső kiegyensúlyozottságot biztosít számunkra. De ne tévesszük szem elől azt sem, hogy nagyon sok beteg ember – akár gyógyíthatatlan is – él boldog, harmonikus életet. Mintegy felülkerekedve állapota súlyosságán.

A boldogságnak ezt a megközelítését biológiai irányultságúnak nevezhetjük.

A másik megközelítési mód a lelki terület lehetne.

Gondolj arra, hogy rossz az osztályzatod, valamelyik tárgyból nem jól feleltél, mert nem készültél. Bár neked nagyon fontos, hogy a lehető legjobb jegyeid legyenek. Ezt várod el önmagadtól és természetesen ezt várnák el tőled szüleid, tanáraid is. És erre te... Hát nem lehetsz valami jó lelkiállapotban. Mégha körülötted minden más tökéletes is, mégsem érezheted magad teljesen boldognak. Úgy hisszük, hogy te minden erőddel azon leszel, hogy kiküszöböld a csorbát, és újra boldog lehess.

Tanulásként még leszűrhetjük azt is, hogy *a boldogság, vagy ellentéte a boldogtalanság nem egy állandó, mozdulatlan állapot. Életünk során nagyon gyakran változik, alakul.* Ám a törvényszerűség megmarad: mindig a boldogság irányába törekszünk.

Szerte a világban élnek nagyon szegény emberek. Talán a mi tapasztalatainkkal fel sem tudjuk fogni az ő szegénységüket. Vannak olyan gyerekek, akik ha ma nem jutnak élelemhez, holnapra éhen halnak.

Bizony a boldogsághoz szükséges egy bizonyos fokú anyagi jólét, hogy ne kelljen nélkülöznünk, táplálékban, öltözetben, hajlékban. A világ talán ugyanazon részében is élnek nagyon gazdag emberek. Az anyagi jólét teljes káprázatával körülvéve. Közülük mégis csak nagyon kevesen boldogok. Sőt a többségük kifejezetten boldogtalan. Miért van ez így? Talán mert nem mások javáért élnek. Csupán önmaguk számára halmozzák fel a rengeteg anyagi értéket. Ezzel mintegy befalazzák magukat.

A minket körülvevő világ milyensége is befolyásolja boldogságunkat. Gondolj csak egy olyan gyerekre, kinek hazájában háború folyik. Milyen nehezen érhető el számára a boldogság. Az állandó harctól, lövöldözéstől való rettegés elérhetetlenné teszi számára a boldogság érzetét.

Vagy megemlíthetjük a különböző kisebbségeket (néger, kurdok, baszkok, cigányok stb.), kik önmagukat épp a többség nyomása miatt nem tudják megvalósítani teljesen. Következésképpen valahol boldogtalanok. *Ahhoz, hogy a földön minél több ember lehessen boldog, hogy mindenki a másik boldogságát a saját boldogsága feltételének tekintse.*

Antoine de saint Exupéry: A kis Herceg című könyvéből részlet:

„Az ember csak azt ismeri meg igazán, amit megszeli – mondta a róka. – Az emberek nem érnek rá, hogy bármit is megismerjenek. Csupa kész holmit vásárolnak a kereskedőknél. De mivel barátkereskedők nem léteznek, az embereknek nincsenek is barátaik. Ha azt akarod, hogy barátod legyen, szelídíts meg engem.

– Jó, jó, de hogyan? – kérdezte a kis herceg.

– Sok-sok türelem kell hozzá – felelte a róka. – Először leülsz szép, tisztas távolba tőlem, úgy ott a fűben. Én majd a szemem sarkából nézlek, te pedig nem szólsz semmit. A beszéd csak félreértések forrása. De minden áldott nap egy kicsit közelebb ülhetsz...

Másnap visszajött a kis herceg.

Jobb lett volna, ha ugyanabban az időben jössz – mondta a róka. – Ha például délután négykor érkezel majd, én már háromkor elkezdek örülni. Minél előrébb halad az idő, annál boldogabb leszek. Négykor már tele leszek izgalommal és aggodalommal: fölfedezem, milyen drága kincs a boldogság.

De ha csak úgy, akármikor jössz, sosem fogom tudni, hány órára öltöztessen díszbe a szívemet... Szükség van bizonyos szertartásokra is."

Kérdések:

1. Saját szavaiddal hogyan fogalmaznád meg a boldogság lényegét?
2. Te mitől érzed úgy, hogy boldog, illetve boldogtalan vagy?
3. Mit tettél már életedben, hogy más valaki boldog lehessen?

Feladat:

Keresd ki az Újszövetségi Szentírásból a boldogságra vonatkozó részt! Közös beszéljétek meg, hogyan kell ma értelmeznünk?

2. „Életünk olyan, amilyenné gondolataink teszik.”

Az előző fejezetben szó volt az emberi boldogság feltételeiről és eszközeiről. Több oldalról próbáltuk megközelíteni az emberi boldogságot. De azt is meg kell tanulni, hogy mindezt hogyan valósítsuk meg a családban és a társadalomban.

Dale Carnegie (ejtsd: Karnedzsi): Sikerkalauz című könyvében ezt írja: „Néhány évvel ezelőtt erre a kérdésre kellett egy rádióműsorban válaszolnom: »Mi volt a legfontosabb, amit életében megtanult?«”

Könnyű kérdés volt: életem legnagyobb tanulsága az volt, hogy rájöttem: milyen fontos, mit gondolunk. Ha tudnám, hogy mit gondolsz, tudnám, hogy ki vagy. A gondolataink formálják jellemünket. Szellemi beállítottságunk az ismeretlen tényező, amely sorsunkat irányítja. Emerson szerint „az ember nem más, mint amit egész nap gondol”... De hogyan is lehetne más?

Most már minden kétséget kizáróan bizonyos vagyok benne, hogy a legnagyobb gond, amellyel meg kell birkóznunk – szinte az egyetlen gond, amellyel birkózunk kell – a megfelelő gondolatok kiválasztása. Ha erre képesek vagyunk, minden nehézségünket meg tudjuk oldani. A Római Birodalom nagy filozófus uralkodója, Marcus Aurelius öt szóban foglalta össze – öt szóban, amely meghatározhatja sorsod: „Életünk olyan, amilyenné gondolataink teszik.”

Igen, ha gondolataink vidámak, mi is vidámak leszünk. Ha gondolataink nyomorultak, mi is nyomorultak leszünk. Ha ijedtek, félni fogunk. Ha betegesek, megbetegedhe-

tünk. Ha a balsikerre gondolunk, pechünk lesz. Ha elmerülünk az önsajnáltságban, mindenki igyekszik majd elmenekülni és elkerülni minket.”

Ha ennyire fontos, hogy mit gondolunk, akkor még jobban érthető, hogy a csupa pozitív gondolat és érték vezet a boldogsághoz, a negatív értékek pedig a boldogtalansághoz. Nézzünk például ilyen kézenfekvő pozitív eredményeket, mint az önzetlenség, nagylelkűség, adás. Akik ezt gyakorolják, rendkívüli lelki megelégedettség (boldogság) tölti el őket.

Ezeknek az eredményeknek a negatív párja, az önzés, irigység, lopás. Akik így élnek, csak egészen rövid időre elégítik ki igényüket, utána állandó elégedetlenség lesz úrrá rajtuk. Mindig a máséért sóvárognak, vágyódnak.

Mi lehet a lelki indítéka a lopásnak?

Ha egy normális pici gyerek lop, egyszerűen szabad teret ad a beszerzési ösztöneinek. Még nem tudja megkülönböztetni az enyém-tied fogalmát. A felnőtt feladata, hogy megtanítsa neki.

Ha egy nagyobb gyerek lop, akkor már a kalandot keresi, és barátokkal együtt csinálja többnyire.

A lelkieg sérült gyermek a szeretet hiánya miatt lop, így szerez magának örömet.

A felnőtt lopását mindig megelőzi az önzés és az irigység.

Mindebből az következik, hogyha a szeretethiányban szenvedőt minél több megértéssel, kedvességgel, szeretettel vesszük körül, annál inkább eltűnik benne a lopás szándéka. Például Ernő lopott egy karórát az iskolában. Mikor apja megtudta, vett neki egyet, és úgy gondolta, ezzel az ügy le is zárult. Nemsokára Ernő öngyilkossági kísérletet követett el. A kórházban elmondta az orvosnak, hogy az óralopás is csak azért volt, hogy végre figyeljenek oda rá a szülei, ne legyenek olyan közömbösek iránta. Sajnos az apa az első jelzést nem helyesen értelmezte, így lett belőle még nagyobb baj.

Kérdések:

1. Szerinted mit kellett volna tennie az apának Ernő lopásánál?
2. Tudod-e, hogyan büntették a lopást István király idejében?
3. Helyrehozható-e az, ha valaki valamit eltulajdonít?
4. Eddigi ismereteid alapján mi segít abban, hogy az elkövetett hibát észrevedd és helyre is hozd? (Külső és belső tényezőkre is gondolj!)

3. Ó, csak üdvös hazugság volt!

Mikor szoktuk ezt mondani?

Lehet, hogy jelentéktelen dolognak tűnik, de nem biztos, hogy az a következő történet.

Péter felment Laciékhoz számítógépezni. Laci még nem volt otthon. Laci szülei érdeklődtek a fiuk kémiaadolgozata iránt. Péter nem merte megmondani, hogy egyes lett, mert tudta, hogy akkor biztosan nem engedik el Lacit moziba, pedig ő már a jegyeket is megvette másnap délutánra. Így hát azt mondta, nem osztották még ki a dolgozatot. Úgy gondolta, hogy ez csak egy kis elhallgatás, vagy úgynevezett „üdvös hazugság”.

Van viszont a *tapintatos elhallgatásnak* egy olyan formája, ami nagyon pozitív kimenetelű.

Pl.: János megtudta, hogy apjának tüdőrákja van, és gyógyulásra semmi lehetőség nincs. Húga, Julcsi még kislány, nem lenne képes ezt az igazságot megemészteni. Julcsi megtudta, hogy Jánost beavatták abba, amit a professzor az édesanyjának mondott. „Légyszíves mondd meg nekem a teljes igazságot”, kéri Janit. „Az orvosok azt mondták, megteszik azt, ami tőlük telik, és megvárják, hogyan fejlődik tovább a betegség”, tér ki János az egyenes válasz elől.

A *titok* is az elhallgatás kategóriába tartozik. Természetes, hogy mások vagy magunk személyes ügyeit nem adjuk tovább, főleg, ha megkérnek rá, hogy tartsuk titokban. Aki hivatásánál fogva kénytelen más életébe behatolni, köteles a titoktartásra. Mint pl. az orvos nem mesélheti el az illetékteleneknek, amit a gyógyító tevékenysége során megtud. A papot pedig a gyónási titok kötelezi. Amit a gyónásban hall, senkinek sem mondhatja el soha.

Kérdések:

1. Helyesnek tartod-e Péter elhallgatását?
2. Te hogyan oldottad volna meg Péter helyzetét?
3. Hogyan ítéled meg János választ, amit kishúgának adott?
4. Ismersz-e más helyzeteket, amikor az igazságtól való eltérés elfogadható lenne?
5. Hogyan ítéled meg az olyan embert, aki a titoktartás terhe mellett dolgokat másoknak továbbad?
6. El tudod-e képzelni, hogy valaki, aki nem titoktartásra van kötelezve, kénytelen valamit nyilvánosságra hozni, amit titokként bíztak rá? Mikor válhat ez szükségessé?

4. BECSÜLETSZÓ ÉS HAZUGSÁG

Aki másképp beszél, mint gondolkodik, lehetetlenné teszi a kommunikációt (gondolatsere, kapcsolatteremtés). Beszéde a megtévesztés eszköze lesz. Az ilyen emberben nem lehet bízni.

Régi közmondás, hogy a becsület olyan puskapor, amit csak egyszer lehet elsütni. A kimondott szó hitele minden körülmények között kötelezi az embert.

Mikor hazudik valaki?

- amikor tudatosan, hamisan szeretné megtéveszteni a másikat,
- ha helytelenül közli az információt,
- a fontos részeket elhallgatja,
- a pontos részleteket átalakítja.

Mi lehet ennek az oka?

Nagyon gyakran az önzés. Aki hazudik, legtöbbször jogtalan előnyt szeretne elérni embertársaival szemben.

De azért is hazudhat valaki, hogy a helytelen viselkedés következményeit, amit az ember saját hibájából idézett elő, másokra hárítsa át.

A hazugság is válhat életformává, ha valaki hosszú időn át tudatosan elhallgattatja a lelkiismeretét.

Az őszinteség, mint életforma viszont a legnehezebb!

A felelős cselekvés alapja az őszinteség, a gondolkodás és cselekvés teljes összhangja, minden adódó élethelyzetben. Azért nehéz, mert sokszor az ember saját magát is legszívesebben megtévesztené. A legszörnyűbb dolog saját korlátaink és gyengeségeink beismerése. Az ember nehezen viseli el magát olyannak, amilyen. Ezért van az, hogy csak eljátssza, amilyen szeretne lenni. Igen nehéz és iszonyú sok energiába telik ilyen kettős életet élni. A felelősség útja azonban az őszinteség iránti törekvésen a saját gondolkodás és cselekvés egységével járható.

Kérdések:

1. Jártál-e már úgy, hogy végül másképp cselekedtél, mint ahogyan gondoltad?
2. Tapasztaltad-e már másnál ezt a bizonyos „bort iszik és vizet prédikál” esetet?
3. Amikor is hazudtál, vagy szebben fogalmazva füllentettél, mi lehetett az oka?
4. Találkoztál-e már olyan esettel, amikor a következő közmondás volt érvényes: „A hazug embert hamarabb utoléri, mint a sánta kutyát.”
5. Az őszinte, nyílt szívű embernek milyen a tekintete, a beszéde? Próbáld meg eljátszani!
6. A hazug embernek milyen a nézése, beszéde, mozdulatai? Próbáld meg eljátszani!

5. A BÁTOR NEM VAKMERŐ, AZ ÓVATOS NEM GYÁVA!

Az emberi cselekedeteknél mindig számolni kell a következményekkel. Általában a következmény árulja el, hogy a tett helyes vagy helytelen volt.

Nézzünk egy példát a Pál utcai fiúk című regényből. Amikor a vörösingesek megfűrészítették Nemeceket a fűvészkert hideg vizében, a csöpögő ruhájú kisfiú azt mondta, hogy százszor is megfűrészthetik, de áruló akkor sem lesz. Ez egy nagyon bátor tett volt, majdhogynem „hőstett”. Kivonulásnál a vezér szavára az egész ellenséges csapat tisztelgett neki.

Az értelmező szótár szerint *bátor az, aki veszélyes következmények tudatában is félelem nélkül, legjobb meggyőződése szerint cselekszik.*

Istvánt felcukkolták osztálytársai, hogy úgysem tudná, még ha akarná sem működésbe hozni az iskola tűzoltó készülékét. Addig-addig ment a dolog, míg végül István megmutatta, hogy ő bizony nem egy félős gyerek. Egy jól irányzott mozdulattal betörte az üveget, és a készülék azonnal működésbe lépett. Elgondolhatjuk, mi következett utána... Az eset azzal zárult, hogy Istvánt kirakták az iskolából.

István bátor volt vagy vakmerő? Bátor semmiképpen sem, mivel tudta, nem a legjobb meggyőződése szerint cselekedett. Hiszen tudta, hogy a készüléket csak tűz esetén szabad beindítani.

Az értelmező szótár szerint *az a vakmerő, aki meggondolatlanul bátor, a veszéllyel nem törődik.* István tette mindenképpen vakmerőnek minősíthető.

Zsuzsa, mielőtt fölkapcsolja a villanyt, előtte gondosan megtörli a kezét, mert tudja, hogy a kapcsolóhoz érni nedves kézzel életveszélyes.

Timi, Zsuzsa kistestvére mióta ezt hallotta, egyáltalán nem meri felkapcsolni a villanyt, mindig megkér rá valakit.

Melyikük az óvatos és melyikük a gyáva?

Az értelmező szótár szerint *óvatos a veszélyt elővigyázatosan kerülő.*

Gyáva pedig az, aki természeténél, jelleménél fogva félős.

Zsuzsa ezek szerint óvatos lány. Timi viszont túlságosan félős.

Kérdések:

1. Mit tanácsolnál Timinek, hogy eloszlassa a félelmét?
2. Milyen bátor tettekre emlékszel vissza a történelmi tanulmányaidból?
3. Neked voltak-e már bátor tetteid?
4. Eddigi tapasztalataid alapján tudsz-e példákat mondani vakmerő tettekre?
5. Te inkább óvatos vagy félős vagy?

AZ EMBERI BOLDOGSÁG ESZKÖZEI ÉS FÖLTÉTELEI:

A HELYES CSELEKEDETEK

1. Értékrend
2. A lelkiismeretfurdalás
3. A jó és rossz örök párosa
4. Az ember szabadon választhat a jó és rossz között
5. Az erény és a bűn
6. Az emberi jogok

1. AZ ÉRTÉKREND

„A valódi boldogság lényege: küzdelem a jóért, hogy egyre tökéletesebbek legyünk magunk és mások javára. Ehhez hozzátartozik a felebaráti szeretet, jótett, segítség, stb. Mind szükséges ahhoz, hogy méltók legyünk a bennünk lévő emberi méltósághoz.” (Kant, 1797.)

A nagy filozófusok: Platón és Arisztotelész már 2500 évvel ezelőtt rájöttek arra, hogy kapcsolat van a boldogság és az erkölcsi jó között. Így foglalja magában a boldogság az erkölcsileg jó cselekedeteket is.

Vörösmarty ezt művészien így fejezi ki:

„Mi dolgunk a világon?
Küzdeni erőnk szerint
a legnemesbékért!”

Tisztázzuk először is az „erkölcs,” szó jelentését! Görögül: ethosz („étosz”), latinul: mos („mósz”), innen ered az etika és a morális kifejezés – élettörvényt jelent.

Azon normák, szabályok, parancsok, értékítéletek összessége, amelyek magatartásunkat, cselekedeteinket (a jó érdekében) szabályozzák a magunk és mások javára.

Sok érték létezik. Meg kell tanulni ezeket rangsorolni. A boldogság alapja az is, ha az embernek helyes értékrendje van.

„Érték”-nek, „értékes”-nek azt mondjuk, ami számunkra fontos. Ahhoz, hogy az ember megfelelő értéket válasszon és ezek szerint cselekedjen, szükséges az is, hogy:

1. Ismerje azokat (az értelem szerepe),
2. elfogadja (az érzelem, az állásfoglalás szerepe),
3. érvényesíteni is tudja cselekedeteiben (az akarat szerepe).

Mindezekben a belső folyamatainkban szereppel bírnak összes képességeink (értelem, akarat, érzelem). Szerinted a fenti három folyamatban egyenként melyik képességünknek van legjelentősebb szerepe?

Az embert úgy is meghatározhatjuk, hogy „értékvalósító lény”.

Nézzünk egy példát: Juli leverte véletlenül az írásvetítőt. A büntetés elkerülése végett hasznos lett volna, ha Misire fogja, mert neki úgy is sok van már a rovásán és amúgyis sok borsot tört az orra alá. De akkor vétene az „igazatmondás,” és a „szeretet,” magasabb elve ellen. Végül megmondta az igazat.

Juli értékrendje jól működött. Összeütközésbe került a hasznos az igazzal. Sikertől neki a magasabb értéket választania.

Feladat:

A nyolcvanas években végzett hazai fölmérések szerint a következő értékrangsor jellemző a magyar fiatalokra (Szabó Pál: Erkölcstani vázlatok c. könyvéből):

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. jó családi élet | 7. műveltség |
| 2. jó egészségi állapot | 8. örömteli munka |
| 3. jó emberi kapcsolatok | 9. kiegyensúlyozott szerelmi élet |
| 4. megfelelő munkahely | 10. elegendő szabadidő |
| 5. megfelelő anyagiak | 11. érvényesülés |
| 6. megfelelő lakás | 12. a közügyekbe való beleszólás lehetősége |

- a) Húzd alá ezek közül azt a hat értéktényezőt, ami számodra a legfontosabb ahhoz, hogy jól érezd magad a világban!
- b) Készíts az általad aláhúzott értékekből te is rangsort! Amit a hat közül a legfontosabbnak tartasz, az legyen az első helyen, stb.
- c) Mik maradtak ki a fenti 12-ből, amiket te nem hagynál ki?

Kérdések:

1. Mi a valódi boldogság lényege?
2. Mit nevezünk értéknek?

2. A LELKIISMERETFURDALÁS

A lelkiismeret mondja meg, hogy mit kell tennem és mit nem szabad tennem... – nekem!

Az emberi lény azonban szabad akarattal rendelkezik és ez magával hozza, hogy dönthet amellett is, amit nem szabad tennie.

Ahhoz, hogy a helyes cselekvést tegyük, két dolog segít:

- az elfogadott erkölcsi normák és törvények,
- a velünk született lelkiismeret.

Különböztessünk *objektív* és *szubjektív* erkölcs között!

1. Objektív mindenkre érvényes erkölcsi szabály: soha egyetlen embert sem szabad megölni.

2. Szubjektív, Petőfi Sándort kötelező erkölcsi szabály:

Sehonnai bitang ember,

Ki most, ha kell, halni nem mer,...

....illetve, ha kell, ölni nem mer.

Ha valakinek a lelkiismerete az *objektívet* vallja, bűnt követ el, ha 1848-ban elmegy nemzetőrnek.

Ha valakinek a lelkiismerete a *szubjektívet* vallja, bűnt követ el, ha 1848-ban nem megy el nemzetőrnek.

Ha mégsem a helyes cselekedet mellett döntünk, akkor furdal a lelkiismeret.

Arany János (1817–1882) „Ágnes asszony”, című balladájában művészi formában és megrázó drámaisággal mutatja be egy férjgyilkosság nyomában jelentkező súlyos lelkiismeretfurdalás következményét, az értelem megbomlását:

„Ágnes asszony a pataokban

lepedőjét újra mossá:

Fehér leplét, tiszta leplét,

A futó hab elkapdossa...

.....

Mert hiába tiszta a golycs,

Benne többé semmi vérjel:

Ágnes azt még egyre látja

S éppen úgy, mint akkor éjjel.

Óh! Irgalom atyja ne hagyj el!”

A lelkiismeret érzékenyen tartásához szükség van arra, hogy esténként átgondold a napodat, a fontosabb tetteidet. Melyikkel lehetsz elégedett, és mit kellett volna másképp tenned?

Az erkölcsi alaptörvényt mondja a helyes lelkiismeret: „Tedd a jót és kerülj a rosszat!”

Mindig és mindenben törekednünk kell arra, hogy a jót és jól tegyük. Ne ártsunk, ne tegyünk rosszat sem magunknak, sem másnak, sem szűkebb vagy tágabb környezetünknek.

A történelem erkölcsi parancsai közül a legnagyobb múlttal és leghatékonyabb jelenben rendelkezik a Mózes (K.r.e. 1500) által kőtáblába vésett, Istentől kapott tíz parancsolata:

1. Uradat, Istenedet imádd és csak neki szolgálj!
2. Isten nevét hiába ne vedd!
3. Az Úr napját szenteld meg!
4. Atyádat és anyádat tiszteld!
5. Ne ölj!
6. Ne paráználkodjál!
7. Ne lopj!
8. Hamisan ne tanúskodjál embertársad ellen!
9. Felebarátod házastársát ne kívánd!
10. Mások tulajdonát ne kívánd!

Kérdések:

1. Mi határozza meg az ember választását döntéseiben?
2. Tudsz-e közismert normákat, erkölcsi szabályokat mondani?

3. JÓ ÉS ROSSZ ÖRÖK PÁROSA

Hasznosság szempontjából jó, ami hasznos valamire, rossz, ami nem használható arra, amire készült. Ez a gyakorlati vagy praktikus (és nem az erkölcsi) jó, a *praktikai érték*.

Az *erkölcsi jó* (pozitív) érték: a rossz (negatív) nem érték. Mindig a magatartásunkban valósul meg. Ez az erkölcsi jó (és nem a praktikai).

Az „igazi jó” és a „valódi rossz” az állásfoglalásunk és cselekedetünk következtében jön létre. Melyik valósul meg, ez rajtunk, a szándékainkon fordul.

A jog és a vallás is a tudva és akarva elkövetett rosszat ítéli meg súlyosabbnak. Nem mindegy, hogy valaki például véletlenül lép osztálytársa szemüvegére, vagy szándékosan tapossa össze.

Meg kell jegyezni, hogy a jog és vallás két különböző világ.

A jog bünteti a jog áthágását

a) akkor is, ha nem is tudtad, hogy van ilyen törvény.

b) akkor is, ha nem akartad áthágni, csak véletlenül történt az áthágás.

A vallás nem bünteti,

- a) ha nem is tudtam a törvényről, amit áthágtam.
- b) ha véletlenül és nem készakarva hágtam át.
- c) és megbocsát akkor is, ha tudva és akarva vétkeztem, amennyiben megbánom, amit tettem.

Elméletileg a jó és rossz kategórián belül nincs fokozati különbség: például ugyanúgy jónak minősül egy pohár víz odaadása vagy egy élet föláldozása. Ugyanúgy rossznak minősül 10 Ft lopása, mint 10 millióé. Egy ember megölése is nagyon súlyos bűn, nemcsak tízmillióé.

Pl. egy terem sarkában ezer ártatlan ember. Egy őrült most készül legéppisztolyozni őket. Én az őrült mögött vagyok egy pisztollyal. Mit mond a lelkiismereted: Le szabad lőnöm, hogy megmentssem ezer ártatlan ember életét?

Le szabad lőnöm?

Nem szabad lelőnöm, mert így én is gyilkos leszek?

Gyakorlatilag viszont vannak fokozatok. *Egy cselekvést a következménye alapján lehet megítélni.* Például szép dolog, ha a barátod elé teszel egy pohár vizet ha szomjas, de ugyanez a pohár víz életmentő lehet a sivatagban egy szomjhalálán lévő embernek.

(Udvariaskodással nem lehet megoldani 6 milliárd ember gondját. Hogyan viszed el a pohár vizet a sivatagba? Gondolkodtál már ezen?)

A rossz ellenpárja a jónak. Úgy is mondhatjuk, hogy *ellenérték*. A rosszat is a szabadon döntő ember akarata hozza létre. A jót választani általában nehezebb, mert lemondásokkal jár. A rosszat választani mindig könnyebb és kényelmesebb. „Mama, miért rossz jónak lenni?” – kérdezte egy három éves kislány. Mit válaszolnál neki?

Egyszerűen nem szabad a rossznak teret és helyet adni az ember életében! Ki kell szorítani sok jóval!

Vannak:

„Ajándékok, melyek nem kerülnek pénzbe...”
(hétköznapi jócselekedetek)

Egy jó szót szólni,
Egy beteget fölvidítani,
Valakinek kezet nyújtani,
Megdicsérni az ételt,
Nem feledkezni meg egy közelgő születésnapról,
Óvatosan csukni be az ajtót,
Apróságoknak örülni,
Mindenért hálásnak lenni,
Jó tanácsot adni,
Egy levél megírásával örömet szerezni,
Apró tűszúrásokon nem évvődni,
Jogos panaszt nem említeni meg újra,
Nem tenni szóvá, ha a másik hibázott,
Nem fogni föl elutasításként, ha háttérbe szorultunk,
Levert hangulatot nem venni komolyan,
Nem sértődni meg egy félresikerült szó miatt,
Megtalálni az elismerő szót a jóra, az együttérzés szavát a megalázottaknak

Egy tréfás szót a gyerekek,
Meleg kézszorítással vigasztalni a szomorút,
Becsületesen elismerni az elkövetett helytelenséget,
Örülni a holnapi napnak,
Bizonyos dolgokra aludni egyet,
Mindenre rászánni a kellő időt és gondot,
És mindenben szeretettel lenni.

Feladatok:

1. Mondj példákat arra, amikor a jó és rossz cselekedet megtevésére különböző szándék vezérel embereket!
2. Keress olyan jótettet életedben, amit nehéz volt megtenni, de sikerült!

4. AZ EMBER SZABADON VÁLASZTHAT JÓ ÉS A ROSSZ KÖZÖTT

Olvassátok el Lázár Ervin Hétfejű tündérről szóló meséjében a Rácegresi és Pácegresiről szóló részletet!

„Igaz, hogy a nagyhajú kopasz Tilláromról akartam mesélni, de most már a furulyafákról akarok. – Amin a furulyák teremnek. Csak két furulyafa van a világon... ezzel a két fával egyszer minden embernek dolga akad. Nincs ember, aki ne kerülne a furulyafák elé.”

„A falut, ha jól emlékszem, úgy hívták: Rácpácegres. Onnan jött ez a legény. Rácegresi volt a neve. No hát megállt ez a Rácegresi az ablakom alatt és elkezdett furulyázni. Hát olyat még nem hallottunk, sem én, sem az alattvalóm! Csak tátottuk a szájunkat az ámulattól. Trillázott, sírt és nevetett a furulyája. Alighogy elment Rácegresi, jött ám egy másik furulyás. Ez is Rácpácegresen lakott. Úgy hívták, hogy Pácegresi. Ez is nekikezdett furulyázni. Na de még olyat, olyan szörnyűségeset! Én is, meg az alattvalóm is befoztuk a fülünket. Mert recsegett, nyítt és nyekegett a furulyája, csúszott-mászott, kornyikázott. Zötyögтетett. S aztán így volt ez mindennap. Előbb jött Rácegresi, és kapott egy aranyat a játékért, azután jött Pácegresi, és ő is kapott egy aranyat, csak ne játsszon egy hangot se! Mind a kettő ebből az egy aranyból tartotta el családját Rácpácegresen. Öreg édesanyja és hét kis testvére volt Rácegresinek is, meg Pácegresinek is. Mert Rácegresi otthon is furulyázott, hát vidámak voltak: Pácegresi meg otthon sem tudott furulyázni, hát folyvást veszekedtek. Csak úgy zengett a ház. Egyik helyen a méregtől, a másik helyen a jókedvtől.

Pácegresi a végén még a furulyáját is eladta, és egy aranyrudat vett az árán. Furulya helyett aztán ezzel az aranyrúddal járt az ablakom alá. Még lyuk sem volt az aranyrúdon, olyan tömör volt, mint a kapanyél. De hát nem is kellett rá lyuk, mert Pácegresi nem tudott furulyázni. És így ment ez hosszú évekig. Aztán egy szép napon meghalt Rácegresi is, meg Pácegresi is. Őda temették őket az ablakom alá. S aztán egy-egy magas fa nőtt a sírjukon. Bizony, Rácegresién egy sudár, magas és gyümölcs helyett gyönyörűséges furulyák teremtek rajta. Pácegresién egy zömök, terebélyes, az meg furulyaforma aranyrudakat termett.

Ha valaki egy fafurulyát akart leszakítani, föl kellett érte másznia a fára, mert Rácegresi fája magas volt, de aranyrudat lehetett a földön állva is szakítani, mert Pácegresi fájának ágai alacsonyan nőttek. Azok az emberek, akik el akartak jutni Csodaországba (és melyik ember nem akar eljutni?) mind ott mentek el az én fazsindelyes palotám előtt. Persze, hogy megálltak a két furulyafánál. Ámuldoztak-bámuldoztak. Azután szakítottak maguknak valamelyikről. És indultak tovább Csodaország felé.

Igen ám, de a bejáratnál eléjük állt a Hétfejű Tündér, és azt mondta: „Bejöhetsz, hogyne jöhetnél, de előtte furulyázz egyet nekem!” Aki Rácegresi fájáról szakított, annak megszólalt a furulyája. A Hétfejű Tündér rögtön be is engedte Csodaországba. De aki aranyrudat szakított, az aztán fújhatta! Meg se nyikkant.

Ezeket nem engedte be a Hétfejű Tündér Csodaországba. Mehettek vissza dolguk végezetlen az aranyrúdaikkal. A fafurulyások meg mind kaptak egy darabot Csodaországból, a szívükbe rejtették és mindig magukkal hordják.

Vajon kik lehetnek többen, fafurulyások vagy aranyrudasok?

Kérdések:

1. Mit gondolsz, milyen tulajdonságokkal rendelkeznek azok az emberek, akik Csodaországból egy darabot szívükbe rejtettek?
2. Szerinted kik lehetnek többen, a fafurulyások vagy az aranyrudasok?

5. AZ ERÉNY ÉS A BŰN

Az erény szilárdság a jóban. Ennek ellentéte a rossz megrögződése, a „hitványság”. (Nyíri Tamás)

Az erényben a legfőbb erkölcsi érték, a jó valósul meg, a bűnben pedig a rossz, mint ellenérték (mint nem-érték).

A hajlam erényre és bűnre minden emberben többé-kevésbé természetből megvan. A hajlamból jellem mindkét esetben gyakorlás révén alakul ki.

A jellem kialakulásában nagy szerepe van a nevelésnek, az önnevelésnek, illetve a bűn, a negatív jellem kialakulásában a nevelés elhanyagolásának.

Az erények gyakorlása tökéletesíti az embert. Közülük legfontosabb a szeretet. Egy görög filozófiai irányzat képviselői, a stoikusok négy sarkalatos erényt tanítottak: *okosság, igazságosság, bátorság, mértékletesség.*

A szeretet „alaperény”, mert valamilyen módon levezethető belőle minden más erény is.

Azt szokták mondani, hogy a szeretet nagysága lemérhető a szeretett személy iránt tanúsított áldozatkészség nagyságán. A szeretet különböző fokozatai egészen életünk fölálldozásáig terjedhetnek valamilyen eszme, de mindig a másik, a többi ember szolgálatában.

Például Maximilian Kolbe, lengyel szerzetes (1894-1941), koncentrációs táborba került a II. világháború során, sok paptársával együtt. Miután a táborban szökési kísérlet történt, büntetésül tizedelést végeztek a rabok között, éhhalálra ítélve minden tizediket.

Egy családos, többgyermekes lengyel is bekerült a halálraítéltek közé. Ekkor Kolbe atya – felebaráti szeretetből – engedélyt kért a német táborparancsnoktól, hogy helyette elvállalhassa a büntetést. Az, csodálkozva bár – de megengedte. A pincébe zárt rabok hosszú napokon át halódtak étlen-szomjan, ő hangosan bátorította őket, imádkozott velük, a halál előtt állókat föloldozta bűneiktől. Végül is a parancsnok utasítására egy mérgező injekcióval ölték meg. A katolikus Egyház – életét másért föláldozó szeretetéért – szentté avatta 1982-ben. Az ünnepségen még részt tudott venni feleségével az a lengyel is, aki helyett föláldozta magát.

Az erény ellentéte a bűn, ami nem más, mint az *erkölcsi rossz*. A rossz gyakorlása (gyakori elkövetése) révén a bűn is második természetté, jellemvonássá válik. Ha például valaki rendszeresen hazudik, rágalmazza embertársait, akkor ez készségévé válik és gonosz ember lesz belőle.

Minden erénynek megvan a negatív párja a bűn területén. Például, ha a szeretet „alapereény”, úgy a gyűlölet „alapbűn” (minden más bűn levezethető belőle).

Minél tudatosabb, szándékosabb egy bűn, annál súlyosabb az elbírálása.

Minél inkább megbánja elkövetője bűnös magatartását, minél komolyabb a javulási szándéka, annál enyhébb a megítélése. (A jog ezt enyhítő körülménynek tekinti, kisebb büntetést mér ki. A vallás viszont megbocsátást kínál érte.)

A bűn fő okai: elkövetőjéből hiányzik a szeretet, tisztelt a másik iránt.

A bűn elkövetőjét legtöbbször az önzés vezeti.

Olykor az elkövető még önmagára sincs tekintettel (egyben önrontás is).

Vannak olyan bűnök, amelyek a társadalom majd mindegyik tagjára jellemzők. Csak egyesek rablógylolnak, de majd mindenki gyűlöl-szeret-lenéz egy önmagától különböző népet, vallást, társadalmi csoportot. Ezeket a bűnöket kollektív bűnöknek nevezzük. Pl.: fajgyűlölet, szegényebb társadalmi rétegekkel való nemtörődés, stb. Ezek általában a közjóval is ütköznek, kárára vannak másoknak. Pl.: környezetkárosítás, vandalizmus stb.

Feladat:

Húzd alá a felsorolt – erkölcsileg helyes – cselekedetek (erények) közül azt az ötöt, amit saját életedben legfontosabbnak tartasz:

segítőkézség
meggondoltság
a békeesszseretet
összinteség másokkal és magammal
szemben
felebaráti szeretet
önuralom
barátság
megértés
bizalom
örömszerzés másnak
jó viselkedés másokkal szemben

igazságosság
jó benyomást kelteni másban
saját magamon túl mások érdekeit is nézni
jóakarat
esztétikus megjelenés
a rászoruló segítése
értelmes dolgot csinálni
olyant csinálni, aminek célja van
másnak nem okozni rosszat
fontos dolgot csinálni

6. EMBERI JOGOK

Az ember közösségi lény. Ha végiggondoljuk reggeltől estig a napunkat, kiderül, hogy egyidejűleg több közösség tagjai vagyunk.

Van egy emberi **közösség**, meg a *nem közösség* (inkább emberi együttlétnek nevezhetjük), pl.: a buszon utazók sokasága, a pánikban menekülő tömeg, vagy a gazdagok osztálya.

A *valódi közösség* is együttlétet jelent, de az együttlét megszüntetésének szándéka nélkül. Ilyen közösségek például: a házasság, a család, nemzedékeket magában foglaló nagy család, több személy összefogása vallási (politikai), művelődési célkitűzés szolgálatában.

A közösség kialakulásának feltételei: tagok jelenléte, közös érdek, cél, értékrend, közös munkavégzés a cél eléréséhez, állandóság, összetartozás tudata (mi-tudat).

A közösségben élő emberek magatartását belső és külső szabályok határozzák meg.

Az emberek cselekedeteit, egymás közötti kapcsolatát irányító *belső szabály az erkölcs*, amely egyben a társadalmilag is helyesnek tartott tettek összessége.

Az ember magatartását irányító külső szabály a jog. A jogszabályokat (törvényeket, rendelkezéseket) állami szervek hozzák. Ezeket az állam szükség esetén kényszerrel is betartatja. A jog két fogalma:

- a) Megillet valakit valami (pl. az, hogy engemet is szeressenek, de ezt nem tudom senkin bevasalni).
- b) az állampolgárok jogainak és kötelességeinek törvényben megállapított összessége, melyek érvényesítéséről az államhatalom karhatalmilag gondoskodik.

A külső és belső szabálynak (jog-lelkiismeret) illenék egybeesnie, a különbség lényege:

- az erkölcs nem kikényszeríthető,
- a jog kikényszeríthető (a jogszabályok betartása minden emberre kötelező).

A legfőbb emberi jogok a következők:

- személyiségi jogok, egyéni szabadságjogok (személyes adatok védelme),
- politikai szabadságjogok (gyülekezési, sajtó, vallásszabadság),
- állampolgári jogok (nagykorú állampolgár szavazhat),
- gazdasági, szociális és kulturális jogok (egészséghez, munkához, tanuláshoz való jog),
- nemzeti és kisebbségi jogok (anyanyelvhez való jog, népművészetük támogatása, stb.).

A magyar állampolgárok jogait a Magyar Köztársaság Alkotmánya tartalmazza. Az Alkotmány az egyetemes emberi jogok figyelembevételével készült.

Vannak külön gyermekjogok is.

A gyermekek jogait is védik az egyetemes emberi jogok és az egyes országok alkotmányai. A gyermekek védelmére megalkottak egy a világ minden gyermekére vonatkozó dokumentumot. Ennek neve: A gyermekek jogairól.

Ezek közül néhány:

- egy gyermeket nem lehet hátrányos megkülönböztetésnek kitenni sem bőrszíne, sem vallása, sem egyéb más ok miatt,

- minden esetben figyelembe kell venni a gyermekek érdekeit,
- a gyermeknek joga van hozzá, hogy szüleitől ne választhassák el,
- a gyermekeknek meg kell adni azt a jogot, hogy minden őket érintő kérdésben szabadon kinyilváníthassák véleményüket,
- a gyermeknek joga van az oktatáshoz, tanuláshoz.

Kérdések:

1. Te hányféle közösségnek vagy tagja?
2. Mit tudsz erkölcsről és jogról?
3. Tapasztaltál-e már olyat, hogy a környezetedben valaki megsértett valamilyen erkölcsi vagy jogszabályt?
4. A gyermekek jogait te még mivel egészítenéd ki?



KÖRNYEZETVÉDELEM ÉS ÖKOLÓGIA

KÖRNYEZETVÉDELEM ÉS ÖKOLÓGIA

1. Bevezetés a környezetvédelembe
2. A levegő szennyezése
3. A savas eső
4. A globális fölmelegedés, üvegházhatás
5. Sok szemét és hulladék

1. BEVEZETÉS

A KÖRNYEZETVÉDELEMBE

Ma már több, mint ötmilliárd ember él bolygónkon, a Földön. Ez a szám évről évre gyarapodik. Becslések szerint 2100 tájára megduplázódik, és tízmilliárdnyian leszünk. Talán el tudod képzelni, hogy szegény Földünknek milyen nagy teherterítet lesz ez.

Főleg, ha hozzávesszük azt, hogy milyen gigantikus (óriási) mennyiségű szemet, mérges gáz, veszélyes hulladék és egyéb káros anyag keletkezik. Ha nem vigyázunk eléggé bolygónkra, bizony az életbenmaradásunk válik kétségesse.

Már ma is komolyak a bajok.

Bizonyára Ti is hallottátok ezt a megállapítást: globális környezeti válság van. A globális az egész Földre vonatkozót jelent. (A latin globus=„glóbusz”= teke, gömb, golyó szóból.)

Ha olyan nagy már a baj – mit tehet egy gyerek? – kérdezhetnéd. Nos sokmindent, ha te is megteszed életmentő intézkedéseidet közvetlen környezeted körül, hidd el, enyhülni fog a baj! Gondjainkról és a kézzelfogható teendőinkről szólnak a következő fejezetek.

A környezetvédők körében már közmondássá vált a munkamódszer: „Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan!” Azaz figyelj a Földre, és cselekedj ott, ahol élsz!

Szentgyörgy Albert: Ötödik könyörgés: A Föld

Uram!

E szép földet adtad, hogy rajta éljünk,

a bensejébe titkos kincset rejtve el.

Segítettél, hogy művedet megértsük,

könnyítsük munkánk s küzdjük le

az éhséget és betegséget is.

A kincset kiássuk s elherdáljuk őket,

a pusztító gépekbe építjük bele.

Pusztítva vélük, mit emelt a többi:

s ellenem fog törni, engem irtva ki

és gyermekeim.

Isten! A teremtésben tégy társaddá,

hogy értsük műved s nemesítsük azt,

Földünket biztos otthonná téve

a boldog jólétnek s harmóniának.

Jó, ha tudod!

1. A fakitermelés következtében közel 20 millió hektárral csökken a trópusi esőerdők területe évente. Ez kétszer annyi, mint Magyarország területe.

2. Lefolyóba, csatornába nem való: zsiradék, újságpapír, ételmaradék, teafű, kávézacc, vatta, műanyag- és fémfólia, üveg, hamutálca tartalma, maró vegyszer.

3. Egy átlagos lakásban a fölhasznált összes energiák több, mint a felét fordítjuk fűtésre. Ennek majdnem fele az ajtók alatt, az ablakkeretek mellett, a padláson át a

szigetelések hibái miatt elszökik. Jó lesz tehát, ha ilyen szempontból is szétnézel otthon!

Kérdések:

1. Mi mindennel szennyezi az ember a levegőt?
2. Folyóink, tavaink miért olyan piszkosak?
3. Tudunk-e személtelés nélkül élni? Ha nem, hogyan szennyezzük környeztünket (azon túl, hogy ez nem valami szép látvány)?

Feladatok:

1. Járj utána: a gépkocsik kipufogógázai milyen káros anyagokat tartalmaznak!
2. Néhány napig kövesd nyomon, mennyi hulladékot „termelsz”! Majd ésszerű megoldásokkal próbáld azt csökkenteni!
3. Már most legyen (ha ugyan még nincs) otthon valami környezetvédő feladatod!
Pl.: villanyfelelős, vízcsafelelős, szemétfefelelős, stb.!

Megfigyelés:

Szerez egy fél pár már elhasznált világos zoknit! Rakd rá autók kipufogócsövére (természetesen csak akkor, ha nem jár a motor). Kérd meg az autó vezetőjét, hogy indítsa be és néhány percig járassa a motort. A motor leállítása után óvatosan húzd le a csőről a zoknit! A tapasztalatról a következő órán számolj be!

2. A LEVEGŐ SZENNYEZÉSE

Az előző kísérlet eredménye bizonyára meggyőzött téged is, hogy egy autó által mennyi szennyeződés kerülhet a levegőbe. Ez csak egy autó volt, de nem nehéz elképzelni és sokan tapasztaljuk is, hogy egy belvárosban milyen a levegő. Annakra szennyezett, hogy már veszélyes belélegezni.

Más területeken sem rózsásabb a helyzet. Gondoljunk csak a gyárakra, üzemekre, a hagyományos erőművekre. Ezek is jócskán pöfögik a mérgező gázokat a levegőbe.

Ez a levegő nemcsak nekünk, embereknek káros, hanem árt az állatoknak, s tönkretetheti a növényvilágot is.

A levegő nagyon fontos az élőlények, ezen belül az ember számára. Kell is bőven belőle, naponta 15-20 m³, terheléstől függően.

Oxigén nélkül néhány percen belül meghalnánk.

A levegő természetes esetben nitrogénből (N₂, 78%), oxigénből (O₂, 21%) és egyéb gázokból (1%) áll. Sajnos ez a tiszta állapot ma már szinte sehol sem található meg.

A nagyvárosokban már majdnem állandósult a szennyezett levegő, és gyakran keletkezik szmog (füstköd).

Főbb szennyező anyagok: a kén-dioxid (SO₂) - károsítja légzőszerveinket.

Szén-monoxid (CO) - szívpanaszokat, rossz közérzetet, fejfájást okoz, mert akadályozza a vér oxigénszállítását.

Nitrogén-oxidok (NOx) - a vegyi üzemek, műtrágyagyárak a fő kibocsátói, ezek a gázok is megakadályozzák a vér oxigénszállítását és rákkeltő hatásuk lehet.

A szénhidrogének és korom rákkeltő hatásúak.

A levegő tisztábbá tételében te is segédkezhetsz - emlékezz a jelmondatra: „Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan!” Kíméld a fákat, bokrokat! Ha teheted, otthon vagy lakóhelyed környékén, esetleg az iskolakertben ültess fát!

Facseteték ültetése:

Az ültetéshez legalább két személy szükséges. A munkavégzés legalkalmasabb időpontja az ősz, de ültethetsz tavasszal is. Ásd meg az ültetőgödört, melynek mérete kb.: 60 cm x 60 cm és 70-80 cm mély legyen! A legjárára tehetsz szerves trágyát vagy komposztot, ügyelve arra, hogy ezek közvetlenül a gyökérzetet ne ériék. Miután behelyeztél a facsetét az ültetőgödörbe – egyenesen tartva és a megfelelő magasságban – visszakerülhet a kiásott föld. Fontos, hogy az alulról kiemelt föld fölülrre, a felső rész pedig alulra kerüljön. A rétegenként belapátolt földet óvatosan tapossátok vissza, ügyelve arra, hogy a gyökérzet meg ne sérüljön. Ezután alapos beöntözés következzen (kb.: 15-20 liter/csetete). őszi ültetésnél a tövet kupacold föl a fagy ellen, tavasszal pedig tányérozd körbe, hogy a lehulló csapadék a gyökerekhez kerüljön!

Az ültetés után ne hagyj magára a kis fadat! Gondozd továbbra is, száraz időben öntözd többször, ha gazosodna, akkor ne túl mélyen kapáld körbe. A szép korona kialakítása érdekében szakértő fölnőtt segítségével metszd meg!

Közlekedj kerékpárral! Ha ez nem valósítható meg, a tömegközlekedés járműveit vedd igénybe. Rövid távolságnál inkább sétálj egyet!

Jó tanácsok kerékpározóknak:

1. Légy tisztában a KRESZ kerékpározókra vonatkozó részével!
2. Csak hibátlan biztonsági berendezésekkel (fék, kormány, világítás) kelj útra!
3. Legyen nálad néhány szerszám (csavarhúzó, csavarkulcs, fogó) és pótfölszerelés (ragasztókészlet, szelep, tartalék izzók, pumpa).
4. Hosszabb útra vigyél magaddal némi folyadékot! A legjobb a tiszta víz vagy gyümölcslé.
5. A fokozatosság elvét tartsd be! Eleinte csak rövidebb (2-3 km), később már hosszabb (15-20 km) utakra is vállalkozhatsz.
6. Biztonságod érdekében öltözz világos, rikító színű ruhákba, esetleg csatolj föl villogó lámpát (lehetőleg a bal lábadra, úgy, hogy a hátulról közeledő autós jól és messziről észrevegye)! A járdaszegélyektől és útpadkától hajts kb. legalább egy méternyire, hogy a kikerülő jármű nagyobb ívben kerüljön ki s neked nagyobb tered legyen a manőverezésre!

Jó, ha tudod!

1. Környezetünk levegőjének szennyezettségét a kisebb fogyasztású, a katalizátoros és az ólommentes benzinnel üzemelő autók kismértékben csökkenthetik.

2. A nagyon aprócska lebegő porok, vagy másnéven aeroszolok is igen károsak; szinte az élővilág egészére. Ezek az apró porszemek nagy távolságokat tehetnek meg; esetleg más ország vagy földrész levegőjét is szennyezve.

3. A fenyőfélék különösen érzékenyek a szennyezett levegőre. A tűlevelek barnás színe és idő előtti hullása figyelmeztető jel.

4. Az egyes anyagok megengedett koncentrációja (sűrűsége) a levegőben:

- a.) kén-dioxid: 0.07 mg/m^3
- b.) szén-monoxid: 2.0 mg/m^3
- c.) nitrogén-dioxid: 0.07 mg/m^3
- d.) szálló porok: 0.05 mg/m^3

Kérdések:

1. Milyen a természetes levegő összetétele?
2. Mi mindennel szennyezzük légkörünket? Melyek a leggyakoribb és legveszélyesebb szennyező vegyületek, anyagok?



A faültetés három fő része

Forrás: Kis ökológia. Usborne tudományos kísérletek.

Richard Spurgeon. Novotrade Rt. Bp. 1990.

3. A SAVAS ESŐ

Az a rengeteg kőolaj és származékai (benzin, gázolaj, stb.) valamint szén és földgáz, amit elégetünk, közvetlenül a levegőt szennyezi. De közvetve a felhőkben lévő esővizet is tönkreteszi. A levegőbe jutó gázok egy része vegyületet alkot a felhők víztartalmával, azután ez az esővel vagy hóval együtt visszahullik a földre, így válik az áldásos eső mérgezővé, tönkretéve a növényzetet, folyókat, tavakat. A talajban lejjebb szivárgó savas víz szennyezi földalatti vízkészleteinket is.

A savasodott esőfelhőket a légkör különböző áramlásai igen messzire is elsodorhatják. Így eshet meg, hogy nem ott hullik a mérgező csapadék, ahol a szennyező gázokat kibocsátották, hanem jóval odébb.

Az ilyen esők következtében a tavak és a folyók is savasodni kezdenek. Ennek hatására erősen pusztul a halállomány. Az erdők is érzékenyek a savasodásra. Egyes fafajták véglegesen is kipusztulhatnak (pl. a fenyőknél a védő viaszréteg lemosódik a savas esőben, ennek hiányában a fa elhal).

A mezőgazdasági növények közül a „mindennapi kenyérünk”, a gabonafélék is nagyon érzékenyek a savas esőre. Főleg, ha figyelembe vesszük, hogy a műtrágyázás méginkább fokozza a talaj savanyodását.

A szén, a kőolaj és a földgáz létrejöttéhez évmillióknak kellett elteltie. Úgy tűnik, hogy az ember egy-két század alatt elhasználja a földalatti készletet.

A tényeknek és a folyamatosan jelentkező károknak önmérsékletre kell inteniök mindenkit: vissza kell fognunk a fogyasztásunkat az élet hétköznapijaiban!

Jó, ha tudod!

1. A savas esőknek a megismerteken kívül még egyéb káros hatásai is vannak. Többek között a műemlékeink (köztéri szobrok, épületek) állaga is állandóan romlik általuk.

2. Az athéni műemlékek az elmúlt 25 évben erősebben pusztultak, mint az előző 2400 évben együttvéve.

3. A zuzmók a levegő szennyezettségének természetes jelzői (indikátorai). Hiányukból vagy az előfordulásuk mértékéből következtetni lehet a szennyeződés nagyságára.

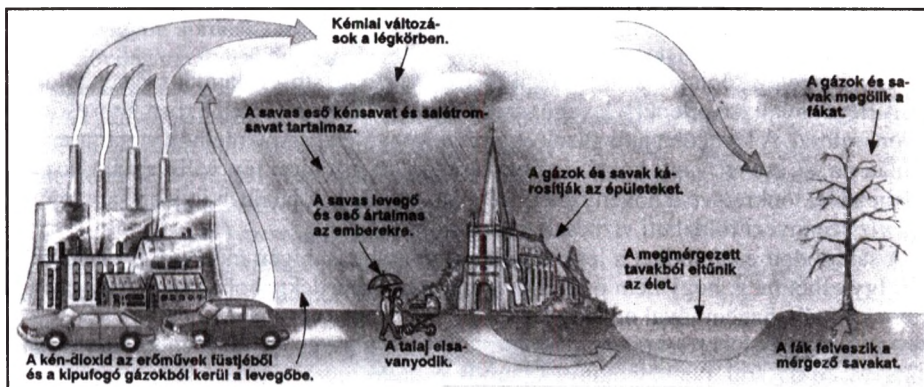
Kérdések:

1. Hogyan savasodik a lehulló csapadék?
2. Milyen következményekkel jár a savas esőzés környezetünkre?

Feladatok:

1. Figyeld meg a dűslombú fák, cserjék leveleit különböző övezetekben (város, városzél, várostól távol)! Egy-egy levél milyen mértékben vonódik be porréteggel? Nedves vattacsomóval töröld le a leveleket! A vatta színéből következtethetsz a szennyezettség mértékére.

2. Nagy lapos tálba fogj föl esővizet, ülepítés után láthatóvá válnak a szilárd szennyeződések. Végezz méréseket, vizsgálatokat különböző helyszíneken!



A savas eső keletkezése

Forrás: Usborne Tudományos Kísérletek. Kis ökológia.

Richard Spurgeon. Novotrade Rt. Bp. 1190.



A savas esők tették tönkre ezt a szobrot Vesztfáliában

A baloldali kép 1908-ban készült, a jobboldali 1969-ben.

Forrás: Norvég Természetvédelmi Társaság; Air Pollution Project Europe 1993.

4. A GLOBÁLIS FÖLMELEGEDÉS, ÜVEGHÁZHATÁS

Egy újabb átfogó jelenséggel állunk szemben, amit globális fölmelegedésnek nevezünk. Oka az üvegházhatás fokozódása.

Földünket különböző gázok takarója veszi körül. Ez a réteg átengedi a Nap besütő sugarait és a talaj közelében tartja a meleget. Ez természetes dolog, hisz ha a föld közelből elszökne a meleg, fagyhalál várna ránk.

De sajnos ezek a takaró-védő gázok az utóbbi időben túlságosan fölgyülemlettek. A természetellenes megnövekedés következtében a gázok egyre több és több, a Naptól származó hőt zárnak a Föld légterébe. Elindult egy általános fölmelegedési folyamat, amely egy sor káros következményt von maga után.

Az üvegházhatásért a fő felelős a szén-dioxid (CO_2). Az energiahordozók (szén, kőolaj, földgáz) elégetésekor nagy mennyiségű szén-dioxid szabadul föl. A légterbe kerülve megnöveli a takaróréteg vastagságát és egyre melegebb lesz.

Túlzott fogyasztásunkkal a Föld éghajlatát is befolyásoljuk. Ennek katasztrofális következményei lehetnek.

Egész természetes időjárás rendszerünk egyensúlya fölborulna. A meleg területek túlságosan forróvá válnának, az élővilág ehhez már nem, vagy csak nehezen tudna alkalmazkodni. Elkezdődne egy elszívatosodási folyamat. A napsütéses órák számának jelentős megnövekedése és az aszály miatt a terméshozam mindennél nagyon csökkenne. Ahol ma az élelmiszerek többségét termesztik, olyan meleg lenne, hogy ott lassan már nem teremne meg már semmi.

Meggyorsulna a párolgás is, ezáltal csökkennék a tavak, folyók vízmennyisége. A tengerek vízszintje viszont megemelekedne a sarkvidéki jéghegyek elolvadása következtében. Ez veszélyeztetné a partmenti települések létét. A talaj vízkészlete pedig a káros sóktól szennyeződne.

Hazánk is igen rossz helyzetbe kerülne: csökkennék az eső mennyisége, erőteljesebbé válnék a nyugati légáramlat, ami igen sok, már elszennyeződött levegőt sodorna fölénk. Gondok jelentkeznének a növénytermesztésünkben is. Az időjárás szempontjából már őshonos fajok nem tudnának megteremni. Ezek a vészjelző jelek már egy-két célzatszerű emelkedésnél is mutatkoznak.

Láthatjátok tehát, milyen nagy gond előtt áll az emberiség. Tudósok, környezetvédők régóta törik a fejüket, hogyan lehetne megakadályozni az üvegházhatás fokozódását.

Elsődleges feladat a széntüzelés csökkentése. Helyettesítőnek szóba jöhet a vízienergia, atomenergia és a napenergia. De mindhárom forrásnak megvannak a maguk nehézségei.

(Pl.: A vízierőművek építése a környezetet nagyon megváltoztatja, ehhez képest a nyerhető energia csekély. Az atomerőműveknél az esetleges üzemzavarok, balesetek jelenthetnek veszélyt és nem oldották meg az elhasznált radioaktív anyagok igen hosszú ideig tartó biztonságos tárolását. A napenergia éghajlat és évszakfüggő, nagyipari kihasználása ma még nagyon drága.)

A legcélravezetőbb megoldást az energiapazarlás csökkentése jelenenél: a meglévő, véges mennyiségű készletek takarékosabb kitermelése, fölhasználása.

Itt neked is nagyon fontos szereped lehet. *Mostantól kezdve céltudatosan törekedjél arra, hogy minél kevesebb energiát használj el.*

– Takarékoskodjál a villannyal, oldtsd el a lámpákat, ha éppen nincs szükség rájuk!

- A helyi kis teljesítményű (40 W) világítás hasznosabb, mint a nagy, négy-öt izzóból álló (100 W) központi fényforrás.
- Időnként óvatosan portalanítsd le az izzókat, jobb lesz a fényhatás.
- Beszéld rá szüleidet, hogy energiatakarékos, környezetbarát gépeket és eszközöket vásároljanak.
- Megfelelő méretű és lefödött edényt használj a főzésnél, lehetőleg a takarékkokozaton.
- A meleg vízzel különösen spórolj! Ha csöpögő csapot látsz, próbáld meg elzárni, ha nem sikerül, szólj szüleidnek!
- Minél kevesebb hulladékot „termelj”! A szemét elégetése is szennyezi a levegőt.
- Ha teheted, kapcsolódj be az újrafölhasználásba, hiszen a gyárak így kevesebb energiát fognak fogyasztani.

“Ha majd kivágtátok az összes fát, kifogtátok az utolsó halat és megmérgeztétek az összes folyót, rá fogtok jönni, hogy a pénz nem ehető!”
(Indiai mondás)

„Nem lelsz árnyat adó fát? Ne a Napot okold, hanem önmagadat!”
(Kínai mondás)

Kérdések:

1. Mi az üvegházhatás lényege?
2. Mi történik, ha a takarógázok túlzottan fölgyülemlelenek?
3. Milyen következményekkel járhat a nagymérvű üvegházhatás?

Feladatok:

1. Ird le, hogy milyen lehetőségeket látsz még az energiafogyasztásod csökkentésére! A leírt lehetőségeket igyekezz megtartani!
2. Hetente jegyezd föl otthon a villanyóra állását! Így kimutathatóvá válik, hogy mennyit takarítotok meg.
3. Ha kertes házban laktok, vagy van nyaralótok, nyáron szüleid segítségével készíthetsz kerti zuhanyozót. A tartályt fess feketére, ebben gyorsabban fölmelegszik a víz. Így a napi tisztálkodáshoz nem használtok külön energiát.

5. SOK SZEMÉT ÉS HULLADÉK

Magyarországon évente 22 millió m³ települési hulladék és 100 millió tonna termelési hulladék keletkezik. Nehéz ezt az iszonyú mennyiséget elképzelni, de az már tény, hogy nem lesz hova tenni szemetünket néhány évtized múlva.

A szemét egy részét elégetik (amivel a levegő szennyeződik). A fönmaradó részt meg egyszerűen eltemetik (ezzel pedig a talaj és a talajvíz szennyeződik).

A gyárak, üzemek termelése során is jelentős mennyiségű hulladékkanyag képződik. Ennek egy rész úgynevezett veszélyes hulladék. Veszélyessége abból fakad, hogy tűzveszélyes, mérgező, fertőző vagy radioaktív sugárzó anyag. Ezeket nem lehet elégetni, vagy földben elásni. Biztonságos ártalmatlanító és tároló rendszereket kell építeni. Ez igen költséges.

Hogyan keletkezik a szemét? Úgy, hogy drága pénzért megvásároljuk! Gondolj a csomagolóanyagokra, fóliára, dobozokra, színes papírokra, PET-palackokra, poharakra, alumínium tubusokra, számtalan flakonra, egyebekre. A gépkocsi gumibroncsokra, amelyek nemcsak a szeméttelenen lelhetők föl, hanem útszéleken, erdőkben patakokban, falvak és városok határaitban.

A gond itt is elég nagy és átfogó. Mivel saját magunk okoztuk, a megoldáson is nekünk kell fáradoznunk.

Látványos sikereket itt sem remélhetünk, de sürgősen tenni kell valamit!

Előljáróban az újrahasonosítást említénénk. Törekedjél arra, hogy ne vásárolj olyan anyagokat, amiket nem lehet újra fölhasználni (műanyagok, többretegű dobozok, stb.)! Vegyél inkább újratölthető csomagolási árucikkeket (mosogató, öblítő, stb.).

Egyre több termék csomagolóanyagára írják rá, hogy „környezetbarát” vagy „újrahasonosítható”. Ezeket és a visszaváltható, vagy csereüveges árukat részesítsd előnyben!

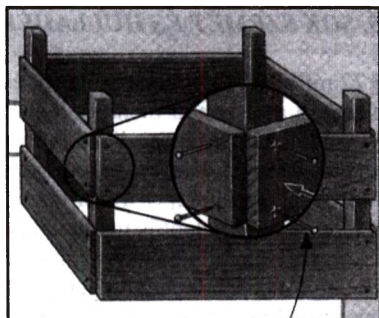
Elterjedőben van az „újrapapír” forgalmazása is. Minősége alig marad el az „első papír”-étól. Ha ezt vásárolod, sok fa életét mented meg.

Sajnos mindennapjainkban is sok olyan anyagot használunk, ami tulajdonképpen veszélyes hulladéknak számít. Ilyenek a festékek, hígítók, lakkok, ragasztók, petroléum, hypó, sósav, fáradtolaj, akkumulátorok, gyógyszermaradékok, elemek, permetezőszerek, jó néhány kozmetikum stb. Ezekkel nagyon óvatosan bánj! Ha nélkülözhető, ne is vásárolj ilyen termékeket! Ha az említett anyagokkal szemétként találkozol, legjobb, ha félreteszed, és további sorsukat illetően szakértő felnőtt segítségét, tanácsát kéred. A szárazelemeket már sok helyen (remélhetően iskolában is) külön ládákban gyűjtik. A fáradt motorolajat a kijelölt benzinkutak visszaveszik.

Ha módod van rá, az otthoni szerves hulladékot komposztálhatod. A kert eldugottabb részében állíts össze egy 1 m² alapterületű, kb. 60-70 cm magas faketrece. Ebbe hordhatsz mindenféle szerves háztartási hulladékot: ételmaradékot, zöldség- és gyümölcsmaradékot, kerti hulladékot (kivéve fertőzött növényeket és terméseket).

A komposztot tartsd nedvesen, az egyes rétegeket vékonyan kerti földdel terítsd be! Időnként lapátold át, hogy jobban keveredjen, érjen! Az így beérett komposzt ragyogó tápanyag-kiegészítő növényeink számára, azonkívül sok-sok hulladék sorsa megoldódik.

„Jóval születésed előtt, amikor még nagyszüleid is gyerekek voltak, nem léteztek olyan dolgok, mint a papírzsebkendő, papírtörülköző vagy papírszalvéta. Akkoriban mindent újra és újra használtak. Sőt a legtöbb ember nem is gondolt volna arra, hogy bármit is eldobjon egyszeri használat után.



Komposztkeret összeállítása

**Forrás: Usborne Tudományos Kísérletek. Kis ökológia
Richard Spurgeon. Novotrade Rt. Bp., 1990.**

Ma azonban rengeteg olyasmi létezik, amit eleve úgy készítenek, hogy a szemétládában végezze egyszeri használat után. Ezeket »eldobható« tárgyaknak nevezzük. Az alumíniumfóliát, a nejlonzacskót, a papírzacskókat, az élelmiszerek műanyag csomagolását és még sok mást eldobhatónak tekintenek.”

(John Javna: Hogyan mentsük meg a Földet?)

Jó, ha tudod!

1. Kidobott hulladékaink

- 37%-a konyhai szemét
- 30%-a műanyag-gumi
- 20%-a papír
- 7%-a kenyér (!)
- a többi meg egyéb, a játéktól az akkumulátorig minden.

2. Ha már kénytelen voltál megvásárolni a csomagolóanyagot, próbáld te magad valahogy hasznosítani:

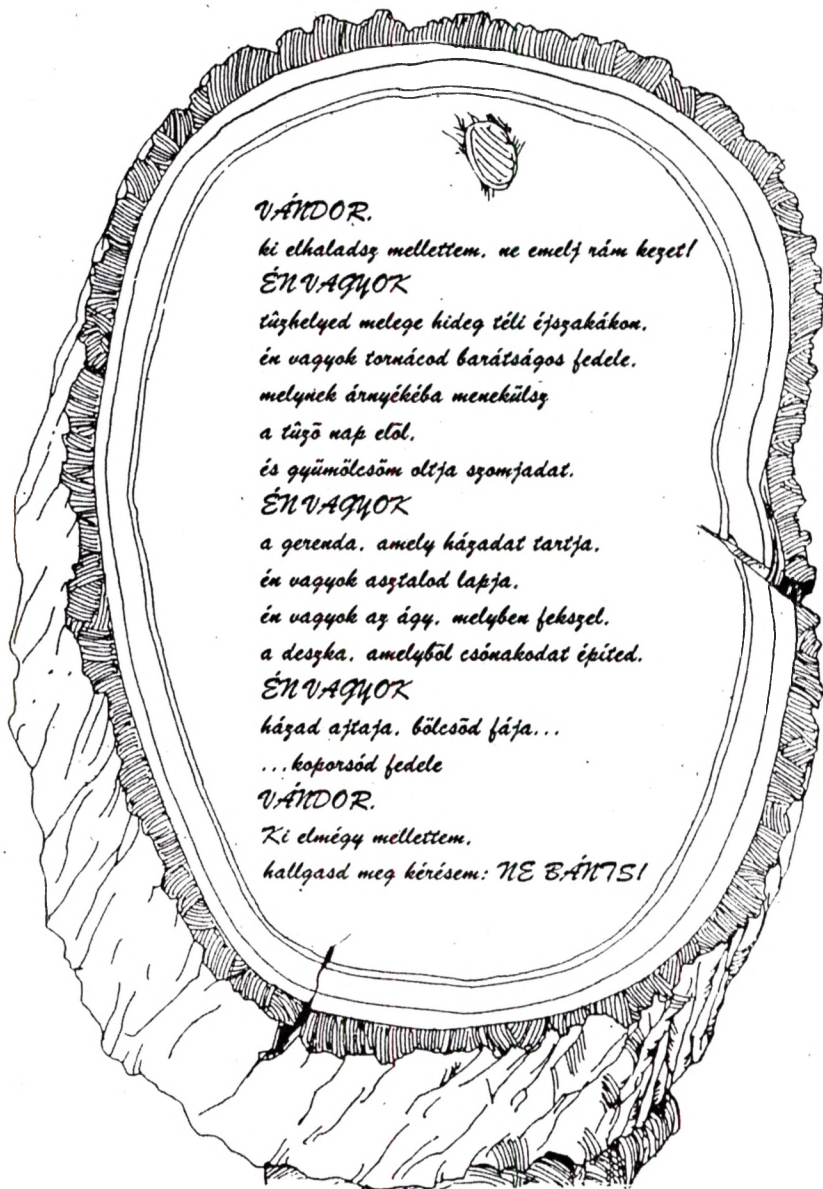
- bonbonos dobozba apró sütit csomagolhatsz kiránduláshoz,
- gyufás és más dobozokból, azokat egymáshoz ragasztva fiókrendszer készíthetsz apró dolgaid számára,
- műanyag poharakban (tejfölös, joghurtos, stb.) magokat csíráztathatsz, palántázhatsz, fűszer- és gyógyszernövényeket nevelhatsz,
- tejeszacskókból, azokat csíkokra fűszabdalva, alátéteket szőhatsz,
- műanyag flakonokból írószertartót, madáretetőt, s ha ügyes vagy, kisebb testvérednek, barátodnak játékokat (autó, állatfigura, stb.) készíthetsz.

3. Az újrahasznosítható, vagy újrahasznosított termék jele a három önmagába forgó nyíl.

Kérdések:

1. Mi a szemét és egyéb hulladékok további sorsa?
2. Mit kell tudni a veszélyes hulladékokról?
3. Mit nevezünk újraterméknek?

AZ ERDŐ FOHÁSA



VÁNDOR.

ki elhaladsz mellettem, ne emeld rám kezed!

ÉN VAGYOK

tűzhelyed melege hideg téli éjszakákon.

én vagyok tornácod barátságos fedele,

melynek árnyékéba menekülsz

a tűző nap elől,

és gyümölcsöm oltja szomjadat.

ÉN VAGYOK

a gerenda, amely házadat tartja,

én vagyok asztalod lapja,

én vagyok az ágy, melyben fekszel,

a deszka, amelyből csónakodat építed.

ÉN VAGYOK

házad ajtaja, bölcsőd fája...

...koporsód fedele

VÁNDOR.

Ki elmegy mellettem,

hallgassd meg kérésim: NE BÁNTSI

Irodalomjegyzék

1. Magyar Értelmező Kéziszótár
2. Antoine de Saint Exupéry: A kis Herceg
3. Szabó György István: Adventi Kalendárium
4. Granasztói Szilvia: Menjünk mi is Betlehembe
5. Ó- és Újszövetségi Biblia
6. Dr. Teleki Béla: Az ünneplés művészete Forrás Egyesület Debrecen 1992
7. Granasztói Szilvia: Menjünk mi is Betlehembe. Háttér Lap- és Könyvkiadó Bp., 1980.
8. Újszövetségi Szentírás.
9. Dr. Theodor Bovet: Felette nagy titok. Opus Mystic Corporis/Bécs.
10. Dr. Gyökössi Endre: Nem jó az embernek egyedül. Ref. sajtóosztály Bp.
11. D. Haim Ginott: Szülők és gyermekek. Medicina Könyvkiadó Bp. 1980.
12. F. Várkonyi Zsuzsa: Már százszor megmondtam. Gondolat, Bp. 1986.
13. Bulányi György: Merre menjek? Irotron Kiadó Bp. 1991.
14. Mohás Livia: Mit tudsz önmagadról? Móra Kiadó, Bp. 1975.
15. Dr. Németh György: Lelki egészségünk. Medicina Könyvkiadó, Bp. 1976.
16. Irmgard Dickmann-Schuth Neher: Erfahrungen Stam Verlag Köln-München, 1994. Fordította: Dr. Vízny István.
17. Zöldköznapi kalauz, Könczey Réka és Nagy Andrea, „Föld Napja” Alapítvány, Budapest. 1992.
18. Ökológiai és környezetvédelmi alapismeretek, Dr. Kárász Imre, Typotex Kft., Budapest. 1990.
19. A civilizált emberiség nyolc halálos bűne, Konrad Lorenz, IKVA, Budapest., 1994.
20. Ember és környezete, Dr. Száraz Péter–Dr. Németh Rozália, Praktigráf Gm., Bpest. 1993.
21. A fajok kihalása, Paul és Anne Ehrlich, Göncöl Kiadó, Bpest. 1995.
22. Hogyan mentsük meg a Földet?, John Javna, Springer Hungarica Kiadó Kft., Budapest., 1993.
23. Kölcsönhatás a természetben, Ungvári Jánosné, Debrecen, Fazekas Mihály Ált. Isk., 1992.

Előbb-utóbb a gyerekek is felnőtté válnak. Ezért szinte senki nem kerülheti el, hogy az élet kis és nagy kérdéseit feltegye, illetve azokra válaszoljon. Ha rend van a gondolatainkban, rend lesz az életünkben is. Ehhez szeretne segítséget nyújtani ez a könyv, amely egy öttagú sorozat II. kötete, és elsősorban tizenéveseknek ajánlott. Fő vezérfonala a gondolkodás és a viselkedés összhangja. Kutatja az élet értelmét, a boldogság eszközeit, feltételeit, megvalósulásának útját. Foglalkozik a család, ünnepek, lelkiismeret, környezetvédelem kérdéseivel. Megismertet a világ legelterjedtebb vallásaival. A köznapi élet különböző területein is igyekszik hasznos gyakorlati tanácsokat adni.

A többi négy kötet is kiadás alatt áll, amelyek célja szintén az, hogy a tanulók egyre jobban eligazodjanak az őket körülölelő természetben és társadalomban. Az I. kötet alsótagozatosoknak szól, amely a közösségi élményeket, ünnepeket fonta egy csokorba. A III. kötet kamaszoknak, a IV. kötet 1-2. gimnazistáknak, az V. kötet 3-4. gimnazistáknak veti fel egyre magasabb szinten az etika kérdéseit.

A könyvek megrendelési helye: 1088 Bp., Szentkirályi u. 49. fsz. 21.

A könyvek megrendelési telefonja: 175-2437.

