

# **Öröm az ürömben, enyhítsük közösen sérelmeinket**

Írta:  
**Árvay Mária**

Az idézeteket válogatta, szerkesztette és összeállította:  
Árvay Mária

Forrás:  
[www.citatum.hu](http://www.citatum.hu)

Önsegítő könyv

---

A könyvben található olvasói levelek cselekménye kitalált történeteken alapul.  
Az epizódok szereplői kitalált alakok, mindennemű egyezésük a valósággal csupán a véletlen műve.

Kapcsolat: [arvay.marika@gmail.com](mailto:arvay.marika@gmail.com)

## TARTALOM

### Ajánlás

### Útmutató

#### I. Rész - Jeligés olvasói levelek

1. Olvasói levél - Ne aggódj folyton!
2. Olvasói levél - Sorakozó!
3. Olvasói levél - Ajándék lónak...
4. Olvasói levél - Április bolondja?
5. Olvasói levél - Borús hangulat
6. Olvasói levél - A szemüveggel csak a baj van?
7. Olvasói levél - Velem van a gond?
8. Olvasói levél - Előkarácsony?
9. Olvasói levél - Kicsi vagyok!
10. Olvasói levél - „Csak egy tánc volt?”
11. Olvasói levél - Gyötör a láz
12. Olvasói levél - A bizonytalanság a legrosszabb
13. Olvasói levél - Miért pont velem történik mindez?
14. Olvasói levél - Versengés
15. Olvasói levél - Volt, nincs
16. Olvasói levél - Hiába keresgélek
17. Olvasói levél - Mi leszek, ha nagy leszek?
18. Olvasói levél - Visszasírom!
19. Olvasói levél - Az idő fogságában
20. Olvasói levél - „Szokott lenni!”
21. Olvasói levél - Nyugtalan éjszakák
22. Olvasói levél - Rémes szilveszterek
23. Olvasói levél - Névválasztás
24. Olvasói levél - Kölcsönadni, minek?
25. Olvasói levél - Unalmas hétköznapiak
26. Olvasói levél - Kötelező
27. Olvasói levél - Feledékenység
28. Olvasói levél - Mit szabad, és mit nem?
29. Olvasói levél - Micsoda buli!
30. Olvasói levél - A technika ördöge
31. Olvasói levél - Függőség
32. Olvasói levél - Nincs ötletem
33. Olvasói levél - Ne háborgasson senki!
34. Olvasói levél - Gyógyszerproblémák
35. Olvasói levél - Jó lenne elvonulni
36. Olvasói levél - Egyedül nem jó!
37. Olvasói levél - Lift nélkül
38. Olvasói levél - Álmatlanul
39. Olvasói levél - Látás nélkül
40. Olvasói levél - Túproblémák
41. Olvasói levél - Áramszünet
42. Olvasói levél - 5:2 arányban

## **II. rész - Csokorba szedett sérelmek**

1. Sérelem - Változások
2. Sérelem - Rossz szokásaink
3. Sérelem - Búcsú, elválás
4. Sérelem - Félelmeink
5. Sérelem - Amikor elromlik valami
6. Sérelem - Amikor megbántanak bennünket
7. Sérelem - Amikor nem sikerül valami
8. Sérelem - Amikor kihasználnak bennünket
9. Sérelem - Megalázások
10. Sérelem - Amikor túl sokat várnak el tőlünk
11. Sérelem - Reklám, reklám hátán
12. Sérelem - Pattanások mindenütt
13. Sérelem - Kifut a tej
14. Sérelem - Amikor nem sikerül a felvételi, nyelvvizsga, érettségi
15. Sérelem - Csalódunk valamiben, vagy valakiben
16. Sérelem - Nem fogadják a köszönésünket
17. Sérelem - Nem nyerünk a lottón
18. Sérelem - Kevés dicséretet kapunk
19. Sérelem - Zavar az ébresztőóra
20. Sérelem - Sok a házimunka

## **III. rész - Maja meggyógyít**

Maja meggyógyít, 1. „Jaj, ne, már megint itt a hétfő!”

Maja meggyógyít, 2. Nem ússzuk meg a péntek 13-at 2017-ben sem

Maja meggyógyít, 3. „Kérem a következőt!”

Maja meggyógyít, 4. Unom az állandó gyakorlást!

## **IV. rész - Csak pozitívan!**

**A szerző eddig megjelent művei**

## Ajánlás

Árvay Mária könyvét kíváncsisággal vegyes érdeklődéssel vettem kézbe. Vajon, hogy enyhíthetjük közösen sérelmeinket? Elképzelni sem tudtam, hogy találunk örömet az ürömben, a mindennapok bosszúságaiban! S mindezt megtudhatjuk egy könyvből?

De azután belekezdtem a könyv olvasásába, és repült velem az idő. Úgy éreztem, hogy egy jó barátomat szólítom meg a leveleimmel, kérem a segítségét. Szégyenkezés nélkül, bármit kérdezhetek tőle, mert megértő, látja az érem másik oldalát is, és tanácsaival segít elviselni a naponta előforduló stresszes élethelyzeteket. Igen, a leveleket akár én is írhattam volna, vagy akár Te is, kedves Olvasó!

Árvay Mária leveleken keresztül mutatja meg a hétköznapi problémáit, az eseményeket, amik bosszússá, kedvetlenné, idegessé teszik a mindennapjainkat. Minden levélre, minden problémára levéllel válaszol. Válaszai megfontolandóak. Több alternatívát is felajánl, véleményét senkire nem erőlteti rá. Inkább útmutatásul szolgál: hogy legyünk elfogadóak és megértőek nemcsak embertársainkkal, de magunkkal is.

S ha mindez nem lenne elég, rengeteg „gyógyító gondolatot” (híres emberek gondolatai) is találunk a könyvben, amelyek segítenek bennünket másként látni a világot, másként értékelni életünk nagy, vagy apró-cseprő problémáit. Álljon itt ezek közül egy idézet:

„A derűs embereknek nem könnyebb a sorsuk, csak más szemüveg van rajtuk. Azt szoktuk mondani: jó természetük van. A jóra vannak hangolva. Életörömré. (...)”

Tedd csak fel az „áldott szemüveget”, s máris látod, hogy süt a nap, hogy sok öröm és emberi jószág van.” (Müller Péter)

Kérlek, kedves Olvasó, tedd fel Te is az „áldott szemüveget” nemcsak Müller Péter, de Árvay Mária írói kérésére is, hogy megláthasd az élet napos oldalát!

S ha eljutsz a könyvbéli levelezés végére, néhány kellemes meglepetésben is lesz részed! Élvezetes olvasást, jó kikapcsolódást kívánok!

Törőcsikné Kati

## Útmutató

Minden rosszban van valami jó - tartja a mondás. Kicsit másképp fogalmazok - minden rosszban van valami, ami némileg enyhítheti sérelmeinket, problémáinkat. Lehet, hogy holmi apró enyhülésről van szó, mégis nyújthat egy csipetnyi vigaszt. Megszámlálhatatlan bosszantó dolog, zavaró tényező teszi borússá mindennapjainkat, ha csupán szomorkodnánk, csak stressznek tennénk ki magunkat.

Könyvem célja, hogy megtaláljuk közösen az örömet az ürömben. Legkönnyebb útja a jól értelmezhető szemezgetésnek, ha olvasói levelekbe szedem gondolataimat. Minden esetben, felmerül egy probléma, legyen szó valaki rossz tulajdonságáról, vagy valami bántó, kellemetlen dologról, amelyet megválaszolok. A levelekben nem írunk keresztnéveket, jelige alatt íródik minden, sőt engem is más néven szólítanak majd a partnereim. Levelezői nevem a továbbiakban Derűlátó. Szeretném ezeket az olvasói leveleket még közvetlenebbé, meg-hittebbé tenni, ezért a tegeződési formát választottam.

Ha tudom, ötletekkel és tanácsokkal segítem a kedves olvasókat. Senkit sem áll szándékom-ban kioktatni, csupán az életminőség javulását szeretném ezekkel elősegíteni.

Minden olvasói levél végén „Gyógyító gondolatok” olvashatók, (különböző nézőpontok szerint), így segítve a pozitív gondolkodást. Nehogy azt feltételezze a Kedves Olvasó, hogy az életem minden egyes perce az örömről szól, s nem élem át a nehéz pillanatok. Igenis meg-küzdök velük, de keresem az élet napos oldalát.

A harmadik részben a „Maja meggyógyít” című sorozat ismerősként csenghet azok számára, akik olvasták a „Gyógyítani szavakkal is lehet” című könyvemet. A sorozatot azért emeltem át ebbe a könyvbe is, mert pont a pozitív gondolkodásmódról szól, teljesen ide illeszkedik. Optimista nézőpontot mutat be, kellemes szórakozást kívánok hozzá!

Kívánom, hogy ez a kis könyv utat mutasson a pozitív gondolkodásban történő elmélyedés-ben, megkönnyítse az optimista látásmód alkalmazását, hogy életünk egy kicsivel könnyebb legyen!

Árvay Mária

## **I. Rész - Jeligés olvasói levelek**

## 1. Olvasói levél - Ne aggódj folyton!

Kedves Derűlátó!

Köszönöm, hogy soraimmal Hozzád fordulhatok. Egy olyan problémával állok szemben, ami rendszeresen ismétlődik, ezért nyomasztó. A feleségem olyan típus, hogy folyton aggódik valamiért. Ha eltervezzük, pl., hogy elmegyünk kirándulni, attól tart, hogy esni fog az eső, defektet kapunk stb. Ha színházba esetleg eljutunk, attól tart, milyen rossz lesz sötétben hazamenni az előadások után. Szeretteiért is folyton aggodalmaskodik, hogy történik velük valami. Ha kitör a vihar, retteg az áramszünettől. Sorolhatnám a problémákat, de ezekből is látszik, mire gondolok. Tulajdonképpen, ezek még nem is olyan súlyos dolgok! Mit szólna ahhoz, ha nem tudnánk kifizetni a számláinkat? Mi lenne akkor, ha másnap el kellene hagyni otthonunkat? Isten mentsen tőle!

Kérdezem én, mi van ebben örülnivaló?

Mielőbbi válaszodat várva, üdvözlettel: Aggodalmaskodó

Kedves Aggodalmaskodó!

Köszönöm, hogy felkerestél! Folyton aggódni valóban nyomasztó dolog, nem is ebben van az örülnivaló. Ha valaki aggódik, azonban azt is jelenti, hogy az illető nem felelőtlen. Ez már öröme adhat okot. Párod gondoskodik arról, hogy kiránduláskor vigyetek magatokkal esernyőt, nem hagyja, hogy az autóval pótkerék nélkül induljatok bárhova is. A késői színházlátogatást meg lehet oldani a kora délutáni előadásokkal, vihar esetén pedig a feleséged lesz az első, aki mindent gondosan bezár.

Sajnos, vannak olyan emberek, akik nyitott ablaknál várják meg a vihar végét, sőt, nézik közben a televíziót! Milyen jó, hogy a nejed nem ilyen személyiség!

Annak lehet örülni, hogy nem vagy túlságosan aggodalmaskodó típus. Taníthatod a párod! Magyarázd el neki, hogyan tudja könnyebben fogadni a problémákat, hogyan csinálod, ha gondotok akad. Kínálj fel megoldásokat, így át tudod adni tudásodat. Ez már jó dolog, hiszen más gondolkodású vagy, így megoszthatod nejeddel tapasztalataidat.

Remélem, tudtam segíteni!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„A jövő miatt aggodalmaskodni annyit ér, mintha rágózással próbálnál megoldani egy algebraegyenletet.” (Időről időre c. film)

„Aggódni butaság. Olyan, mint esernyővel sétálgatni, esőre várva.” (Wiz Khalifa)

## 2. Olvasói levél - Sorakozó!

Kedves Derűlátó!

A napokban idegtépő dolgot tapasztalok, s az a baj, rendszeresen szembesülök vele. Bevásárlásaim alkalmából szinte állandóan kígyózik a sor a pénztáraknál! Ha csak egyszer-egyszer fordulna elő, megérteném, de felháborít, hogy egy héten többször is belefutok ebbe! Nem tudom, mi változhatott meg, pár hónapja még viszonylag nyugodtabb körülmények között

tudtam intézni a bevásárlásaimat. Gondold csak el! Kisgyerekekkel vagyok, aki amúgy is sok mindenért nyugós! Egy csomó időt igénybe vesz, amíg a pénztárnál végzek! Sok esetben időpontra kellene mennem dolgaimat intézni, volt már rá példa, hogy késtem!

Ha ebben találsz valami jót, minden tisztelem a Tiéd!

Üdvözlettel: Sorban álló

Kedves Sorban álló!

Valóban bosszantó a helyzet, amivel rendszeresen szembesülsz! Várni és sorban állni, senki-nek sem mulatságos. Azért nézzük csak! Ha hosszú a sor, a pénztárak környékén is árulnak egyet, s más. Ha körül nézel, s meglátsz valami fontosat, még berakhatod a kocsidba, vagy a kosaradba!

A sorban állva, esetleg ráakadhatsz valaki ismerősre, akivel válthatsz néhány kedves szót.

Most van időd gondolkodni, átgondolni teendőidet, vagy végiggondolni valamit, ami mosta-nában foglalkoztat.

Ha úgy látod, nem fogsz odaérni arra az időpontra, amit előzőleg leegyeztettetek, van meg-oldás! Milyen jó, hogy nálad a mobiltelefon! Előveheted, s odaszólhatsz az illetőnek, hogy késni fogsz. Így senkit sem ér kellemetlenség! Régen, a vezetékes telefonok világában, ezt nem tehetted volna meg! Jó, hogy nem abban a világban élünk most!

Telefonon felhívhatsz egy ismerőst, barátot, megbeszélhettek valami kellemes programot, mondjuk másnapra.

Picit gondolj bele a pénztáros helyzetébe is! Neki mennyi, de mennyi embert kell kiszol-gálnia! Koncentrálni, figyelni, hogy ne hibázzon! Mosdóba is alig van ideje kimenni!

Manapság már bevezették az automata pénztárgépeket, így is hosszú a sor? Hátha idővel megrövidül!

Jó, hogy a kisgyermeked veled van, mert még miatta is izgulhatnál, hogy nem érsz oda érte a bölcsibe, oviba stb. Lehet azért nyugós, mert érzi rajtad, hogy ideges, ingerült vagy! Ha sikerül valamivel lekötnöd a figyelmét, talán könnyebb lesz!

Esetleg, ha adódik lehetőség, próbáld meg más időpontban intézni a bevásárlásokat, hátha akkor kevesebben vannak!

Nem akartalak tanácsaimmal rendreutasítani, vagy kioktatni! Ezek csupán ötletek, melyeket, ha végiggondolsz, talán segítenek! Hátha az eszmefuttatásom révén neked is eszedbe jut néhány trükk!

Legyen azért szép napod!

Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Lépésenként haladunk, mielőtt száguldani kezdenénk.” (Nicole Williams)

„Várj, ha várni kell. De habozni ne habozz soha.” (Mark Lawrence)

### 3. Olvasói levél - Ajándék lónak...

Kedves Derűlátó!

Furcsa problémával fordulok Hozzád, lehet ki is nevetsz ezért. Ajándékot kapni jó, mégsem tudok örülni neki. Legyen név- vagy születésnap, karácsony, vagy egyéb, ritkán kapok olyan ajándékot, aminek igazán tudnék örülni. Már a sokadik gyertyatartó található a birtokomban, csupa olyan tárgyat kapok, amiből már több is van. Adtak már olyan parfümöt, aminek az illatát nem bírom elviselni. Sorolhatnám, de nincs értelme. Nálam van a hiba? Hogy lehet mindebből optimistán kijönni?

Üdvözlettel: Ajándékozás

Kedves Ajándékozás!

Tényleg nem mindegy, mit kapunk ajándékba! Ismernünk kell ahhoz a másikat, hogy tudjuk, mivel lephetnénk meg.

Ha már olyan ajándékok vesznek körül, amik nem töltenek el örömmel, gondolkodj el azon, kiknek lehetne továbbadni! Olyanoknak kedveskedj, akik szeretik a gyertyatartót, vagy azt a bizonyos illatú parfümöt. Legalább nem fő majd a fejed, mit vegyél nekik névnapra, vagy karácsonyra.

Érdeemes finoman az emberek tudtára adni, mire vágysz. Írok egy példát.

„Nemsokára itt a karácsony, minek örülnél a legjobban? Mi az, amire már régóta sóvárogsz?

Tudod, már egy ideje kinéztem magamnak egy fantasztikus szakácskönyvet!”

Tudd meg, mi a másik vágya, utána a tiedet is közölheted. Persze, ne legyen túl nagy az értéke, ez nem illő!

Ha ajándékot kapsz, elvileg azt jelenti, szeretnek, fontos vagy másoknak, ez jó hír. Ha igazán tudják, mivel járhatnak a kedvedre, valóban a szeretetüket akarják kifejezni irányodban.

Ha látod a másik tekintetét, arckifejezését, amint az ajándékát átadja neked, akkor is észlelheted a szeretet minőségét. Ennek is lehet örülni.

Kívánom, hogy mostantól minőségi ajándékokat kapj!

Üdvözlettel: Derűlátó

#### **Gyógyító gondolatok**

„Évekig rettegtem a csomagolástól, de amióta van díszzacskó, csak a belevalóval van gondom.” (Gálvölgyi János)

„Ajándék az, ha olyat adsz, amit akar valaki, nem olyat, amiről te gondolsz úgy, hogy adnod kell, vagy amit kötelezőnek érzel. Az az ajándék, amit akar valaki, te pedig képes vagy adni. (...) De nemcsak ennyi. A te élményed befejeződik az adással, a másik ember élménye viszont az elfogadással kezdődik.

Ha bárminemű érzelmi kapcsolatban állsz azzal, amit adtál, ha feltételhez kötöd, akkor az nem igazi ajándék. Az ajándék azé, aki kapja, és ő azt teheti vele, amit akar.” (Marlo Morgan)

#### **4. Olvasói levél - Április bolondja?**

Kedves Derűlátó!

Gondjaimmal, lehet, nem vagyok egyedül, mégis zavar, s Hozzád fordulok jótanácsért és egy kis derűért.

Képzeld, április 1-jén születtem, s ez örökre megbélyegzett. Már gyerekként is csúfoltak, persze, hogy április bolondjának neveztek. Sokkal többet ugrattak, mint bárki mást. Ha a szeretteim nem támogattak volna, teljesen megkeseredtem volna a születnapom miatt. Most, felnőttként is előfordul, hogy gúnyolódnak rajtam, pedig már nem vagyunk gyerekek!

Segíts, hogy egy kicsit kedvezőbb színben lássam a dolgokat!

Üdvözlettel: Áprilisi tréfa

Kedves Áprilisi tréfa!

Másokon gúnyolódni arról, amiről az illető nem is tehet, egyáltalán nem szép!

A születésnap az egyik legnagyobb öröm, főleg a szülők számára, s ha ők széppé teszik gyermeküknek ezeket az évente ismétlődő alkalmakat, fontosnak érezheti az ünnepelt az életét.

Az év folyamán akadnak szokatlan, furcsa dátumok. Jó, hogy nem esik egybe a névnapod a születnapoddal! Ha karácsonykor születnél volna, esetleg kevesebb ajándékot kapnál. Vagy, ha történetesen február 29-én születnél volna?

Ez csak pár példa a sok közül. Van egy ötletem, hogyan teheted békéssé ezt a napot. Böngéssz olyan honlapokon, ahol részletesen írnak olyan hírességekről, akik ugyanazon a napon születtek, mint te! Mennyi, de mennyi szép dolgot vittek véghez, születési dátumuktól függetlenül! Nézd meg, kiknek a táborába tartozol!

Azt is tanulmányozhatod, milyen évfordulók kapcsolódnak ehhez a naphoz, mert az áprilisi tréfán kívül is ünneplünk számos, ehhez a naphoz fűződő nevezetességeket!

Szép hónap kezdete az április 1-je. Már beköszöntött a tavasz, vége a télnek, jön a nyár!

Remélem, sikerült egy kicsit felvidítani!

Üdvözlettel: Derűlátó

#### ***Gyógyító gondolatok***

„Így van ez rendjén a Bolondok Napján: az erény megbűnhődik, a restség diadalmaskodik.”  
(Dina Kaminskaya)

„Április 1. Ez az a nap, amelyen emlékezetünkbe idéztetik, hogy micsodák vagyunk az évnek többi háromszázhatvannégy napján.” (Mark Twain)

„Az ünnep nem naptól függ. Nem dátumtól, nem csillogástól, nem ajándéktól. Az ünnep egészen mástól függ. Tőled. Mert az ünnep nem kívül van. Nem díszekben, csillogásban, ajándékokban. Hanem benned. A te díszeidben, csillogásodban, ajándékaidban. Igen, az ünnep benned van. Az ünnep te magad vagy.” (Csitáry-Hock Tamás)

## 5. Olvasói levél - Borús hangulat

Kedves Derűlátó!

Nagyon bosszant, ami mostanában többször is megtörtént velem, nem tehetek róla!

Akárhányszor elmegyek szabadságra, szinte minden nap esik az eső, valamikor naphosszat zuhog! Egy irodában dolgozom, s szabi alatt jó lenne szabadtéri programokat szervezni! De mindig közbeszól az eső! Igyekszem előre megnézni az időjárás-jelentéseket, hiába, peches vagyok! Hogy lássam ezt a helyzetet derűsen?

Üdvözlettel: Esőcsepp

Kedves Esőcsepp!

El tudom képzelni, mit érzel! Dühítő és elkeserítő! Mégis, szabin vagy, nem kell a munkádra koncentrálnod! Gondold végig, mi az, amit már rég csináltál. Mikor voltál utoljára moziban? Esetleg színházban? Mikor látogattad meg legkedvesebb barátaidat? Szeretsz múzeumba járni? Könyvtárakat felkeresni? Esetleg bémészkodni nagy bevásárló központokban?

Sok helyen találhatók már fedett, wellnessezésre alkalmas pihenőhelyek, akadnak kedvezményesebb lehetőségek, olcsóbb helyek is. Voltál már ilyen helyen?

Mikor próbáltál ki finom sütirecepteket? Megszépíti borongós napjaidat, ha finomakat sütsz.

Lehet jókat társasozni - Activity, Monopoly, kártyajátékok. A rejtvényfejtés sem utolsó!

Ha megteheted, érdemes júliusban, vagy augusztusban szabira menni, akkor még hőség, kánikula is gyötör minket. Szabadtéri rendezvényekre ilyenkor el tudsz látogatni, sőt, strandolhatsz is.

Szereted a paprikát, paradicsomot - epret, málnát, barackot? Még sorolhatnám a sok finomságot! Ezeknek a zöldségeknek, gyümölcsöknek mind kell az eső, különben tönkremennek, vagy, ami még rosszabb, drágább lesz!

Azért drukkolok neked, hogy a közeljövőben több napsütéses időt tölthess szabadtéri programokkal! Remélem, sikerült egy kis napsugarat csempésznem köréd!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Örülj, ha esik az eső, mert ha nem örülsz, akkor is esik!” (közmondás)

„Legyen előtted mindig út,  
Fújjon mindig hátad mögül a szél,  
Az eső puhán essen földjeidre,  
A nap melegen süsse arcodat,  
S amíg újra találkozunk,  
Hordjon tenyerén az Isten.” (közmondás)

## 6. Olvasói levél - A szemüveggel csak a baj van?

Kedves Derűlátó!

Kérlek, segíts! Nem magam miatt, hanem a kislányom érdekében írok Neked. Tudod, most harmadikos és szemüveget kell hordania, anélkül, nem látja a táblát. Mondanom sem kell, osztálytársai csúfolják, kinevetik. Sokszor sírva jön haza az iskolából, alig tudom rábeszélni, hogy hordja a szemüvegét. Egyszer el is dugta, de rájött, hogy így végképp nem boldogul a suliban, s nem csak az osztálytársai, hanem a tanárai is rászállnak. Nem tudom megvigasztalni, adj tanácsot, kérek!

Üdvözlettel: Szemüveges

Kedves Szemüveges!

Sajnos, a diákok heccelődése, csúfolódása nem halt ki az évszázadok során sem. Nagyon sajnálom, hogy a kislányodat kipécézték. Remélem, már ő is tud olvasni annyira, hogy soraimat böngéssze.

Nagyon sok olyan gyerek él a világon, akik egyik szemükre sem látnak semmit, s boldogan viselnének szemüveget, ha csak egy kicsit is láthatnának vele. Valakinek azért kell hordania, hogy eltakarja a beteg, sokszor kellemetlen látványt nyújtó szemet. Erről senki sem tehet, kell a szemüveg.

A leánykádnak pedig orvosság is lehet, hiszen jobban lát vele, mint eddig! Ha belenéz a tükörbe, egy okos kislány néz vissza rá. Gondolkodtatok-e azon, hogy sok híres ember, tudós, vagy professzor is visel és viselt szemüveget? Tudást, intelligenciát, műveltséget kölcsönöz. Egy igazi kincs, ami megóv a vakságtól. Akinek több szeme van, többet is láthat. Ha a gyermeked szeret olvasni, jól, sőt nagyon jól jön a szemüveg.

Aki pedig csúfolódik, lehet, maga is hamarosan szemüveges lesz, ha sokáig bámulja a számítógépe monitorát, telefonja kijelzőjét!

Remélem, a leányzód alapvetően vidám, derűs természetű.

Fel a fejjel!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„A derűs embereknek nem könnyebb a sorsuk, csak más szemüveg van rajtuk. Azt szoktuk mondani: jó természetük van. A jóra vannak hangolva. Életöröme. (...)

Tedd csak fel az „áldott szemüvegedet”, s máris látod, hogy süt a nap, hogy sok öröm és emberi jószág van.” (Müller Péter)

„Ha (...) olyan szemüveget hordasz, amelyen keresztül azt látod, hogy „meg tudom tenni” vagy „fontos vagyok”, ez a meggyőződés minden másra pozitívan hat az életedben.” (Sean Covey)

## 7. Olvasói levél - Velem van a gond?

Kedves Derűlátó!

Mindenkinek jó, ha van hobbija. Eddig azt hittem, nekem is megadatott. Sokat írok, s pályázatokon is rendszeresen indulok. Sokszor elutasító választ kapok, lehet, velem van a baj? Ha valaki tehetséges, hamar a nyertesek közé kerül, nem gondolod? Lehet, nem a legjobb hobbit választottam?

Üdvözlettel: Tollforgató

Kedves Tollforgató!

Hidd el nekem, a zsűrinek is nagyon nehéz dolga van, amikor a rengeteg pályázati anyagból ki kell választani azt a keveset, ami nyerő. Attól még a te írásod is lehet csodálatos! Egyébként, ma már több lehetőség létezik a publikálásra! Blogot vezethetsz, közösségi oldalakra írhat, s ha összegyűlik, mondjuk, egy könyvre való írásod, meg is jelentetheted elektronikus könyvtárak oldalain is! Sőt, irodalmi folyóiratokban, netán antológiákban. Ne add fel! Meg kell találnod azt az olvasóközönséget, akik örömmel és gyakran olvassák írásaidat. Olvastasd fel valakivel egy-egy történetedet, akkor meghallod, hogy hangzik kívülről, teljes egészében. Minden írónak megvan a maga lelki társasága, akik szívesen olvassák! Légy türelmes, keresgélj, s meglátod, a jutalom sem marad el!

Nagyon szép hobbira találtál, mert adni akarsz az embereknek, közben téged is kikapcsol, feltölt, gyógyít, művel. Szerintem vannak, akik már most is büszkék rád!

Körmölj szorgalmasan, de ne erőltesd túl! Csak, ha kedved és időd van rá!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„Mindig haladni kell előre, mert a legjobb hír az, hogy bár sorsunk alakulásában szerepet játszik a véletlen, a siker egyik fontos összetevője a mi kezünkben van: a dobások száma, az, hogy hányszor próbálunk szerencsét, hányszor ragadjuk meg a lehetőséget. Még ha hamis is a pénz, amelyet feldobunk, és a súlya a fej felé húzza, akkor is előfordul néha, hogy írás jön ki.” (Leonard Mlodinow)

„A művész, az alkotó, még ha teljesen szkeptikus, lemondó is, hisz a jövőben, különben nem hozna létre műveket. A legpesszimistább fajta is úgy érzi, hogy élményeit tovább kell adni, nemcsak kortársainak, de az utána következő nemzedékeknek is. Mi más lenne ez, mint ösztönös bizalom a jövőben?!” (Szakonyi Károly)

„Optimista szerző nem ír előszót a saját műveihez, mert bízik abban, hogy azok önmagukért beszélnek, és meg van győződve arról, hogy mondanivalóját olvasói minden külön magyarázat nélkül is megértik.” (Rényi Alfréd)

## 8. Olvasói levél - Előkarácsony?

Kedves Derűlátó!

Téged nem zavar, hogy a legtöbb üzletben már október végén, november elején karácsonyoznak? Nekem télen jön meg a karácsonyi hangulat, ősszel még nem vagyok rá kapható!

Zavar, hogy ennyire előrehozzák, elhunyt szeretteinkről még meg sem emlékeztünk, de már karácsonyi dekoráció vár ránk. Engem ez bosszant! Mit gondolsz?

Üdvözlettel: Karácsonyozás

Kedves Karácsonyozás!

Már évek óta ez a divat a kereskedelembe, furcsa ugyan, de nem tudunk rajta változtatni. Nézzük ennek a jó oldalát! Bőven van idő szeretteinknek megvenni az ajándékot, nem kell az utolsó pillanatban kapkodni! Még így is sokan az utolsó napokra hagyják a bevásárlást.

Ősszel még talán kicsit kedvezményes áron lehet karácsonyi díszekhez, dekorációhoz hozzájutni, később, már drágább lesz.

Tapasztaltam, hogy a szenteste, karácsony első, és másnapja, ugyebár csak három nap. Hamar elmúlik, észre se vesszük, s vége! Azonban, ha van mit várni, már jóval előbb készülünk rá, sokat eszünkbe jut, tehát a ráhangolódás teszi széppé.

Ha az ünnepek alatt máshol akarunk tartózkodni, mert különleges programot szervezünk, ott is időben kell intézni a foglalásokat.

Bőven van időnk egy-egy karácsonyi finomságnak a receptjét elkérni valakitől, tanulmányozni, kipróbálni, hogy mire eljönnek az ünnepek, jól sikerüljön.

Ha komolyabb ajándékkal szeretnénk akár saját magunkat is meglepni az ünnepekre, időben el lehet kezdeni a gyűjtögetést.

Felsoroltam pár jó nézőpontot, most rajtad a sor, hogy gondolkodj.

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Karácsony előtt három héttel minden üzletet be kellene zárni, csak pici élelmiszerboltok lennének nyitva. Mindenki otthon üldögélne, s beszélgetnének, játszanának, zenét hallgatnának a családok egy jó pohár bor mellett. Fel kellene készítenünk a lelkünket, hogy befogadja az ünnepet. Egyelőre a legtöbb, amit tehetünk, hogy saját magunkban felépítünk egy ilyen vágyálmot, és próbáljuk követni az útvonalat.” (Szentpéteri Csilla)

„Karácsony és Újév az esztendő időszakai. Napok, órák az év partjai között szinte csak percek. S ezalatt mennyi jókívánság, a „kellemes karácsonyt és boldog új évet” kívánó szavak tengere. Advent, a jobbat várása s a remény. Ezen a hídon egyszer egy évben minden keresztény átmegy, s míg gyalogolunk, emberarcunk talán megszépül.” (Dobos László)

## **9. Olvasói levél - Kicsi vagyok!**

Kedves Derűlátó!

Sajnos, nagyon kis növésű vagyok, alig érem el a 150 centit. Sok kellemetlenségem adódik ebből, alig érem fel a magasban lévő dolgokat, állandóan székre, vagy létrára kell állnom. A moziban, ha elém ülnek magasabbak, nem látom tőlük a filmet. A nagydarab emberek hamar taszítanak egyet rajtam, félresodornak, stb. Még sorolhatnám a kellemetlenségeket, de inkább nem teszem. Pillanatnyilag nem tudok optimistán gondolkodni, segíts!

Üdvözlettel: Törpike

Kedves Törpike!

Aki alacsony, nem kétlem, vannak hátrányai, de azért ne búsulj!

Ha már alacsony növésű vagy, legalább nem vered be a fejed az ajtófélfába, mint sok magas ember.

Az áruházakban az alsó polcokra is tesznek árukat, azok is jók és finomak, a magasabbak, lehet, nem is figyelik.

Rövidebb, alacsonyabb ágyon is kényelmesen elférsz, nem úgy, mint a nagyok.

Ha taszigálnak, s nagyon elegend van, a bokájukat te is megtalálhatod!

Ha a lábad is kicsi, azért csinos lábbeliket is vehetsz. Lehet, elküldenek a gyerekosztályra, de sok felnőtt irigykedik, hogy már nem gyerek, s nem veheti fel azokat az édi kis cipőcskéket stb. Ma már lehet az internetről filmeket letölteni, hozzáférhető DVD-k, így otthon, zavartalanul szórakozhatsz!

Ha esetleg megbotlanál és elesnél, nem puffansz akkorát, mint egy 180 centis ember.

Gondolj csak a híres és ismert rajzfilmek törpéire, milyen aranyosak, milyen jól boldogulnak. Azért te náluk kicsit magasabb vagy, nemde?

Remélem, adtam pár ötletet!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„A tested úgy van felépítve, hogy egy nap megnyíljon a szeretet számára. A szeretet a te valódi lényeged, és arra születél, hogy a szeretet ajándékával halmozd el a világot.” (David Deida)

„Az életben mindennek csak annyi jelentősége van, amennyit tulajdonítunk neki. Az emberi lét egyik csodája épp az arra való képességünk, hogy bármely adott eseményt fel tudunk ruházni csodálatos és felemelő, vagy épp szörnyűséges és kétségbeejtő jelentőséggel.” (Tony Robbins)

„A boldogságunk vagy boldogtalanságunk nagyrészt nem a körülményeinken áll vagy bukik, hanem a hozzáállásunkon.” (Martha Washington)

## **10. Olvasói levél - „Csak egy tánc volt?”**

Kedves Derűlátó!

Végzős gimnazista vagyok, a nyakamon az érettségi. Ettől is félek, de most valami más esett zokon. Világ életemben béna voltam tesiből, így az osztályfőnököm azt mondta, a szalagavatón se táncoljak a többiekkel, ne nézze mindenki a csetlésemet-botlásomat. Nagyon kellemtelen volt, amikor végig kellett néznem, hogyan táncolnak a többiek, én meg kimaradtam. Eleinte még csak, csak örültem, hogy nem kell részt vennem a kemény próbákon, de fáj, hogy a közösségből így kihagytak. Utána, pedig, a rokonok, ismerősök büszkélkedtek azzal, milyen csodálatosan táncol X Y a szalagavatóján, milyen elegáns, csinos ruhában van stb. Nekem meg a szégyenkezés és a pirulás jut osztályrészül.

Mit találhatok ebben jót?

Üdvözlettel: Kiközösített

Kedves Kiközösített!

Ne érezd magad ennyire árvának! Nem volt emberséges dolog téged ebből a „buliból” kihagyni, s szalagavató is csak egyszer van az ember életében. Ez igaz, de hallgass csak rám!

Magad is mondtad, nagyon kemény próbák lehettek, amiken a többieknek részt kellett venniük. Ez legalább egy kis megkönnyebbülést hozhat neked. Egyébként, lehet, ők remekül táncolnak, de Te pedig másban vagy jó! Ahhoz kívánok neked sok sikert, hogy megtaláld, mi az. Játsszol valamilyen hangszeren? Táncolni nem tudsz, de szórakoztatni másokat, igen. Ha nem játszol semmilyen hangszeren, énekelni szoktál? Azzal is lehet másoknak örömet szerezni. Keresd meg magadban, miben vagy jó, s máris jobban leszel! Lehet, esetleg, másokon szeretnél majd segíteni, ki tudja?

Képzeld, még az is lehet, hogy a táncot sem kell feladnod! Ha szeretnéd kipróbálni, olyan oktatóhoz is kerülhetsz, aki rávezet a nyitjára, s élvezni fogod! Egy próbát megér!

Fel a fejjel!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„- Tudod, más vagy, amikor táncolsz... olyan nyugodt, olyan békés vagy.

- Igen, mert amikor táncolok, teljesen jelen vagyok. (...) Ez egy olyan állapot, ahol minden lecsendesül, és elfelejtek minden rosszat. És az jó érzés.” (Vezet a ritmus c. film)

„Az ember nem élhet egyedül, az ember nem erős. Muszáj fognunk egy másik ember kezét.” (Ingmar Bergman)

„Az ölelésben mindenkor ott a melegség, a szeretet, az üzenet, hogy nem vagy egyedül.” (Tisch Ferenc)

## **11. Olvasói levél - Gyötör a láz**

Kedves Derűlátó!

Nagyon el vagyok keseredve, soraimból megtudod, miért. Már hónapok óta készültem egyik kedvenc, magyar énekesnőm koncertjére! A jegyeket is megvettem, dedikáltatni is szerettem volna egy-egy CD-t, vagy autogramot kérni tőle! Nem jött össze, mert a koncert reggelén 40 fokos lázam lett, teljesen legyengültem, s képtelen voltam elmenni! Más ment el helyettem, én meg teljesen kétségbe estem, hiszen olyan régóta készültem erre a nagy napra! Miért kell ilyesminek éppen most megtörténnie?

Üdvözlettel: Lázálom

Kedves Lázálom!

Nagyon sajnálom, hogy a láz így letепert! Sajnos, a betegség nem válogat, de most tényleg rosszkor jött! Megértem az érzéseidet! Mégis, lehet kiutat találni!

Gondolom, sokan, sőt, rengetegen voltak azon a koncerten! Lehet, abban a nagy tömegben, esélyed sem lett volna beszélni vele négy szemközt. Szerencsére, ma már sok módja van annak, hogy kapcsolatba lépj vele! Próbálkozz, ne add fel! Kutakodj, keresd őt a Facebookon, más közösségi oldalakon! Lehet, hogy azon szerencsések között leszel majd, akinek válaszol! Ha sikerül fenntartani a kapcsolatot, még az is lehet, találkozhattok!!! Akkor nem a tömeggel kell megbirkóznod, hanem vele lehetsz.

Tudod, amikor fiatal voltam, s még nem volt internet, nekem is volt egy kedvenc műsorvezetőm a TV-ben. Próba, szerencse alapon, levelet írtam neki, s láss csodát, válaszolt! Utána már ment minden, mint a karikacsapás. Felhívott telefonon, sőt, személyesen is találkoztunk többször is, örömteli pillanatokat éltünk át! Ma már nem tudom, mi van vele, később elváltak útjaink, de akkor, csodálatos dolog volt, hogy válaszra méltatott, s tartottuk a kapcsolatot. Most, a modern technika világában, Neked, sokkal könnyebb dolgod van! Amikor meggyógyulsz, veselkedj neki! Próbáld énekelgetni a dalait, mert soha nem lehet tudni, hogy együtt is énekelhettek! Nem hitegetlek, hanem biztatlak! Legyél kitartó, próbálkozz!

Gyógyulj meg hamar!

Üdvözléssel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„A betegség lehetőség. Lehetőség arra, hogy változzunk, jobb emberré váljunk. Együtt érző, irgalmas, szerető szívvel forduljunk önmagunk és embertársaink felé.” (Csóka Judit)

„Ha a jó sorsot vidáman el tudjuk fogadni (...), akkor a balsorsot is el kell viselnünk.” (Móricz Zsigmond)

„Őrlődsz valamin, nem igaz? Tudod, ilyenkor még fontosabb, hogy képes legyél mosolyogni.” (Fairy Tail c. film)

## **12. Olvasói levél - A bizonytalanság a legrosszabb**

Kedves Derűlátó!

Sokszor kerülök bizonytalan helyzetbe, amikor nem tudom, mi vár majd rám. Ilyenkor rengeteget őrlődök, rágódok. Félek, sokat szorongok. Előfordul, hogy álmatlanul forgolódom, vagy alig eszek valamit. A bizonytalanságban mi a jó?

Üdvözléssel: Bizonytalan

Kedves Bizonytalan!

Nincs könnyű dolgod, az biztos. Ha tartósan fennáll a bizonytalanság, valóban feszült lehetsz, stressz alakulhat ki.

Egy jó dolgot látok ilyenkor, a reménysugarat, ami nem hagy el. Hiszen, ilyenkor jóra is fordulhatnak a dolgok, nem feltétlenül rosszul sül el minden! Még reménykedhetsz abban, hogy jó hírt kapsz! Ha a bizonytalanság helyett konkrétan a rosszat tudod meg, sokkal nehezebb a dolgod. Sokan mondják, minden jobb, mint a bizonytalanság, még a biztos rossz is. Nem is tudom.

Azért remélem, ha bizonytalan helyzetek elé állít a sors, egyik sem tart sokáig. Azzal, hogy nem alszol, vagy alig eszel, nem oldod meg a problémát. Már az is segíthet, ha van kivel

megbeszélne az ilyen helyzeteket. Próbáld meg elterelni a gondolataidat, hasznos elfoglaltságokat keresni, így hamarabb eljön az idő, amikor feloldódni látszik a bizonytalanság.

Fel a fejjel!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Sose add fel! Ez a mottóm. Ne gondolj a gondra, és nem lesz gond.” (Agatha Christie)

„A remény nem terv, mi mégis azzal tervezünk.” (Atul Gawande)

## **13. Olvasói levél - Miért pont velem történik mindez?**

Kedves Derűlátó!

Tapasztaltad-e már, hogy nem kellesz sehol? Hiába próbálkozol munkát találni, nem vesznek fel sehova? Mozgássérült vagyok, így a lehetőségeim igen csak korlátozottak.

Nagyon szeretek olvasni, könyvtárszakon végeztem, s természetesen, a szakmámban szeretnék elhelyezkedni. A szakmai önéletrajzomban kénytelen vagyok megírni, hogy mozgássérült vagyok, nem rejthetem el, a két botom amúgy is nyilvánvalóvá teszi. Rendszeresen elutasítanak. Rendkívül el vagyok keseredve, kezdem elveszíteni a reményt.

Kérlek, segíts!

Üdvözlettel: Könyvmoly

Kedves Könyvmoly!

Teljesen együtt érzek veled, megértelek, legjobb tudásom szerint igyekszem segíteni!

A folytonos elutasítás mindenkit megvisel, még az egészségeseket is.

Egyetlen jó dolgot tudok ebből kihozni, a feladat türelemre, kitartásra nevel. Ha valóban szereted a szakmád, amiben nem kételkedem, ne add fel! Böngészni kell a könyvtárosi állásokat, s hátha, valahol, egy csendesebb kisvárosban, hozzád közel, elfogadják a szakmai önéletrajzodat! A türelem és a kitartás egyszer csak meghozza gyümölcsét! Nem könnyű, tudom! A könyvek szeretete lelkesítsen, s az a tudat, hogy valahol lesz egy hely, ahol segíthetsz sok-sok olvasónak! Eddig, lehet, azért nem jött össze, mert vár rád egy hely, amit még nem találtál meg!

Tarts ki!

Nagyon drukkolok!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Ha más vagy, néha észre sem veszed a milliókat, akik elfogadnak olyannak, amilyen vagy. Csak azt az egyvalakit látod meg, aki nem fogad el.” (Jodi Lynn Picoult)

Nem az dönt, hogy mekkora a kutya a harcban, hanem, hogy mekkora a harc a kutyaiban. (Halálos iramban - Hobbs és Shaw c. film)

„Valahányszor kinyitasz egy könyvet és elolvasod, egy fa elmosolyodik, mert látja, van élet a halál után.” (közmondás)

#### **14. Olvasói levél - Versengés**

Kedves Derűlátó!

Életem során többször kellett pl. iskolai megmérettetéseken részt vennem, s mindig kudarcot vallottam! Ha versengésről, rivalizálásról van szó, leblokkolok, görcsös leszek, s nem tudom kihozni magamból a legjobbat! Sokan kinevetnek ezért, hiszen annyian vannak olyanok, akik örömmel szállnak versenybe másokkal. Nekem ez nem megy! Mi ebben az örülnivaló?

Üdvözlettel: Magányoskodó

Kedves Magányoskodó!

Hidd el, megértelek, magam sem vagyok az a kimondott versengő típus. Vagyunk egy páran ilyenek.

Se baj, van egy jó hírem, ami segíthet! Ha nem szeretsz versengeni, akkor viszont kooperatív vagy. Mire gondolsz? Együttműködő! Ha egy csapatban együtt kell dolgoznod másokkal, alkalmazkodnod kell egy-egy helyzethez, kiválóan megállod majd a helyed! Ha még tanuló vagy, tegyük fel, hogy egy fontos csoportban végezhető munkát kaptok a tanároktól, amit együtt, nem versengéssel kell megoldani. Kapsz egy részfeladatot, amit vállalnod kell. Biztosan remekül össze tudsz dolgozni a többiekkel, mert kiegészítitek, és nem sürgetitek egymást, segítetek a másoknak. Nagyon fontos dolog ez, mert később, az életed során, sokszor lesz szükség csapatmunkára, ahol az együttműködésen van a hangsúly. Ha nem vagy jó csapatjátékos, rivalizálásoddal folyton kilógsz a sorból, nehezebb lenne a dolgod.

Nem írtam direkt konkrét feladatot, így is érteni fogod, mire gondoltam.

Látod, máris van egy értékes tulajdonságod!

Üdvözlettel: Derűlátó

#### ***Gyógyító gondolatok***

„Megfelelő emberekkel a legnehezebb nap is könnyű; rossz társakkal a legegyszerűbb feladat is kínlódás.” (Scott Kelly)

„Csak akkor lehet jól csinálni, ha jóban vagy azzal, akivel csinálod.” (Pachmann Péter)

#### **15. Olvasói levél - Volt, nincs**

Kedves Derűlátó!

Tegnap nagyon szomorú dolog történt velem, legalább is nekem rendkívül fájdalmas. Férjem, véletlenül, összetörte azt a szép tálát, amit még a nagymamámtól kaptam az esküvőnk napján. Azóta is nagy becsben tartottam, vigyáztam rá, s most, vége, nincs többé! Szegény nagyim már nem lehet közöttünk, s most, hogy ez a tál is odaveszett, valahogy, még nagyobb űrt érzek legbelül. Eddig olyan volt, mintha a nagyim ott lett volna velünk.

Férjem, azóta már bocsánatot kért, próbál kiengesztelni, de érzi bánatomat. Segíts, hogy egy fokkal jobban érezzem magam!

Üdvözlettel: Összetört szív

Kedves Összetört szív!

Tudom és megértem, mit érzel, magam is veszítettem már el ilyen becses értékű tárgyat, ami kimondottan, nekem, és nem másnak volt fontos.

Nézzük csak, hol itt a napos oldal!

Férjed, azt írtad, véletlenül ejtette el a tálat! Hál' Istennek, hogy nem részeg állapotában, veszekedések közepette, direkt vágta a földhöz! Sajnos, sok ilyen család van, ahol naponta törik tányér, pohár, sőt, családtagok is áldozatul esnek a veszekedéseknek!

Azzal, hogy próbál kiengesztelni, tényleg, sajnálhatja, ami történt, de ezen változtatni már nem lehet.

A nagy emléke, táltól függetlenül, a szívedben él, amit nem vehet el tőled senki! Sok-sok emlék lapul ott, amit bármikor feleleveníthetsz!

Még az is előfordulhat, hogy jártodban-keltesben rátalálsz egy csaknem hasonló, vagy szinte ugyanolyan tálra, mint, amit a nagytól kaptál. Ki tudja?

Hagyd, hogy férjed kiengesztelhesen, ne hagyjátok, hogy a kapcsolatokat egy véletlen baleset miatt megromoljon! Egy jó emberi kapcsolatnál nincs nagyobb kincs!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Az életben mindig van rossz. Nem akarjuk, hogy legyen, de van. Az ember teszi, amit lehet és tovább lép.” (Halálos iramban - Hobbs és Shaw c. film)

„Csak a lelki szegények valóban szegények. Az, aki mindenét elvesztette, de bátorsága, jókedve, reménye, erénye és önbecsülése töretlen marad, továbbra is gazdag.” (Samuel Smiles)

## **16. Olvasói levél - Hiába keresgélek**

Kedves Derűlátó!

Veled nem fordult már elő, hogy állandóan keresgéled a környezetben lévő mindennapos tárgyaidat, s alig-alig találod? Nálam nagyon gyakran előfordul, sokszor kora reggel, pont akkor, amikor munkába kellene indulnom. A nap bármelyik időszakában megtörténik, főleg akkor, ha sietnem kellene valahova! Sokszor már az idegeimre megy!

Gyakran az egész lakást felforgatom ezért, vagy azért, a munkahelyen is megtörtént már, hogy kerestem valamit, majdnem lekéstem miatta a vonatot.

Nagyon bosszant a dolog! Orvoshoz kellene fordulnom?

Üdvözlettel: Elveszve

Kedves Elveszve!

Nem kell így megrémülni, nem szükséges mindjárt orvoshoz fordulni!

Velem is megtörtént, hogy kerestem a dolgaimat, előfordul az ilyesmi, főleg, ha az ember feszült, ideges, nem tud koncentrálni.

Ha keresel valamit, az is megeshet, hogy olyan dologra is rátalálsz, amire nem is gondolnál! Előkerülnek olyan dolgok, melyekről teljesen megfeledkeztél, s most, jól jönnek.

Ha keresel, több mindenre felfigyelsz, észreveszel egyet, s mást, amit máskor nem.

Egy tanáccsal szolgálhatok, ami nagyon praktikus és hasznos. Próbáld meg minden tárgyat mindig ugyanoda rakni, legyen mindennek megszokott helye. Így automatikusan oda fogsz nyúlni, ahol az adott dolog található, így sok időt megspórolhatsz.

Este készítsd össze a másnapi holmidat, így reggel sem kell sietned. Ha a munkahelyen sikerül ugyanezt a rendszert bevezetned, máris könnyebbek lesznek mindennapjaid.

Legelőször a kulcsaidnak és, ha van, szemüvegednek találj egy megszokott helyet! Amióta így járok el, könnyebb az életem! Kívánom, neked is sikerüljön!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Törvény és rend nélkül nincs emberi világ.” (Wass Albert)

„Ha az ember lelkében nincs rend, nem képes rendet tenni maga körül.” (Ezra Pound)

„Azok, akik büszkék arra, hogy szabályos rend van az íróasztalukon, soha nem tapasztalják meg azt az izgalmat, hogy megtalálnak valamit, amiről azt gondolták, hogy menthetetlenül elveszett.” (Helen Exley)

## **17. Olvasói levél - Mi leszek, ha nagy leszek?**

Kedves Derűlátó!

Pályaválasztás előtt állok! Mostanában kell beadnom a jelentkezési lapomat, hogy hova szeretnék felvételizni. Az a borzasztó, hogy fogalmam sincs!

Apám azt akarja, hogy közgázra menjek, anyám meg ügyvédet akar faragni belőlem. Egyikhez sincs kedvem! Nincs konkrét elképzelésem, többen piszkálnak ez miatt. Nem tudom, mihez kezdjek, egyáltalán nem vagyok optimista! Segíts rajtam, ha tudsz!

Üdvözlettel: Bizonytalan pályaválasztó

Kedves Bizonytalan pályaválasztó!

Nehogy azt hidd, hogy egyedül vagy ebben a helyzetben! Sokan, hozzád hasonlóan, bizonytalanok, tanácstalanok, nem tudják, mihez is kezdjenek most. Az a szakma, amit erőltetnek, nem fog jól elsülni, mert csak vért izzadsz vele, s egyáltalán nem leled majd benne örömd! Ennek nincs sok értelme.

Az az optimista meglátásom, hogy szerencsére nem vagy elkötelezve egyetlen szakma mellett sem, így még lehetőséged van bármit választani. Ha jól értettem, egészséges vagy, ez óriási kincs! Sokan, akik pl. mozgássérültek, látás- vagy hallássérültek, alig-alig jutnak munkához! Bármennyire szeretnének, korlátozottak a lehetőségeik. Előtted viszont nyitva áll minden!

Próbálj meg kicsit lazítani, s gondold végig, mik a hobbijaid, miket csinálsz szívesen szabadidőben, mivel foglalkozol leginkább. Érdekes az interneten olyan videókat nézni, ahol elkalauzolnak egy-egy üzemlátogató túrára, hátha meghozzák a kedved valamihez. Böngéssz végig az álláshirdetéseket, ott is akadhat olyan témakör, ami érdekelhet. Kérdezd meg a barátaidat, ismerőseidet, hátha van ötletük, hiszen ha valóban jót akarnak neked, tudhatják, miben vagy jó!

Azt is végiggondolhatod, mi az, amit tényleg nem szeretnél csinálni! Még nem tetted le a voksot semmi mellett sem, így végtelenek a lehetőségeid.

Gondold végig nyugodtan, s ne hagyd, hogy sürgessenek! Járj nyitott szemmel, meg fogod találni, amiben ki tudsz teljesedni!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Gondolkodni kezdtem azon, mi is az, ami a pályaválasztásnál számít, és rájöttem: pontos elképzelés arról, milyen feladatot szánsz magadnak a társadalomban

(...) Valószínűleg nem ragaszkodsz valamihez, ha nem vonz elég erősen, s valószínűleg nem leszel büszke a foglalkozásodra, hacsak nem adsz bele apait-anyait.

Lehet a világ kíméletlenebb, mint én hiszem, de nem végezhetek jó munkát, ha nincs benne a szívem.” (Hirotada Ototake)

„Az emberek idejének nyolcvan százalékát a munka tölti ki, ezért nagyon oda kell figyelni, hogy olyan szakmát válasszunk, amit akár még a nyugdíj után is van kedvünk csinálni. Sokaknak tette tönkre az életét egy rossz döntés.” (Tordai Teri)

„Ha elsőre nem jó szakmát választottunk, akkor legyen bátorságunk tovább állni, mert nem befejezni kell, amit elkezdünk, hanem bátran változtatni.” (Vekerdy Tamás)

## **18. Olvasói levél - Visszasírom!**

Kedves Derűlátó!

Lehet, nagyon megöregedtem, vagy a világ változik nagy léptékkal! Visszasírok pl. olyan ízeket, finomságokat, melyek már egyik üzletben sem kaphatók. Régen, huzamosabb ideig lehetett vásárolni egy-egy csemegét, most meg eltűnnek! Sok példát sorolhatnék, de akkor túl hosszúra nyúlna a levelem.

Hiányoznak azok a megszokott dolgok, melyek egyszer csak eltűntek a polcokról.

Mi van ebben örölnivaló?

Üdvözlettel: Sóvárgó

Kedves Sóvárgó!

Megértelek! Szerettem pl. én is azt a nagyalakú sajtosallért, amit nagy zacskóban lehetett kapni, olyan jó volt mindig letörni egy-egy kis darabot, úgy eszegetni! Finomak voltak azok a régi zamatok, ízek, melyek már nem jönnek vissza! Látod, tudom, miről beszélsz! Nem te vagy öreg, a világ változik!

Mégis, fellelhető finomságok, csak körbe kell nézni, s ha a pénztárcád engedi, vásárolgathatsz is egyet, s mást.

Ha közben valamit megszüntetnek, azért mindig akad valami csemegéznivaló, mert a finom ízeket mindenki szereti! Régen nem voltak kekszes csokoládék, most meg milyen jó, hogy kapható, még finomabb tőle az édesség!

Régen kis adagokat adtak, most meg már vödrökben is árulnak nápolyit, sőt, még gumicukrot is! Vannak azért még finom dolgok körülöttünk!

Sokféle üzlettípus létezik már, így, ha a közeledben van néhány, kedvedre nézelődhetsz! Kívánom, hogy anyagilag is megengedhesd magadnak a beszerzést! Sokan, nem vehetnek meg még apróságokat sem, nézelődni pedig igencsak nyálcsurgató, szomorú dolog!

Fel a fejjel!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Változtass a hozzáállásodon, és a Világ veled változik. Ne változtass, és a Világ akkor is változik, csak nélküled.” (A. J. Christian)

„Az élet állandó változás. Ha nem változunk, lemaradunk. Mi egy nap még igaz, való, hirtelen többé nem az, nem valós. Adódhat úgy, hogy ezt el kell fogadnunk.” (Vikingek c. film)

## **19. Olvasói levél - Az idő fogságában**

Kedves Derűlátó!

Folyamatosan határidők vesznek körül, egyik feladattal alig végzek, már jön a másik, nyakamon az újabb leadási határidő. Rohannak a percek, az órák, a napok, a hetek, a hónapok! Az idő fogságában élek, ördögi kör, soha sincs vége! Ami, pedig a legrosszabb, hogy amit várok, olyan hamar elrepül, mintha meg sem történt volna! Ami, pedig unalmas, akkor vánszorognak a percek! Semmi örömet sem lelem az egészben! Segíts!

Üdvözlettel: Időzavar

Kedves Időzavar!

Nehéz boldogulni ilyen helyzetben, elismerem! Sokan küzdünk a határidők ellen, s egyre feszültebbek vagyunk. Ilyenkor nem érdemes vérnyomást mérni!

Kérdezed, mi ebben a jó? Ha így nézzük, semmi! Azonban, nem az idő a hibás, hanem az a rengeteg feladat, ami elénk tornyosul, hogy már ki sem látunk belőle! Nagymértékben segíthet az, ha megpróbálsz fontossági sorrendet felállítani a teendők között, mikor, mit kell megcsinálni, mi az, ami a legsürgősebb. Nem könnyű, de ha tudsz rangsorolni, meglátod, fogyatkozni kezdenek a feladataid, legalábbis, nem fogod a fejed állandóan az idegességtől!

Az pedig igaz, hogy amit vársz, hamar elmúlik. Mégis, amikor készülsz rá, már örömet ad a tudat, hogy van mit várni. Utána pedig ott vannak az emlékek, melyeket meg tudsz örökíteni számos formában.

Ami pedig unalmas, próbálj valami kellemesre gondolni, valamit előre megtervezni.

A sok teendő mellett pedig hátha tudsz valami könnyed, lazító zenét hallgatni, ami kikapcsol, segít relaxálni. Ha éjszaka ki tudod pihenni magad, a napok is könnyebben telnek.

Fontos az idő, mint egység! Különbözik felborulna minden, lekésnének a tömegközlekedési járműveket, a fontos megbeszéléseket, találkozót, randikat, stb.

Remélem, tudtam segíteni!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Nem én kések.

A világ siet.” (Fodor Ákos)

„Az idő rohan. Az idő senkire nem vár. Az idő begyógyítja a sebeket. De mindannyian arra vágyunk, hogy több időt kapjunk. Időt, hogy talpra álljunk. Időt, hogy felnőjünk. Időt, hogy felejtünk. Időt.” (Grace klinika c. film)

„Az idő nem megfizethető, mégis semmibe sem kerül nekünk. Azt tehetünk vele, amit akarunk, de nem birtokolhatjuk. Eltölthetjük, de nem tarthatjuk meg. És ha egyszer elmúlt, nem kaphatjuk vissza.” (A médium c. film)

## **20. Olvasói levél - „Szokott lenni!”**

Kedves Derűlátó!

Nagyon sokszor elhangzik a címben látható mondat az üzletekben! Dühítő és egyre idegesítőbb, ha szeretnék venni valamit, s erre richtig nincs, csak „Szokott lenni!”. Miért vagyok ilyen peches?

Üdvözlettel: Dühös vásárló

Kedves Dühös vásárló!

Valóban bosszantó, amikor vásárolnánk valami fontosat magunknak, s ezzel a „Szokott lenni!” elutasító mondattal találjuk magunkat szemben, nem is egyszer!

Járjuk az üzleteket, mindhiába?

Nos, a „Szokott lenni!” legalább nem azt jelenti, hogy kivonták a forgalomból, nem szüntették meg a terméket, csak egyelőre hiánycikk. Tehát, még reménykedhetünk abban, hogy hamarosan megtaláljuk kedvencünket! Ezért érdemes, ha lehet, tartalékolni, hogy a teljes hiányt elkerüljük. Ha járod az üzleteket, lehet, ráakadsz valami fontosra, vagy érdekes dologra, amire még szükséged lehet. Ha nem jártad volna le a lábad, nem leltél volna rá!

Egy kis egészségügyi mozgásnak sem utolsó az anyagbeszerzés! Nem vagy peches, reméljük, hamarosan megjön a szerencsés napod is!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„Imádott vásárolni. Az volt neki az élet sója. Az ember ismerősökkel találkozik, és beszélgethet egy kicsit, pletykálhat az eladókkal, és lehetősége nyílik megnézni a különféle árukat a különféle üzletekben. És egész hosszú időt el lehet tölteni ezekkel a kellemes elfoglaltságokkal anélkül, hogy lelkiismeret-furdalást kellene éreznie a kimaradásért.” (Agatha Christie)

„Ha a békességet boltban árulnák, aranyon is meg kellene vennünk.” (Gárdonyi Géza)

„Ünnepet nem is vehetsz boltban, mert az ünnep inkább benned, legbelül van.” (A Grincs c. film)

## **21. Olvasói levél - Nyugtalan éjszakák**

Kedves Derűlátó!

Gondolom, másokat is idegesít az, ha valaki éjszakánként horkol. Nálunk ez már több mint idegesítő! Szegény férjem nagyon erősen horkol, zeng tőle az egész lakás. Hiába bökdösöm, vagy simítom meg, hogy hagyja abba, nem igazán segít. Olyan is előfordul, hogy nagyokat horkant, aztán csendben van, hogy utána annál erőteljesebben fújja ki a levegőt! Néha már attól tartok, hogy megfullad!

Tudom, hogy orvoshoz kellene fordulni ezzel a problémával, de ő hallani sem akar erről!

Soha nem tudom végigaludni az éjszakát, sőt, a gyerekek is felébrednek, nem is egyszer!

Hogy gondolkodjunk pozitívan?

Üdvözlettel: Kialvatlan

Kedves Kialvatlan!

Magam is éltem át hasonló alkalmakat, csak nem ilyen hosszú, huzamosabb ideig! Sajnálom, hogy ilyen nehéz éjszakáitok vannak!

Nem az a jó, hogy egyikőtök sem tud nyugodtan aludni, hanem az, hogy még ott van a férjed melletted, akit szerethetsz, akivel együtt lehetsz! Sokan már özvegyek, boldogtalanok, s visszaírnak minden pillanatot, amikor még együtt voltak szeretteikkel.

Ezt a problémát pedig valahogy orvosolni kell! Próbálj hatni a férjre, s elmagyarázni neki, hogy nem ellene van az egész, hanem az ő érdekeit szolgálná, ha segítséget kérne. Mondd el neki, mekkora szükség van rá, hogy milyen fontos neked stb. Te ismered, s tudod, hogy hathatsz rá! Ha nincs ötlet, kérdezd ki más ismerősök, barátok véleményét. Az a jó, ha van segítség, közel, s távol, baráti és szakmai!

Esetleg, vedd fel a horkolását, s játszd neki vissza, másnap reggel, lehet, meglepődik, hogy ez az erős hang tőle jön.

Az a jó, hogy lehet tervezni, van remény arra, hogy enyhíthetők a tünetek!

Kívánom, hogy hamarosan békésebb éjszakáitok legyenek!

Üdvözlettel: Derűlátó

## **Gyógyító gondolatok**

„A lélegzés kegye kettős: a friss lég  
tüdőnkbe jut, s kileheljük ismét.

Amaz nyomaszt, frissít emez;  
az élet ily csudamód vegyes.

Áldd hát Isten nevét, amint  
szorongat, s ha elenged, áldd megint.” (Johann Wolfgang von Goethe)

„Mi az, ami egészséges? A helyes mérték. Figyelj oda a jelekre, amelyeket a szervezeted küld! Nevezd tudatosságnak (mindfulness), józan észnek vagy ahogy tetszik - de vedd komolyan, ha a tested üzen!” (Thomas Pfeifer)

„Egy házasság mindig két olyan személy között köttetik, akik készek megesküdni arra, hogy kizárólag a másik horkol.” (Terry Pratchett)

## **22. Olvasói levél - Rémes szilveszterek**

Kedves Derűlátó!

Egyre inkább gyűlölöm a szilvesztereket! Tudod miért? Az állandó, hangos tűzijátékok és rakéták miatt! Egyfolytában durrogtatnak az egész környéken, ráadásul, balesetveszélyes is. Már az utcára sem merek kimenni, sokszor a fejem is megfájdul!

Szegény kutyákat is sajnálom, akik majd megbolondulnak a lármától, nem csoda, ha megszöknek, ha nincsenek felügyelet alatt!

Kérdelem én, mi ebben a jó?

Üdvözlettel: Tűzijáték-ellenes

Kedves Tűzijáték-ellenes!

Teljesen megértelek, magam sem bírom az erős zajokat, hangokat, főleg nem a rakétákat. Sajnos, nincs mit tenni, el kell viselni, mert világszerte imádják ezt a mulatozást. Lehet, hogy a rossz szellemeket akarják elűzni, de milyen jó volt, mikor a trombitáktól volt hangos a levegő! A tüdőt is erősítette, csalogatta ki az embereket az utcára! Mikor én gyerek voltam... bizony, még ez járta.

Azzal, hogy előre felhergeled magad, csak rosszabbítod a körülményeket! Nem ér annyit. Az lenne a legjobb, ha baráti társaságban el tudnád ütni az időt! Ha ez nem megoldható, tegyél be a DVD-lejátszóba egy hosszú filmet, amit már régen nem láttál, s nézd meg. Közben nassolhatsz valamit, a pezsgő is jöhet, egy kis virsli kíséretében stb.

Valakivel társasozhatsz, vagy egy izgalmas könyvet is olvashatsz, ha tényleg nem mersz kimenni az utcára. Nézz kabaréműsorokat, próbálj meg kikapcsolódni, kicsit nevetni.

Hívj fel valakit, akivel tartalmasan elbeszélgethatsz!

Esetleg vigyázhatsz valaki kisgyermekére, kitalálhattok mókás játékokat.

Ezek jó dolgok, ha csak egy párat megfogadsz, máris tartalmasabban telnek a szilveszteri esték!

Remélem, adtam pár ötletet!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„Ahogy a vándor, aki céljához ért, hátra-tekint, hogy végignézze az utat, amelyet, ha-bár arcának verejtékével, megtett, nekünk is úgy illik, hogy az év végén még egyszer visszanézzünk az óévbe. Némely nap bár eső és vihar nehezítette meg utunkat, egy év se volt olyan rossz, hogy ne hozott volna egy kevés napsugarat is.” (Cinkotai Nagy Ince)

„Kinyitjuk a könyvet. A lapok üresek. Magunk írjuk a szavakat. A könyv címe „Lehetőség” és az első fejezete „Újév”.” (Edith Lovejoy Pierce)

„A remény mosolyogva lépi át az új év küszöbét, miközben azt suttogja: „ez az év boldogabb lesz”.” (Alfred Tennyson)

## **23. Olvasói levél - Névválasztás**

Kedves Derűlátó!

Tudom, nem magunk választjuk meg a keresztnévünket, s ez az én legnagyobb bánatom! Nem tehetek róla, nem szeretem a nevem, nem tudok megbarátkozni vele! Régimódinak, unalmasnak érzem. Ödön, nem érzem magaménak. A szüleim váltig állítják, hogy nincs ezzel semmi baj, becézni is lehet, mégis, nekem nem jön be. Más nevet anyakönyveztetni nem akarok, mert ezzel a szüleimet és keresztszüleimet sérteném vérig, talán örök harag lenne belőle. Másnak olyan kellemesen hangzó a neve!

Semmi jót nem találok benne! Te igen?

Üdvözlettel: Nevenincs

Kedves Nevenincs!

Vannak páran, nem is kevesen, akik elégedetlenek a nevükkel. Ez ellen nincs mit tenni!

Azért akad némi ötletem. Nem tudom, milyen hosszú a családneved, de az aláírásnál, az Ödön, tömör és rövid, hamar végzel vele, nem kacifántos.

Nézz utána a neten, kik voltak híres Ödönök, hátha az javít a hangulatodon, nem segítek, értesz te ehhez!

Próbálj meg a vezeté- és keresztnévedből összehozni egy egyéni becenevet, amit a könyvek sem írnak, s ezt használd! Hivatalos helyen megmarad az eredeti, barátok, ismerősök között pedig az általad kitalált és jó hangzású becenév.

Sok sikert!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„A nevek nem számítanak. Csak az számít, hogy hogyan éled az életed.” (Final Fantasy c. videojáték)

„Ma minden rosszat felejts el,  
És jókedvűen ünnepelj!  
Gondot és bút söpörj félre,  
Most a szépet lásd és élvezd!  
Boldog névnapot,  
Legyen egy szép napod!  
Amibe ma belefogsz,  
Sikerülni fog!” (Dupla Kávé - dalszöveg)

## **24. Olvasói levél - Kölcsönadni, minek?**

Kedves Derűlátó!

Jószívű, nagylelkű embernek ismernek sokan. Ez abból is látszik, hogy nem is egyszer adtam kölcsön barátoknak, ismerősöknek ezt, azt. Előfordult, hogy pénzt is, de bár csak ne tettem volna! Nem minden esetben kaptam vissza, s ez nagyon fáj! Hiszen, ha mindenki úgy jár hozzám, mint a kiskútra, akkor kiapadok, s adni sincs miből, meg nekem is szükségem van arra, amit kölcsönadtam.

Mit tegyek?

Üdvözlettel: Adakozó

Kedves Adakozó!

Valóban jószívű és segítőkész lehetsz, ha másokkal ilyen bőkezű vagy.

Sajnos, ki kell tapasztalni, ki az, akinek valóban érdemes kölcsönadni, s ki az, akinek nem.

A pénz nehéz fajsúlyú kérdés, nagyon meg kell gondolni!

Egy jó dolog származhat az egészből: ha tudod kik azok, akik vissza is adják a kölcsönkért holmit, nekik máskor is adhatsz. Sőt, tőlük bátran kölcsönkérhetsz magad is, ha szükségét érzed. Minden bizonnyal adni fognak, mert kéz kezet mos.

Ha esetleg könyvet kért valaki tőled kölcsön, s vissza is adta, megbeszélhetitek egymás között a tartalmát, ez jó dolog!

Szorosabb barátságok is kötődhetnek, ha közelebb hoz egymáshoz benneteket a segítségkérés és -adás.

Ne add fel!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„Kiegyenlített számla a jó barátság alapja.” (Honoré de Balzac)

„Kölcsönt ne adj, de ne is kérj. Akkor nem fog rád haragudni senki, s - a mi még fontosabb és még kellemesebb - te se fogsz senkire haragudni.” (Milkó Izidor)

„Kölcsön már nem adok. Vagy adok önszántamból, vagy nem adok. Annak semmi értelme, hogy kölcsönnek nevezzük, és majd várom, hogy visszafizetik. Úgysem fizetik vissza.” (Vágó István)

## 25. Olvasói levél - Unalmas hétköznapiak

Kedves Derűlátó!

A levelem elolvasása után, lehet, azt fogod mondani, én tehetek az egész helyzetről, mármint arról, hogy hétköznapijaimat unom. Az egyhangúságból, monoton ismétlődésekből van elegendő. Semmi érdekes nem történik velem, minden folyton ismétlődik és ugyanaz a mókuserék. Karrier, otthoni teendők, egyik hét telik a másik után. Még leírni is rossz!

Mi ebben a jó dolog?

Üdvözlettel: Mókuserék

Kedves Mókuserék!

Időnként engem is elfog a monoton érzés furcsa hangulata, baj csak akkor van, ha ez sokáig, hosszú ideig nem változik.

Ebből a pár sorból nem tudom megítélni, hogy te tehetsz-e az egészről, vagy sem. Tudod, az ember lehet már olyan fáradt, hogy nincs kedve semmihez, mert kimerült.

Egy jó dolog van az egyhangúságban, mégpedig az, hogy eddig nem történt komolyabb baj veled, vagy szeretteiddel. Mert, ha valami nagyobb gond támad, még az egyhangúság is jobb, visszasírnád, bizony!

Egyfajta biztonságot is ad a monotónia - én pl. nem szeretem a váratlan helyzeteket, a sok változást.

Lehet egy kicsit színesíteni ezen a mókuseréken! Lepd meg magad valami finomsággal, egy-egy alkalommal, sétálj egy nagyot, esetleg, ha pénztárcád engedi, menj el egy-egy színházi előadásra, vagy valahova kirándulni, esetleg múzeumba. Nem naponta, csak időközönként.

Hátha a munkahelyeden is tudsz valakivel közelebbi ismeretséget kötni, ha jön új munkatárs, s tudnátok közös programot csinálni. Nem írok ide listát, fölösleges, de van megoldás az unalmas hétköznapiak leküzdésére.

Még valami: sokan munkanélküliek, örülnének, ha munkájuk lenne, neked pedig van! Ne feledd!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„A legjobb dolgok boldogtalan vagy kilátástalan időszakban születnek.” (Leiner Laura)

„A legjobb dolgok mindig a közelünkben vannak - a lélegzet az orrunkban, a fény a szemünkben, a virágok a lábunknál, a munka a kezünkben, az Igazság ösvénye előttünk.

Ne kapaszkodjunk a csillagok felé, de becsüljük meg hétköznapi feladatainkat abban a biztos tudatban, hogy a mindennapi kötelesség és a mindennapi kenyér a legédesebb dolog az életünkben.” (Robert Louis Stevenson)

„A változatosság nem csak az élet sója, hanem a működésének a lelke is.” (John Gribbin)

## 26. Olvasói levél - Kötelező

Kedves Derűlátó!

Elegem van ebből a szóból, kötelező! Sok mindent meg kell csinálni, de nálam most a kötelező olvasmányok tették be a kaput! Még olvasni sem lehet azt, amit szeretnénk? Előírják, mit kell és ebből nincs kiút? Még a nyári szünetből is elrabolnak heteket, mivel olyan sok olvasnivalót adnak fel! Elegem van! Segíts!

Üdvözlettel: Kötelező

Kedves Kötelező!

A szó valóban nem kellemes, tudom. Mégis, azt szeretném tanácsolni neked, hogy ne gondold bele a jelentésébe! A sok-sok olvasnivalót kiadják ugyan, de ne a kötelező jellegét nézd, hanem a témáját. A szerelem, ugye, szinte mindig előjön, irodalomban, zenében, művészetekben, a mindennapokban. A kijelölt olvasmányok között is esik szó a szerelemtől bőven, az érzés is ismerős lehet számodra, akkor így indulj neki, máris nem olyan borzasztó!

Egy jó dolgot lehet megfigyelni a kötelezőnél, hogy esetleg megszeretsz egy szerzőt, s további könyveket olvasol tőle. Ha a tanárod nem hívja fel rá a figyelmed, akkor rá sem néztél volna! Ha érdekelnek a háborús, hazafias történetek, a természetről szóló könyvek, szintén találsz érdekességeket a kötelezőknél is.

Sőt, ha kilépsz a nagybetűs életbe, nem lesznek többé kötelező olvasmányok, kedved szerint olvasgathatsz! Csak addig tarts ki, nehogy elrettentsenek az olvasástól a kötelezők!

Név- és születésnapodra, karácsonyra stb. kérj olyan könyveket ajándékba, melyekre már régóta vágyasz. Hétvégénként, estefelé nyugodtan olvasgathatod őket, s már elemplámpa, gyertya sem kell, mint a régi, szép időkben, a villany eleve segít!

Kívánom, hogy légy sokat és jó, minőségi könyveket olvasó felnőtt!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„Az embernek mindig az okozza a legnagyobb örömet, ami nem kötelező.” (Kunfalvi Rezső)

„Feladni azt, amit akarsz, valamiért, amit nem: ez az áldozat. Sohasem kötelező!” (Richard Bach)

„Az olyan ember, aki könyvet olvas, soha sincs egyedül.” (Carlo Goldoni)

## 27. Olvasói levél - Feledékenység

Kedves Derűlátó!

Borzasztóan kellemetlen helyzetben vagyok! A feledékenységem miatt sokszor bajba kerülök. Eltervezek magamban valamit, mikor, mit fogok csinálni, s elfelejtem pl. miért mentem be a konyhába stb. Otthon hagyom a bevásárló listámat, pedig előtte oda készítettem a táskámhoz. Csomó, bántó apróság történik velem, ami mind-mind a feledékenységemet igazolja. A gyógyszerek beszédéről már nem is beszélve.

Támogatást, egy kis megnyugvást kérek tőled, ha látsz ezen valami jót.

Üdvözléssel: Emlékeztetavar

Kedves Emlékeztetavar!

El tudom képzelni, milyen kellemetlen dolog a feledékenység. Ha hiszed, ha nem, velem is többször előfordult már hasonló eset. Tudod, ha nagyon komoly panaszaid vannak, melyek csak súlyosbodnak, érdemes orvoshoz fordulni, de nem kell mindjárt a legrosszabbtól tartani. Ha már idősebb vagy, sajnos, a korral jár az ilyesmi.

Egy jó dolgot látok ebben, mégpedig azt, hogy remélhetőleg, a kellemetlen, rossz dolgokat is hajlamos vagy elfelejteni, így kevesebb a rossz emléked.

Ma már a mobiltelefonok világában könnyebb a dolgod, hiszen emlékeztetőket is beállíthatsz a készülékeden, vagy kitalálhatsz magadnak egyéb ötleteket. Nálunk, fiatalabb családtagunk a folytonos „csörgőóra”, aki segít emlékezni, s ezért hálásak is vagyunk neki! Neked van valaki hozzátartozód, aki támogat?

Segíthet az is, ha kötni tudod az emlékezni kívánt dolgokat valamihez. A gyógyszereket is érdemes társítani pl. étkezésekhez, vagy valami egyéb, általad fontosnak tartott dologhoz. Ha nem vagy biztos abban, hogy bevetted-e, vagy sem, inkább ne tedd meg újra, mert a túlada-golás is veszélyes lehet. A gyógyszert készítsd oda magadhoz, s csak akkor tedd a helyére, ha már bevetted. Ha ezt a rendszert megszokod, tudni fogod, megcsináltad-e.

A memóriát pedig érdemes rejtvényfejtéssel, scrabble-vel, valamint egyéb szellemi játékokkal tornáztatni, hátha segít.

Mielőtt elmész vásárolni, nézz alaposan körül, ne siess, ne kapkodj, s a listát tedd könnyen hozzáférhető helyre.

Tudod, mindenkinek vannak gyengeségei - téged az emlékezeted hagy cserben, valakinek az arc- vagy névmemóriája rossz, mások egyéb problémával küzdenek. Konzultálj hasonló cipőben járó sorstársakkal, máris könnyebb lesz, mert érzed, nem vagy egyedül ezzel a problé-mával. Cseréljétek ötleteket, hasznos tippeket. Remélem, nekem is sikerült néhányat átadnom.

Üdvözléssel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„Szinte mindenki panaszkodik az emlékezetére, még a fiatalok is, akiknél még fel sem merülhet az agyfunkció zavara. Ilyenkor egyszerűen csak arról van szó, hogy többet akarunk az agyunktól, mint amire az adott pillanatban képes. Ebben nincs semmi különös. Így vagyunk más képességeinket, illetve tevékenységeinket, a munkát, a főzést, vagy éppen a futást illetően is. Mindig jobb teljesítményre vágyunk.” (Rudi Westendorp)

„Gyengül az emlékezőtehetségem. Kár. Néha olyan a fejem, mint egy játékpólc, amelyen senki se csinál rendet.” (Erich Kästner)

„A szív memóriája a rossz emlékeket kiveti magából, a jókat pedig felnagyítja, s ezzel a csalafintasággal érjük el, hogy el tudjuk viselni a múltat.” (Gabriel García Márquez)

## 28. Olvasói levél - Mit szabad, és mit nem?

Kedves Derűlátó!

Rendszeresen felkapom azon a vizet, amikor naphosszat azt hallok mindenhol, mit nem szabad megtennünk! Ne együnk fehér kenyeret, ne fogyasszunk édességeket, vigyázat az italozgatással, tilos hozzányúlni ehhez, vagy ahhoz, ne vigyük túlzásba a mobilhasználatot, tiltás, tiltás után! Több a nem szabad, mint a szabad. Nehéz ezt elmagyaráznom, de mostanában folyton ebbe a tilos korlátba ütközöm. Újságokban is sok tiltást lehet olvasni, több mindent nem javasolnak. Ebben nincs semmi örölnivaló! Vagy mégis?

Üdvözlettel: Tilos

Kedves Tilos!

A tiltást mindig rossz hallgatni, a gyerek sem engedelmeskedik, ha csak tiltanak neki dolgokat.

Eszembe jutott pár dolog. Ha a tiltást nem a tilos értelmében nézed, hanem, mint tanácsot, máris másképp hangzik. Egy kiélezett példa, úton útfélen igyekeznek a droghasználatot korlátozni, nem nagy sikerrel. Ha te amúgy is messziről kerülöd a drogokat, a tiltás rád nem vonatkozik. Kérdés az, miben vagy érintett.

A teljes megvonást, mármint az élelmiszerek esetében, nem tartom egészségesnek. Tudod mi a fontos? A mértékletesség. Ha kis mennyiségben fogyasztasz, még nem származik károd belőle. Nem kell táblaszámba enni a csokoládét, de pár kockát nyugodtan el lehet fogyasztani.

Meg is fordíthatjuk a dolgot, mit lehet csinálni, mi az, ami megengedett? Sok szakember az egészségünk megőrzését tartja szem előtt, az is kérdés, ők mit és mennyire tartanak be. A mit lehet, mit szabad kérdésre is akad több válaszlehetőség. Nézz körül, mihez van kedved, a hobbik tárháza kimeríthetetlen. Ha azon gondolkodsz, mit lehet, máris jobban érzed magad a bőrödben. Aki, pl. látássérült, több sport nem hozzáférhető számára, de van lehetőség bőven: tandemezés, futás, úszás, vakpingpong, valaki a síelést is kipróbálta már, s még mindig vannak azért lehetőségek. Ha azt élvezzük, ami megengedett, s nem bosszankodunk azon, ami tilos, lelkileg is békésebbek leszünk.

Remélem, tudtam segíteni!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„A levegőt s a szabadságot csak akkor érezzük, ha nincs.” (Weöres Sándor)

„A lehetőség felelősség, a felelősség nagy lehetőség.” (Bödöcs Tibor)

„Ne szalassz el egyetlen lehetőséget sem arra, hogy igent mondj az életnek!” (Osho)

## 29. Olvasói levél - Micsoda buli!

Kedves Derűlátó!

Lehet, pár soros levelemmel nem avatok majd osztatlan sikert, mégis Hozzád fordulok segítségért. Te szereted a hangos zenét? Vagyis a kimondottan hangosat? Sokan ezért járnak bulizni, tudom. A közvetlen szomszédságunkban lakik egy család, akik imádják bömböltetni a

keményebbnél keményebb rockot, sokszor a fejem is szétmegy tőle. Próbáltam már szót érteni velük, de nem sok sikerrel. Télen egy kicsit könnyebb, mert csukva vannak az ablakok.

Hogy lehet ebből jól kijönni?

Üdvözlettel: Bulizás

Kedves Bulizás!

Nagyon sajnálom, ami veled történik, megértelek! A kimondottan hangos zenét, főleg a keményebb fajtát magam sem bírom. Tudom, mire gondolsz, amikor a szíved már a torkodban dobog. Az is rossz, hogy nem lehet a szomszédokkal igazán szót érteni. Nekem is gondolkodnom kell, mi ennek a pozitív oldala.

Azt írtad, hogy télen még jobb, mert csukva vannak az ablakok. Ezek szerint nem emeletes, panellakásban laktok, hanem kertes házban, ugye? Ez legalább jó!

Gondolom, nem szívesen költöznétek el ez miatt. Esetleg akkor, ha a környéken találnátok egy csendesebb, nyugalmasabb helyet...

Vagy abban reménykedtek, hogy a szomszédok költözik el?

Reménykedni mindig lehet, csak az még nem elegendő. Tényleg nincs a családban senki, akivel komolyabban lehetne beszélni? Csak egy, aki a többiekre is hatással van.

Az ellenségeskedést tovább szítani nem érdemes, mert csak haragot szül. Ha szóban nem megy az érvelés, írd le okosan, dobd be a postaládába, csak egy ötlet. Konzultálj másokkal, akik veled egy hullámhosszon vannak és próbálj tanácsot kérni. Ha barátok vesznek körül, akikre számíthatsz, megtaláltuk a második jó, pozitív oldalt!

Csendesebb, nyugalmasabb napokat kívánok!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Egy nézeteltérés gyors, eredményes és mindenki számára hasznos lezárására akkor van a legnagyobb esély, ha a felek egyenrangúként kezelik egymást, figyelembe veszik a másik érdekeit is, és egyikük sem veszi fel a szülők fölérendelt („márpedig így lesz és kész”), vagy a gyerekek alárendelt („igenis, értettem”) szerepét.” (Szaniszló Csaba)

„Ne a hangodat emeld fel! Tanulj meg jobban érvelni!” (Desmond Tutu)

### **30. Olvasói levél - A technika ördöge**

Kedves Derűlátó!

Gondolom, te is tapasztaltad már, hogy a technika sokszor keresztülhúzza a számításaidat. A gépezet elakad, el sem indul, nem csinálja azt, amit te szeretnél, megsérülnek az adatok. A pirítócs odaég, a tévé elromlik, s minden, úgy általában összejön.

Jobb volt régen, mikor alig-alig vettek körül minket műszerek, kevesebb meghibásodást tapasztaltunk, többet beszélgettünk egymással, bőven szakítottunk időt dolgokra.

Remélem, érted, mire gondolok. Mit tanácsolsz, hogy lehet ebben a helyzetben optimistán gondolkodni?

Üdvözlettel: Kütyü

Kedves Kütyü!

Bizony, magam is éltem már át bosszantó helyzeteket, nem mondom!

Mégis, figyelj csak rám! A technika azért óriási segítség - gondolj csak pl. a hűtőszekrényre! Hol tárolnád és tartanád hidegen az élelmiszereket? Milyen jó, hogy már vannak automata mosógépek, gombnyomásra elinduló gázfűtés, a többi, kényelmet, szórakozást nyújtó műszaki cikkekről nem is beszélve!

Az nem mindegy, mennyire függünk pl. az internettől, közösségi oldalaktól, mobilunktól, s még sorolhatnám. A mértékletesség a kulcsszó.

Számos, fogyatékkal élő embernek a technika vívmányai jelentenek óriási segítséget, most nem térek ki részletekre.

Az, hogy kevesebbet beszélgetünk egymással, szomorú, de ezen még lehet azért változtatni, csak a megfelelő alkalmat kell hozzá megtalálni. A napokban órákat vártam az orvosnál, s csodák csodája, nem nyomkodták az emberek a mobiljukat, hanem beszélgettek, még időnként nevettek is. Azért kívánom, ne orvosi rendelőben legyen alkalmad diskurálni.

Gondold azért végig, mi az a műszaki cikk, ami kizárólag neked fontos, s örülj ezeknek a lehetőségeknek. Ma már nem tudjuk kivonni magunkat a technika világából, azonban válogatni, választani lehet és kell is. Döntsd el, számodra mi az, ami nagy jelentőséggel bír, s nem tudnál nélküle élni. Becsüld meg ezeket, s ha gond van, akadnak még szerelők is, akiket lehet értesíteni, s még emberi hangon eltársaloghattok a témában.

Élvezd, ami megadatott, s ha kedved van, nézz olyan filmeket, melyek visszavisznek régmúlt időkbe, ahol még kevesebb volt a „kütyü”. Ha hiányérzeted támadna, ne csodálkozz, ez csak jó, hogy ma, mi már megtehetjük azt, amit régen mások még nem!

Remélem, tudtam segíteni!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Azt tanácsolom: ha valami, akármilyen, elromlik az ember életében, az lenne a legjobb, ha visszamenne oda, ahol gyermekkorában boldog volt.” (Agatha Christie)

„Van holnap. Van idő helyrehozni a dolgokat.” (On Sai)

„Biztos, hogy az egész életünket nem tudjuk egy nap alatt helyrehozni. Valami aprócska változtatást azonban ma is tehetünk.” (Gary Chapman)

### **31. Olvasói levél - Függőség**

Kedves Derűlátó!

Nem szeretnék panaszkodni, mégis le kell írnom valamit, mert nagyon zavar. A férjem megszállott keresztretjvény-fejtő. Rengeteg időt tölt rejtvényfejtéssel, ilyenkor nem igazán lehet

hozzászólni. Sorra veszi azokat az újságokat, melyek tele vannak rejtvényekkel. Dühös, ha ilyenkor megzavarjuk a lányommal. Nagyon bánt, hogy nem képes kicsit velünk is lenni.

Megköszönöm, ha segítesz!

Üdvözlettel: Vízszintes és függőleges

Kedves Vízszintes és függőleges!

Nem akkora a baj, mint, amilyennek látszik. Tudod, az a szerencse, hogy a párod nem kaszinóban, kártyázással szórja a pénzt, nem a gemblingezés áldozata. Ott aztán rengeteg pénz vész kárba, sőt, el is adósodnak a szenvedélyes játékosok.

A rejtvényfejtés remek agytorna, sokkal kevesebb kiadással jár. Az lenne a jó, ha tudnátok a lányoddal segíteni neki. Egy kicsit sem értetek hozzá? Bátorítsátok, hogy ha elakad, súgjatok neki, vagy kikereshettek egy-egy adatot a lexikonokból stb. Ha látja, hogy egy kicsit érdeklődtek az iránt, amivel foglalkozik, máris nem lesz olyan mérges, ha szóltok hozzá.

Nem tudom, ti mit szerettek csinálni, de próbáljátok meg őt is bevonni. Ha nem megy, el kell fogadni, hogy együtt éltek, de kell egy kis magánélet mindenkinek, ahol saját érdeklődési körének megfelelően szórakoznak a családtagok. Az lenne remek mulatság, ha olyan programot találnátok, ahol mind a hárman együtt vagytok, s igazán jól érzitek magatokat. Üljetek le, beszéljétek meg, de mindenki legyen tapintatos és toleráns a másikkal, így könnyebb lesz.

Tudom, miről beszélek, nekem a párom rajongott bolondulásig a vasútmodellekért. Mivel nem értettem hozzá túl sokat, elvonultam, addig mást csináltam, de ha valamiben tudtam, segitettem neki. Ma már nem vonatozik, mert rossz a szeme, de addig nagyon jól szórakozott vele, semmi káros szenvedély nem következett belőle.

Fel a fejfel! Örömteli, közös, együtt töltött, kellemes pillanatokat kívánok!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Szórakozás nélkül nincsen öröm, szórakoztató időtöltés közben nincsen bánat.” (Blaise Pascal)

„Ha van benned vágy, szenvedély, ötlet, eredményes lehetsz.” (David Wagner)

## **32. Olvasói levél - Nincs ötletem**

Kedves Derűlátó!

Szabadidőmben könyveket írok. Többen szeretik, várják a megjelenést, egyelőre, csak interneten. Most, azonban, elakadtam. Írom az anyagomat, de kifogytam az ötletekből, nem jön az ihlet. Borzasztó, amikor az ember így kiüresedik. Mások meg kérdezzetik, mikor készül el a könyvem. Elfáradtam, mit tegyek?

Üdvözlettel: Ihlet nélkül

Kedves Ihlet nélkül!

Nem említetted, milyen témában írod a könyved, de sebaj. Jól is ki lehet ebből jönni!

Azt írod, hogy többen szeretik, s várják az új könyvedet. Ez már jó! Lehet ez ösztönző erő. Amikor érdeklődnek, nem sürgetnek, csupán kíváncsiak, várakoznak.

Az ihlet hiányán nem szabad görcsölni, mert annál nehezebben születik meg. Ha jól értettem, nem hivatásos író vagy, hanem szabadidődben szerzel örömet másoknak. Ez is pozitív dolog, most képzeld el, ha konkrét határidőre kellene dolgoznod, s a fizetésed függne tőle! Sok hajtással járna, így viszont magad osztod az idődet!

Ajánlani tudom, hogy olvasd át az eddigi kész könyveidet, hátha tudsz belőlük ötletet meríteni. Ha ellátogatsz könyvtárakba, a témádnak megfelelően is tudsz bogarászni. Ha nem akarsz könyvtárba menni, ott az internet, így is kaphatsz segítséget!

Hallgass kellemes zenét, amit a legjobban szeretsz, s ereszd szabadon gondolataidat. Tégy nagy sétákat, szívj friss levegőt, hátha kiszellőzik a fejed, s eszedbe jutnak gondolatok.

Beszélgess sokat másokkal, talán mondanak olyan dolgokat, melyek alapján ihletet méríthetsz. Nézz filmeket, olvass sokat. Rengeteg nézőpont szerint kereshetsz kulcsszavakat, járj nyitott szemmel és füllel, figyelj és gondolkozz, de ne görcsösen. Csak hagyd, hogy az agyad befogadjon információkat, ha erőlködsz, nem fog menni.

Ihletben gazdag, kellemes napokat, sok sikert kívánok írói munkásságodhoz!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Az irodalom a valóságból táplálkozik.” (Agatha Christie)

„Ha kimondod, hogy örömet lelsz a munkádban, azzal közelebb húzod magadhoz az ihletet. Az ihlet hálás lesz, amikor ezeket a szavakat hallja tőled, mert az ihlet - akárcsak mi mindnyájan - nagyra értékeli, ha nagyra értékelik. Az ihlet megérzi az örömetet, és még több ötletet fog az ajtód elé helyezni jutalmul a lelkesedésedért és a hűségédért. Több ötletet, mint amennyit valaha fel tudsz használni.” (Elizabeth M. Gilbert)

### **33. Olvasói levél - Ne háborgasson senki!**

Kedves Derűlátó!

Olyan személyiség vagyok, aki szeret belemélyedni abba, amit csinál. Amikor elvonulok olvasni, egyáltalán nem bírom, ha közben megzavarnak - csörög a telefon, s engem keresnek, szólnak hozzám, így kizökkenek abból a környezetből, ahova annyira belemerültem. Más programokkal is így van - ha egy jó filmet nézek, vagy zenét hallgatok, ne háborgasson senki. Nagyon zavar mindez. Mi ebben a jó dolog?

Üdvözlettel: Háborgó

Kedves Háborgó!

Megértelek, de azért hadd mondjak pár dolgot.

Az, hogy szeretsz belemélyedni feladatokba jó, mert azt jelenti, hogy alapos, pontos, precíz vagy. Jól gondolom?

Az, hogy közben zavaró tényezők előfordulnak, nem tudod teljesen kizárni. Amikor valaki szól hozzád, ne vedd zokon, jó, hogy nem vagy teljesen egyedül, van körülötted valaki. Sokan

visszasírnák azt az időszakot, amikor még szóltak hozzájuk pár, jó szót. Többen élnek egyedül, mint kellene. Ha csöng a telefon, még mindig azt jelenti, fontos vagy másoknak, gondolnak rád. Ha nagyon benne vagy valamiben, még mindig mondhatod, hogy visszahívod később, vagy az illető olyankor próbál téged újra hívni, amikor neked is alkalmas.

Tényleg nagyon jó valamilyen más világot varázsolni magunk köré, segít kiszabadulni a mókuserékből. Vannak olyanok, akik egyszerre több felé akarnak koncentrálni, s ezért nem sikerül véghezvinniük, amit akarnak, mert valamit elkapkodnak. Legalább te másmilyen vagy.

Amikor elvonulsz magadnak, boldog vagy? Teljesen átadod magad az önfeledt örömmek? Ha igen, szerencsés vagy, kevesen tudnak átélni ilyesmit. Kívánom, hogy minél több ilyen elmélyült pillanatban legyen részed, azonban tudd, hogy mindig visszatérhetsz elfoglaltságaidhoz. Addig örülj, amíg keres valaki.

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„A bölcs úgy alkalmazkodik a körülményekhez, mint a víz az edény alakjához, amelybe beleöntik.” (közmondás)

„A magunk kis világában megteremthetjük a belső békét, az egyensúlyt, a harmóniát azáltal, hogy rendet teszünk belül és kívül is. Mert ahogy odabent rend van és béke, úgy elrendeződnek körülöttünk is a dolgok, és sokkal jobbnak találjuk a külvilágot is.” (Bagdy Emőke)

## **34. Olvasói levél - Gyógyszerproblémák**

Kedves Derűlátó!

Egy aggódó édesanya ír most neked. A gyerekem, sajnos, sokszor betegeskedik, s állandóan szenvedünk az orvosságok bevétele miatt. Sok a hiszti, alig tudom beletukmálni, kiköpi, elbújik, amikor be kellene venni, egyszóval borzalmas, amit művel. Kész káosz az egész, mindenki kimerül. Fáj, bosszant, zavar és bánt mindez, gondolom, nem én vagyok egyedül ezzel a problémával.

Mit tegyek, hogy jobb legyen?

Üdvözlettel: Keserű pirula

Kedves Keserű pirula!

Mindannyian voltunk gyerekek, s szembesültünk a gyógyszerbevétel okozta gondokkal. Szerintem, még felnőttként is probléma, csak nem mindenki vallja be.

Ma már azért lehet trükközni, mert vannak ízesített, gyümölcsös, stb. elviselhető zamatú orvosságok.

Adok pár tippet, hogyan lehet a gyereket megnyugtatni. Ne büntessük, mert így is fél az egész procedúrától. Ha idegesek vagyunk, kiabálunk, ingerülten reagálunk, érzi a feszültséget, s még rosszabb az egész.

Érdemes jutalomfalattal kecsegtetni, gyógyszer előtt és után, így a rossz íz is elkerülhető. Lehet neki mesébe szőni, hogy hamarabb meggyógyul és boldogabb lesz az, aki ügyes, bátor és beveszi az orvosságot. Magunk gyerekkoráról is mesélhetünk neki, kitalálhatunk vicces történeteket. El lehet terelni meséléssel a figyelmét, s hamm, már lent is van a gyógyszer.

Énekelgetni is lehet, bármit, amiben a gyerek örömét leli. Ha megérti, hogy az orvosság majd segít neki a gyógyulásban, hogy utána jobb legyen, s főleg, ha nem feszült körülötte a hangulat, mindenkinek könnyebb lesz.

Sok sikert kívánok hozzá!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Van egy gyógyszer... nagyon különleges. (...) Minden benne van. Amire szükséged van. Gyógyír mindenre. Egyszerre szeretet, bizalom, hit, erő, gyengédség... nincs jobb orvosság a világon. Minden benne van, ami az élethez kell. A boldog, felszabadult élethez. Adagolása nincs korlátokhoz kötve, sőt, az a legjobb, ha minél többet kapsz belőle naponta. A leg-tökéletesebb orvosság... mellékhatások nélkül. Úgy hívják: ölelés.” (Csitáry-Hock Tamás)

„A szeretet olyan, mint a gyógyszer, nem jutalom. Nem annak kell adni, aki megérdemli, hanem annak, akinek szüksége van rá.” (Böjte Csaba)

## **35. Olvasói levél - Jó lenne elvonulni**

Kedves Derűlátó!

Rendkívül zavar az, hogy nincs egy saját kuckóm, ahova nyugodtan elvonulhatnék egy kis időre. Nincs saját szobám, osztoznom kell két kistestvéremmel. Egy perc nyugalom sincs tőlük. Nincs egy saját birodalmam, ahol nyugtom lenne. Nem tudok optimistán gondolkodni. Segíts!

Üdvözlettel: Magányra vágó

Kedves Magányra vágó!

Tudom milyen az, ha magányra vágysz, kell egy kis tér, ahol magadnak lehetsz egy kis ideig.

Tudod, nagyon sokan élnek körülöttünk, akik az utcán kénytelenek tengetni életüket, mert nincs hol lehajtaniuk a fejüket. Mit nem adnának azért, ha osztozhatnának valakikkel egy szobán!

Nem kell feladnod a reményt, lehet, hogy idővel sikerül nagyobb lakásba költöznötök, ahol neked is lehet külön szobád. Addig is keress magadnak valahol, máshol egy kis zugot, nézz körül a környezetedben. Biztosan találsz egy olyan helyet, ahova más nem jár, ami csak a tiéd!

Sok sikert hozzá!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Az egyedüllét még nem magány. Inkább a lélek diétája a társas élet nehéz lakomái közt.” (Ancsel Éva)

„Ott vagy otthon, ahol a szíved lakozik.” (Audrey Niffenegger)

### **36. olvasói levél - Egyedül nem jó!**

Kedves Derűlátó!

Sokat vagyok mostanában egyedül, a gyerekek kirepültek a fészekből, a férjem itt hagyott, nincs igazán senkim, akit közel éreznék magamhoz. Megszoktam ugyan az egyedüllétet, de nem jól érzem magam a bőrömben. Napközben még csak elvagyok, de az esték, éjszakák a legrosszabbak. Többen, akik barátaimnak vallják magukat, de nem azok, kéretlenül is osztogatnak tanácsokat, de nem értenek meg, csak kioktatnak.

Segíts, hogy kicsit jobban érezzem magam!

Üdvözlettel: Magányos

Kedves Magányos!

Szomorúan olvastam soraidat. Nehéz megszokni az egyedüllétet, ha eddig voltak körülötted.

Egy jó dolgot látok ebben, mégpedig azt, hogy szabad vagy! Nincsenek kööttségek, nem függsz másoktól, azt csinálsz, amihez kedved van, nem szól bele senki. Ezt szokni kell. Ha hasznos elfoglaltságot találsz, egyedül leszel, de nem maradsz magányos, s ez nem mindegy, mert egyedül is érezheti valaki jól magát, ha tevékeny.

Ha napközben el-eljársz otthonról, elfoglalod magad napi teendőiddel, már nem is olyan nyomasztó az egyedüllét. Azt írod, az esti, éjszakai órák a legrosszabbak. Nem akarok én is kéretlenül tanácsokat osztogatni, próbálg ismerkedni, társat keresni, soha, senkinek sem késő! Ne kapkodd el, ne kényszerítsd magad, csak ha készen állsz rá.

Szorítok, hogy ne érezd magad sokáig egyedül!

Üdvözlettel: Derűlátó

#### **Gyógyító gondolatok**

„Ha önmagaddal jóban vagy, akkor béke él benned, és ez azt jelenti, hogy az egyedüllét is pozitív számodra.” (Cernus Imre)

„Az egyedüllét nem csupán az egyedül élők osztályrésze. Sok házaspár él egy fedél alatt, érzelmileg azonban teljesen elszigetelődve egymástól.” (Gary Chapman)

### **37. Olvasói levél - Lift nélkül**

Kedves Derűlátó!

A hetedik emeleten élek, egy kis lakásban, nem vagyok már fiatal. Most nem a korom bosszant annyira, hanem az, hogy rendszeres időközönként elromlik a lift! Hét emeletet megmászni, főleg akkor, ha az ember cipeli a vásárláskor beszerzett, nehéz dolgokat, korántsem egyszerű. Ilyenkor nem igazán érzem jól magam. Mások is hóbörögnek, a liftet megszerelik, de hamar tönkremegy ismét. Máshova elköltözni nincs lehetőségem, legalábbis, egyelőre.

Segíts, ha tudsz!

Üdvözlettel: Lépcsőző

Kedves Lépcsőző!

Ez a fránya lift, nagyon kemény napjaitok lehetnek, egy percig sem irigyellek benneteket! Azt mondd, segítek. Most nekem is gondolkodnom kell, mert ez nem egyszerű helyzet, aminek örülni lehet. Csak humorizálni tudok! Neked így megvan az edzés, ennyi lépcsőt megmászni, nem könnyű feladat, főleg, cipekedés közben. Vigyáznak a testi egészségedre - csak viccelek, de tudom, nem olyan humoros a dolog.

Aki fél a liftben, elég sokan így vannak ezzel, egy időre megmenekülnek tőle, marad a lépcső. Gondolom, már kívülről is tudod, hány lépcsőt kell fel- ill. lemenni.

Tudom, azt írtad, nincs hova költöznöd. Esetleg rokon, barát, ismerős, vagy hozzátartozó nem tudna segíteni azzal, hogy ideiglenesen befogad?

Bízzunk benne, hogy sikerül! Próbáljatok máshol szerelőket keresni, akik értik is a dolgukat!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Napról napra, lépcsőről lépcsőre megyek majd tovább ezen a különös úton... felfelé, vagy lefelé vezet ez a lépcső? Ezt nem tudom. De nem állok meg.” (Márai Sándor)

„A sikerhez nem visz lift. A lépcsőt kell használni! Fokról fokra.” (Georgie Downy)

## **38. Olvasói levél - Álmatlanul**

Kedves Derűlátó!

Tudsz valami jót meglátni az álmatlanságban? Elég gyakran nem alszom, sokat forgolódom, nagyon nehezen jön álom a szememre. Vannak időszakok, amikor meg végig tudom aludni az egész éjszakát. Már nyugdíjas vagyok, így legalább nem kell a buszhoz rohannom, hogy beérjek a munkahelyemre.

Mit tanácsolsz?

Üdvözlettel: Álmatlanság

Kedves Álmatlanság!

Levelemet kezdem soraid legvégével! Látom, azért magad is optimista lélek vagy, mert megláttad a jó oldalt is. Még hozzá azt, hogy nem kell munkába rohannod, azért ez már valami!

Az álmatlanság borzasztóan kellemetlen dolog. Lehet, ilyenkor fontos dolgok jutnak az eszedbe, melyekre napközben nem is gondolsz. Érdemes ezeket leírnod, hátha akkor megnyugszol és elalszol.

Viccként írom, hogy több embernek a nap 24 órája sem elég, ezek szerint neked több is kijut, az éjszakai extra órák.

Ha esetleg tudsz ilyenkor olvasni, hátha elálmosodsz, s hamarabb elalszol.

Ne idegeskedj azon, hogy álmatlanul forgolódsz, mert akkor még feszültebb leszel! A titok a teljes ellazulás, a gondolkodás kikapcsolása, a csend, a sötétség, a nyugalom. Próbálj meg valami kellemes dologra gondolni. Igyekezz tesztelni magad, mi az, ami álmosá tesz, azt alkalmazd éjszakára.

Nem vagyok orvos, sem szakember, csak egyszerű hétköznapi személy, aki igyekszik a rosszban is kiutat keresni.

Ne add fel, ha kell, fordulj szakemberhez, nehogy a szervezeted egészségi állapota meggyengüljön!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„Alvás. A legkönnyebb dolog. Egyszerűen... csak becsukod a szemed. De oly sokunknak az álom kicsúszik a kezéből. Akarjuk, de nem tudjuk, hogy szerezzük meg. De ha szembenézünk a démonainkkal, a félelmeinkkel, és ha segítséget kérünk egymástól, az éjszaka már nem is olyan ijesztő, mert többé nem vagyunk egyedül a sötétben.” (Grace klinika c. film)

„Ne félj a mától  
az ébrenlét csak a másik valóság  
ne féld a jót  
hiszen az álmodóknak  
egy lépés csak a világ.” (Ágnes Vanilla - dalszöveg)

### **39. Olvasói levél - Látás nélkül**

Kedves Derűlátó!

Számomra fájó pillanatokról szeretnék beszámolni neked. Születésem óta vak vagyok, sok érdekességet nem láthatok a körülöttem lévő világból. Nem részletezem, mert most egy konkrét dologra térek ki. Pár éve, kezdő szinten lovagolok, oktatóim futószáron vezetik a lovat, s különböző gyakorlatokat oldunk meg együtt. Minden vágyam az volt, hogy részt vegyek lovas rendezvényen. Nem versenyző, hanem nézőként. Izgatott a lovas világ. Eljött a várva várt nap, amikor egy díjugrató versenyt nézhettünk meg, családom ugyanis elkísért. Nagyot csalódtam, mert látványosság szempontjából a többieknek lebilincselő lehetett, nekem viszont alig jutott valami érdekes. Nem tudom miért, ordított a zene, hogy még véletlenül se halljak mást. Mivel a lovak homokos pályán ugratnak, egyetlen hangot sem hallottam. Csalódtam, mert valahol mást vártam. Nem tudom, pontosan mit, de többet, mint amit kaptam. Azt hittem, egy álmom vált valóra, s tessék, nesze semmi, fogd meg jól!

Elárulom, hogy nem csak lovas rendezvények alkalmából csalódtam, hanem más programokon is. Nagyon el vagyok kenődve, segíts!

Üdvözlettel: Vakoskodó

Kedves Vakoskodó!

Sajnálom, hogy ilyen csalódást kellett megtapasztalnod. Tudod, közel áll hozzám a téma, mert nekem is van egy vak ismerősöm, aki lovagolt. Jól látod, múlt időben írtam, mert már nem gyakorolja ezt a nemes sportot, de akkoriban szép emlékei voltak. Elmesélem, hogyan tudott vakon is örömmorzsákat összeszedni.

Amikor egy-egy rendezvényre eljutott, felkeresett szervezőket, s megkérte őket, ha lehet, hadd fogjon meg valamilyen lovakkal kapcsolatos szerszámmal, hadd simogasson meg egy-egy szelídebb lovat stb. Sikerült lovas boltban apróbb ajándéktárgyakat vennie, melyek örök emlékként megmaradtak neki. Milyen tárgyak voltak ezek? Lovas kulcstartó, lánc patkóval, fából kifaragott lovas figura stb.

A rendezvényeken, pedig figyelte a kommentátorokat, sok érdekességet megtudott a versenyzőkről. Sőt, ló neveket is gyűjtött, remekül szórakozott.

Sikerült pár lovas könyvet beszereznie, s kedvére olvasgatta őket. Barátaival lovas témájú filmeket is nézett.

Akadtak bőven levelezőpartnerei, akikkel élménybeszámolókat cserélt.

Az a legjobb, amikor a lovad hátán ülve, nyakát átkarolva lovagolhattok együtt, összhangban, s ha még dicséretet is kapsz az mellett, hogy jól érzed magad, nem is kell ennél több. Ne legyen lelkiismeret-furdalásod azért, mert nem tudsz olyan szinten belefolyni a lovas életbe, mint mások. Te a szíveddel érzed és látod a lovak lelkét, megérted érzéseiket, s ez mindennél többet ér!

Csupa apróságot soroltam fel, s a lista még bővíthető. A neten biztosan tudsz olvasgatni magadnak lovas témában, akár irodalmi műveket is. Jó szórakozást, s élvezd azt, ami megadatott!

Amikor más rendezvényen is csalódás ér, tapasztald meg, mikor érzed magad a legjobban, hogyan tudod a többi, ép érzékszerveddel a leghatékonyabb felfedezéseket tenni a környezetedben.

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„A testi fogyatékos embereknek olyasmikre kell összpontosítani erejüket, amelyek végrehajtását megmaradt képességeik lehetővé teszik, és nem szabad azon keseregniük, hogy mi az, amit nem tudnak megtenni.” (Stephen Hawking)

„Hátán ülve elrepülnek gondjaid,  
Hátán ülve szívfájdalmad megszökik,  
Hátán ülve magányod elvándorol,  
Hátán ülve végre érzed: valakihez tartozol!  
Hátán ülve a szabadság szárnya hív,  
Hátán ülve boldogsággal telik meg minden szív,  
Hátán ülve felragyog az azúr ég,  
Hátán ülve megérted, hogy a világ csak Velük szép!” (Kovács Zsuzsa)

## **40. Olvasói levél - Túproblémák**

Kedves Derűlátó!

Gondolom, a problémával nem vagyok egyedül, mégis bátorkodom leírni. Frászt kapok, ha tűt látok, vagy tűvel szurit kapok. Sajnos, gyakran kell vérvételre járnom, s ráadásul, legtöbbször a vénámat sem találják. Tehát többször is megszúrnak, mire sikerül a vért levenniük. Nem kezdek el hisztizni, nem is ájulok el, de a vérvételt megelőző éjszaka álmatlanul forgolódom, s teljesen stresszben vagyok. Mi a csudát lehet szeretni a tűkön?

Üdvözlettel: Szűrőpróba

Kedves Szúrópróba!

Valóban, a félelmeddel nem vagy egyedül! Van, aki nem ismeri be, mások, pedig, ahogy te is írtad, el is ájulhatnak.

Mi a jó a szurkálásokban? Semmi! A cél, amiért kapod, az fontos - vagyis, hogy a nagyobb bajokat megelőzzék. Ezért kell a vérvétel, mert abból a szakemberek rengeteg mindent kiderítenek, s a kis bajt könnyebb orvosolni, mint az esetleges krónikusabb betegségeket, melyek már sokkal, de sokkal, nagyobb fájdalommal járnak, mint egy vérvétel. Amikor az orvostudomány még nem fejlődött ilyen iramban, az embereknek még nagyobb fájdalmat kellett elviselniük, mint manapság.

Sajnálom, hogy ennyire nem találják a vénádat, ez tényleg nem jó dolog. Annyit tehetsz, hogy sokat iszol a vérvétel előtt, reggel, s előző nap is odafigyelsz a folyadékfogyasztásodra. Minden alkalommal, amikor végeztél, gondoldj arra, hogy megcsináltad, félelmedet legyőzve, bátran szembenéztél a feladattal!

Sok erőt és sok sikert kívánok mindehhez!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„A fájdalom készíttet leginkább a változásra.” (Inferno c. film)

„Néha a dolgok fájnak, de összeszorítjuk a fogunkat, és kibírjuk.” (Odaát c. film)

## **41. Olvasói levél - Áramszünet**

Kedves Derűlátó!

Viharokkal tarkított, nehéz napok vannak mögöttünk. Borzalmas ez a nyár, olyan váratlanul csap le ránk a vihar, meg a jégeső, hogy csak kapkodjuk a fejünket. Tegnap aztán megtörtént a baj, elment az áramunk. Nem pár percre, hanem hosszú időre, több mint 12 óráig nem is jött vissza. Szerencsére, nem ment tönkre semmi hűtős élelmiszerünk, de nem sok hiányzott hozzá. Egyre rosszabbak lesznek a nyarak, mi jöhet még? Nem tudok pozitívan gondolkodni!

Üdvözlettel: Áram nélkül

Kedves Áram nélkül!

Egyetértek veled, sajnos, ezek a nyarak egyre súlyosabb gondokat raknak ránk.

Nehéz ilyenkor a jót meglátni a dologban. Azon viszont elmerenghetünk, hogy régen is éltek emberek, áram nélkül, gyertyával szenvedve, hűtő nélkül, sok-sok luxuscikket nélkülözve. Mi már nehezen tudjuk elképzelni, hogyan is tudtak boldogulni. Amikor végre visszajön az áram, sokkal jobban örülünk neki, mint egyébként. Felértékelődik bennünk, mert veszteség ért, s nehéz volt feldolgozni a hiányát. Nekünk már természetes, hogy van áramunk, s az, hogy megvonták tőled, vagy bármelyikünkötől, nagy érvágás. Ezért nagyobb lesz az értéke, becsljük is meg, csak ezt tudom ajánlani!

Üdvözlettel: Derűlátó

### **Gyógyító gondolatok**

„Csak akkor tanuljuk meg a víz értékét, ha kiszárad a kút.” (közmondás)

„A mosoly olcsóbb, mint az áram, de ugyanannyi fényt ad.” (Pierre abbé)

„Élj hálásan! Aki hálás azért, amije van, függetlenül attól, mennyire kevés dologról van szó, megnyílik egy boldogabb élet felé. Amikor hálával telve élünk, az élet többet ad abból, amiért hálásak vagyunk.” (Lewis Howes)

## **42. Olvasói levél - 5:2 arányban**

Kedves Derűlátó!

Lehet, másokat nem zavar, engem viszont sokszor bosszant, hogy jóval több a munkanapunk, mint a pihenőnapunk. A hétvége mindössze két nap, a munkanapok száma pedig, hétfőtől péntekig tart. Nem lehet kipihenni magunkat, az ember csak fáradt és kimerült.

Jó volt, mikor még iskolás korunkban nyáron élvezhettük a szabadidőt. Most meg már őszi- és sí szünet is van, megáll az ember esze.

Egyáltalán nem örülök ennek. Segíts, kérlek!

Üdvözlettel: Napszámláló

Kedves Napszámláló!

Nekem is eszembe jutott, nem is egyszer, hogy hosszabbítani kellene a hétvégéket, de ez nem ilyen egyszerű.

Gondoltad volna, hogy régen, a szombat is munkanap volt? Egyedül a vasárnap volt szabad, még kevesebb idő jutott a pihenésre. Sőt, akkor nem voltak az életet megkönnyítő műszaki cikkek, jóval megterhelőbb feladatok jutottak a háziasszonyoknak, a dolgozó embereknek stb.

Most, hogy két napunk is van, jobban lehet gazdálkodni az időnkkel.

Sokaknak alig-alig van szabadnapjuk, még ünnepelni sem tudnak - gondoljunk csak az orvosokra, tűzoltókra, egészségügyi dolgozókra, katasztrófa védelmisekre stb.

Tudod, akkor a legjobb, ha sikerül megszeretni a munkánkat, amivel hétköznaponként foglalkozunk. Akkor kevésbé megterhelő a hétfőtől péntekig tartó napok sora. Ha úgy érzed, hasznos és fontos, amit nyújtani tudsz másoknak, hogy szükség van rád, már fél siker. Kívánom, hogy te is érezd így.

A gyerekektől pedig ne irigyeld a szüneteket, sok családnál gond, kire, kik vigyázzanak, ha mindenütt sok a munka, a nagyszülők is távol élnek stb. Gondolj bele abba, mennyi nehéz, fejfájós, száraz dolgot kellett annak idején megtanulnod, amikre most nincs is szükséged. Jobb dolog az, hogy azzal foglalkozol, ami hozzád közelebb áll. Ha még nem sikerült ilyen lehetőséget találnod, ne add fel, keress képességeidnek megfelelőt. Addig azonban ne hagyd ott a jelenlegi munkakörödet, amíg nem találtál biztosan egy neked valót.

Kívánok neked olyan kellemes, baráti, vagy munkatársi kapcsolatokat, ahol a hétköznapiakban is jól érzed magad!

Üdvözlettel: Derűlátó

### ***Gyógyító gondolatok***

„Mindig tudni lehet, mikor van péntek. Van egyfajta különleges pénteki izgalom, amely párosul a megkönnyebbüléssel, hogy ismét eltelt egy hét.” (Robyn Schneider)

„Nem vagyok kíváncsi a hétköznapiakra, az élet ünnepeit keresem. S hogy mik ezek? Azok a felfénylő pillanatok, amelyek valódi barátságokról szólnak, vagy egy nap, amikor valamit megtanulsz még a világról, ráismersz valamire, ami szép. Azt szoktam szépnek nevezni, amiből feltárul a dolgok belső igazsága.

Vonatkozik ez egy könyvre vagy filmre, zeneműre, emberre, egy mozdulatra - s nem több, mint egy pillanat. De hogy sok ünnepnap lehessen az életemben, ahhoz sokat kell tenni, és nagyon kell figyelni.” (Geszti Péter)

## **II. rész - Csokorba szedett sérelmek**

Rengeteg olvasói levél érkezik be hozzám, mindet megválaszolni ebben a kis könyvben szinte lehetetlenség. Ezért gondoltam egy nagyot. Alapos körütekintéssel áttanulmányoztam az összes levelet, s kiderült, sok, közös panasszal találtam magam szemben. Ezért kitaláltam, hogy egy-egy kulcsszót adok címként, s kísérletet teszek jobb megvilágításba helyezni a gondokat. Mindet nem tudom kiemelni, csak a legfontosabbakat, melyek könyvem kis részét képezik.

Tisztelettel minden kedves levélírónak: Derűlátó

## **1. Sérelem - Változások**

Sokan nehezen viselik a körülöttünk, folyvást változó dolgokat. Valaki viszont a változottságot szereti, s nem az állandóságot.

Sajnos, a változásokkal együtt kell élnünk, bármennyire is nehéz. Azonban reménykedni és bízni kell abban, hogy nem minden változás rossz, vannak jó, pozitív irányú történések is. Sokszor, az adott pillanatban még nem tudjuk, mi, miért történik, s utólag derül ki, hogy jó volt úgy, ahogy történt, mert nem volt más választás, vagy rosszul sült volna el, ellenkező esetben.

Ha a változások nem taglóznak le bennünket teljesen, fejlődünk általuk, többek, jobbak leszünk, lelkileg megerősödünk. A lényeg, hogy nem mindig a rossz jön, hanem jó dolgok is történnek velünk. Ne csak a rosszakat melengessük a keblünkön, hanem a jókat is raktározzuk el magunkban, hogy írásos időkben legyen miből táplálkoznunk.

### ***Gyógyító gondolatok***

„Az élet mindig változásokkal van tele. Egyszer fent, egyszer lent. (...) Nem szabad sosem negatívan szemlélni a világot, hisz azzal nem megyünk előre.” (Joshi Bharat)

„Csak a jóra emlékezz,  
Őrizd, mi szép!  
Ami rossz, majd bölccsé tesz,  
Ne a múltban élj,  
Mert rohan az élet!” (Hooligans - dalszöveg)

„A dolgok változnak, és nekünk változnunk kell velük.” (CSI: Miami helyszínélők c. film)

## **2. Sérelem - Rossz szokásaink**

Nem is lehet felsorolni, mennyi rossz emberi szokással találkozunk mindennapjainkban. Nem egy-egy konkrét szokást kell itt kiemelni, hanem meg kell néznünk, mekkora egyensúlyban van egyes személyeknél a jó, és a rossz tulajdonságok aránya. A szeretetet, ha közeli hozzátartozóról esik szó, sok mindent eltűr és tolerál. Elfogadjuk a másikat akkor is, ha több rossz szokását felfedeztük már. Szerintem az a legfontosabb, hogy ne legyen családon belül verekedés, erőszak, durva bánásmód stb. Hálát érezhetünk akkor, ha ezektől mentesülünk, hiszen sok család kínlódik.

Ha a rossz szokások nem a közeli hozzátartozóinkat, barátainkat érintik, akkor nem kell velük foglalkozni, hiszen valakit csak futólag látunk, túllépünk a dolgokon, s megállapíthatjuk, hogy milyen jó, mi nem ilyenek vagyunk.

Ha a munkahelyen tapasztalunk rossz dolgokat, segíthet, ha sikerül az illetővel beszélni, hogy minket mi zavar, s mit szeretnénk. Ne szidjuk, ne kritizáljuk, ne támadjuk, így van esélyünk a konfliktus megoldására!

### ***Gyógyító gondolatok***

„A rossz szokások felszámolhatók. Ehhez pedig nem kell más, mint egy kis őszinteség, sok-sok bátorság, pár száz munkát megszakító szünet és közös játék.” (Diana Loomans)

„Ha felhívják a figyelmed valaki rossz szokásaira, nehéz nem észrevenni őket. De ha eléggé szereted az illetőt, mit számít az a néhány rossz szokás.” (Így jártam anyáttal c. film)

## **3. Sérelem - Búcsú, elválás**

Soha nem könnyű búcsút venni azoktól, akiket szeretünk, rossz, ha elválnak útjaink. A mai modern világban, könnyű újra felvenni az illetővel a kapcsolatot, ha ő is szeretné, sok lehetőség van erre. Lehet ismét találkozni más környezetben, esetleg közös programokat szervezni. Talán, ezek a találkozások nem lesznek olyan gyakoriak, mint régebben, de annál értékesebbek lesznek. Addig jó, míg az illető nem hunyt el, s még velünk van. Addig törődjünk vele, ameddig még lehet, nem a sírjára kell a sok virág!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Csak a viszontlátás reménye enyhíti a válás fájdalmát.” (Cinkotai Nagy Ince)

„Csak semmi istenhozzád. Itt vagy a szívemben. Ami azt jelenti, hogy nem lehetsz távol tőlem soha.” (John Scalzi)

## **4. Sérelem - Félelmeink**

Számos esetben nehéz szembenézni félelmeinkkel, bármi legyen is az. Valamikor el tudjuk kerülni, valamikor képtelenség. Amikor sikerül leküzdenünk félelmünket, pl. be merünk szállni a liftbe, s felmegyünk vele néhány emeletet, máris bátrak vagyunk, mert meg mertük tenni azt, amit nem szeretünk, amitől félünk. Erre igenis büszkék lehetünk!

Ha el merjük valakinek mesélni félelmeinket, rájöhetünk, nem vagyunk egyedül, lehet osztozni a problémáinkon. Talán, valakinek van ötlete, hogyan lehet leküzdeni egy konkrét félelmet. Az már remek, ha van kivel, kikkel megbeszélni, s támogatásra, megértésre lelünk!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Nem hagyhatod, hogy a jövő elvesztése miatti félelem megakadályozza, hogy megéld a márt.” Flash - A Villám c. film)

„Ha le akarod győzni a félelmeidet, szembe kell nézned velük. Bármitől félsz, kezdj el óvatosan barátkozni vele, és ahogy egyre többet megtudsz majd róla, szép lassan rájössz, hogy a vele szembeni félelmeid mennyire megalapozatlanok.” (Doctor Mike)

## **5. Sérelem - Amikor elromlik valami**

Számtalanszor előfordul, hogy elromlik valami, műszaki cikk, vagy számunkra fontos dolgok. Ilyenkor természetes, hogy bosszankodunk. Mi ennek a jó oldala? Az, pl. hogy ha egy tárgy sokáig kiszolgált bennünket, több évig, akkor büszkéek lehetünk magunkra, hogy „jól bántunk” vele, kíméltük stb.

Akkor is örülhetünk, ha van miből másik tárgyat venni - sokaknak nem telik rá.

Az is jó lehet, ha az újonnan vett dolog még praktikusabb, mint az előző, kicsivel többet tud, s még jobban megkönnyíti az életünket.

Tanulmányozzuk az útmutatót, s vigyázzunk rá, hogy minél tovább segíthessen mindennapjainkban.

### ***Gyógyító gondolatok***

„Rájött, hogy a világot nem lehet megjavítani. Lehet rajta javítani egyet-egyet, de egészen megjavulni nem akar. Nem is fontos. Fontos, hogy az embernek legyen saját, kis megjavított világa, saját kis szigete, ahol kedve szerint rendelkezhetik.” (Nádas Sándor)

„Minden más elszakad, megrozsdásodik, tönkremegy, megszűnik, de a szeretet - ha igazi - maradandó kapcsolatot jelent.” (Müller Péter)

## **6. Sérelem - Amikor megbántanak bennünket**

Ilyen esetekben rosszul érezzük magunkat a bőrünkben. Vérmérséklettől függ, mit teszünk - vagy visszavágunk, támadunk, vagy szomorkodunk, rágódunk.

Ilyenkor csak az vigasztalhat bennünket, ha közel a békülés, a másik fél odajön hozzánk, s kéri a bocsánatunkat. Jó, ha sikerül tisztázni a feszültség okát, a félreértéseket. Ha egy kicsit magunkba nézünk, lehet, ráébredünk, valamit mi is rosszul csináltunk. Ha mindezt nyugodtan, higgadtan meg tudod beszélni a másikkal, jó érzés tölt majd el, hogy vége a rossz hangulatnak, jó kibékülni!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Mindig is lesznek emberek, akik megbántanak, illetve csalódást okoznak. Gyakran mondják, hogy a boldogság titka a rövidtávú memória. Nyilván van egy határ, amit ha valaki átlép, egyszerűen az életemből való kizárással oldod meg, de! Egy dolgot ne felejts el. Amint megbánt valaki, ne haragudj rá, inkább gondold át, hogy mit adott neked azzal, hogy megbántott. Hogy mire döbbsentett rá, hogy mivel lettél okosabb. Hogy mi az, amit tanultál az esetből. Mert valamit biztosan.” (Oravec Nóra)

„Megeshet, hogy valaki, akit szíved mélyéből szeretsz, megbánt vagy csalódást okoz neked, és akkor minden túlon túl bonyolultnak vagy egyenesen értelmetlennek tűnik majd. De soha ne feledd: minden véget ér egyszer, és semmi sem marad változatlan... Minden egyes nap új kezdetet rejt, és nincs olyan szörnyű sötétség, amelynek a végén ott ne pislákolna a remény.” (Bear Grylls)

## **7. Sérelem - Amikor nem sikerül valami**

Velem is nagyon sokszor előfordult és előfordul, hogy nem sikerül valami, elrontom, s csak azért sem jön össze. Ilyenkor könnyen dühbe lehet gurulni. A hangulatunktól is sok függ, ha amúgy is idegesek vagyunk, még csak rontunk a helyzeten.

Jó az, hogy a sok próbálkozás kitartásra, türelemre is nevel.

Ha biztosítanak bennünket arról, hogy akkor is szeretnek, ha valami balul üt ki, máris jobban érezzük magunkat.

Ha végül, csak sikerül, amibe belefogtunk, s rájövünk mi az, amivel legközelebb könnyíthetünk a helyzetünkön, mi az, amit másképpen kell csinálni, még tanulhatunk is a hibáinkból.

Kitartást és ne add fel!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Először azt hittem, igaz az, hogy ami (...) nem akar sikerülni, azt kár erőltetni, de most már azt hiszem, hogy másodjára sokkal jobban sikerülhet valami.” (Váratlan utazás c. film)

„Korábban mindig féltem a kudarcától, attól, hogy valami nem úgy fog sikerülni, mint ahogy elterveztem. És ezt sikerült kiiktatni, mert a kudarcból egyelőre mindig sokkal többet sikerül tanulnom, mint a győzelmekből. (Hosszú Katinka)

## **8. Sérelem - Amikor kihasználnak bennünket**

Ezt a helyzetet valóban úgy is fel lehet fogni, hogy túl sok mindent akarnak tőlünk, mi a kis-ujjunkat adjuk, de már az egész karunk is kell. Ha így gondolkodunk, csak emésztjük magunkat, feleslegesen. Az érem másik oldala az, hogy szükség van ránk, fontosak vagyunk, valami hasznosat nyújthatunk! Nem mást kértek meg az adott feladatra, hanem csakis kizárólag minket! Ez jó, nem?

### ***Gyógyító gondolatok***

„Ha az ember sebezhető, azzal szinte kikényszeríti másokból, hogy kihasználják.” (John Green)

„Nekem most te vagy a legfontosabb dolog az életemben. És mindig is az maradsz.” (Stephenie Meyer)

## **9. Sérelem - Megalázások**

Nehéz ilyen helyzetben jól éreznünk magunkat. Miért aláznak meg bennünket? Mások miért különbek nálunk? Egyáltalán azok? Mindannyian emberek vagyunk, különböző képességekkel! Ki ehhez ért, ki ahhoz, így segítve egymást.

Abban, hogy megaláznak, semmi jó nincs, csak az, hogy mi, nem viselkedünk így másokkal, vagy csak nagyon ritka esetben. Jó, hogy nem vagyunk olyanok, mint azok, akik eltaposnak!

Ha barátok, ismerősök állnak mellettünk a nehéz időkben, szerencsések vagyunk!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Mert aki magát felmagasztalja, megaláztatik; és aki magát megalázza, felmagasztaltatik.” (Biblia)

„Aki igazán lát, az szeretettel lát, és annak a szava sohasem durva és sértő és megalázó és kegyetlen - hanem tapintatos. Bölcs és megértő.” (Müller Péter)

## **10. Sérelem - Amikor túl sokat várnak el tőlünk**

Elhangzott már sokszor, hogy mindenki elvárásának megfelelni, nem lehet - fizikailag és lelkileg egyaránt képtelenség!

A sok-sok elvárást kezelni probléma, megbetegedéshez vezethet!

A pozitív dolog az, hogy más szemszögből nézzük a dolgokat! Mérjük fel, mi az, ami nekünk fontos, mi az, amire nekünk szükségünk van! Nézzük meg, mi előnyös számunkra, mikor érezzük úgy, hogy amit csinálunk, illeszkedik értékrendünkhöz. Nézzük meg, mi az, ami közvetlen családtagjainknak fontos, mi az, ami a munkánkhoz elengedhetetlen. A többi elvárást mérlegeljük, ha lehet, mert elfelejtünk önmagunk lenni. Mi mit szeretnénk saját magunktól? Milyen céljaink vannak az életünkben? Mi a küldetésünk? Ezeket gondoljuk végig, s így már kicsivel könnyebb lesz. Sok sikert hozzá!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Nem élhetsz békében a világgal, ha nem azt teszed, amit szeretsz.” (Creed 2. c. film)

„Néha venni kell a bátorságot ahhoz, hogy tökéletlenek merjünk lenni mások előtt.” (Legacies - A sötétség öröksége c. film)

## **11. Sérelem - Reklám, reklám hátán**

Tudom, milyen rossz, amikor tévézünk, és éppen beleéljük magunkat az adott filmbe, aztán jön a reklám, kizökkentve bennünket a történetből. Sok idő telik el, mire ismét láthatjuk a folytatást. Idegtépő, igaz, de nézzük a jó oldalát. Reklám alatt érdemes megmozgatni végtagjainkat, inni egyet, egyéb szükséges dolgainkat is elvégezhetjük.

Ilyenkor érdemes megbeszélni a filmben elhangzottakat, hiszen, lehet, túl sok a szereplő, nehézkes az eseménykövetés, jó, ha tudunk erről pár szót ejteni.

Előfordul, hogy olyan termék reklámozása üti meg a fülünket, amire nagy szükségünk van, de még nem hallottunk róla.

Olyan reklám is adódik, ami mosolyt csal az arcunkra, valamiért tetszik stb.

Néha olyan hosszú egy reklám, hogy még el is lehet mosogatni közben, s a film után már nincs is rá gond.

Most ötletelj te is!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Sose az a lényeg, hogy milyen valami, hanem hogy tudnak-e róla.” (Dombóvári István)

„A reklám feladata, hogy ráébressze a fogyasztót legrejtettebb vágyaira. Ezeknek felszínre hozásával teremti meg a vásárlási kedvet, a mi hanyatló fogyasztói társadalmunk egyedüli motorját.” (Jacques Séguéla)

„A reklám annak művészete, hogy a fejet célozzuk meg, és a pénztárcát találjuk el.” (Vance Oakley Packard)

## **12. Sérelem - Pattanások mindenütt**

Fájdalmas, kellemetlen és idegesítő - tisztában vagyok vele. Az a jó, ha sikerül minél előbb megszabadulni tőlük, s akkor örülhetünk, ha eltűntek rólunk!

Jó, ha sikerül azt a krémet, készítményt megtalálnunk, ami nekünk beválik. Lehet, másnak nem lesz jó az, ami nekünk nyerő.

### ***Gyógyító gondolatok***

„A külső szépség a belső szépség megnyilvánulása. Az emberek szeméből áradó fényen keresztül válik láthatóvá.” (Paulo Coelho)

„Ne külső szépségeddel tündökölj, hanem a tetteid legyenek szépek.” (Thalész)

## **13. Sérelem - Kifut a tej**

De gyakran előfordul! Utána lehet takarítani! A tej is megfogyatkozik!

Egy jó dolgot lehet tanulni, amikor feltesszük a tejet forralni - egy dologra, mégpedig a tejre koncentrálni! Ha megtanuljuk, hogyan összpontosítsuk a figyelmünket csak egy dologra, akkor már nem kalandozunk el, nem bosszankodunk, s a tej is megmarad!

### ***Gyógyító gondolatok***

„A tetteinknek legyen következménye, különben nincs rend.” (Vérszomj c. film)

„A természetben nincsenek sem jutalmak sem büntetések: következmények vannak.” (Robert Green Ingersoll)

## **14. Sérelem - Amikor nem sikerül a felvételi, nyelvvizsga, érettségi**

Senki sem tökéletes, megesik az ilyesmi. Ez még nem jelenti a világ végét! Borzasztó dolog megtapasztalni, de megtörténhet!

Ha nem sikerül elsőre, sikerül másodjára. Jó az, hogy kitartásra nevel a kihívás, ha nem adjuk fel, meg lesz a gyümölcse!

### ***Gyógyító gondolatok***

„A tanuláshoz soha nincs vége. Minden életszakasznak megvannak a maga leckéi, amelyek várnak rád, ha megéred azt a kort.” (Cherie Carter-Scott)

„Hiszem, hogy a leghathatósabb tanulás, ha mind a kudarcot, mind a sikert megtapasztaljuk. Szinte lehetetlen bármit megtanulni anélkül, hogy ne kísérleteztél volna az út során, és ne építetted volna újra magad az elkerülhetetlen felsülések után. Nem tanulhatsz meg focizni könyvből, nem tanulhatsz meg zongorázni, ha csak a kottákat tanulmányozod, és nem tanulhatsz meg főzni receptek olvasásával.” (Tina Seelig)

„Egyetlen nap sem vész kárba, melyen tanultál valamit.” (David Eddings)

## **15. Sérelem - Csalódunk valamiben, vagy valakiben**

Kiábrándulni valamiből, amiről eddig jót feltételeztünk, lehangoló. Másokban csalódni, még rosszabb, tudom. Éljük meg egy kicsit a fájdalmat, de csak annyira, hogy átgondoljuk, szembe-süljünk vele. Aztán lehet reménykedni, hogy ezután már csak jobb jöhet. Ha esetleg a csalódást okozó helyzetekből tanulhatunk valamit, vonjuk le a következtetéseket, próbáljunk tanulni a hibáinkból, aztán ne rágódjunk rajta!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Jobb szeretni és csalódni, mint egyáltalán nem szeretni.” (Alice Katherine Applegate)

„A baj az, hogy a fontos dolgok kötődéssel járnak. Ha pedig kötődünk valamihez, akkor fennáll a lehetősége annak, hogy megfordul és belénk harap.” (John C. Parkin)

„Megesik, hogy másnak akarunk látni valakit, mint amilyen valójában, és mire rájövünk, milyen igazából, már túl késő.” (X-Men: Sötét Főnix c. film)

## **16. Sérelem - Nem fogadják a köszönésünket**

Kellemetlen érzés. Kérdés, kiről, vagy kikről van szó - munkatársakról, barátokról, szomszédokról, vagy olyanokról, akikkel amúgy is ritkán találkozunk. Ha fontos volt nekünk a másik barátsága, jóindulata, igyekezzünk tisztázni a félreértés okát, hátha sikerül kibékülni. Ha kevésbé fontos a dolog, ne foglalkozzunk vele, mi köszönünk, nem vagyunk udvariatlanok, fátylat rá!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Az ember válogassa meg, hogy kitől hagyja megsérteni magát!” (Konok Péter)

„Bizonyos embereknek szükségük van a konfliktusokra, mert úgy érzik jól magukat, és ha nincsenek problémák, akkor csinálnak.” (Scott Kelly)

„Ha mindenkit megölnénk, akit utálunk, egyhamar elnéptelenedne a világ!” (Isaac Asimov)

## **17. Sérelem - Nem nyerünk a lottón**

Több dolog a szerencsén múlik, mégis, nem ez a legfontosabb dolog a világon. Lehet, ilyen szempontból nem vagyunk szerencsések, de ha van állásunk, ha családukkal, szeretteinkkel is még együtt lehetünk, megbecsülnek bennünket, máris szerencsésebbnek mondhatjuk magunkat!

### ***Gyógyító gondolatok***

„A szerencse a bátorság szövetségese.” (Titánok harca c. film)

„Az élet sokszor szerencsén és más emberek jóindulatán múlik.” (D. Tóth Kriszta)

„A szerencse önmagában még nem elég. Hasznát csak akkor vehetjük, ha újra és újra megragadjuk azokat a lehetőségeket, amelyek megnyílnak előttünk.” (Barabási Albert-László)

## **18. Sérelem - Kevés dicséretet kapunk**

Lehangoló tud lenni, ha csak a rosszat veszik észre, s csak ezt hangoztatják, dicséretet alig.

Felértékelődnek az elismerő szavak, ha kapunk valakitől, őrizzük meg emlékezetünkben. Ha a kritika segít abban, hogy fejlődjünk, tanuljunk, lépünk tovább, s ne törődjünk a negatív hozzáállású megjegyzésekkel!

Akit érdekel ez a téma, részletesen olvashat róla a „Dicséret, szép szó, ha kimondják, úgy jó” című könyvemben!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Kezdd el felkutatni az értékeket minden egyes (...) emberben, majd mondd is el nekik, mennyire becsüld őket!” (John C. Maxwell)

„Felbecsülhetetlen értéke van annak, ha azt hallod másoktól, hogy jó vagy, és úgy szeretnek, ahogy vagy.” (Eline Snel)

„Barátodat négyszemközt intsed, a nyilvánosság előtt dicsérd!” (Lucius Annaeus Seneca)

## **19. Sérelem - Zavar az ébresztőóra**

Ha korán kell kelni, nincs mese, muszáj ébreszteni, hogy ne aludjunk el. Ma már az okos-telefonok vették át az ébresztőóra szerepét. Már lehet zenés ébresztőt is beállítani rajta, így kevésbé kapunk frászt, mint az éles hangoktól. Ma már több a választék, mint régen. Sokkal rosszabb lenne elaludni, elkésni, kapkodni, sietni, stresszelni.

Akkor vagyunk a legszerencsésebbek, ha közeli hozzátartozónk gyengéden ébreszt bennünket!

### ***Gyógyító gondolatok***

„Már megint ez a vekker... milyen borzalmas erre ébredni. Mennyivel jobb madárdalra, vagy kellemes zeneszóra. Vagy éppen kávéillatra. Mennyivel szebb az ébredés, a reggel, a nap, ha

így ébredsz. Valami szépre. De a legszebb rá ébredni. Egy reggel arra ébredni, hogy ő van, létezik, hogy megtaláltad. És ráébredni, hogy ez mennyire jó neked. Hogy ez a legjobb. A legszebb ébredés. A rá-ébredés.” (Csitáry-Hock Tamás)

„Nem az elszalasztott lehetőségeken kell rágódní, hanem minden reggel meg kell fogalmazni az aznapi célt.” (Patik László)

## **20. Sérelem - Sok a házimunka**

Soha nem volt könnyű a nők, asszonyok, édesanyák helyzete. A háztartási munkából mindig kijutott. Kérdés az, mennyi segítségük van. Kit tudnak megkérni, hogy a kezük alá dolgozzon. Ha többen sürgölődnek a konyhában, hamarabb elkészülnek.

Szerencsések azok a családok, akik időnként elmehetnek wellnessezni, így végre a házia-asszonyok is pihenhetnek, hiszen kiszolgálják őket!

### ***Gyógyító gondolatok***

„A házimunka (...) nem szorgalmi feladat, amiért piros pontot osztogatnak. Nem áldozat, nem érdem, de nem is lehetőség, pláne nem öröm, hanem kötelesség.

És mi férfiasabb, mint hiszti nélkül eleget tenni a kötelességünknek...?” (Herczeg Zsolt)

„Hogy a mosogatás kellemetlen volna, ez a gondolat csak akkor ötlík fel bennem, ha éppen nem mosogatok. Ha a mosogató előtt állok felgyűrt ruhaujjal és kezemmel a meleg vízben, akkor ez már nem is olyan rossz. Kiélvezem az időt minden egyes edénnyel, minden erőmmel rá, a vízre meg a kézmozdulataimra összpontosítok.

Tudom, ha elkapkodom, csak hogy egy csésze teát ihassak végre, a munka terhessé válik, az idő pedig kárba vész. Ez azért nem jó, mert az élet minden egyes perce csoda.” (Thich Nhat Hanh)

### **III. rész - Maja meggyógyít**

„Találkoztál már valaha sikeres, kiteljesedett, boldog emberrel, aki ugyanakkor pesszimista? Én nem. Ez azért van, mert az optimizmus erővel ruház fel, és irányítja az érzelmeidet. A pesszimizmus meggyengíti az akaratodat, és elősegíti, hogy az aktuális hangulatod befolyásolja a cselekedeteidet. Optimista szemlélettel viszont a hozzáállásodat irányíthatod, hogy a legjobbat tudd kihozni a kétségbeejtő helyzetekből. Ezt nevezik „átírásnak”, mert míg néha a körülményeket nem tudod befolyásolni, azon igenis képes vagy változtatni, hogyan tekintsz a dolgokra.” (Nick Vujicic)

Kedves Olvasó!

Napjaink tele vannak apró örömekkel, kedves pillanatokkal, azonban a bosszúságot okozó helyzetekből is bőven akad elég. Szeretnél egy olyan szemüveget, mely ezeket a kellemetlenségeket orvosolja? Maja meggyógyít! - A kellemetlenségeket kellemessé teszi, a lehangoló pillanatok vidámabbá varázsolja, a rosszban is keres valami apró kapaszkodót, amiben megtalálható a szép és a jó.

Hangsúlyoznunk kell, négy részes sorozatunkban mindennapi kényelmetlenségek, problémák állnak a középpontban, s nem tragikus események. Ezek feldolgozásához valóban szakemberre van szükség!

Maja párbeszédes formában csalogatja elő a rosszból az elviselhetőt úgy, hogy az olvasó magától is rájön, nem is olyan ördöngösség az egész!

Tegyük fel ezt a szemüveget, s lássuk, mi történik!

Maja

### **Maja meggyógyít, 1.**

#### **„Jaj, ne, már megint itt a hétfő!”**

- Mi a baj ezzel a nappal? Jobb lenne, ha keddel kezdenénk a hetet?

- A hétfőjét, a kellemes otthonlétet kell megszakítani. Mindegy, hogy hívják az első munkanapot, akkor is szörnyű. Főleg a koránkelés, amikor ott kell hagyni a jó meleg ágyat.

- Ezen csak úgy lehet segíteni, hogy egy kicsit előbb kell vasárnap ágyba bújni, s már nem is vagyunk kialvatlanok. Tudom, ez nem minden esetben könnyű, de próbálkozni lehet, s a többszöri kísérletezés rutinná is válhat.

- Igazad lehet!

- A kellemes hétfői élményeket hétfőn máris meg lehet osztani a munkatársakkal, ez jó, nem igaz?

- Manapság nem is hallgatjuk meg egymást, meg egyébként is a Facebookon már pillanatok alatt meg lehet osztani minden apróságot!

- Kellenek a technikai vívmányok, azonban a személyes kapcsolatnak, egy-egy pillantásnak, érintésnek, esetleg ölelésnek, meghitt beszélgetésnek még mindig megvan a maga varázsa. Tényleg nincs kinek mesélni a munkahelyen?

- Ha jobban meggondolom, lenne, egy-egy kávé- vagy cigiszünetben. Csak... talán... el kell kezdeni.

- A hétfői munkakezdés nyűgje mögött ott lapul a kérdés: szeretjük-e a munkánkat?

- Szerencsés az, aki valóban szereti, amivel foglalkozik. Annak a hétkezdés is egyszerűbb!

- Voltál már munkanélküli?
- Sajnos, igen!
- Milyen volt a tétlenség?
- Borzalmas. Nagyon összefolytak a napok, úgy éreztem, nincs szükség rám.
- Ez azóta megváltozott, ugye?
- Bizony, ez igaz. Minden nap valami hasznosat végzek, s érzem, van miért felkelnem!
- A gyerekeim vasárnapjait is mindig beárnyékolja a hétfői iskolakezdés.
- Ennek is az lehet a kulcsa, hogy találkozhatnak a barátaikkal, s legyen legalább egy olyan órájuk, tanáruk, akit szeretnek. Így minden kissé könnyebb.
- Van abban valami, amit mondasz!
- Közelítsük meg a témát kicsit más szempontból! A hétfő nem mindenütt a hét első napja. A vasárnap azonban az Egyesült Államokban, Grúziában, Iránban, Izraelben, Kanadában, Örményországban és Portugáliában ma is az.
- Már nem tudnám elképzelni a hetet vasárnapi kezdéssel. Sokkal jobb, ahogy most van.
- Abba belegondoltál már, hogy régen szombaton is dolgoztak az emberek?
- Egy napos hétvége?! Tudom, hogy ilyen időszak is volt, de jó, hogy most már másképp élünk. Igaz, hétvégén sem áll meg az élet. Dolgoznak az áruházakban, kórházakban; fáradhatatlanul munkálkodnak a mentősök, tűzoltók és még sorolhatnám.
- A hétfő arra is jó, hogy ha lehet, szabit vehetünk ki, s máris hosszú hétvége lesz belőle!
- Igaz, de ha a pénteket is kivesszük, még hosszabb!
- A hét kezdetével pedig várhatjuk a következő hétvégét, ugye? Lehet terveket szövögetni.
- Ez sem rossz ötlet.
- A hétfői felkelést meg is könnyíthetjük.
- Mire gondolsz?
- Megjutalmazhatjuk magunkat. Például, ha valaki szeret öltözködni, már vasárnap este gyönyörködhet a ruhatárában, s kikészítheti azt, amiben hétfőn szívesen kezdené a napot.
- Ez rajtam nem sokat segítene. Valami más ötlet?
- Jutalmazd meg magad valami különlegességgel. Tegyük fel, valami finomsággal, amit ritkán eszel. Vagy, ha munka után még van energiád, találj ki magadnak hétfőre valami olyan érdekes elfoglaltságot, amit a hét többi napján nem üzöl.
- Ez már valami, majd végiggondolom!
- Egyébként hétfőn ünnepelni is lehet!
- Ünnepelni, pont hétfőn?
- Egy kedves barátod, ismerősöd, rokonod születés- vagy névnapját, vagy valamilyen évfordulót, ha éppen erre a napra esik.
- Kezdem már kicsit megszeretni a hétfőket!
- Akkor, mielőtt megunnánk ezt a témát, hadd búcsúzzam egy frappáns graffitival:  
„Zavard össze a világot: mosolyogj hétfőn!”

## **Maja meggyógyít, 2.**

### **Nem ússzuk meg a péntek 13-at 2017-ben sem**

- Babonás vagy, kedves olvasó?
- Igen is, meg nem is. A péntek 13.-a azonban mindig felkavar.
- Tehát „triszkaidekafóbiában” szenvedsz?
- Miben?
- Görög szó, félelem a 13-as számtól.
- Előkelően hangzik, de igaz. A 13.-a eleve szerencsétlen, de ha még a péntek is hozzájön, katasztrófa.
- Vissza tudsz emlékezni, milyen események történtek veled pont ezen a napon?
- Általában akkor késtem le a buszt, vagy pont aznap meghibásodott valamelyik háztartási eszköz, akkor romlott el a lift és még sorolhatnám.
- Nem gondolod, hogy ezek a peches események az év bármely napján ugyanúgy megtörténhetnek?
- Lehet, de ezen a napon hangsúlyosan rosszra fordul minden. Vagy veled nem így van, Maja?
- Különösebben nem foglalkozom ezzel a nappal, csak annyiban, hogy utána jön a jól megérdemelt hétvége.
- Kicsit sem félsz tőle?
- Régebben nem mertem bekapcsolni ezen a napon a gépemet, nehogy vírust kapjak, de aztán elmúlt ez a félelem is.
- Az enyém nem alaptalan, hiszen számos épületben nincs 13. emelet, a szállodákban nincsenek 13-as szobák, a repülőgépeken 13-as sorok stb.
- Tudom, magam is hallottam ezekről. Nehéz egy-egy ember hiedelmét megváltoztatni. Ha valaki folyton arra gondol, hogy ez az adott nap szerencsétlenséget hoz, bevonzza a bajt és tényleg megtörténik a rossz. Ha azonban úgy kel fel, hogy szép nap lesz ez a mai, nem hagyja, hogy tönkre tegyék, mindjárt észreveszi azt is, ami jó. Teszem azt, ha a szomszéd-asszonyunk, olyan segítőkész, hogy előttünk is elsöpri a havat, vagy a buszsofőr megvárja, amint átkelünk az úttesten.
- Érdekes szemlélet, talán én is kipróbálom.
- Egyébként a pénteket szereted, nem?
- Azokkal nincs semmi bajom, csak 13.-ával.
- Rendben. Akkor gondold végig másképp. Minden páros szám után jön egy páratlan, ez elkerülhetetlen. Képzeld magad elé egy utat, mely hepehupával van tele. A páratlan a „hepe”, a páros a „hupa”. Magyarul, egymás után nem lehet mindig „hepe”, vagy „hupa”, vagyis jön a „hepehupa”. Egyszer fent, egyszer lent.
- Ezt még nem is hallottam. Nagyon édes.
- A többi páratlan számtól is félsz?
- Nem különösebben.

- Ha a 13 számjegyeit összeadod, 4, vagyis, páros szám jön ki. Ehhez mit szólsz?
- Ha a születésnaposok életkorával játszani szoktunk, hogy a 81-ből legyen 18, akkor játéknak nem rossz.
- Komolyra fordítva a szót, gondolkodtál azon, hogyan szorongnál kevésbé, ha eljön ez a nap?
- Nem igazán, de a naphoz való pozitív hozzáállás, amit az előbb említettél, talán segíthet. Valamikor az is baj, hogy olyan váratlanul jön. Nem nézem gyakran a naptáramat, s egyszer csak itt van.
- Erre is van egy trükköm.
- Micsoda?
- Már vetélkedőkben is elhangzott, s való igaz. Amikor elseje vasárnapra esik, akkor mindig lesz abban a hónapban péntek 13.-a.
- Várjunk csak! Igaz, hiszen 8.-a vasárnap, s 5 nap múlva ott a péntek 13.-a.
- Látod, ilyen egyszerű az egész. Ha segít, lehet készülni rá, de nem érdemes rágörcsölni.
- Lesz még az idén péntek 13?
- A napokban nézegettem a naptáram, s igen, lesz, októberben.
- Mert elseje vasárnapra esik, ugye?
- Bizony.
- Ismerőseid között van valaki, aki ezen a napon született?
- Nincs, de szegény Vera barátnőmnnek 13.-án van a névnapja.
- Sebaj, legalább annak örülhet, hogy gondolsz rá, s köszöntöd.
- A szerencsétlenségek után beszéljünk valami szerencsés dologról. Mi hoz számodra szerencsét, kedves olvasó?
- Nem is tudom, ezen még nem gondolkodtam. Vagyis dehogynem, itt van nálam. A nyakamban őrzök egy kis láncot, azon egy fél szív található. A szív másik fele a barátnőmnél van. Ez a kis lánc mindig velem van, s úgy érzem, segít az életben.
- Remek. A szív nekem is kedvenc jelképem, szintén erőt ad a nehéz időkben. Tehát, napjainkat szerencsésé tudjuk tenni, ezt az alábbi idézet is igazolja:  
 „A szerencse nem más, minthogy elhiszed, hogy szerencsés vagy.” (Tennessee Williams, amerikai író)

**Maja meggyógyít, 3.**  
**„Kérem a következőt!”**

- Ugye milyen ismerős ez a mondat?
- Ne is mondd! Rögtön elmegy mindentől a kedvem, ha erre gondolok. Az orvosoknál várakozni egyszerűen pokoli érzés.
- Elvileg időpontot is kapunk, mégsem jó?

- Időpont? Akkora időbeli csúszások vannak, hogy lehetetlenség tartani magukat az időpontokhoz. A várakozás így is több óra. Sőt, ami a legrosszabb, még betegebben jövünk el az orvostól, mint ahogy odamentünk.
  - Az órákig tartó várakozás valóban szörnyű, azonban el lehet valahogy ütni az időt.
  - Ilyenkor semmihez sincs az embernek türelme.
  - Sokaknál ott van az okostelefon, nekik könnyebben telik az idő.
  - Igen ám, de a szemüket is rongálják, s már lassan az emberek nem is beszélgetnek egymással.
  - Régen egyik beteg elpanaszolta gondjait a másinak, hiszen ismeretlennek jobban megnyíltunk. Egész jó kis beszélgetések kerekedtek, most meg!
  - Az is előfordult már, hogy a rendelőben találkoztunk rég nem látott ismerőssel, felújíthattuk a kapcsolatunkat.
  - Valahol a tévé megy a gyerekeknek, mintha más elfoglaltságot nem lehetne kitalálni.
  - Amikor én kislány voltam, lapozgattam a képes könyveket, karikatúrákat, jobban telt az idő várakozás közben.
  - Én meg olvasnivalót vittem magammal, bele is feledkeztem a könyvembe nem egyszer.
  - Keresztretjvényt is jó fejteni, ha van hozzá ilyenkor türelmem.
  - Ezek mind jó ötletek, csak ha nem érzem jól magam!
  - Tudom, ez mindig is probléma volt. Főleg akkor, ha nincs az embernek kocsija, s buszozhat.
  - Az pedig még rosszabb, amikor a buszok vidéken csak óránként közlekednek, s az orrunk előtt megy el.
  - Azt nem tudom, milyen jó dolog sülni ki a várakozás unalmas perceiből.
  - Azok a tevékenységek, melyekről beszélgettünk, mind jó időtöltési lehetőségek. Sőt, hangoskönyvet is lehet hallgatni.
  - Nekem néha az ábrándozás is segít.
  - Hogyan?
  - Máshova képzelem magam, mások társaságában.
  - Egyszer, amikor hosszabb ideig vároztam az orvosnál, időűzésésképpen felhívtam egy ismerősome, akivel már régen nem beszéltem. Egyik téma követte a másikat, jól elcsevegtünk.
  - Jó, hogy kéznél van a telefon! Milyen jó lett volna régen hazaszólni a családtagoknak, hogy ne izguljanak, még mindig a rendelőben ülök. Most sok idegeskedéstől kímél meg bennünket a mobil.
  - Elvileg azért megyünk orvoshoz, hogy meggyógyuljunk, ez áldozatokkal jár.
  - Azért lássuk be, mára már sokat fejlődött az orvostudomány, sok olyan betegség gyógyítható, melyeket régen nem tudtak orvosolni.
  - Hányan veszítették el így a gyermekeiket, belegondolni is rossz! Akkor inkább kivárom a soromat, nem panaszkodom tovább!
  - Akkor vegyük fontolóra az alábbi mondást:
- „Annak, aki vár, az idő minden ajtót kinyit.” (kínai közmondás)

## **Maja meggyógyít, 4. Unom az állandó gyakorlást!**

- Már maga a szó rosszul hangzik, s hányszor halljuk!
- Mit tartasz rossznak benne?
- Azt, hogy mindig ezzel nyüstölnek mindenkit - mindent, mindig, mindenkor gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni kell!
- Más szót is használhatunk rá: tréningezni, edzeni, fejleszteni, formálni, tökéletesíteni stb.
- Jó pár szinonimája van, az biztos.
- Mi az, amit sokszor kellett gyakorolnod?
- Gyerekként rendszeresen jártam kosárlabda edzésekre, mindennaposak voltak a tréningezések. Hangszeren is kellett játszanom, tehát naponta skáláztam a zongorán, szegény szomszédjaimat nem irigyeltem. Tulajdonképpen mindent gyakorolni kell, amit el akarunk sajátítani.
- A rutin megszerzéséig mindenképp, hiszen a kerékpározást is csak eleinte kellett tanulni, aztán már automatikusan megy.
- Igaz, elfelejteni nem lehet, de ha elhanyagoljuk, igencsak kijövünk a gyakorlatból!
- A gyakorlással tulajdonképpen önmagunkat fejlesztjük. Ez baj?
- Nem igazán, csak a verkli, a monotonon és állandóan visszatérő ismételtetés zavar.
- Nem veszed észre közben, hogy a sok-sok ismétlés után jobban megy?
- Észreveszem ugyan, de nem tudok igazán örülni neki.
- Pedig magában a gyakorlásban is lehet örömet lelni.
- Nekem eddig még nem sikerült.
- Pedig, ha szereted, amit csinálsz, vagy ha valamilyen célt tűztél ki magad elé, amit el akarsz érni, máris könnyebb. Minden egyes ismétlés, tanulás, gyakorlás közelebb visz a célodhoz.
- Konkrétan neked mi jelentett örömet a gyakorláskor?
- A tevékenységhez való kötődés. Az, hogy szeretem, amit csinálok. Türelemmel és kitartással azon vagyok, hogy egyre jobb és jobb legyek.
- Nálam az a baj, hogy könnyen feladom, nincs türelmem dolgokhoz.
- Próbáld meg kis lépésekben gondolkodni, ezeket biztosan le tudod győzni, s lesznek sikerélményeid.
- Tényleg! Sokszor kudarcként élem meg, ha valami nem sikerül, s ritkán érzek sikerélményt. Lehet, eddig túl magasra tűztem ki a mércét.
- Azt is érdemes felismerni, ha valamiben nem vagy tehetséges. Pl. ha nem tudsz jól rajzolni, főleg magadtól jó eredményeket elvárni. Azt gyakorold, amiben érzed, elég jó vagy, s szeretnél jobb lenni. Nem kiváló, mert senki sem tökéletes! Fejlődni azonban mindig érdekes!
- Igazad van.
- Most tanulsz valamit?

- Kellene, de eddig nem volt hozzá kedvem.
  - Mi lenne az?
  - Gépírás. Nagyon szenvedek, túl sokáig tart egy-egy mondatot lepötyögnöm.
  - Tanfolyamra feliratkoztál?
  - Fel, csak a többiek sokkal jobbak voltak nálam, lemaradtam, így feladtam.
  - Lehet, magántanárt kellene keresned, ha jó lesz a kapcsolatodok, több minden ösztönözne.
  - Igaz, egy jó tanár sokat ér! Már a gyakorlás sem lenne olyan unalmas, ha élvezem a másik társaságát, s otthon meg csak azért is nekiülnék tanulni, hogy megmutassam, mire is vagyok képes.
  - A nevetés, vidám percek is sokat segítenek. Egy-egy mosoly, vicces megnyilvánulás oldja a kezdeti feszültséget.
  - Szeretnék egy ilyen embertől tanulni. Ha át tudja adni nekem a tudását, mindennapjaim sokkal könnyebbek lennének!
  - Akkor hajrá! Ne a gyakorláson fészengj, hanem arra törekedj, hogy minél alaposabb ismeretet szerezz!
- „A győzelemhez tartozó árcédulán ez áll: kitartás.” (Bob Gass)

#### **IV. rész - Csak pozitívan!**

Záró részként, mi sem természetesebb, mint hogy pozitív gondolatokkal segítsem a kedves olvasókat. Mondjuk, minden hónapra egy optimista észrevétel, mások tollából idézve. Íme.

1. „A pozitívan gondolkodók azt képzelik el, amit el akarnak érni, nem pedig azt, amitől rettegnék. Azt kapod, amire gondolsz.” (Andrew Matthews)
2. „Szép az élet? Igazságos vagy igazságtalan? Igen is, meg nem is. Attól függ, hogy honnan nézzük, de az biztos, hogy szépséget, főleg ha keressük, a legnehezebb helyzetekben is találni benne.” (Nagy Bendegúz)
3. „Mitől jó egy nap? Attól, hogy képesek vagyunk meglátni a jót. Hogy örülni tudunk. És attól, hogy holnap is lesz egy nap. Lehet, hogy még jobb, mint a mai.” (Janikovszky Éva)
4. „Próbálok pozitív maradni. A kesergés csak időpazarlás.” (Elle Kennedy)
5. „Akár már ébredéskor eldönthetjük, hogy a jó dolgokra állítjuk-e az optikánkat, a pozitív dolgokat vesszük-e észre, ami aztán meghatározza alaphangulatunkat, s egyre több pozitív élményt eredményez. Azonban rendelkezünk egy B-tervvel is, amennyiben mégsem indul a reggel annyira flottul, mint terveztük.” (Hevesi Krisztina)
6. „Minden éremnek két oldala van. (...) Én akkor is szeretem a szebbik felét nézni.” (Dale Avery)
7. „Életed a várakozásaid szerint alakul. Azt kapod, amire számítasz. Éppen ezért számíts arra, hogy a körülmények a javadra változnak!” (Bagdi Bella)
8. „A szépség belülről fakad, az optimizmusból és az életbe vetett hitből.” (Rita Barros)
9. „Nézd meg a szemetet, és vedd észre a kincset!” (Transformers c. film)
10. „Mit érsz el, ha a tegnapot siratod,  
ami visszahúz, jobb, ha kirakod.  
Én azért nevetek, hogy túléljem,  
mert az életet élni kell, úgy vélem.” (Tkyd - dalszöveg)
11. „Örülök annak, amim van, s nem búsulok azon, amim nincs.” (Lev Tolsztoj)
12. „A felhő mögött, mely ránk veti árnyékát, ott a csillag, mely ránk veti fényét.” (Victor Hugo)

## A szerző eddig megjelent művei

Árvay Mária:

### **Szívhez szóló ajándék, kicsiknek és nagyoknak / Mit üzennek a könyvek?**

Műfaj: Gyermek- és ifjúsági irodalom, magyar irodalom, olvasás, könyv, fejtörő játék

Leírás: Olvasásnépszerűsítő és könyvajánló írások, idézetek, valamint kvízkérdések. A szerző hatodik, 2019-ben összeállított könyve.

Link: <http://vmek.oszk.hu/html/vgi/vkereses/vborito2.phtml?id=19629>

### **Dicséret, szép szó, ha kimondják, úgy jó / Önsegítő, önfejlesztő könyv**

Műfaj: magyar irodalom, mentálhigiénia

Leírás: Amatőr szerző 2019-ben közreadott önfejlesztő könyve tanulságos történetekkel és idézetekkel.

Link: <http://vmek.oszk.hu/html/vgi/vkereses/vborito2.phtml?id=19256>

### **Gyógyítási szavakkal is lehet**

Leírás: Látássérült amatőr kortárs szerző elbeszélései, meséi és rövid történetei az életéből. 2018-ban készült összeállítás.

Link: <http://vmek.oszk.hu/html/vgi/vkereses/vborito2.phtml?id=17746>

### **Pillanatképek az Élet albumából**

Leírás: Látássérült amatőr kortárs szerző elbeszélései és rövid történetek az életéből.

Link: <http://vmek.oszk.hu/html/vgi/vkereses/vborito2.phtml?id=16142>

### **Erről jut eszembe!**

Műfaj: Szépirodalom, népköltészet / Kortárs magyar irodalom

Család, társas kapcsolatok / Fogyatékosok magyar irodalom, vak

Leírás: Amatőr szerző nagyrészt saját, vakként élt életéből vett történetei, naplórészletei, gondolatai.

Link: <http://vmek.oszk.hu/html/vgi/vkereses/vborito2.phtml?id=14744>

### **Erről jut eszembe! [Hangoskönyv]**

Leírás: Amatőr szerző nagyrészt saját, vakként élt életéből vett történetei, naplórészletei, gondolatai. 2017-ben készült hangoskönyv változat.

Link: <http://vmek.oszk.hu/html/vgi/vkereses/vborito2.phtml?id=17412>

### **Dorka-történetek**

Műfaj: Szépirodalom, népköltészet / Gyermek- és ifjúsági irodalom

Leírás: Történetek egy vak lányról, akinek a lovasterápia adott bátorságot az élethez.

Link: <http://vmek.oszk.hu/html/vgi/vkereses/vborito2.phtml?id=13580>

### **Dorka-történetek [Hangoskönyv]**

Műfaj: magyar irodalom, ifjúsági irodalom, hangoskönyv

Leírás: Történetek egy vak lányról, akinek a lovasterápia adott bátorságot az élethez. 2018-ban készült hangoskönyv változat.

Link: <http://vmek.oszk.hu/html/vgi/vkereses/vborito2.phtml?id=18152>

### **Írásaim az alábbi két helyen is megtekinthetők:**

[http://www.irodalmisarok.eu/?page=page&name=arvay\\_maria](http://www.irodalmisarok.eu/?page=page&name=arvay_maria)

<http://holnapmagazin.hu/profile.php?lookup=5410>

### **Beszéljünk róla! Interjú Árvay Mária látássérült angoltanár, íróval.**

A beszélgetés végén pár történetet fel is olvasnak

<https://www.youtube.com/watch?v=JciuAwVmLqM&feature=youtu.be>

Vége.