

## Gondolatok szülőknek...

*Élvezd a hétköznapot, kedves szülőtársam.*

Biztos furcsán hangzik ez a cím, így karácsony előtt. Milyen hétköznapról eshet szó most, amikor minden a feje tetején áll, minden annyira más, karácsonyra készülődve... Készülődni az ünnepre, meglepetéseken gondolkodni, vagy utánuk járni, közben az év végi hajrá a munkahelyen, családi hajrá otthon, hogy a nagytakarítás, ablakmosás, és minden egyéb előkészület az ünnepekre befejeződjön időben. No, meg a karácsonyi vacsora megtervezése... Ekkor szólal meg a legkisebb gyermekünk: „Anya, holnap este koncertem van a zeneiskolában, ugye nem felejtetted el? Csak neked akarok játszani. Annyit gyakoroltam. Ott kell lenned.” – „Persze, ott leszek, kicsim” – hangzik a válasz, és természetesen nem is ejtünk szót arról, hogy bizony elfelejtettük azt a koncertet. Esetleg a másik gyermekünk is megszólal: „Anyá! Ott kell lenned az iskolai ünnepségen, neked készítettem ajándékot, ugye, nem felejtetted el?” És csak reménykedhetünk, hogy egy ilyen helyzetben a két program nem egy időpontban kezdődik. Szóval a karácsony előtti hétköznapokat is élvezni kell?! De hogyan?

Úgy, hogy nem engedjük, hogy a naptár, a programok, a feladatok ránk zuhanjanak, és elborítsanak bennünket. Meg kell találnunk a sok feladat és teendő között, a perceket, ötperceket, tízperceket, amikor leállunk és csak gyönyörködünk a gyermekünkben, vagy meghallgatjuk gondolatait, esetleg egy teljesen „értéktelen” és „haszontalan” dolgot csinálunk, miszerint kinézünk együtt az ablakon, és megcsodáljuk együtt a felhőket, vagy a hóesést. Megdicsérrjük gyermekünk rajzát, és még arra is van türelmünk, hogy megkérdezzük, miért rajzolta oda a lap sarkába azt a füstöt. Sőt, nem csak kérdezzük, de még meg is várjuk a választ... mi több, még eltöprengünk azon is, hogy milyen logika szerint is gondolkodhatott a mi édes kis magzatunk... Mert: PONT ETTŐL IASSULNAK LE A ROHANÓS PILLANATOK, ÉS PONT ETTŐL LESZ ÉRTELME A NAGY ÜNNEPI KÉSZÜLŐDÉSNEK. Mi értelme van a nyüzsgő ünnepi láznak, ha karácsony szent estéjén egymás mellett élő, de egymást nem ismerő, csaknem idegen emberek próbálnak valahogyan meghitt ünnepi hangulatot kelteni. Ha ez így van, mindenki azt érezheti, hogy képmutatás az egész.

Ezért, ha valóban a szeretet ünnepét akarjuk átélni karácsonykor, akkor meg kell tanuljunk a hétköznapokból is ünnepet varázsolni. „Élvezd a hétköznapot!” – ez azt jelenti, hogy tudjunk örülni az apró sikereknek. Egy mosolynak, amit férjünk, vagy feleségünk ad. Egy kedves szónak, amit a gyermekünk mond. Vegyük észre a felénk sugárzó szeretet apró vil-





lanásait. Legyen időnk megállni és megköszönni. Adjuk tudtára a körülöttünk élő kedveseinknek, hogy észrevettük szeretetköztedésüket. Ne féljünk megköszönni, ilyen egyszerűen: „Milyen kedves vagy, hogy megköszönted, amit tettem. ... Köszönöm, hogy ilyen kedves vagy hozzám. ... Köszönöm, hogy megteszed, amit kérek. ... Köszönöm, hogy nem borultál ki, amikor olyan feszült voltam.” – és ehhez hasonló módon. Szomorú tapasztalatom: az emberek nem tudnak egymásnak megköszönni dolgokat családon belül. Már-már úgy érzem, hogy nincs ennek kultúrája. Nem szokták meg, nem tanulták meg, nem mérik fel, hogy ez mennyire fontos, hogy a hétköznapok ettől mennyire kedvesek és örömteliek lesznek. Kicsi és nagy dolgokat, tetteket, ilyen egyszerűen meg lehet köszönni – és az élet napsugarassá válik. Egyszerűen megdicséjük egymást, s ez napsugarassá teszi a család hétköznapját. A hétköznapok készítik elő az ünnepet. Közösségünk is ezekből táplálkozik. Fontos tehát, hogy élvezzük ezeket, a mások által szürkének nevezett hétköznapokat. (Anna)

### A hétköznapok csodája

- hogyan élvezheted őket, nap-mint-nap?



Négy titok, amit most megosztok Veled, abból, hogy én hogyan élvezem a hétköznapokat...

1. Felmértem, hogy az idő száguld, nem tér vissza soha többé, és hogy A NAPOKAT KI KELL HASZNÁLNI, mert azok kíméletlenek: elmennek könyörtelenül. Egy ízben gyülekezetünk egyik nagymamája a következőt mondta nekem: „Gyurikám, gyönyörködj ezekben az édes éveken, hiszen olyan gyorsan elszaladnak.” Ez úgy tíz évvel ez előtt történhetett. A legkisebbünk akkor talán négy, a legnagyobbunk alig tíz éves lehetett. Most húszéves is elmúlt a legidősebb, s ha nem született volna meg Ambruskánk kisebbek és nagyobbak kimondhatatlan öröme, akkor már csak tizenéveseket nevelnénk. Milyen jó érzés, hogy időben fogadhattam meg a tanácsot. Valaki ezt mondta: „Olyan hamar felnövekszenek gyermekeink. Elhatároztam, hogy azt a néhány évet, ameddig még ott vannak velünk, a lehető legintenzívebben fogom velük átélni.” Amikor ezt hallottam, én is elhatároztam ugyanezt. Nem bántam meg. Egy korábbi lelkipozódom kedvenc szavajárása ez volt: „Az életé az előny...” Mit értett ő ezen? Azt, hogy lehetnek határidőink, lehetnek fontosnak tűnő de valójában csak sürgető feladataink, lehetnek nehéz helyzeteink, mégis, ha gyermekeink igényelnek bennünket, akkor az övék vagyunk. Amit az élet megkíván (pelenkázás, leckeírás egy segítséget kérő kislánnyal, vagy éppen társasjáték egy születésnap este, amikor még hátra lenne egy fontos cikk) azt nem odázhatom el, nem zárhatom ki, HISZEN APA VAGYOK, AKIBŐL NINCS TÖBB, CSAK EGY. „Ezeknek a gyerekeknek csak egyetlen apukájuk van, s az te vagy!” – szokta mondani feleségem, és teljességgel igaza van. Úgyhogy odaadom magamat arra, hogy ezeket a csodálatos éveket a lehető legintenzívebben éljem végig, hiszen életünknek csak egyetlen szakasza ez, s nem is túl hosszú, ha az egész életünket figyeljük.





2.

A második titok a TELJES BIZALOM Istenben. Ő azt mondta a Bibliában, hogy minden gondomat vessem Őreá, Ő majd gondoskodik rólam. Azt is mondta, hogy aggodalmaskodással még senkinek nem sikerült egy arasszal magasabbra nőnie, vagy hajszínén változtatnia. A bibliai tanács a következő: „elég minden napnak a maga baja”... vagyis: bízd magadat az Élő Istenre MA, és ne hordozd előre a holnap terhét, amit úgysem te határozol meg. Legyen teljes bizalmad Istenben, aki személy, aki ismer Téged, aki édesapa, s jól tudja, mire van szükséged, még mielőtt kérnéd tőle. Ha ezt megteszed, fogod tapasztalni gondoskodását. Hogyan működik ez a gyakorlatban? Amikor megoldhatatlan helyzet köszönt be ránk – egyik gyermekem minden felkészülése ellenére is csak középezt tud elérni magyarból, vagy hirtelen kiderül, hogy osztálypénz, fénymásolópénz, angolpénz, kirándulás-befizetés, ebédpénz és egy kinőtt cipő pótlása egyszerre kiált megoldásért (és dagadó pénztárcáért), akkor nem veszem el lábam alól a talajt, hanem felkiáltok (magamban) az Úrhoz, és tudom (egészen biztosan, belülről tudom – s ez a hit), hogy lesz megoldás. Hogyan? Azt még nem tudom. Mikor? Ezt sem, csak annyit, hogy a megfelelő időben... s ez a hit, amit érzek belülről, megőriz a jó kedvben, megőriz a biztatásban és megőriz a dicséretben, megerősítésben. Nem enged a körülmények alá bedarálódni. (Az elmúlt húsz évnyi gyermeknevelés időszak alatt még soha nem hagyott bennünket cserben, és ebből is bizony tudhatom, hogy a hátralevő húsz alatt sem fog.)



3.

A hétköznapiok élvezetének harmadik titka, a HÁLAADÁS. Amikor nem azt látod szemed előtt, „ami nincs”, hanem – minden önbecsapás nélkül – arra figyelemtetted lelkedet, hogy „mid van”. MERT MINDEN ÉLETHELYZETBEN VAN EGY CSOMÓ MINDEN, AMIVEL RENDELKEZEL. Van egészséged, gyermeked is egészséges. És okos. És szép. És szeret téged. És engedelmes. Vagy legalábbis megpróbál az lenni. És őszinte. És van hol laknod. És vannak ruháitok. Ha nem is túl sok. De van. Valami legalábbis van. S ha azt látod, amivel rendelkezel, akkor szabad marad a szíved és a gondolkozásod arra is, hogy meglássad, amivel a holnap kecsegtet. A megoldásokat is megláthatod így. S elkerül a keserűség, zúgolódás, lázongás, haragvás. Ott marad a jó hangulat, a derű és a boldogság. Márpedig az élet ezekért szép, s nem az előzőekért. Ugye? Hogyan gyakorolhatod magadat a hálaadásban? Elég hozzá egy papírlap, és egy toll. Nézz körül. S most kezd el leírni. Csak ami van. Ami, ha nem lenne, hiányozna. S ezért adj hálát. (Milyen boldog ember az, aki tudja, hogy VAN KINEK. ...)





4. A negyedik titok adja az otthon légkörét. Ez pedig a DICSÉRET. Hallottam valakitől, s rögvést megragadtam magamnak a következő mondatot: „Elhátároztam, hogy gyermekemet mindig RAJTAKAPOM A JÓN” Mit jelent ez? Nálunk a gyakorlatban azt jelenti, hogy tudatosan figyelem őket. Keresem, amit megdicsérhetek. Tudatosan azon vagyok rajta, hogy meglássam, mit tehetek szóvá. De nem korholással, nem nehezteléssel, nem szidással. Nem. Ehelyett hálaadással. Dicséréttel. Azzal, hogy kiemelem: „milyen szép vagy... mennyire jó, hogy veled élhetek... milyen öröm számomra, hogy nézhetlek téged... milyen klasszul dolgozol, milyen rendszerezett is vagy... mennyire megerősödtél... milyen szép a hajad... milyen jól áll neked ez a szín...” stb. TUDATOSAN KERESEM A JÓT, AMIT MEGEMLÍTHETEK, S EZZEL LE-RÖGZÍTHETEK GYERMEKEIM ÉLETÉBEN. (S feleségemében is.) Tudatosan kutatom, hogy melyik gyermekemet mivel örvendeztethetem meg. Nem baj, ha nem reagálnak rögtön. Nem baj, ha tízedszer mondom el ugyanazt a jó vonást az életében. Nem fogja megunni. (Miért, Te megunnád, ha megdicsérméne, akár tízszer is? Mindenki boldog, ha dicsérik.) Ez kapcsolatépítő. A jövőt alapozza meg az életében. Segít túllendülni az akadályokon, és jól hozzáállni a megpróbáltatásokhoz. Az otthonnak pedig valami olyan légkört ad, amihez hasonlót semmi nem jelenthet ezen a világon. Így csodálatosak a hétköznapok is. (Gyuri)



Ha hiányzik a hétköznapok öröme...

Nagyobb gyermekeim egyike meséli valamelyik osztálytársáról: K. nem akart kollégiumban lakni, inkább azt választotta, hogy egy fiúval lakik, együtt bérelnek egy lakást. Úgy élnek, mintha egy „család” lennének, bár nem azok. A telefonálásaik is olyanok, mintha már házasok volnának – bevásárlás, feladatok stb. Most még boldog – úgy mondja –, de ha a fiú később elhagyja, úgy fogja érezni, hogy elherdálta legszebb éveit egy olyan emberre, aki nem volt méltó rá. K. nem is szereti ezt a fiút valójában, csak megszokta, mivel együtt laknak már három éve. S ha őszintén bevallja, hát ki van neki szolgáltatva. Miért választja mégis ezt az életet? Azért, mert úgy érzi, hogy barátjától MEGKAPJA AZT AZ ELISMERÉST, amit apukájától nem. (!!!)





Ha apukája szeretne volna őt, vagyis ha KI TUDTA VOLNA MUTATNI FELÉJE SZERETETÉT, akkor most nem lakna együtt ezzel a fiúval.

Kiskorában – amint elmesélte – soha nem figyeltek rá. Amikor az oviból hazajött, nem mondhatott el semmit, mert egyszerűen nem érdeklődtek dolgai iránt. Legalábbis édesapja. Ezért nem alakult ki közöttük az a bizalmi kapcsolat, amire később szüksége lett volna. Így később sem tudott elmesélni semmit, apukájának.

Élesen él emlékeiben: volt, hogy kisütött egy egész tálnyi palacsintát, 8 évesen, hogy apukájának örömet szerezzen, de amikor apukája hazajött, semmibe vette az egészet. „Mi ez a zsírszag?” – kérdezte. „Neked sütöttem ki egy egész tál palacsintát.” „Na és?” – volt a válasz. „Hát egészen egyedül sütöttem... neked... az egészet.” „És akkor mi van?” – hangzott a közömbös (és kemény) apai szó. – „Hagyjál, fáradt vagyok, nem kell nekem semmiféle palacsinta.” – tette fel az i-re a pontot a csupán magával törődő szülő. S ez a lány most úgy érzi – s valószínűleg ez a valóság – hogy édesapja soha nem dicsérte, soha nem ismerte el, és nem kedveskedett neki. Ezért olyan pesszimista most, mondja ez a lány, 20 évesen. Egy fiúval él együtt, mert soha

nem alakult ki az apuka-kislány bizalmas kapcsolat. Nem tudta megosztani soha apukájával semmilyen gondolatát. Most is: ugyan albérletben lakik a barátjával – apukája azt hiszi, hogy koleszban él. Csak anyukájának tudja elmondani, hogy mi van vele.

Ez a történet is figyelmeztet minket, apukákat arra, hogy mennyire fontos megtanulnunk, hogy szeretetünket kifejezzük minden módon. Gesztusokkal, szavakkal, odafigyeléssel, kérdésessel, öleléssel. Idő odaszánásával.

(Idő odaadása azt jelenti: szereteted őt. Legalábbis gyermeked szemében. Ha időt adsz, elhiszi, hogy szereted. Ha szereted, adnod kell idődet is, mert ez tesz hitelessé téged. A családban nincs távszeretet. Szeress, és ez időbe fog kerülni neked. Szeress, és nem fogod sajnálni az időt. Szeress, és értékessé teszed a másikat. Aki szeret, aki időt ad a másiknak, valójában azt mondja neki: fontos vagy nekem, értékes, fontosabb, mint az időm, mint a feladataim. S ez a tény fogja megalapozni a másokban az értékesség tudatát, azt, hogy mindenkor tudja: ő értékes személyiség. Értékes, mert sokra értékelték. Legalábbis édesapja ezt tette, s ennél nagyobb értékelésre nem találhat valaki e földön.)

Amelyik apuka ezt nem tanulja meg, az örökre sóvárgásra kárhóztatja gyermekét. Gyermek minden kapcsolatban egy apai elismerésre fog vágyani. Ezt keresi. S ez kiszolgáltatottá teszi majd, egész életében. Micsoda felelősség. És MILYEN NAGYSZERŰ LEHETŐSÉG is együttal. Adhatunk olyat, amit senki más nem adhat meg, és ami bennünket is örömmel tölt el, és hétköznapijainkat gyönyörűvé teszi. (Gyuri)



**Azok számára, akiknek gyermekeik vannak  
vagy gyermekekkel foglalkoznak:**

Füle Lajos költő szép ajándéka gyermekei számára: pályája csúcán, sokféle elfoglaltság közepette, AMIKOR HAZAMENT, NAPONTA LEGALÁBB FÉL ÓRÁT A GYERMEKEKEL JÁTSZOTT. Ma már felnőtt gyerekei ezt az apai örökséget becsülik legtöbbször. Nyilván tudta, amit leírt – és amit nekünk is tudni kellene:

„Naponta millió  
példaadás válik le rólunk,  
akár fényesedünk, akár  
besározódunk.  
Szemek, kérdő szemek  
tükörférfákban járva  
kép lesz, s vonz vagy taszít  
életünk fénye, árnya.”

**A 21. század elején -  
Imádság egy középkori kódexből:**

„Uram, tégy engem a Te békédnek  
eszközévé!  
Add, hogy ahol a gyűlölet tombol -  
oda én a szeretetet vigyem,  
ahol a bűn uralkodik -  
oda a megbocsátást vigyem,  
ahol a viszály szertehúz -  
oda én az egységet vigyem,  
ahol a kétség tévővázik -  
oda én a hitet vigyem,  
ahol a hamisság kígyózik -  
oda én az igazságot vigyem,  
ahol a reménytelenség csüggeszt -  
oda én a bizalmat vigyem,  
ahol a szomorúság fojtogat -  
oda én az örömet vigyem,  
ahol a sötétség rémít -  
oda én a világosságot vigyem.  
Uram, tégy engem a Te békédnek  
eszközévé.”

**Tanulság az életről -  
ISTEN BESZÉDE tanácsolja:**

Örüljétek az Úrban mindenkor;  
ismét mondom, örüljétek!  
A ti szelídségeitek ismert le-  
gyen minden ember előtt.  
Az Úr közel!

Semmi felől ne aggódjatok, ha-  
nem imádságokban és kö-  
nyörgésekben minden alka-  
lommal hálaadással táriátok fel  
kívánságaitokat az Isten előtt.  
És az Istennek békecsépe, mely  
minden értelmet felül halad, meg  
fogja őrizni szíveiteket és gondo-  
lataitokat a Krisztus Jézusban.

(Pál levele  
a Filippibeliékhöz 4:4-7)

Isten mézzel akarja kitölteni  
lelkedet, hogy kedves legyél. De  
hova töltse a mézet, ha tele vagy  
ecettel? Előbb ki kell öntened az  
ecetet, majd alaposan kiszűrölnöd  
a hordót, bármennyire keserves  
is ez a munka.

(Augustinus)

„Mert úgy szerette Isten e világot,  
hogy az Ő egyszülött Fiát adta, hogy  
aki hisz Őbenne, el ne vesszen, ha-  
nem örök élete legyen.” (Ján 3,16)