

ÉRTÉKES NŐK

KÉZIKÖNYV

„Sok leány végez derék munkát, de te felülmúlod mindnyájukat! Csalárd a kedvesség és hiábavaló a szépség, de az URat félő asszony dicséretet szerez magának!” (Példabeszédek 31:29-30, ÚRK).

A program alapítója és igazgatója: © 2014 Sharon Platt-McDonald
Igazgatóhelyettes: Sandra Golding

Brit Unió Konferencia, Női Szolgálatok Osztálya

**

A BIBLIA ÉRTÉKES ASSZONYA

Új revideált Károli fordítás (ÚRK):

Derék asszonyt kicsoda találhat? Értéke fölülmúlja az igazgyöngyét.
Bízik benne férjének szíve, és vagyona nem fogy el.
Javát keresi, nem pedig a kárát élete minden napján.
Előteremti a gyapjút vagy a lent, és jókedvűen dolgozik keze.
Hasonló a kereskedők hajóihoz, jó messziről is elhozza az eledelt.
Fölkel még éjjel, enni ad háza népének, és szolgálóleányainak is a maguk részét.
Mező után néz, és megveszi, keze munkájával szőlőt ültet.
Derekát erővel övezi föl, és megerősíti karjait.
Látja, hogy hasznos a munkája, éjjel sem alszik el lámpása.
Kezét a fonókerékre teszi, és kezével az orsót fogja.
Tenyerét megnyitja a szegény előtt, és kezét nyújtja a szűkölködőnek.
Nem félti háza népét a hótól, mert egész háza népe meleg gyapjába öltözött.
Szőnyegetek sző magának, patyolat és bíbor az öltözete.
Ismerik férjét a kapukban, mikor együtt ül a tartomány véneivel.
Gyölcsöt sző és eladja, és övet is ad el a kereskedőnek.
Erő és ékesség a ruhája; vidáman néz a holnap elé.
Szája bölcsességre nyílik, és kedves tanítás van a nyelvén.
Vigyáz háza népe dolgaira, és nem eszi a lustaság kenyerét.
Fölkelnek a fiai, és boldognak mondják, férje is dicséri őt:
Sok leány végez derék munkát, de te felülmúlod mindnyájukat!
Csalárd a kedvesség és hiábavaló a szépség, de az URat félő asszony dicséretet szerez magának! Ismerjétek el keze munkájának gyümölcsét, és tettei dicsérik őt a kapukban.

Példabeszédek 31:10-31

Egyszerű fordítás (Easy to Read Version, ERV-HU):

Bizony, nem könnyű derék feleséget találni!

Mennyivel drágább az ilyen asszony az igazgyöngyöknél!

Férje teljesen megbízik benne,
 semmiben nem lát hiányt,
mert felesége mindig erősíti, bátorítja,
 soha nem fordul ellene.
Az igazi feleség összegyűjti a gyapjút és a lenfonalat,
 és jókedvűen maga készít belőle szövetet és vásznat.
Élelmet hoz a családnak messziről,
 mint a kereskedőhajók a tengeren túlról.
Felkel még hajnal előtt,
 ételt készít családjának, és eligazítja a szolgálakat.
Eladó földet keres, kiválasztja, megveszi,
 saját kezével szőlőskertet telepít.
Keményen dolgozik, de nem fárad bele,
 karját megerősíti, hogy minden munkáját el tudja végezni.
Tudja, hogy munkája hasznos,
 még éjszaka sem alszik ki világossága.
Maga készíti a fonalat,
 maga szövö a ruhák szövetét.
Bőkezűen adakozik a szegényeknek,
 és szívesen segít a nyomorultakon.
Nem aggódik, mikor a tél eljön,
 mert egész családját meleg ruhákba öltözteti.
Színes szőtteseket és takarókat készít ágyára,
 maga készítette fehér lenvászónba és bíborba öltözik.
Férjét jól ismerik, megbecsülik a városi tanácsban,
 ahol az ország vezetői között foglal helyet.
Az igazi feleség öveket és finom szövetet sző,
 és eladja a kereskedőknek.
Erő és méltóság a ruhája,
 ő pedig nem fél a jövőtől, örömmel néz a holnap elé.
Ha megszólal, bölcsen beszél,
 kedvességre és szeretetre tanít.
Gondot visel családjá minden dolgára,
 sohasem lustálkodik.
Előállnak gyermekei, és áldják,
 férje pedig dicséri őt:
„Bizony, sok-sok derék asszony élt előtted,
 de te fölülmúlod valamennyit!”
Mert a báj csalóka, és elmúlik a szépség,
 de dicséretre méltó az az asszony, aki tiszteli és féli az Örökkévalót!
Adjatok neki jutalmat keze munkájának gyümölcséből!
 Dicsérje őt munkája eredménye a város kapuiban!

Tartalom

ELŐSZÓ
HOGYAN HASZNÁLJUK EZT A KÉZIKÖNYVET?
A SZERZŐK BEMUTATÁSA
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS
AJÁNLÁSOK
AZ ÉRTÉKES NŐ BEMUTATÁSA
ISTENFÉLŐ JELLEM
EGYEDÜLÁLLÓ NŐK
FELESÉGEK
NŐK, MINT HÁZIASSZONYOK
NŐK, MINT GONDVISELŐK
NŐK, MINT ANYÁK
VIGYÁZ A MEGJELENÉSÉRE
ERŐS NŐK
SZORGALMAS NŐK
NŐK, MINT BEFEKTETŐK
NŐK, MINT KÖZÖSSÉGI AKTIVSTÁK
SZEMÉLYES FEJLŐDÉSÜNK
A KIVÁLÓSÁG ÖSZTÖNZÉSE ÉS ELISMERÉSE
EGY PÁRATLAN NŐ
ÖSSZEFOGLALÁS
IRODALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ

„A világításnak kétféle módja van: gyertyának lenni, vagy tükörnek, amely visszatükrözi a gyertya fényét.”
(Edith Wharton)

A „világosság” és a „visszatükrözés” olyan ismertetőjegyek, amelyek jellemzik a keresztény életét. Miközben követni próbáljuk Krisztus jellemét, aki a világ Világossága, mi az ő fényének visszatükröződései leszünk. Mint keresztény nők, egyaránt lehetünk a gyertya és a tükör is ebben a sötét világban, hogy segítsünk bevilágítani mások életét, Krisztusra irányítani tekintetüket. Vonatkozási pontot találhatunk azok életében, akiknek példaértékű élete fényként ragyogta be az ösvényt, útmutatóul szolgálva az arra járóknak. Példabeszédek 31 értékes asszonya egy ilyen fáklya, aki Teremtőjükre irányítja a keresztény nők figyelmét, és arra is, mekkora lehetőségek rejlenek lényükben. Ennek a derék asszonynak a portréja mindig inspiráló volt számomra, mert összefoglalja, hogy mit jelent istenfélő, tevékeny és befolyásos nőnek lenni, aki pozitív hatással van családjára és a közösségre is egyaránt. Ez az inspiráció segített megírnom egy nőknek szóló programot. Az *Értékes nők* program és ennek a kézikönyvnek az összeállítása annak eredményeként jött létre, amilyen látást a Példabeszédek 31 értékes asszonya adott nekem. Felismerve, milyen magasztos elhívást kaptunk életünkre nézve, hogy betöltsük Isten akaratát és használjuk a bennünk rejlő képességeket azok teljességéig, mint keresztény asszonyok, ezt a programot 13 téma/terület köré csoportosítottam,

amelyek nőként alakítják az életünket. Ezek a Péld 31:10-31 szakaszában található alapelvek azok, amelyek miatt ez az asszony tiszteletre és dicséretre méltó. Mindegyik fejezet alapja ezen elvek valamelyike.

Mindegyik fejezet elejére beillesztettem esettanulmányokat, amik bemutatják olyan nők életét, akik kihívásokat tapasztaltak útjuk során, hogy értékes nőkké, istenfélő, bölcs asszonyokká váljanak. Ezek segítenek a reális kép kialakításában, hogy azt lássuk, honnan, milyen sokféle körülmények közül érkeznek a nők, és hogyan segíthetünk a hasonló helyzetben lévő hölgyeknek abban, hogy Isten felé kinyújthassák kezüket, és életük átalakulhasson.

Az az imádságom, hogy miközben olvassátok ezt a kézikönyvet, használjátok a mellékelt forrásanyagokat és részt vesztek a témához kapcsolódó szemináriumokon és munkacsoportokban, valóban fényre válnátok, akik bevilágítják a családokat, gyülekezeteket és közösségeket. Ha ezt teszitek, Krisztust fogjátok tükrözni, és értékes, bölcs nőkké váltok, Isten tiszteletére és nevének dicsőségére.

Testvéretek Krisztusban:

Sharon

HOGYAN HASZNÁLJUK EZT A KÉZIKÖNYVET?

Az alábbi javaslatokat azért írtuk, hogy segítsünk nektek a legtöbbet kihozni ebből a kézikönyvből, és forrásanyagot biztosítani a képzéshez, ami az Értékes nők programhoz kapcsolódik.

ESETTANULMÁNYOK

Az esettanulmányok arra valók, hogy behozzák a való életet a programba. A szándékunk az, hogy bemutassunk olyan – való életből vett – eseményeket és helyzeteket, amelyekkel a nők manapság szembesülnek. Miközben mindnyájan arra vágyunk, hogy olyanok legyünk, mint a Példabeszédek 31-ben ábrázolt asszony, a valóságban azonban sok nő olyan körülmények között él, amelyek igen nagy kihívást jelentenek, és igencsak különböznek a 10-31. versekben felvázolt ideáltól. Hogyan érhetjük el ezeket a hölgyeket ott, ahol jelenleg vannak? Szükségünk van valamire, ami az adott helyzetükre szól, és reményt ad számukra, hogy ők is előre haladhatnak.

Ezeket az esettanulmányokat valódi élettapasztalatokból gyűjtöttük, de finoman módosítottuk, hogy megőrizzük a szereplők anonimitását. Ezért bár vannak bennük kitalált elemek, mégis valós személyek élettapasztalatait írják le. Mindegyik esettanulmány végére megbeszélendő kérdéseket illesztettünk be, hogy egyénileg is tudjunk gondolkodni a leírtakon, és beszélgetéseket tudjunk indítani a Női Szolgálatok Osztályának programjain.

FEJEZETEK

A fejezeteket a Példabeszédek 31 derék asszonyának jellemtulajdonságaira építettük, amelyek életének különböző területeit taglalják. Mindehhez hozzáadtuk a 21. században élő nők jelenlegi kihívásait, hogy a ma élő hölgyek elé is időszerű összehasonlító elemzést tárjunk.

ELMÉLKEDÉSRE

Ez az a rész a kézikönyvben, amikor megállhatunk, és tudatosíthatjuk magunkban, mit is olvastunk eddig. Arra is lehetőséget ad, hogy időszerű vonatkozást találjunk a fejezet témájával kapcsolatban, ha szükséges.

TEVÉKENYSÉGEK

A tevékenységek alpont arra nyit távlatot, hogy milyen gyakorlati lépéseket tehetünk a fejezet témája alapján. A tapasztalati tudás megszerzésére is alkalmat ad, valamint arra, hogy megerősítsük mindazt, amire a téma átgondolása során jutottunk.

AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK ÉS FORRÁSOK

A konkrétan említésre kerülő könyvek, magazinok, weboldalak és más forrásanyagok a szerzők ajánlásai. Mind olyan anyag, amit korábban már használtak személyes fejlődésükre és épülésükre, és segítségként használták a workshopokon és szemináriumokon, amiken részt vettek. A bővített lista a kézikönyv irodalomjegyzékében található. (Vannak köztük magyarul megjelent művek is, továbbá a fordító is kiegészítette még az ajánlásokat magyarul megjelent művekkel, de lesz sok könyv az irodalomjegyzékben, ami csak angolul áll rendelkezésre. – *a ford. megj.*)

IMÁDSÁG

A könyv imádság része teret ad arra, hogy kapcsolódj Istenhez, miközben gondolkodsz az olvasottakon. Dönthetsz úgy is, hogy megfogalmazod saját elköteleződésedet imában, s kéred Istent, hogy segítsen fejlődni a szükséges területeken, vagy megköszönöd neki azt, amit már tett az életedben.

LÉLEKÁPOLÁS

Ezt a kézikönyvet abból a célból készítettük, hogy a hölgyeket segítse és támogassa fejlődésükben azon az úton, amit Isten szán nekik; tulajdonképpen forrásanyag az *Értékes nők* programhoz. Kiindulási pontként szolgál a kísérő szemináriumokhoz és workshopokhoz, amelyek további információkat nyújtanak, és tapasztalati tanulást kínálnak.

MISSZIÓ

Szolgálati eszközként lehet használni ezt az anyagot ahhoz is, hogy bevonjuk a hölgyeket a közösségbe. Ők valószínűleg olyan személyek, akikkel már korábban dolgoztunk, vagy meghívtuk őket a gyülekezetbe a Női Szolgálatok programjaira. Őket a kapcsolódó eseményekre is meg lehet majd hívni.

GYÜLEKEZETEK FEJLŐDÉSE

Mivel ez a Brit Unió kezdeményezése, bátorítunk, hogy terjesszék az anyagot és magát a programot a saját uniótok Női Szolgálatok Osztályának programjaival együtt/azok között! Ha megvalósítjátok a gyakorlati lépéseket, részt vesztek a workshopokon és szemináriumokon, vagy kiscsoportos beszélgetéseken, amelyek ezen kézikönyv alapján valósulnak meg, azért imádkozunk, hogy legyen pozitív hatása a gyülekezetetekre! Azért is imádkozunk, hogy a résztvevő hölgyek lelki növekedést tapasztaljanak meg, miközben olyan értékes nőkké válnak, amilyeneknek Isten rendelte őket.

A SZERZŐK BEMUTATÁSA



Sharon Platt-McDonald

Sharon Platt-McDonald a Hetednapi Adventista Egyház Női Szolgálatok, Egészségügyi és Különleges Szükségletek Szolgálatának igazgatója a Brit Szigeteken. Jézus részvételteljes szolgálatától indítva a gondozói szolgálatban épített karriert, hivatásos ápolóként, szülésznőként, védőnőként, idősgondozóként dolgozott sok éven át, valamint diszpécserként, ügyintézőként a Nemzeti Egészségügyi Szolgálat keretein belül.

Sharon széleskörű vezetési tapasztalatokkal is rendelkezik, a nőknek, családoknak szóló, valamint egészségügyi témájú programok összeállításában és szervezésében, és számos ilyen jellegű hazai és nemzetközi publikáció szerzője is. Élen jár a felnőtteknek és fiataloknak szóló programok szervezésében is, amelyek során bátorítja őket, hogy vállalják fel és használják ki minél teljesebben a bennük rejlő adottságokat és lehetőségeket, hogy elérjék az Isten által nekik szánt célokat.

Mivel elkötelezettséget érez a nők bátorításáért, erősítéséért és lelki fejlődéséért, sok forrásanyagot és szemináriumot készített elő, amelyek segítséget jelentenek a nők számára a különböző életesemények bekövetkeztekor, teljes jóllétük elősegítésében. Mivel felismerte, milyen fontos a valós élettörténetek hatása és fejlesztő ereje, elkészítette a Brit Unió számára az első heti áhítatok összeállítását nők számára (*Light on the Path* [Fény az úton], 1-2. kötet).

Motivációs előadóként, mentorként, számos könyv szerkesztőjeként és szerzőjeként Sharon lelkesen osztja meg másokkal az egészség, a remény és a gyógyítás üzeneteit, és adja át ezt a szenvedélyt az egészségügyi, közösségi és női missziós alkalmakon. A rádiós és televíziós interjúkban elhangzott bizonyágtételeiből világos, hogy milyen pozitív hatással van szolgálata az egyének életére nézve.

Reményteli számára a Holisztikus Szolgálat látása és jövője a Brit Szigeteken, és úgy érzi, ha odafigyelünk arra, amire Isten tanít bennünket a lényünk érzelmi, fizikai, lelki és szociális jólétét tekintve, akkor pozitív hatással lehetünk gyülekezetekre és közösségeinkre a helyreállítás szolgálatában az Ő nevének dicsőségére.

Férje Denzle, a Londoni Adventista Kórus tagja, akivel osztoznak a zene szeretetében, együtt énekelnek, zongoráznak, hegedülnek. Sharon hálás Istennek azért, hogy Denzle hűségesen támogatja őt munkájában és szolgálatában az élete társaként.

**



Sandra Golding

Sandra Golding az Észak-Luton Hetednap Adventista Gyülekezet tagja. Szakmája szerint globális tanácsadóként dolgozik, üzleti menedzsment és fenntarthatóság területen egy nemzetközi egészségügyi és emberi jogi szervezet munkatársaként. Ezt megelőzően Sandra üzleti tanácsadóként dolgozott non-profit szervezetekkel.

Sandra jelenleg a Dél-Angliai Egyházterület Ifjúsági és Női Szolgálatok Osztályánál szolgál, valamint önkéntesként a Brit Unió Női Szolgálatok Osztályának Tanácsában mint szervező asszisztens a különböző eseményeknél, képzéseknél és missziós kezdeményezéseknél.

A szolgálat iránti szenvedélye arra indította, hogy úgy az Egyesült Királyságban, mint a tengerentúlon a nőket érintő kérdésekről, a börtönszolgálatot, a kommunikációt, a vezetést, az ifjúsági szükségleteket és a kiváló tanítást érintő témákról. Nagyon szeret a nőkkel dolgozni, és segíteni őket abban, hogy a lehető legtöbbet hozzák ki az életükből.

Aktívan részt vesz a nemzetközi fejlesztési és humanitárius munkában, az ADRA-UK önkénteseként. Hiszi, hogy a kevésbé szerencsésebbeknek adni nagy áldás Istentől, semmint magunknak élni.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁSOK

Miközben az *Értékes Nők* Program összeállításán dolgozom, szeretnék köszönetet mondani csodálatos édesanyámnak a befolyásért, aki egész életében példázta azt, mit jelent derék asszonynak lenni. Most, hogy e sorokat írom, ő éppen 80 esztendő, és

hatalmas inspiráció volt számomra egész életemben, lelkesített a munkámban és a szolgálatomban. Ő az eszenciája annak, aki én nőként vagyok. Igazi példakép, kiváló asszony, aki megtanított arra, hogyan küzdjek az istenfélelemért, hogyan legyek eredményes, és tegyek szert sok olyasmire, amit aztán továbbadhatok másoknak hűségese szolgálomban. Tiszteltem őt azért, mert minden nehézséggel szembenézett, minden viharral dacolt, és úgy jött ki azokból, hogy egyetlen mottót ismételt: „Hálát adok Istennek Jézusért!”

Szeretnék köszönetet mondani továbbá Sandra Golding segítségéért, aki az *Értékes Nők* Programban a szerkesztőtársam.

Szintén köszönetet mondok Dawn Tompkinsnak, a könyv kéziratának formázásáért, nyomdai előkészítéséért.

Hálás vagyok az Advent Pressnek, hiszen felbecsülhetetlen értékű a kiadvány megtervezésébe és a nyomtatásba fektetett munkájuk.

Szeretnék köszönetet mondani a következő személyeknek a kiadvány stilizálásáért és korrektúrázásáért: Karlene Stevenson-Wright, Halcy-Ann Platt és Hopieann Platt – alapos munkátok nélkülözhetetlen volt az anyag véglegesítésében.

Hálás vagyok türelmes és támogató férjemnek, Denzle-nek, köszönöm Istennek bátorításodat, imáidat, hogy gondoskodtál a háttérről, és vigyáztál az egészségemre. Igazi ajándék vagy az életemben!

Köszönöm a barátaimnak, imatársaimnak és az Értékes Nők csoportnak, akik felemeltek engem imában, támogatták a kezdeményezést, és elkötelezték magukat, hogy végigjárják ezt az utat velem, hogy együtt megvalósítsuk ezt a programot a Brit Szigeteken.

Felemelem hálámat Istennek, aki ennek a programnak az összeállítására ösztönzött, s arra, hogy elkészítsem ezt az anyagot a nők számára. Legyen áldva és dicsőítve az Ő neve, miközben teljesítjük az Istentől kapott látást, és kegyelme által azzá válunk, akinek Ő tervezett bennünket!

AJÁNLÁSOK

GENERÁL KONFERENCIA TRANSZ-EURÓPAI DIVÍZIÓ AJÁNLÁSOK A VILÁGSZÉLES EGYHÁZ VEZETŐITŐL

**BUC [British Union Conference]
DERÉK ASSZONYOK PROGRAM
Heather-Dawn Small**

Kedves Testvérnő!



Örömmel üdvözöllek! Mi, a Generál Konferencia Női Szolgálatok Osztályánál mindig keresünk olyan anyagokat, amelyeket nők írtak nők számára. Nem gyakran találunk olyan forrást, amit olyan alaposan írtak meg, tartalma pedig annyira időszerű és fontos a ma élő nők számára, mint ez, amit a kezdedben tartasz. Az *Értékes Nők a Példabeszédek* 31. fejezetében bemutatott nőalak elemzésével íródott, aki – őszintén szólva – számomra sok évig inkább csüggesztő volt a sok-sok nagyszerű képességével, és úgy éreztem, semmilyen módon nem köthető össze a ma élő nők életével. Ám az alaposabb tanulmányozás során rájöttem, hogy a Példabeszédek 31 asszonyában igenis sok vonás van, ami az én életemben is valóság. Ő lett a mentorom és tanácsadóm.

Sharon és Sandra ezt az asszonyt egészen valóságossá tették, és olyanná, akivel korunk asszonyai és lányai is tudnak azonosulni. Életének minden területe vonatkozhat a mi életünk területeire. Miközben tanulmányozod ezeket az anyagokat, tudom, hogy áldásodra válnak majd, közben változol, ihletet és lelkesedést kapsz, hogy te magad is elért az ez által az asszony által felállított mércét.

Lenyűgöző, hogy Sharon és Sandra azt is bizonyítják számunkra, hogy a Példabeszédek 31 asszonya tulajdonképpen minden nőt jelképez. Akár házasságban élsz, akár egyedülálló vagy, akár háziasszony, akár valamilyen hivatást gyakorolsz, bármi legyen is a szereped, ez az asszony valamilyen formán minden nő szívéhez és életéhez kapcsolódik.

Tehát, drága testvérnőm, ha olvastad már Példabeszédek 31-et olyan érzéssel, hogy inkább feszültté tett ennek az ideális és tökéletes asszonynak a gondolata, akkor vedd kezdedbe ezt a kézikönyvet, és rá fogsz jönni, hogy ő te vagy, te pedig ő. Nekünk, Isten szeretett leányainak, mindnyájunknak megvan az a lehetőségünk, hogy olyanná váljunk, amilyenné Isten elhívása alapján válhatunk. Isten mindnyájunkban olyan nőt lát, aki a lehető legjobb lehet az ő segítségével. Ez az imádságom és vágyam mindnyájunk életére nézve.

Szeretettel és örömmel:

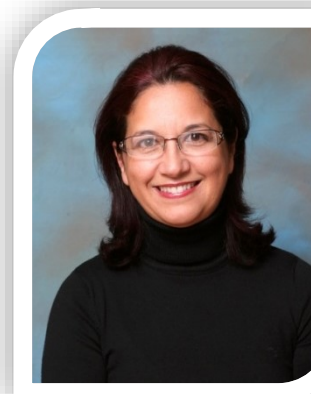
Heather-Dawn Small

a Hetednapos Adventista Egyház Generál Konferenciája
Női Szolgálatok Osztályának vezetője

**BUC [British Union Conference]
DERÉK ASSZONYOK PROGRAM**
Raquel Arrais

Stephen Covey, amikor felsorolta a sikeres emberek szokásait, a következőt is mondta: „a végét észben tartva kezdi a dolgokat”. Tehát, a *Példabeszédek könyve* utolsó fejezetének megértése jó kiindulópont ahhoz, hogy megértsük női szerepünket a mai világban.

Olyannak lenni, amilyen a Példabeszédek 31 asszonya, nem azt jelenti, hogy tökéletesek vagyunk, hanem azt, hogy céltudatos, szorgalmas, megbocsátó, bűnbánó életet élünk. A kérdés



azonban az: hogyan lehetek ilyen asszony a saját világomban? Hogyan fordulhatok el az üres példaképektől és a rossz hangoktól?

Ez az *Értékes Nők* kézikönyv, amit a kezdedben tartasz (valamint a kapcsolódó workshopok és szemináriumok) a Példabeszédek 31 asszonyával összefüggő tényeket és területeket vizsgálják. Ez az asszony ismeri a saját értékét. Nem lett volna képes gondoskodni másokról, ha elhanyagolta volna saját – fizikai, érzelmi és lelki – szükségleteit.

Legnagyobb erénye a bölcsesség: pontosan értékítélete van a világról, és az abban betöltött szerepéről. Örömmel osztja meg bölcsességét, amit nyert, hogy másokat is bátorítson arra: használják a bennük rejlő képességeket.

Ügyel a megjelenésére, vigyáz arra, hogy az tükrözze a környezetében betöltött, tiszteletre méltó helyét.

Tudja, hogy házastársként komoly befolyással bír férje szolgálatára. Ezért életének területeit – háztartás, munka – úgy képes összeegyeztetni a szolgálattal, hogy férje szabadon szolgálhasson a saját területén. Befolyása az otthonában is olyan, hogy gyermekei felnövekedve is áldottnak mondják őt.

A Példabeszédek 31-ben szereplő asszony erős támogatója és védelmezője azoknak, akikről gondoskodik. Bár bölcs a világi ügyekben is, az Isten szerint is bölcs. Ez csodálatra méltó.

Ahogy a Példabeszédek könyve többi részében is, ez a példa egy teljesebb igazság metaforája. Hogy egyénileg miként tükrözzük ezeket a jellemtulajdonságokat, az az élethelyzetünktől, a lelki ajándékainktól és képességeinktől függ. A kulcs a 30. versben található, ahogyan Példabeszédek könyve elején is (1:7) szintén, amely kijelenti: „*Az ÚRnak félelme az ismeret kezdete. A bölcsességet és erkölcsi tanítást csupán a bolondok vetik meg.*” Az Isten félelmének ez a pozitív hatása tükröződik Péld 31:30 versében is, amely feljegyzi: „... *de az URat féltő asszony dicséretet szerez magának!*” Ez az, a kulcs! A bővelkedő és mások áldását szolgáló élet titka: betöltekezni és vezetni engedni magunkat az Isten bölcsességétől!

Ha naponként ráhangolódunk Krisztusra, akkor Ő képessé tesz bennünket visszatükrözni Őt. Ha olvassuk a Bibliát, imádkozunk, és közösséget ápolunk az Úrral, akkor kezünkbe vesszük a fonalat, és életünk útján ráfűzzük a gyöngyöket. Ha naponként hitben járunk, akkor erős, étellel teli keresztény nők leszünk, mint a Példabeszédek istenfélő asszonya, annak minden jellemzőjével együtt.

Imám, hogy ez a program, amely a Példabeszédek 31 asszonyának tulajdonságaira épül, tegyen képessé titeket, hogy elérjétek célotokat, és olyan nőkké váljatok, amilyeneknek Isten tervezett titeket.

Köszönjük, Sharon és Sandra, hogy van látásotok, és ezeket a témákat hoztátok elénk a jelenlegi nehéz időben! Isten áldása legyen az olvasókon, amint elkezdik az utazást! Biztos vagyok benne, hogy többé már nem lesztek ugyanazok, akik eddig voltatok.

Áldáskívánással:

Raquel Arrais

a Hetednapi Adventista Egyház Generál Konferenciája
Női Szolgálatok Osztályának helyettes vezetője

BUC [British Union Conference] DERÉK ASSZONYOK PROGRAM Clair Sanches

Sok szakasz van a Szentírásban, amihez a nők tudnak kapcsolódni, de ki merem jelteni, hogy egyik sem fest olyan portrét az istenfélő, derék asszonyról, amelyet a Példabeszédek 31. Sharon csodálatos munkát végzett a Példabeszédek 31-en alapuló program elkészítésében, amely megmutatja nekünk, hogy amiről ott olvasunk, azért érdemes ma is küzdeni. Van olyan asszony, aki ne vágya a gyermekei és a férje tiszteletére? Ki az közülünk, aki ne szeretné, ha úgy jellemeznék őt, hogy megbízható, sosem rosszindulatú, aranykeze van, segítőkész, nem aggódik, szorgalmas és legfőképpen: féli és szereti Istent?



Egyesek azt mondják, a Biblia egy ősi könyv, ami a több ezer évvel ezelőtt élt embereknek íródott. Ma már nem időszerű. Mekkora tévednek! Az *Értékes Nők* Program segítségével rájöhettünk arra, hogy ma nagyobb szükségünk van a Biblia igazságaira, mint bármikor! Elvekre, amelyek mentén élhetünk, és amelyekre az életünket alapozhatjuk. 13 alapelv és terület – ennyit ölel fel a program. Miközben a hölgyek követik a kurzust, elindulnak azon az úton, hogy olyan nővé váljanak, amilyenné Isten terve szerint lehetnek.

Sharon Platt-McDonald (alapító és igazgató) Sandra Goldinggal (helyettesével) fogja vezetni a szemináriumokat, workshopokat és a kapcsolódó eseményeket a kezdeményezés részeként.

Szívből ajánlom, hogy a gyülekezetek szervezzék meg ezt a programot nőtagjaik és barátok számára. Isten szavai legyenek áldásunkra, miközben arra igyekszünk, hogy Isten szerinti nőkké, derék asszonyokká váljunk.

Clair Sanches

Hetednapi Adventista Egyház Transz-Európai Divíziója
Női Szolgálatok Osztályának vezetője

BUC [British Union Conference] DERÉK ASSZONYOK PROGRAM Deborah Harris

A női nem szempontjából a történelem egyik leginkább megpróbáló időszakát éljük. Ha a nők nem lennének olyan erősek, amilyenek, a világunkban tapasztalható kihívások sokak vesztét okoznák. A kérdés azonban az, hogy milyen rendszerek léteznek, amelyek segítik a nőket összetartani és összetartozni, hogy ők is támogathassanak másokat.



Engem lenyűgözött a Derék Asszonyok program, mert megerősítést, támogatást és bátorítást tartalmaz a hozzád és hozzám hasonló nők számára, akik a fél világot hordozzák a vállukon. A Derék Asszonyok program azért született meg, hogy segítsen olyan erényes, derék nőknek maradnunk, amilyeneknek Isten szánt minket. Segít megteremteni az érzelmi rezilienciát, a fizikai jólétet és a lelki egyensúlyt.

Várom, milyen eredményei lesznek ennek az Istentől ihletett szolgálatnak. Köszönöm a látásotokat!

Deborah Harris, PhD

elismert előadó a Női Szolgálatok különböző eseményein az USA államaiban, a Deborah Harris Inc. elnöke és ügyvezető igazgatója, akinek Istentől kapott, világszéles szolgálata a „Praying For Our Children [Imádkozzunk gyermekeinkért!]” elnevezést viseli.

AZ ÉRTÉKES NŐ BEMUTATÁSA

Derék asszonyt kicsoda találhat?

Péld 31:10 egy érdekes kérdést tesz fel: „Derék asszonyt kicsoda találhat?” A válasz pedig igen hosszúra nyúlik, 21 igeverset ölel fel, átfogó jellemzést ad arról, milyen egy bölcs, értékes asszony. Képzeljük csak el, 21 versnyi leírás egyetlen asszonyról!

Amikor megkísérel bölcs tanácsot adni fiának, hogy milyen tulajdonságot keressen a jó asszonyban, Lemuel királyi anyja leül mellé, egy szívtől-szívig ható beszélgetésre. Nem fukarkodik a szavakkal, próbálja megértetni vele, mennyire komoly értéke van egy kiváló nőnek.

Kezdeként a 10-11. vers leíró jelleggel vázolja az általános erényeket. Ezt követik a 12-28. versek, ahol mélyebben vizsgálja a jellem különböző szempontjait, miközben egy nagyon értékes nő alakját látjuk kirajzolódni. Végül, ezek az értékes elemek összefoglalást nyernek a 29-31. versekben, ahol arról van szó, milyen jutalmat nyer az ilyen asszony úgy az emberek, mint Isten részéről.

Amint lépésről lépésre követjük jellemének vonásait a következő szakaszokban, betekintést kapunk különböző szerepeibe, és teljesen nyilvánvalóvá válik, hogy ez az asszony felbecsülhetetlen értékű. Ahogy Péld 31:10 mondja: „Értéke fölülmúlja az

igazgyöngyét”, vagy az angol NKJV fordítás szerint: „Értéke jóval felülmúlja a rubinét.” Vagyis, nincs drágakő, sem minőségben, sem mennyiségben, ami felérne az ilyen asszony értékével.



Sokszor töprengtem azon, hogy a Példabeszédek 31 asszonyát miért hasonlítja a szöveg a rubinhoz. Némi kutatás után megtaláltam a választ. A rubin a besorolás szerint az egyik legértékesebb drágakő. A gemmológusok (a drágakőtudománnyal foglalkozó szakemberek) világszerte hatalmas értéket tulajdonítanak a rubinnak. Attól függően, hogy hány karát tömegű, e drágakő ára természetes formájában 15 000 és 30 000 \$ [5 200 000-10 400 000 Ft] között változik (az AwesomeGems.com árlistája szerint). Mivel a rubin ritka – és egyre ritkább –, ezért igazi művészet találni. Persze szintetikus utánezatot lehet kapni már 4300 forintnyi összegért is. Ha ügyes replika, akkor hasonlíthat a valódihoz, de igazából semmit sem ér.

Amikor a rubinokra gondolok, akár a valódiakra, akár a másolatokra, látom, milyen értékes tanulságot rejtenek mindannyiunk számára. Mint a rubinok természetes szépségükben, a nők is ékköként ragyoghatnak Isten koronájában, amikor Istentől származó, kegyes jellemtulajdonságokat sugároznak. Ugyanakkor a rubinmásolatokhoz hasonlóan magukra ölthetik külsőleg a kegyesség látszatát, ami nyomás alatt elhalványul. Nem mindig könnyű a külső megjelenés alapján, első pillantásra megkülönböztetni egymástól az igazit a hamistól. De ahogy a természetben talált követ alávetik a vágás, formálás, metszés, csiszolás, faragás folyamatának, kezd előtűnni a drágakő igazi szépsége. Miközben engedjük Istennek, hogy alakítsa jellemünket, úgy alakul belső szépségünk, és ez kifelé is látszik. Saját erőfeszítéseinkből azonban csak látszatrubinokként kerülhetünk ki, amelyek olcsó utánezatok csupán. Isten átalakítása nyomán viszont valóságossá válunk, ritka drágakövekké.

A Példabeszédek 31 asszonyát jellemző melléknevet a magyar bibliafordítások a „derék” szóval adják vissza. Az eredeti héberben szereplő *chayil* szó bőséget, erényt, bátorságot, erőt jelent. Ahol ez a szó még szerepel az Ószövetségben, más szövegösszefüggésben utal még erőre, hatalomra, bátorságra, vitézségre, rátermettségre, egyenességre, becsületességre, arra, hogy valaki erős és kitartó – ezek a kifejezések mind pozitív cselekvést sugallnak. Ez azt sejteti, hogy ennek az asszonynak tevékeny, eredményes élete van.

Azt mondják, nincs a világon olyan asszony, aki minden területen meg tudna felelni annak, ahogyan Példabeszédek 31 ábrázolja a derék asszonyt. Mégis, itt egy olyan asszony portréját látjuk, aki Istentől kapja az erőt, hogy megtegye az, amit meg kell tennie, mert egyetlen nő sem lenne képes megtenni saját erejéből azt, amit ez a bibliai nő megtett. Fil 4:13 emlékeztet arra, hogy „*Mindenre van erőm a Krisztusban, a ki engem megerősít*”.

Miközben e kiváló asszonyt ábrázoló, 21 igeversből álló szakaszt olvassuk, bocsánatos dolog azon töprengeni, vajon jellemének mely vonása az igazán kiemelkedő, ha mindent ennyire remekül tesz.

Korunk társadalma nagyra értékeli azokat a tulajdonságokat, amelyek jól demonstrálhatók, tehát hajlamos annak alapján értékelné az egyén jelentőségét, amit

szemmel látható módon be tud mutatni adottságaiból és képességeiből adódóan. Hajlunk arra, hogy megtapsoljuk a külső, testi szépséget, és nagyra értékeljük az egyetemi teljesítményeket és tudományos területeken elért vívmányokat. Tiszteletünk inkább azok felé irányul, akikről úgy érezzük, megérdemlik azt, mert adni tudnak a társadalomnak. Isten azonban a szív szépségét értékeli, a benső, lelki kiválóságot.

A kiváló és értékes asszonyról szóló leírás utolsó verseiben találunk gondolatot arról, hogy mi a valóban fontos; legalábbis mi a fontosabb Isten szemében. Igen, ez az asszony sok mindent kiválóan tesz, ahogy ezt Péld 31:29 is mondja: „*Sok leány végez derék munkát, de te felülmúlod mindnyájukat!*” A 30-31. vers összegzi, mi a legfontosabb vonása a derék asszonynak. „*Csalárd a kedvesség és hiábavaló a szépség, de az URat főlő asszony dicséretet szerez magának! Ismerjétek el keze munkájának gyümölcsét, és tettei dicsérik őt a kapukban.*” Vegyük a kegyességet, adjuk hozzá a kimagasló közösségi részvételt és a kiváló jellemtulajdonságokat, s előttünk is áll a kegyes, tiszteletreméltó asszony.

Legyünk mi is dicséretre méltóak, miközben törekszünk bölcs, bátor nőkké válni, akik hasznosak az emberek számára tetteikben és másokért való önzetlen szolgálatukban, valamint kedvesek az Isten szemében is, amint Isten felé fordítják szívüket!

Derék asszonyt kicsoda találhat? Hadd találjanak meg téged!



AZ ÉRTÉKES ASSZONY

FEDEZZÜK FEL TULAJDONSÁGAIT!

- Féli és tiszteli Istent (Péld 31:30)
- Erényes feleség (Péld 31:10)
- Bízik benne a férje (Péld 31:11)
- Jót tesz és nem gonoszt (Péld 31:12)
- Kiváló háziasszony (Péld 31:13)
- Szorgalmas ((Péld 31:13-14)
- Gondoskodó (Péld 31:15)
- Jó befektető, okos üzletasszony (Péld 31:16, 23)
- Erős nő (Péld 31:17)
- Bölcs döntéseket hoz (Péld 31:18)
- Közösségi aktivista és szószóló (Péld 31:19-20)
- Nem lusta (Péld 31:21)
- Kreatív (Péld 31:22)
- Tud varrni (Péld 31.22, 24)
- Tisztelik miatta a férjét (Péld 31:23)
- Tevékeny, produktív, munkájával pénzt keres (Péld 31:24)
- Nem fél a jövőtől (Péld 31:25)
- Előrelátó (Péld 31:27a)
- Lefoglalja magát (Péld 31:27b)
- Tiszteletreméltó édesanya (Péld 31:28)
- Dicséri őt a férje is (Péld 31:28)
- Kivételes (Péld 31:29)
- Tulajdonságait elismerik (Péld 31:31)

Istenfélő jellem

JELLEMÜNK FEJLESZTÉSE ISTENFÉLŐ ASSZONYKÉNT

„És mindent, amit csak tesztek szóval vagy tettel, mindent az Úr Jézus nevében tegyetek, általa hálát adva az Atya Istennek” (Kol 3:17).

ÉRZELMI	LELKI
<p>CSELEKVÉSI TERV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kérd Istent, hogy adjon egyensúlyt életed minden területén • Imádkozz pozitív gondolkodásért • Add át félelmeidet és aggasztó kérdéseidet Istennek, és használd a Szentírást, hogy érzelmi stabilitást építhess ki • Kérd Istent, hogy tartsa tisztán gondolataidat • Gyakorold a megbocsátást • Iktass be minden napodba elmélkedési időt Istennel <p>EREDMÉNY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isten szerinti gondolatvilág • Lelki béke a nehézségek között is • Érzelmi rugalmasság (reziliencia) • Pozitív gondolkodás és jövőkép • Egészséges, tiszta elme 	<p>CSELEKVÉSI TERV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Istennel kezd és zárd a napodat imában és elmélkedésben • Tanulj meg kívülről szentírási ígéreteket, és ismételd a nap folyamán • Imádkozz erőért a mindennapjaidhoz • Kérd Istent, hogy segítsen a veled való, közelebbi kapcsolatra • Imádkozz megbocsátó lelkületért • Találj valamit, amiért naponta hálát adhatsz Istennek <p>EREDMÉNY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az Istenbe vetett hited növekedése • Reménység a jelen kihívásai közepette is • Már nem önmagadra, hanem Istenre hagyatkozol • Elfogadod Isten akaratát • Képes vagy megbocsátani és továbblépni
FIZIKAI	SZOCIÁLIS
<p>CSELEKVÉSI TERV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kérd Istentől az önuralom ajándékát • Fogyassz teljes értékű élelmiszereket minden nap • Rendszeres edzés/testmozgás naponta • Elegendő alvás naponta (7-9 óra) 	<p>CSELEKVÉSI TERV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyen egy imatársad, mentorod, vagy barátod, aki lelkileg érett • Vegyél részt a Női Szolgálatok Osztályának programjain / missziós programokban • Életed egyensúlya érdekében különíts el időt a családnadra,

<ul style="list-style-type: none"> • Különíts el csendes időt naponta • Lomtalaníts – szabadulj meg mindentől, ami felesleges <p>EREDMÉNY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Őrzöd a testedet, mint Isten templomát • Fenntartod fizikai jólétedet Isten dicsőségére • Több energia és életerő • Egyensúly a testedben • Javul az általános egészségi állapotod és hosszabb életkilátásaid vannak 	<p>barátokra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Támogasd a nélkülözőket időddel és anyagi forrásaiddal <p>EREDMÉNY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jó lelki és szociális támogatás • Valahová tartozás és értékesség érzése • Szolgálatra való elhívásodat betöltöd azzal, hogy fejlődsz és másokat támogatsz
---	---

ISTENFÉLŐ JELLEM

„Csalárd a kedvesség és hiábavaló a szépség, de az URat félő asszony dicséretet szerez magának! (Péld 31:30).

Nem akar olyan lányt, akinek a Biblia csak egy kellék a gardróbban. Olyat akar, aki éhezi és szomjazza az Úr ismeretét, és kitartóan táplálkozik az Igéből.” (Leslie Ludy)

„... amikor elismerjük Isten teljes hatalmát az életünkben, és rá figyelünk, akkor Ő képessé tesz arra, hogy a remény asszonyai lehetünk.” (Elizabeth George)



Mitől „istenfélő” egy nő? Példabeszédek 31-ben több igeveres is utal a derék asszony tulajdonságaira, az Istennel való kapcsolat viszonylatában. Ez közvetlenül is megjelenik abban a leírásban, hogy hogyan/mennyire féli az Urat, közvetve pedig abban, hogy mások miként tisztelik, akik ismerik őt. Ez megerősítést nyer a záró igeversekben, amelyek az Istenben elrejtett élet, és az abból következő hatások summáját adják. A ragyogó karakter részletes elemzésének leírása után (10-29. v.) az összegzés így hangzik a 30. versben: *„az URat félő asszony dicséretet szerez magának”* (30. v.) Én ezt igazi elismerésnek látom azok részéről, akik életükben áldást nyertek általa, illetve Isten részéről is, mint a menny elismerését.

Az értékes és bölcs asszonyt követendő példának tekintjük, mert Isten oldalán áll, és rá hagyatkozik. Csak úgy válhatunk istenfélő asszonyokká, ha engedjük, hogy Ő vezessen életünk minden területén. Csakis ebből a szempontból emelhető magasra a derék asszony hasznossága. Az is világos, hogy Isten néha megengedi, hogy egyes, hitet próbáló élethelyzeteken keresztülmenjünk, hiszen ezek erősítik a növekedésre való képességünket. Ő megteheti ezt, mert tudja, hogy mit tudunk kezelni.

Nézzük meg alaposabban a témát, és olvassuk el, mit mond a Biblia egy istenfélő nő tulajdonságairól.

Jótetteiről ismerik

„... és aki mellett jó cselekedetei tanúskodnak, ha gyermeket nevelt, ha vendégszerető volt, ha a szentek lábát mosta, ha a nyomorultakon segített, ha mindenféle jó cselekedetből kivette a részét” (1Tim 5:10).

Magatartása nemes

„... az idős asszonyok szentekhez illő magaviseletűek legyenek, nem patvarkodók” (Tit 2:3).

„... legyenek mértékletesek, tiszták, háziasak, jók, férjüknek engedelmesek, hogy az Isten beszédét miattuk ne káromolják” (Tit 2:5).

Megjelenése rendezett

„Hasonlóképpen az asszonyok tisztességes öltözetben, szemérmatosan és mértékletesen ékesítsék magukat, nem hajfonatokkal és arannyal, gyöngyökkel vagy drága ruhával, hanem jó cselekedetekkel, amint illik az istenfélelemben járó asszonyokhoz” (1Tim 2:9-10).

Jó mentor és példakép

„... legyenek... jóra oktatók. Neveljék józanságra a fiatal asszonyokat, hogy szeressék férjüket és gyermekeiket...” (Tit 2:3-4).



Előnyben részesíti a belső szépséget

„Ékességük ne külsőséges legyen: hajuk fonogatása és arany felrakása vagy drága ruhák felöltése, hanem a szívnek elrejtett embere a szelíd és csendes lélek romolhatatlanságával, amely igen becses Isten előtt. Mert így ékesítették magukat egykor a szent asszonyok is, akik Istenben reménykedtek, és engedelmeskedtek férjüknek” (1Pt 3:3-5).

Elmélkedés

- Olvasd át a fenti igeszakaszokat újra, és sorold fel azokat a jellemzőket, amelyekben előrehaladást érzékelsz.
- Kérd Istent, hogy segítsen fejleszteni ezeket az erényeket!

Az alábbi üres helyre jegyezd fel azokat a területeket, ahol még érzed, hogy van hová fejlődni.

A kézikönyvnek ebben a részében néhány ötletet adunk arra, hogyan erősíthetjük a kapcsolatunkat Istennel. Néhány életmódbeli szokás segíthet biztosítani azt, hogy keresztény nőként istenfélő jellemet alakítsunk ki. A fejezet végén felsorolunk szemináriumokat, illetve workshopokat, amelyek segítenek az Istennel való kapcsolat és a lelki növekedés útján.

Az istenfélő asszony tisztességes

„A kedves asszony megőrzi a tisztességét...” (Péld 11:16)

„Erő és méltóság a ruhája...” (Péld 31:25, ERV-HU)

A tisztesség arról szól, hogy tudom, mi az erkölcsileg helyes, és aszerint is cselekszem. A mindennapi életünkben ez azt jelenti, hogy istenfélő nőként becsületes, őszinte, tisztelettel teljes, magas erkölcsi mérce szerinti életet élünk.

Péld 31:25 versében tetszik nekem az, hogy a szöveg úgy utal a méltóságra/tisztességre, mint egy ruhadarabra, amit viselünk. Úgy hangzik ez, mintha az értékes asszony tisztességbe öltözködne. Úgy ölti magára a tisztességet, mint amikor ruhát választ reggel, hogy azt viselje a nap folyamán. A becsület, a tisztesség, a tiszta, egészséges erkölcsi ítélőképesség lényé részévé válik. Természetesen „viseli” ezeket.

Számunkra, keresztény nők számára a tisztesség – a nemes, keresztényi etika – olyasvalami, ami meghatározza és tudatossá teszi életünk minden döntését. Olyan ez, amit alapból természetesnek kell tartanunk, és ragaszkodni hozzá minden élethelyzetben, mert ez határozza meg cselekvésünket.

Nap, mint nap sok döntéssel szembesülünk, és az élethelyzetekre sokféleképpen reagálhatunk. Ha minden nap Istent kérjük meg, hogy töltsen be erővel tetteinket, akkor képesek leszünk tisztességesnek (becsületesnek, elvhűnek) maradni szándékainkban és tetteinkben. A magatartásunk így tiszteletet parancsoló lesz, és Isten nevének is dicsőséget szerez.

Istent tegyük az első helyre

Az istenfélő asszony Istent teszi az első helyre

Azzal szerezhethetünk tisztességet Istennek, ha Őt tesszük első helyre az életünkben.

Az ágyam mellett ez a felirat van a falon:

„Minden reggel első dolgotok legyen magatokat Istennek felajánlani. Így imádkozzatok: »Fogadj el Uram, a te tulajdonodnak! Összes terveimet lábaidhoz teszem. Használj fel ma is szolgálatodra! Maradj velem s engedd, hogy minden munkámat tebenned végezzem!« Ez mindennapi kötelességetek legyen. Minden egyes reggel újból szenteljétek magatokat az Úrnak. Összes terveiteket néki rendeljétek alá, hogy megvalósítsátok vagy feladjátok, ahogy gondviselése akarja. Így adjátok át, ajánljátok fel Istennek napról napra életeteket, hogy az mindinkább átalakuljon és hasonlónvá legyen Krisztus életéhez” (E. G. White: Jézushoz vezető út. Budapest, 2013, Advent Kiadó, 52. o.) .

Azért döntöttem úgy, hogy kihelyezem a falra ezt az idézetet, hogy segítsen lelassítani reggel, és több időt tölteni a nap kezdetén az Istennel való áhítat közösségében. Sok éven át úgy ébredtem reggelente, hogy már ugrottam is ki az ágyból, mert annyi elvégzendő feladat várt rám. A rohanás egyértelműen látszott abból, hogy nagyon gyorsan/röviden mondtam el az imámat, olvastam egy kicsit az Igéből, aztán kapkodva készülődtem a munkába. Úgy tűnt, mintha az életem folyton dupla sebességre lett volna kapcsolva.

Ahogy telt a nap, csak olyasmiről beszélgettem Istennel, ami nem ment túl jól, vagy felküldtem egy gyors hálát, amikor a dolgok jobban mentek, mint vártam. Azóta lassítottam a tempón, és kezdtem minőségi időt tölteni Istennel, amióta a *Jézushoz vezető út* c. könyvben rátaláltam erre a csodálatos idézetre. Időt szántam rá, hogy alaposan átgondoljam, és nem csak elmondtam Istennek a napi, összes tervemet, kérve áldását és vezetését, hanem megtanultam azt is, hogy csendben maradjak, és figyeljek, milyen mondanivalója van az adott nappal kapcsolatban. Megtanultam, hogyan tegyem le a saját terveimet, és fogadjam el az Ő szándékát. Ezen a módon hasznosabb lehettem az Isten szolgálatában.

Ebben az időszakban, amikor értelmesebben és ésszerűbben kapcsolódtam össze újra Istennel, észrevettem, hogy a napjaim simábban teltek, és még ha nehézségekkel találtam is szembe magam, nagyobb volt a békességem, és nyugodtabban tudtam válaszolni a kihívásokra. Kezdtem nagyon várni az Istennel való, hosszabb áhítatokat, tudván, hogy egyre közelebb kerülök hozzá.

A bölcs asszonynak a Példabeszédek 31-ben található leírásából láthatjuk, hogy ez az asszony Istent teszi az első helyre. Az a tény szerez neki tiszteletet, hogy féli Istent (Péld 31:30): *„az URat féltő asszony dicséretet szerez magának.”*

Az értékes asszonyról szóló, korábbi leírásunkban említettünk néhány eredeti, héber szót, amivel az Ige jellemzi őt. A *Chayil*, amelyet a magyar a „derék” szóval ad vissza, erőt, hatalmat, bátorságot jelent. A *Kaph* és *Yad* szó a kezeire utal. A *Kaph* azt jelzi, amikor az asszony Istenhez könyörög, vagy közbenjár Isten áldásaiért azok érdekében, akikért imádkozik. A *Yad* szónak van olyan jelentése, ami harcoló kezeket sejtet. E szavak alapján olyan kép alakul ki bennünk, hogy itt egy istenfélő, küzdő asszonyról van szó, aki közbenjáróként tölti be Istennek az életére vonatkozó tervét.

Az értékes, bölcs asszony olyan valaki, aki teljes szívéből, elméjéből, lelkéből keresi az Urat. Őt teszi az életében az első helyre, és minden más csak utána következik. Keresi, kutatja Istennek az életére vonatkozó akaratát, kéri vezetését, majd örömmel követi a vezetését. Kitartóan és határozottan keresi az Örökkévaló útját.

Elmélkedés:

Amikor Istent tesszük az első helyre, Ő hatékonyvá teszi munkánkat.

„Az Úrnak éppúgy van munkája a nők részére is, mint a férfiak részére. Sokat tehetnek Istenért, ha előzőleg megtanulják Krisztus iskolájában az értékes, mindennél fontosabb leckét, a szelídséget. Ne csak Krisztusról neveztessenek, hanem az Ő lelkületével is bírjanak. Életük olyan legyen, mint az Ő élete, és lelküket tisztítsák meg minden tisztátalanságtól. Akkor mások áldására lesznek azáltal, hogy Jézus mindent kielégítő szeretetét mutatják be életükben.” – *Testimony Treasures* [Kincset érő bizonyosságtételek], 2. köt., 404. o.).

Csendesség Istennel

Az életünk nyüzsgésében le kell lassítanunk, és lenyomni a szünet gombot, hogy legyen minőségi időnk Istenre. Ahhoz, hogy ez sikerüljön, legyen egy csendes helyünk, ahol nyugalom van, ahol érezhetjük az Örökkévaló jelenlétét, és hallhatjuk, amint szól hozzánk.

Emily May Grimes énekszerző írta egyik énekében e sorokat:

„Szólj Uram a csendben, míg rád várok! Csitítsd le szívemet, hogy várakozva figyeljen rád!”



Csendes hely

Csendes helyen lenni sokkal többet jelent, mint, hogy megválasztjuk a környezetet. Akkor vagyunk csendes helyen, ha a szívünk rá tud hangolódni Istenre. Itt lelünk békére nála, és tudunk kapcsolódni hozzá, érezve jelenlétét, miközben beszélgetünk vele.

Az ima ideje Istennel

Az imaidő számomra azért olyan tartalmas és beteljesítő, mert olyankor ki tudok zárni minden zavaró tényezőt magam körül, és csak Istenre figyelek. Ebben a csendes időben tudom egyszerűen csak engedni, hogy Isten szolgáljon felém.

Jak 5:16 verse ezt mondja: „Az igaz buzgó könyörgésének nagy ereje van.”

A hatékony ima olyan könyörgés, amit hittel és alázattal mondunk el:

- Felkészült szívvel jövünk Isten elé imában
- Bocsánatot kérünk bűneinkre, mielőtt elmondjuk kérésünket, hogy semmi se gátolja az imameghallgatást és választ

- Jóvátesszük a rossz dolgokat, és bocsánatot kérünk *azoktól*, akiket megbántottunk
- Megbocsátunk azoknak, akik ellenünk vétettek, hogy ne dédelgessünk magunkban engesztelhetetlen lelkületet, mert az akadályozza Isten munkáját az életünkben
- Úgy jelentünk ki dolgokat, mintha már meglennének, így igényelve Isten ígéreteit, amelyek jelenlegi élethelyzetünkre szólnak, amiben vagyunk
- Hálával imádkozunk, megköszönjük Istennek, amit tenni fog értünk

A buzgó ima: kitartó ima

- kitartunk az imában a sivár kilátások ellenére is
- imádkozunk akkor is, amikor tombol a vihar
- minden látszat és tény ellenére kitartunk az imában
- imánk által lehetővé tesszük, hogy a hitünk működjön, mert *a hit a reménylett dolgok valósága, és a nem látott dolgokról való meggyőződés*
- még ha nem is látjuk, amiért imádkozunk, tegyük megfoghatóvá
- kitartunk akkor is, ha jelenleg a körülményeink változatlanok
- akkor is hittel haladunk előre, ha a helyzet látszólag romlik, és szem előtt tartjuk azt, hogy Isten azt ígérte: a maga idejében aratunk, ha meg nem lankadunk. Jutalmunk bőséges lesz, ha nem csüggedünk el.

Ha kitartunk az imádságban, folytassuk buzgón, mert Isten az ilyen imákra válaszol.
A rendületlen imaélet: erővel telt élet.

Az istenfélő asszony bölcsességről tesz bizonyosságot

„*Szája bölcsességre nyílik...*” (Péld 31:26)

A Biblia azt mondja, ami a szívünkön, az a szánkön, vagyis, arról beszélünk, amivel csordultig van a szívünk.

„*A jó ember szívének jó kincséből hoz elő jót, a gonosz ember pedig az ő szívének gonosz kincséből hoz elő gonoszt, mert amivel telve van a szív, azt mondja a száj.*” (Lk 6:45)

A bölcsességről szavaink és tetteink által egyaránt bizonyosságot teszünk. Szavaink jelzik, milyen a jellemünk. Figyeljük meg mindennapi beszélgetéseinket: ezek mutatják, kik vagyunk valójában. Ha a kiejtett szavaink arról tanúskodnak, mi van a szívünkben (kik vagyunk igazából), milyen képet ad ez rólunk? Szavainkból kiderül, mennyire vagyunk bölcssek.

Mennyire vagy bölcsek?

Ahogy magunkhoz/magunkról beszélünk, és ahogy másokkal beszélgetünk, az egyaránt a gondolatvilágunkból ered. Ahogy gondolkodunk, az hatással van döntéseinkre. Ez diktálja tetteinket és alakítja ki magatartásunkat. Nőként sokan olyan döntéseket hozunk, amik teljesen megváltoztatják életünk pályáját. Néhányunk számára ez abban nyilvánult meg, hogy beengedtük a mérgező embereket az

életünkbe, akiket pedig kívül kellett volna tartani. Fontos, hogy bölcsen válasszuk ki, kit engedünk be a belső körünkbe, hiszen ők hatnak majd az életünkre. Jézusnak 12 tanítványa volt, de Péter, Jakab és János voltak a legközelebb hozzá.

A döntéshozatalainkból hiányzó bölcsesség rossz döntésekhez vezet életünk során. Ám az, hogy egyszer hibázol, még nem jelenti azt, hogy fel kell adnod, vagy, hogy a dolgok már soha nem fordulnak jobbra, vagy nem hozhatsz ki valami csodálatosat az életedből. Még ha hoztunk is nem túl bölcs döntéseket a múltban, kérhetjük Istent, hogy fedezze be azt a hibát, és adjon nekünk tiszta lapot.

Az istenfélő asszony tudja, hogyan szóljon az emberekhez

„Az ő száját bölcsen nyitja meg, és kedves tanítás van nyelvén.” (Péld 31:26)

Mivel a szavaknak hatalmas erejük van, fontos, hogy hogyan szólunk az emberekhez. A Példabeszédek 31-ben ábrázolt asszonynak nincs gondja azzal, hogy hogyan beszél. Amikor megnyitja a száját, akkor valami jót fog mondani. Bölcsen és kedvesen beszél.

Mi, nők sokat beszélünk. Tudományos körökben még mindig folyik a vita arról, hogy hány szót ejtenek ki naponta a nők, és mennyit a férfiak. Korábban úgy becsülték, hogy a nők majdnem háromszor annyit beszélnek, mint a férfiak, hiszen az átlagos asszony 20 000 szót ejt ki naponta, míg a férfi 7 ezret. A 13 000 szó különbségből sok vicc született. Ezeket az adatokat ma már megkérdőjelezzük, mondván, hogy a nők és a férfiak megközelítőleg ugyanannyit beszélnek, csak a leíró elemzésben tér el. Mi, nők a társalgásainkban részletesebben beszélünk az érzéseinkről, belső világunkról, és arról, hogy hogyan néznek ki a dolgok.

Deborah Cameron, az Oxford Egyetem nyelvész professzora, aki sokat kutatja a nyelvhasználat és a nemek összefüggéseit, azt állította, hogy beszédünk mennyisége nagyban függ attól, hogy kik vagyunk (milyen a személyiségünk), és mi a foglalkozásunk.

Az USA-beli kutatók arra jutottak, hogy az agyban lévő protein lehet a magyarázata annak, miért beszédesebbek a nők a férfiaknál. A Maryland-i Egyetem kutatócsoportja felfedezte, hogy a Foxp2 protein, „a beszéd génje” sokkal nagyobb számban fordul elő a női agyban.

Elmélkedés:

A napjaink során kimondott szavak közül vajon mennyi az, ami bölcsességgel, jósággal teljes úgy, mint a Példabeszédek bölcs asszonyának szavai?

Gondoljuk át, mily óriási a szavak befolyása:

*Egy gondatlan szó vitát szíthat;
egy durva szó megtörhet egy életet;
egy keserű szó gyűlöletet támaszthat;
egy brutális szó üthet és ölhet;
egy irgalmas szó elsimíthatja az utat;
egy boldog szó fénybe boríthatja a napot;*

*egy időben kimondott szó csökkentheti a feszültséget;
egy szerető szó gyógyíthat és áldhat.*

(Anonymus)

Szakíts időt arra, hogy leltárt készíts a beszédedről!

Feladat:

- **Válassz ki olyan embereket, akik leltározhatják a szavaidat (férfi, nő, családtag, barát, kolléga, gyülekezeti tag, stb.)**
- **Bízd meg őket azzal, hogy fűzzenek megjegyzést ahhoz, hogy milyen a szóhasználatod, hanghordozásod, hangerőd, a hatásosság és a vélt szándék.**

Ez alapján lesz rálátásod arra, hogy mit gondolnak az emberek arról, ahogyan beszélsz velük, és hogyan értelmezik szavaidat. Például, az, hogy hogyan hangsúlyozol egy szót, átmehet őszintén, de hamisan is, attól függően, hogy milyen hangszínt használsz. Ez tovább árnyalható a nonverbális jelekkel, mint az arckifejezés és a testbeszéd. Egyformán fontos az, hogy mit beszélünk, és hogyan szólunk, mert meghatározott üzeneteket küldünk a szavakkal, amiket használunk. Ez hatással van arra, hogyan értelmezi a befogadó vagy a hallgató azokat, beszélgetésünk során.

A megbocsátás, mint isteni alapelv

„Amikor ölünk, leginkább olyanok vagyunk, mint az állatok, amikor ítélünk, olyanok, mint az emberek, de amikor megbocsátunk, olyanok, mint az Isten.” – ismeretlen szerző

Amikor valaki súlyosan megbánt, nehezünkre esik készségesen megbocsátani neki, különösen, ha az illető közel áll hozzánk, és ennél többet várnánk tőle.

A Példabeszédek 31 bölcs asszonya tudja, hogyan bocsásson meg, és ez egyértelműen kiderül a 12. versből, amely így szól:

„Jóval illeti őt és nem gonosszal, az ő életének minden napjaiban.”

Ez a férjével való kapcsolatára vonatkozik. Nem tudom elképzelni azt, hogy ez az asszony leél a férjével egy életet, és sosem éri bántás, vagy olyasmi, amiért meg kellene bocsátania. Mégis úgy tűnik, hogy nem élnek benne bosszúvágyó gondolatok, hogy visszafizessen neki, vagy bármilyen módon ártására legyen.

Amikor ragaszkodunk a sértettségünkhöz, akkor türelmetlenek leszünk mások irányába. Am ha figyelembe vesszük azt, hogy amikor mi megbántjuk Istent

tetteinkkel, Ő készségesen megbocsát nekünk, akkor tudunk azért küzdeni, hogy mi is jó lélekkel megbocsássunk azoknak, akik megbántanak.

„Viseljétek hát el egymást, és bocsássatok meg egymásnak, ha valami panaszotok lenne a másokra! Ahogyan az Úr megbocsátott nektek, ti is úgy bocsássatok meg egymásnak!” (Kol 3:13 – ERV-HU).

A megbocsátás azonban legtöbbünkénél nem megy csak úgy természetesen, magától. Legtöbben azért elismerjük, hogy a megbocsátásról könnyebb beszélni, mint gyakorolni.

C. S. Lewis mondta: „Mindenki azt vallja, hogy a megbocsátás szép gondolat; mindaddig, amíg nem kell megbocsátania valamit.”

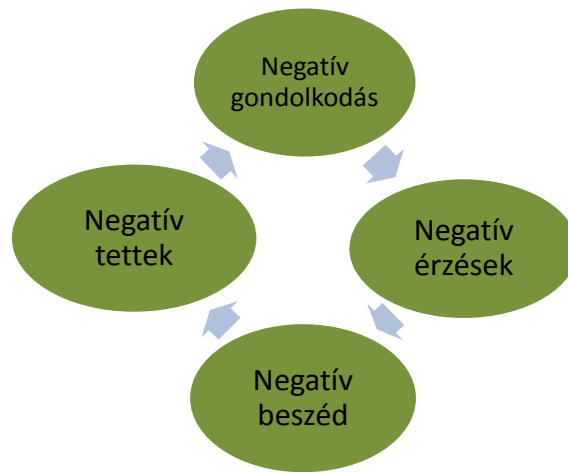
Azt tanítják nekünk, hogy meg kell bocsátanunk: ez bibliai irányelv. Tudjuk, hogy ez a helyes lépés. A „*hogyan*” és a megbocsátás „*megtapasztalása*” azonban egy komoly kihívást jelentő folyamat lehet. Habár a döntés szinte azonnal megszülethet, a gyógyulás folyamata időbe telik. Ezért nevezik gyakran lelki utazásnak a megbocsátást.

Belekezdtem egy szemináriumba, melynek elnevezése: *A megbocsátás, mint gyógyítás*. Azzal foglalkozunk, milyen terápiás hatásai vannak a megbocsátásnak. Részletesen tanuljuk a megbocsátás hatásait kiemelő, különböző tudományos közléseket, amelyek részletezik az annak következtében bekövetkező pozitív pszichológiai, érzelmi és magatartásbeli változásokat. Azt is vizsgáljuk, milyen károkat okoz lelki, érzelmi, fizikai és szociális jólétünkben az, ha úgy döntünk, nem bocsátunk meg.

A szemináriumon használt feladatlapokból alább közlök egy rövid kivonatot:

Sok embert tart rabságban az engesztelhetetlenség lánc. Figyeljük meg az alábbi diagramot, és gondoljuk át, mi mindent okoz a megbocsátani nem akaró lelkület.

Amihez a megbocsátás hiánya vezet:



A megbocsátással együtt felejtennem is kell?

- Lehetetlen valóságosan elfelejteni az ellenünk elkövetett vétkeket, mert a memóriánkból nem tudunk szelektíven válogatva „törölni” eseményeket.
- Az agyunk olyan, mint a számítógép, a bevitt adatokat rögzíti a neurológiai hálózat (neuronok) segítségével, és a „merevlemezen” tárolja (a neuronláncok egymáshoz kapcsolódó hálózatában, ami technikailag olyan, mint a számítógép memóriája).
- Világos tehát, hogy biológiai szempontból az emlékezésre vagyunk teremtve.
- A megbocsátás nem feltétlenül jelent szó szerinti felejtést. A felejtés talán nem is lenne valósszerű, vagy kívánatos cél. A megbocsátás azt foglalja magába, hogy másként emlékezem. Ez akkor történik, amikor fel tudom ugyan idézni az esetet, de az ahhoz társuló fájdalom már nem tör fel olyan erősen a lelkemből, mint korábban. Ez vonatkozik arra, amikor a felidézéskor újraéljük az eset kezdeti fájdalmát, a harag és a visszavágás, elrendezés vágyát.
- Az ismerős klisé – „bocsáss meg, és felejts” – ellenére legtöbbször azt tapasztaljuk, hogy a felejtés majdnem lehetetlen. Még ha meg is bocsátunk valakinek, az emlék arról, amit tett, még hosszú ideig velünk marad.
- Azonban a tapasztalat másfajta „átkeretezése”, vagy átcsomagolása segít más fényben látni az emléket, ami segít, hogy megláthassuk a nagy képet, nem csak azt az egy dolgot, amit az illető velünk tett. Ezáltal „másképp” emlékszünk, és maga az emlékezés is egészségesebb lesz.
- Azt mondanám, bocsáss meg, és „felejts”, hagyd a hátad mögött a vágyat, hogy megfizess, vagy bosszút állj, a jogot, hogy neked legyen igazad, és annak szakadatlan szorgalmazását, hogy az elkövető megkapja végre a büntetését.

Hogyan ápoljam magamban a megbocsátás lelkületét?

Miközben ezen a kérdésen és a lehetséges válaszokon töprengünk, szánjunk időt az alábbiak átgondolására:

- Teremthetünk olyan körülményeket, ahol a megbocsátás könnyebben megtörténik. Kezdjük a gondolkodásmódunk megváltoztatásával!
- Emlékezzünk, hogy bűnös természetünk miatt életünk bizonyos pontján mindnyájan okoztunk sebet másoknak, akár szándékosan, akár nem, így hát szükségünk van a megbocsátásra.
- Ha nem vagyunk hajlandók újra meg újra visszajátszani emlékezetünkben a traumát okozó esetet, ez segít, hogy továbblépünk a múltból.
- A megbocsátás azonban nem jelenti a helytelen viselkedés elnézését, tagadását, vagy, hogy úgy tegyünk, mintha a károkozás/bántás meg sem történt volna.
- Megbocsátunk azáltal, hogy elismerjük a rosszat, amit tettek velünk.
- Megbocsátunk, amikor elismerjük, hogy mi magunk is elkövetők vagyunk.
- Megbocsátunk azzal, hogy elengedjük a sebződést okozó történetet, és az ahhoz kapcsolódó önsajnálatot. Ez segít, hogy tárgyilagosabbak legyünk, és egészséges látásmódra tegyünk szert, ami által továbbléphetünk a sebződésből.
- Megbocsátunk másoknak, ahogyan nekünk is megbocsátott Isten.
- Feltételek nélkül bocsátunk meg, amikor megemlékezünk Isten irántunk való, feltétel nélküli szeretetéről, s hogy megbocsátja bűneinket naponként.
- Vagy teljesen megbocsátunk, vagy egyáltalán nem.

Tovább haladni:

Miközben a megbocsátást és az odáig vezető, gyakorlati lépéseket fontolgatjuk, hasznos, ha szem előtt tartjuk a következőket:

- Kezdjük azzal, hogy megállapítjuk magunkban: a megbocsátás lehetséges.
- Fogadjuk el, hogy a megbocsátás döntése nem feltétlenül okoz a másik személyben szemmel látható változást.
- Tisztázzuk, hogy amikor megbocsátunk, a fájdalom nem szűnik meg teljesen. A bosszúvágy viszont már nem lesz bennünk.
- Kérjük Istent, hogy gyógyítsa a sebeinket!
- Változtassuk meg a traumatörténetünket! Ez az ismétlődő beszámoló a bennünket ért sérelemről, amit újra meg újra elismérlünk másoknak, és/vagy magunknak. Az, hogy hogyan mondjuk el másoknak a történetet, segít, hogy már ne áldozatként szerepeljünk benne, hanem reményteljes túlélőként.
- A végső cél azonban az érzelmi gyógyulás, aminek során a negatív érzelmeket, mint a neheztelés, keserűség, gyűlölködés, harag, düh, félelem, felváltja a szeretet, együttérzés, szimpátia és beleérzés.
- Ismétlgethetjük magunkban: „Nem fogok bosszút állni.”
- Ha arra gondolunk, hogy az olajág a béke és gyógyulás szimbóluma, ugyanez elmondható a megbocsátásra is, amikor azt kiterjesztjük másokra. A megbocsátás békét hozhat a vitás helyzetekben, és úgy az elfogadó, mint a megbocsátást felajánló igazolhatja egyes esetekben a gyógyulást és az abból fakadó megbékélést.
- További hasznos forrásanyag a megbocsátásról, amely segíthet, Dr. Tibbet „Bocsáss meg, hogy élj!” c. programja. www.ForgiveToLive.net

azáltal, hogy visszafizeti másoknak, amit tettek ellene, és általában is rosszul bánjon az emberekkel.

A szép cselekedetek eredménye messze felülmúlja a külső szépséget, amely amúgy is csak ideig-óráig tart. Mit ér, ha kívülről szépek vagyunk, de belülről csúnyák, és így negatív viselkedésünkkel és gonosz tetteinkkel elüldözzük az embereket? Nőként gyakran nagy figyelmet fordítunk arra, hogy hogyan nézünk ki. Bár ez rendben van, gondoljunk csak bele, milyen pozitív hatása lenne annak, ha még több figyelmet fordítanánk arra, hogy milyenek vagyunk lelkünkben, és hogy szép legyen a jellemünk, ami tartósabb, mint a fizikai szépség.

Példabeszédek 31:30 így összegzi mindezt:

„Csalárd a kedvesség és hiábavaló a szépség, de az URat félő asszony dicséretet szerez magának!”

Szexuális tisztaság

Az istenfélő asszony tiszteletreméltó szexuális önkifejezésében is.

Bölcs asszonyként az istenfélelmet abban is kifejezzük, hogy miként viszonyulunk saját nemiségünkhöz.

Az olyan népszerű tévésorozatok, mint a Szex és New York, a szexet és a kapcsolatokat dicsőítették, és ezt üzenték: „Ha elérhető, csináld; ha jó érzés, csináld!” Sajnálom, ez nem keresztényeknek való! Istenünk magasabb rendet alkotott; olyat, amely lehetővé teszi számunkra, hogy megőrizzük a határokat, erősítsük holisztikus jólétünket, és megmentsük lelkünket, miközben boldogok maradunk!

Számos kutatás megállapította, hogy a korábbi szexuális kapcsolat nélküli házaspárok körében nagyobb a szexuális elégedettség, mint azoknál, akik házasság előtti szexet folytattak. Az uralkodó tényezők között szerepeltek a bizalom, az önbecsülés, a büntudat, a korábbi szexuális tapasztalatok hatása a jelenlegi kapcsolat szexuális hajlamaira és a stabilitásra. Laumann és munkatársai (1994) összehasonlítást végeztek házas és nem házas párok között. Jelentéséből kiderült, hogy a házaspárok magasabb szintű érzelmi elégedettséget és fizikai élvezetet tapasztaltak a szex során, mint az együttélő és az alkalmi kapcsolatokba sodródó, felnőtt párok.

A szexuális élet és a Biblia

Bibliai szempontból az Isten által a szexre szánt ideál az volt, hogy az egy szeretetteljes, odaadó kapcsolatban történjen, a házasság határain és szentségén belül. Keresztény szerzők számos kutatása arra utal, hogy amikor a szexet idő előtt vagy a házasságon kívül vállalják, az általában önző okokból történik, és a vágyat táplálja/abból táplálkozik. Mindez azért, hogy jobban érezzék magukat, hogy elfogadva érezzék magukat, hogy szeretetre és figyelemre vágnak, stb. Ezek az egyének azért keresik a szexet, hogy nyerjenek valamit. Egy szeretetteljes házastársi

kapcsolatban az ideális az, hogy a szex egy adakozás, megosztás, amelyben azért adunk a másoknak, mert szeretjük őt, nem pedig csak a saját szükségleteinkre és arra koncentrálunk, hogy mit kaphatunk tőle.

Az Isten szándéka szerinti szex testi, érzelmi és lelki kötelékeket teremt (1Mózes 2:24, Márk 10:6-9, Malakiás 2:15) Amikor ezt megtapasztaljuk, az elősegíti a teljes körű jólétet.

A Zsidók 13:4 arra utal, hogy Isten a szexet a szeretet gyönyörű, élvezetes kifejeződésének teremtette, amelyet a házasság kötelékében élvezhet egy férfi és egy nő. A szex, ahogyan Isten tervezte, tükrözi az emberiség iránti, csodálatos szeretetét. A sátán azonban továbbra is kihasználja a szexet, és olyanná torzítja, amilyennek Isten soha nem szánta. Különböző trükkökkel elérte, hogy ez az aktus sokak számára függőséget okozó kényszerré váljon. Ráadásul ezt a megszállottságot a társadalomnak a szexuális kifejezésről alkotott romlott nézetei és a kéjvágyon alapuló tevékenységek, mint például a pornográfia nézése is táplálja. Mivel az erényességre törekszünk, ezért döntsük el, hogy kialakítjuk a szexuális tisztaságot, és elutasítjuk a kísértést, akár egyedülállóak, akár férjhezvett vagyunk. Ezt a témát részletesebben tárgyaljuk az „Egy erős asszony” című fejezetben.

A tisztaságra bátorítunk

Benson E. T. (1988 októbere) *Az erkölcsi tisztaság törvénye* c. könyvében az alábbi pontokat fogalmazza meg a szexuális tisztasággal kapcsolatosan:

- Dönts el most, hogy tiszta leszel!
- Urald a gondolataidat!
- Imádkozz erőért a kísértés leküzdéséhez!
- Ha házasságban élsz, kerüld el a flörtölés minden fajtáját!
- Ha házasságban élsz, kerüld el, hogy egyedül maradj ellenkező nemű barátal, ismerőssel!
- Ha egyedülálló vagy és randizol, gondosan tervezz meg pozitív és konstruktív tevékenységeket, hogy ne legyen üresjárat, amikor nem marad más dolgotok, mint a testi szerelem gyakorlása.

Isten a megbocsátás Istene. Bármikor, amikor tévelygünk és elbukunk, Ő megmutatja a hozzá visszavezető utat, és felemel bennünket. Fogadjuk készségesen segítségét, és ismerjük el, hogy szükségünk van Istenre!

Ha szexuális kísértésbe estél, Benson a következő javaslatokat teszi, hogy segítsen jobb döntéseket hozni és megőrizni a határokat:

- Azonnal vonulj ki minden olyan helyzetből, amely bűnre készíten, vagy amely bűnre készíthet.
- Könyörögj az Úrhoz a kísértés legyőzéséhez szükséges erőért.
- Engedd, hogy lelki vezetőid segítsenek a bűnrendezésben, és térj vissza az Úrral való teljes közösségbe.
- Igyál az isteni forrásból, és töltsd meg életedet pozitív erőforrásokkal.
- Ne feledd, hogy teljes bűnbánat által újra tisztává válhatsz.

Elmélkedés:

- A szex Isten csodálatos ajándéka, amely felelősséget, elkötelezettséget és teljes szeretetet követel.
- A szex a férj és feleség közötti mély, önzetlen, szeretetteljes, élethosszig tartó szövetség legszebb kifejeződése.
- Ha Isten terve szerint történik, a szexre érdemes várni!

A bölcs asszony Isten Igéje által építi a hitét

Hogyan építjük a hitünket Isten Igéje által? A választ Rm 10:17-ben találjuk.

„Azért a hit hallásból van, a hallás pedig Krisztus beszéde által.”

Hogyan halljuk meg Krisztus szavát?

- Úgy, ha elhisszük, amit az Igéje mond
- Úgy, ha életünkre alkalmazzuk, amit Igéje mond
- Úgy, ha szívünkbe rejtjük Igéjét, élethelyzeteinkre igényeljük szavait, azokra támaszkodunk minden szituációban, amivel csak szembesülünk
- Minden helyzetben van egy ige, amit Isten konkrétan üzen

Hadd tegyek fel egy kérdést: Mit hallasz meg?

- Meghallod Őt a világ figyelmet elterelő zaján és zűrzavarán túl?
- Meghallod Őt, amikor szívedet őrli a fájdalom, és úgy tűnik, nincs földi gyógyír a sérülésekre és sebekre?
- Meghallod Őt az élet csalódásai és kihívásai ellenére is?
- Meghallod Őt akkor is, amikor az orvos rossz hírt közöl veled, és a diagnózis reménytelen?
- Meghallod Őt akkor is, amikor álmaid és reményeid köddé válnak, és képtelen vagy összekaparni az erődöt, hogy újra megpróbáld?

Meglehet a bizonyosságunk, hogy életünk minden szakaszában, bármilyenek is a körülmények, ha megállunk és figyelünk Isten halk, szelíd hangjára, akkor meghalljuk, amint szól hozzánk.

Isten hangját meghallhatjuk csöndes imánk közben is, ha elég ideig várakozunk az Ő jelenlétében, abba hagyjuk a beszédet, hogy szólhasson hozzánk, mialatt engedjük, hogy ezt megtegye.

Megtanultam, hogy amikor imádkozom, szünetet tartok, és egy ideig csendben ülök, míg meg nem hallom Istent beszélni. Gyakran ez egy igeszakasz, egy bátorítás, a békesség érzete, egy ének szövege, vagy az ő jelenlétének a kézzelfogható

benyomása által történik meg. Ezekben a pillanatokban épül az Istenbe vetett hitem, mert megtapasztalom jelenlétét az imában, és tudom, hogy kommunikál velem.

Isten szavát szólni

Isten szavát idézni hatalmas eszköz. Isten írott szavában erő van, de a kimondott Igében is. Kezdetben, amikor Isten szólt, „és meglett”, szemléletes bizonyítékát látjuk annak, hogy Isten szava végtelen erővel bír. A teremtő szótól kezdve a Biblia 66 könyvének leírásáig, amelyet ma az életünk iránytűjének tartunk, mindenben ott látjuk az Ige átalakító hatalmát.

Mi is megvalósíthatjuk azokat a dolgokat, amelyeket az életünkben kívánunk, ha Isten ígéreteit alkalmazzuk az életünkre, mert az Ő szava életet átalakító Ige. Isten Igéjének alkalmazása mindig eredményt fog hozni. Az élettapasztalatok képesek befolyásolni a jelenünket, és kisebb-nagyobb mértékben alakítani a jövőnket, attól függően, hogy hogyan érzékeljük az eseményt, és milyen jelentőséget tulajdonítunk neki. Az, hogy hogyan „beszélünk” ezekhez a helyzetekhez (mit mondunk magunknak - az önbeszédünk vagy amit hallhatóan kijelentünk), hatással lehet ezekre a helyzetekre. A Példabeszédek 18:21 szerint: „*A nyelv hatalmában van a halál és az élet is.*”

Keresztényként Istenben van a bizonyosságunk, és abban hiszünk, hogy képes megtartani minket a változó életkörülmények közepette is. Ennek a stabilitásnak az alapja részben Isten mozdíthatatlan ígéje, ami gyógyulást ad fájó szívünknek, békét a háborgó elménknek és helyreállítást testünknek, lelkünknek.

Isten Igéjének alkalmazása



A bejárati ajtónkhoz vezető folyosón ezt a szentírási idézetet olvashatod a falon 5Móz 28:6 „*Áldott leszel, ha bejössz, és áldott leszel, ha kimész.*” Az ajtó felett egy másik felirat olvasható: „*Az ÚR megőriz téged minden gonosztól, megőrzi lelkedet. Megőrzi az ÚR a te ki- és bemeneteledet mostantól fogva mindörökké!*” Egyébként, szerte az otthonunkban olvashatsz igeverseket különböző helyeken. A konyhában például van egy tábla, amin e ez áll: „*Áldott lesz kosarad és sütőteknőd*” (5Móz 28:5). Az imaszobában ez olvasható az ajtóra függesztett táblácskán: „*Akkor majd segítségül hívtok engem, eljöttök, és imádkoztok hozzám, és én meghallgatlak titeket.*” (Jer 29:12)

Isten Igéjében minden élethelyzetre találunk biztatást. Az előszobában található felirat az Isten óvó és féltő gondoskodására emlékeztet bennünket nap, mint nap, ahogy ki-be járunk az ajtón. A konyhai igevers arról biztosít, hogy Isten megáldja forrásainkat és megadja mindennapi ételünket. Az imaszoba ajtaján lévő igevers mindig azt a bizonyosságot adja, amikor imádkozom, hogy Isten hall engem. Nem csak az Isten Igéjébe vetett hitemet építi, de magába az Istenbe vetett bizalmamat, hitemet és bizonyosságomat.

Bízni Istenben a nehéz időszakokban

Az istenfélő asszonyok látással rendelkező nők, akik lelki szemeikkel túllátnak a jelen körülményein. Ez azt jelenti, hogy bár most bonyolultnak tűnik az életük, és néha pusztai tapasztalatnak érzik az egészet, de tudják, hogy Isten a tenyerén hordozza őket.

A „Miért?” kérdés gyakran előtagként kíséri a nehéz események értékelését, amelyek váratlanul betolakodnak életünk menetrendjébe, megzavarva létezésünk egyensúlyát. Amikor megállunk, hogy felmérjük a velünk szemben támadt nehéz „kérdések” időzítését, hatását és következményeit, gyakran több kérdéssel találjuk magunkat szemben, mint válasszal. Talán megtapasztaltad már a családi összeomlás, az elbocsátás, az anyagi veszteség fájalmát, vagy küzdöttél már egy krónikus vagy legyengítő egészségi állapottal. Talán beüt egy olyan életválság, amiről sosem gondoltad volna, hogy valaha is meg kell küzdened vele. Mit tegyél, amikor úgy tűnik, hogy nincs világos válasz arra, amit éppen átélsz? Az élet változatos akadályai során, amelyekkel eddig találkoztam, megtanultam bízni Istenben, még akkor is, amikor nem értem az életem „miértjeit”. Ez időnként nagymértékben megterhelte a hitemet, és ugyanolyan kihívást jelentett, mint amilyen áldás lett végül.

Az istenfélő asszonynak van látása és bátorsága, ami képessé teszi a megküzdésre és a győzelemre a látszólag megoldhatatlan helyzetekben is.

Tudja, hogy nem saját erejével néz szembe a próbával, hanem az Úr erejével. Ez hozza a győzelmet.

A hála ereje

Az istenfélő asszony: hálás asszony

Az alábbi idézet, amely Zsolt 103:2-6 szakaszából való, egy listát tár elénk, hogy mi mindenért lehetünk hálásak.

„Áldjad, én lelkem, az URat, és ne feledkezzél el semmi jótéteményéről! Ő megbocsátja minden bűnödöt, meggyógyítja minden betegségedet. Megváltja életedet a sirtól; kegyelemmel és irgalmassággal koronáz meg téged. Jóval tölti be időskorodat: megújul ifjúságod, mint a sasé. Igazságosan cselekszik az ÚR, és igazságot szolgáltat minden elnyomottnak.”

A hála képessé tesz arra, hogy felnézzünk Istenre, és értelmes módon kapcsolódjunk hozzá. Nem csak arra irányítja figyelmünket, hogy mit tett értünk eddig, hanem arra is, hogy kicsoda Ő maga.



A hála egy kitűnő, holisztikus gyógymód. Hasznos a testünknek, elménknek és lelkünknek egyaránt. A hála segít legyőzni a negatív gondolkodást, az önsajnálatot, és azt a beállítottságot, hogy valaki semmit nem talál az életében, amit megköszönhet. Ha a hálás lelkületet ápoljuk magunkban, akkor megtanuljuk jobban értékelni és élvezni az életet. Arra is motivációt találunk, hogy megoldjuk a kihívásokat, és hálát adjunk azért, hogy Isten ott van, és segít nekünk. A kutatások azt mutatják, hogy az emberek egészsége kivirágzik, amikor hálás lelkülettel élnek. A boldogabb emberek pedig egészségesebbek is mentálisan és fizikálisan egyaránt.

„Sosem leszünk boldogok addig, amíg nem Isten lesz megelégedettségünk forrása, és a válasz minden vágyakozásunkra. Ő az egyetlen, akinek meg szabad engednünk, hogy hatalma legyen a lelkünk felett.” Stormie Omartian

Miközben az Istennel való, személyes utamon gondolkodtam, és azon, miként válaszolok az élet hozta körülményekre, az örömről, a boldogságon tünődtem, és azon, milyen nagy jelentőséget tulajdonítottam ezeknek. Rájöttem, hogy akkor voltam a legboldogtalanabb, amikor hajszoltam a boldogságot, de amikor az örömről választottam, akkor mély megelégedettséget éreztem Istenben, tekintet nélkül arra, hogy mi történik az életemben. Hadd magyarázzam meg: a boldogsághoz mindig kell valami stimuláns, valami kiváltó ok. A körülményektől függ; valamitől, ami megteremti a légkört, vagy kiváltja a kellemes reakciót. Az öröm pedig csak úgy van, mindennek ellenére. Bármely serkentő nélkül, sőt, ha fájdalmunk van is, bármilyenek a körülmények, az öröm úgy támad fel bennünk, mint minden megkötöttségtől mentes, szabadon áramló illat, a mennyből.

Talán a legerőteljesebb igeszakasz, ami útmutatóul szolgált ahhoz, hogy hogyan találjak elégedettséget az életemben és megelégedést Istenben, az alábbi volt:

„De valóban nagy nyereség az istenfélelem megelégedéssel, mert semmit sem hoztunk a világra, ki sem vihetünk semmit.” (1Tim 6:6-7)

FELADAT

- Vegyél vagy készíts egy kis meglepetésdobozt, amiből minden nap kihúzatsz egy igeverset, ami Isten ígéreteit tartalmazza számunkra.
- Legyen imanaplód, amibe feljegyzed az imakéréseidet és a végkimenetelt is, és hálaírást írsz Istennek a megválaszolt kérésért.
- Készíts egy „reményfiókot”, ahová beteszed a reményeidről, álmaidról és céljaidról készült listákat egy-egy igeverssel együtt, ami Isten ígéreteit tartalmazza számodra.
- Más ötlet: írd egy levelet Istennek egy kérésedről, amit szeretnél, ha megtenne érted. Tedd be a reményfiókba, majd rendszeresen imádkozz a célért, és előre adj hálát azért, hogy Ő munálgodni fog, és megteszi, ami a legjobb számodra.
- Használd az *Értékes Nők* lelki utazás naplót, hogy hetente feljegyezd, hol tartasz és merre haladsz Istennel.

ELMÉLKEDÉS

- Szánj időt arra, hogy átnézd a fejezet kulcsgondolatait, és átgondold azt, hol van az a terület, ahol még fejlődnöd kell.



**EGYEDÜLÁLLÓ
NŐK**

ESETTANULMÁNY AZ EGYEDÜLÁLLÓ NŐKRŐL

Úgy tűnt, hogy körülötte mindenki párt talált már. Casey úgy érezte, mindenből kimarad, és magányos lett, mert a gyülekezetben a barátnői már mind randiztak.

Gyakran törte a fejét, hogy mi lehet a baj vele, mert a gyülekezetbe járó fiúk mind kedvesek voltak, de nem látszott, hogy bármelyikük is komolyan kapcsolatot szeretne vele kialakítani. Ám amikor egyik munkatársa, Philip, érdeklődni kezdett iránta, Casey is hajlandóságot mutatott az ismerkedésre, mert kedves fiatalembernek tűnt. Amikor azonban a fiú randira hívta, Casey tudta, hogy vissza kell utasítania, mert Philip nem járt gyülekezetbe, és nem is tűnt úgy, hogy érdeklik a hit kérdései.

Néhány évvel korábban Casey-t durván megbántotta az egyik – gyülekezetbe járó – fiú, akivel akkoriban járt. Néhányszor találkoztak még csak, amikor Jacob, aki egy köztisztviselőben álló lelkész fia volt, oly módon kezdett közeledni Caseyhez, ami neki kellemetlen volt. Egyik nap, amikor kettesben voltak, Jacob kérte, hogy kezdjenek szexuális kapcsolatot, mert így kitapasztalják, illenek-e egymáshoz majd egy hosszú távú kapcsolatban. Casey ezt határozottan visszautasította, és elmagyarázta, hogy ő tisztán akarja tartani magát, hogy ezzel is tisztelje Istent, és megőrizze magát a házasságig.

Jacob azonban kitartóan ostromolta, hogy feküdjön le vele, így Casey szakított vele. Jacob úgy megsértődött a lány válaszára, hogy úgy állította be a történeteket, mintha Casey akart volna vele lefeküdni, de ő visszautasította. A hír eljutott a pletykafészekhez, és futótűzként kezdett terjedni. A híresztelések ellenére Casey felemelt fejjel járt, mert tudta, hogy Isten igazolni fogja őt. Jacob ezek után Casey legjobb barátnőjével kezdett járni, hogy revansot vegyen. Hat hónappal később ez a barátnő már várandós volt Jacob gyermekével.

Casey elhatározta, hogy még szigorúbban ragaszkodik az erkölcsi tisztasághoz, és Istent akarja megdicőíteni minden kapcsolatában, amit kialakít. A határok túllépésére azonban folyton jött kísértés, hiszen néhány munkatársa nem osztotta a tisztasággal kapcsolatos nézeteit. Egyik barátnője elmondta neki azt a nézetét, hogy ha kezelni akarják a szexuális vágyaikat, néha pornót kellene nézni és közben maszturbálni, hiszen ez is a szexuális felszabadulás egy formája.

Casey kissé meghasonlott önmagával: tudta, mi a helyes, ugyanakkor kínozza a kíváncsiság, hogy elkalandozzon a barátnői által emlegetett élmények felé. Bár nem akart házasság előtti nemi kapcsolatot (hiszen addig is megőrizte magát), de gyakran törte a fejét, meddig mehet el anélkül, hogy átlépné a határvonalat.

Sok ima, böjt és Istennel töltött idő után, Casey meggyőződött arról, hogy Isten azt szeretné, ha önmaga legjobb változatát adná neki, önmagának, és mások felé is, példaként. Eldöntötte, hogy vár arra a férfira, akit Isten neki rendelt, mindegy, mennyi ideig. Összebarátkozott egy idősebb hölgygel a gyülekezetben, akit megkért, hogy álljon mellette segítőként, és imádkozzon érte naponta, hogy meg tudja őrizni a tisztaságát a házasságig.

Megbeszélendő kérdések:

- Mi az elved arról, hogy egyedülálló lányok őrizzék meg szexuális tisztaságukat?
- Gondolod, hogy a férfiak gyakran nyomást gyakorolnak a lányokra azért, hogy kezdjenek velük nemi kapcsolatot?
- Gondolod, amíg nem történik valóságos szeretkezés, addig tulajdonképpen mindegy, meddig mész el/mit gyakorolsz?
- Milyen pozitív hatások tették képessé Casey-t arra, hogy szexuális értelemben tiszta maradjon?
- Úgy érzed, a te gyülekezeted egy biztonságos tér, ahol meg lehet beszélni a szexualitással kapcsolatos kérdéseket?
- Ha szexuális kísértéssel küzdesz, van valaki, akihez fordulhatsz tanácsért és imatámogatásért?
- Te milyen tanácsot adtál volna Casey-nek a felmerült problémákkal kapcsolatosan?

EGYEDÜLÁLLÓ NŐK

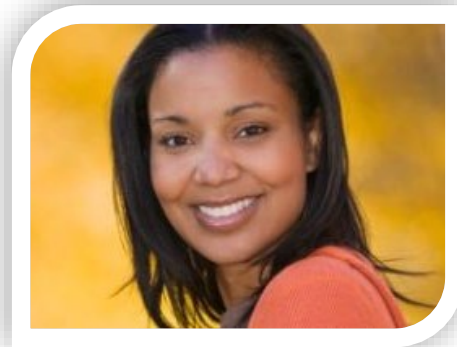
„*ti pedig Krisztusban teljeseדתetek be...*” (Kol 2:9-10)

„Az egyedülállóság időszaka nem annak az ideje, hogy állandóan a szerelmet keressük. Használjuk ezt az időt arra, az önmunkára és egyéni növekedésünkre.”
 – www.livelifehappy.com

Amikor az egyedülálló felnőtt kifejezést halljuk, mi jut eszünkbe? Az egyedülálló felnőtt jelentése: „18 évnél idősebb, nagykorú, nem házas személyek, akik véletlenül, változások miatt, körülmények miatt, vagy döntések miatt (saját, vagy mások döntése miatt) jelenleg egyedül élnek.” Dennis Franck

Az egyedülálló felnőtteknek nagyjából 5 nagy kategóriája létezik, nevezetesen:

1. Akik sosem voltak házasok.
2. Akik már voltak házasok (elváltak)
3. Özvegyek
4. Egyedülálló szülők
5. Különélők (aki még jogilag házas, de egyedül él)



Az egyedülálló felnőttek életkorban széles skálán vannak, sokféle tapasztalattal rendelkeznek, és ezerféle kihívással néznek szembe. Nincs két ember, akinek egyforma lenne az élete, még ha hasonlóak is a tapasztalataik.

Minden al csoportnak különféle szempontokat kell kezelniük, azonban van néhány hasonlóság, ami minden egyedülálló nő életében közös pont, és nekünk, istenfélő nőknek ezekre kell összpontosítanunk.

Kérdés

Melyek azok a kihívások/kérdések, amelyekkel az egyedülálló, keresztény nők szembesülnek?

- Magány
- Lehetséges anyagi problémák (egy kereset)
- Mások megjegyzései (meg nem értés)
- Félreértések házások részéről
- Stigma
- Támogatás hiánya
- Érzelmi bizonytalanságérzés
- A szexuális vágyak kontrollja
- Alacsony önértékelés
- Társas kapcsolatok – barátságok
- Stb.

Ez csak egy lehetséges példa azokra a területekre, amelyek gondot okozhatnak, és a lista egyéntől függően változik, továbbá vannak egyéb elemek is, amelyeket bevehettünk volna a felsorolásba.

Különböző dinamikák érvényesülnek attól függően, hogy az egyedülálló személy a 20-as, 30-as, 40-es, 50-es, stb. éveiben jár éppen.

Az egyedülállóságot nagyon sok időn keresztül kezelendő betegségként kezelték, nem pedig életszakasznak, amit lehet élvezni és értékesnek tartani. Istenfélő, egyedülálló nőként hogyan tanuljuk meg elfogadni azt, hogy most éppen egyedülálló vagyunk, ugyanakkor teljesek Krisztusban? A kulcs ott van, hogy Jézuson tartjuk a tekintetünket, és nem azon görcsölünk, hogy társat találjunk. Ha Isten akarata, hogy társad legyen, akkor Ő gondoskodni fog róla! Ezt mondta Igéjében: „*Nem vonja meg a jót azoktól, akik feddhetetlenül élnek.*” (Zsolt 84:12)

Az egyedülálló személy is teljes

Mit jelent egyedülálló, istenfélő nőnek lenni?

Egyedülálló, istenfélő nőként meg kell tanulnod, mit jelent egyedül is elégedettnek és beteljesedettnek lenni. Nem szabad arra várni, hogy majd jön egy másik személy, és az majd „kiegészít”. Krisztusban van a mi teljességünk. Kol 2:9-10: „*..., ti pedig Krisztusban teljesedtetek be...*” A legtöbbet kihozni egyedülálló életedből azt jelenti, hogy egyedül is nyugodtan, biztonságban érzed magad. *Csak te és Isten.* Egyedülállónak lenni azt jelenti, hogy most felfedezed, ki vagy te: lelkileg, fizikailag, érzelmileg, értelmileg. Arról is szól, hogy felállítod a személyes határaidat, megismered, mit szeretsz és mit nem, felfedezed szíved szenvedélyeit és vágyait.



Fel kell tenned az alábbi kérdéseket magadnak

Lelkileg – Milyen a lelki életem? Mit jelent számomra személyesen Jézus? Mit tehetek azért, hogy mélyebb lelki kapcsolatom legyen vele, és naponta növekedjek? Egy lehetséges társban milyen lelki vonásokat keresek? Mit tehetek ma azért, hogy valakinek segítsek lelki értelemben? Hogyan hozhatok pozitív változást valakinek az életébe?

Fizikailag – Mit szeretek, illetve mit nem a testemen? Mit változtathatnék a külalakomon, hogy jobban érezzem magam a bőrömben? Min kell változtatnom

ahhoz, hogy fizikailag aktívabb legyek, és javítsak az életmódomon? Milyen kihívásokkal nézek szembe szexuális téren egyedülálló nőként?

Érzelmileg – Gondold át, mi körül járnak leginkább a gondolataid! Gondolataid többsége inkább pozitív, mint negatív, vagy folyton a tornyosuló gondokra figyelsz? Úgy tapasztalod, hogy könnyen elcsüggedsz? Elrejtetted az érzéseidet, vagy nyíltan kimutatod? Milyen gyakran érzed magad magányosnak?

Értelmileg – Tudom, hogy milyen típusba tartozom, ami a temperamentumomat illeti? Mely tulajdonságokat szeretem magamban, és melyeket nem? Milyen tulajdonságokat keresek másokban? Mennyire fontos az embereknek, hogy értelmileg/szellemi szinten is tudjanak hozzám kapcsolódni? Fontos-e, hogy kinek milyen neveltetési háttere van? Mit teszel a személyes fejlődésed érdekében?

A kérdések sorát folytathatnánk még sokáig, de biztos vagyok benne, hogy már érted a lényegét. Minden alcsoportban vannak kulcskérdések, amit csak te tudsz megválaszolni magadról/magadnak.

Ha nem tudod magadról a fenti dolgokat, akkor több mint valószínű, nem a megfelelő személlyel fogsz járni, ha a randizás az, amit szeretnél. Olyan történetet fogsz megélni, amit Isten egyébként nem szánna neked.

Miközben haladsz az életed útján, sokszor küzdesz a kérdéssel: „Ki vagyok én?” Minden embernek más-más személyes identitása van, de ha megérted, hogy ki vagy, az segít neked abban, hogy egyedülállóként kiteljesedj. Mindannyian egyediek vagyunk, ezért meg kell értened, mit jelent teljesnek lenni, és fel kell fedezned, ki vagy te a munkádtól, az életedben betöltött szerepeidről és mások véleményétől függetlenül.

Ha egyedülálló nőként teljes vagy, az mindenképpen segíteni fog neked, ha kapcsolatba kerülsz egy férfival.

Egészséges énkép

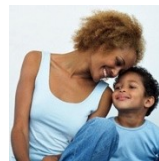
Amikor az „egészséges énkép” fogalmán gondolkodsz, mi jut eszedbe? Az énkép annak megértése és elismerése, hogy ki vagy te, és hogyan látod magad más emberekhez és a környezetedhez való viszonyodban.

Annak érdekében, hogy pozitív, egészséges énképed legyen, az alábbiakra van szükség:

- Ismerd meg magad, ismerd fel erősségeidet, gyenge pontjaidat, képességeidet, a benned rejlő lehetőséget és lelki ajándékodat/ajándékaidat
- Szeresd magad – tudd, hogy kié vagy Krisztus Jézusban, s hogy a Szentlélek segítségével egész életedben fejlődhetsz
- Légy őszinte magadhoz – ez az a képesség, hogy becsületes tudj lenni magadhoz, hűséges ahhoz, aki vagy, és amit nagyra értéksz

Az egészséges önkép azt jelenti, hogy tudatos lépéseket és koncentrált erőfeszítéseket kell tenned.

Dolgoztál már azon az érzelmi csomagon, amit cipelsz, vagy cipeltél? Ha még nem foglalkoztál a múltad különböző területeivel, akkor mindent vinni fogsz a kapcsolataidba, és ez sok gondot okozhat.



Törekedj Isten céljainak teljesítésére!

Istenfélő, egyedülálló nőként meg kell tanulnod naponta tanulmányozni Isten Igéjét. Meg kell tanulnod értelmes imaéletet kialakítani. Törekedned kell Isten keresésére és az Ő életteddel kapcsolatos céljainak megvalósítására! Ez az istenfélő, egyedülálló nő létének egyik legfontosabb szempontja. Az Úr erejére kell támaszkodnod, hogy átsegítsen az életedben előforduló helyzeteken. Lesznek napok és éjszakák, amikor az egyedülálló lét kihívásaival küzdesz - lelki, érzelmi, fizikai, magány, szexualitás stb. és a válaszokat csak Istentől kaphatod meg.

Isten mutatni fogja a heles irányt, de neked személyesen kell megismerned Őt, és figyelni, amint szól hozzád. Zsolt 46:11 ezt mondja: „*Csendesedjtek el, és ismerjétek el, hogy én vagyok az Isten!*” Néha Isten elé akarunk szaladni, de meg kell tanulnunk türelmesnek lenni és bízni Isten időztetésében, hogy Ő meg fogja adni nekünk azokat a dolgokat, amikre szükségünk van, és amikre vágyunk. Meg fogja mutatni, hogy az a férfi, aki iránt érdeklődsz, megfelelő-e számodra, illetve el fog vezetni a megfelelő házastárshoz. Keresned kell Őt, és kérni, hogy irányítsa lépteidet.



Ha még nem tetted volna, kezd naplóírással! Ennek nagyon sokféle haszna van. Egyesek nehezen találják, hogy beszéljenek arról, ami zajlik bennük, az ő lelküknek békét hoz, ha leírják kéréseiket és aggodalmaikat. Vezethetsz imanaplót, vagy dicsőítő, illetve hálaadó naplót. Amikor visszanezel, és átgondolod, mi mindent tett Isten érted, az megerősít lelkileg, mint istenfélő nőt.

Tudnod kell, hogy ki vagy, és kié vagy Krisztus Jézusban!

Töltsd be életcélot az egyedülállóság időszakában is!

Az egyedülálló nők sokszor felteszik maguknak a kérdést, hogy vajon miért vannak társ nélkül. Ha olyan kedves vagyok, amilyenek mások mondanak, miért nem kér arra senki, hogy hadd tölts velem az életét? Vajon valami komoly gond van velem? Akár saját döntésed folytán, akár körülményeid miatt vagy egyedülálló, istenfélő nőként meg kell tanulnod élvezni az egyedülállóság idejét is, nem csak ülni és várni a herceget fehér lovon.

Magányosság és egyedüllét

Tegyünk különbséget a magány és az egyedüllét között. Magányosságot érezni az életünk normális jelensége. Ez nem függ attól, hogy egyedülálló vagy házasok vagyunk, mindnyájunknak vannak időszakai, amikor magányosnak érezzük magunkat. Egy fiatal hölgy, aki 41 éves korában ment férjhez, a következő kijelentést tette: „*sokkal jobb egyedülállónak lenni Isten akaratából, és időnként megtapasztalni a magány érzését, mint férjhez menni Isten akaratát nélkül, és egy életen át tapasztalni a káoszt.*”

Az egyedüllét idejét használd ki arra, hogy keresd Isten akaratát, és figyeld, mit szól hozzád!

Szexualitás

Isten szexuális lénynek teremtett benneteket, így a szexuális vágyak normálisak. Még a cölibátus mellett elkötelezett emberek is szexuális lények. „A sexualitásunk az, *akik vagyunk*, és testtel, elmével, szívvel és lélekkel lettünk teremtve, nem csak testtel. Ezért a szexuális integritás nem csak a testi tisztaságról szól.” – Shannon Ethridge (Minden nő csatája).

Mint istenfélő, egyedülálló nő, hogyan tartod magad szexuális értelemben tisztán, és maradsz hű az elveidhez olyankor, amikor égetnek az érzéki vágyak? Mit teszel, amikor azon kapod magad, hogy érzelmileg tisztátalan gondolatokat és vágyakat dédelgatsz, és egyre jobban és jobban vonz a pornó vagy az érzéki, romantikus könyvek?

Mi, emberek, túl sokszor szeretnénk „tedd” és „ne tedd” listákat, „ezt szabad”, „ezt tilos” listákat. Talán te is tudni szeretnéd: „Meddig mehetek el? Mit engedhetek meg magamnak? Mi az, ami már túlmegegy a határon?”

Istenfélő nőként szövetséget kell kötnöd a szíved szemével, hogy ne nézzen másokra (valós vagy képzeletbeli személyekre) oly szándékkal, hogy úgy elégítsd ki érzelmi szükségleteidet és vágyaidat, ami már veszélyezteti a szexuális integritásodat.

Kell, hogy határokat állíts fel, hogy megóvd a szívedet, elmédet és lelkedet éppúgy, mint a testedet.

Az egyedülállóság ajándéka

Ünnepeld az egyedülállóság ajándékát, és fogadd el azt a feladatot, amelyet Isten tartogat számodra. Meg kell tanulnod Isten akaratát teljesíteni, amíg Ő meg nem engedi, hogy férjhez menj, ha ezt akarja az életedben. Ne üldögélj és várj arra, hogy egyszer csak megjelenik a herceg, fehér lovon. Gondolj arra az elképesztő szolgálatra, amelyet Teréz anya végzett életében egyedülálló nőként, aki önként választotta a neki kijelölt utat, mint egyedülálló keresztény.

Hadd osszak meg veletek valamit az életemből! Szeretek utazni, és szenvedélyem a humanitárius munka, ezért egyedülálló nőként ezt is vállaltam. Az az áldás ért, hogy a világ több mint 30 országába utazhattam. Volt, ahol csak kedvtelésből jártam, volt, ahol missziós és humanitárius munkát végeztem. Ez megváltoztatta az életemet, és sok mindent megtanított önmagamról. Most már tudom, hogy ha Isten megengedi, hogy férjhez menjek, akkor olyasvalakinek kell lennie, aki lelki beállítottságú, szeret utazni és missziós/humanitárius munkát végezni. Ez nem alku tárgya!

Olyan sok dolog van, amit egyedülálló nőként megtehetsz, amit férjezett asszonyként nem, úgyhogy menj előre, és élvezd az áldásokat, amelyeket Isten megengedett neked egyedülálló nőként!

Használd ki maximálisan a benned rejlő lehetőségeket!

Ahhoz, hogy maximalizáld a lehetőségeidet, több kulcsfontosságú dolog van, amit meg kell tanulnod elfogadni, miközben istenfélő nőként fejlődsz az egyedülállóság időszakában is.

Légy magabiztos!

Hajdonként túl sokszor elveszítheted az önbizalmadat, különösen, ha sok házaspár van körülötted. A magabiztosság olyasvalami, ami vonzza az embereket hozzád. A férfiak csodálják azokat a nőket, akik magabiztosak azzal kapcsolatban, hogy kik is ők, mint nők, és különösen ha egy lelki beállítottságú, erényes nőről van szó.

Ha a magabiztosság kérdése olyasmi, amivel küzdesz, akkor tanuld meg magabiztos nőkkel körülvenni magad, akik mentorálhatnak és edzhetnek téged.

Kérd Istent is, hogy adjon neked magabiztos lelket. Ő semmi jót nem fog visszatartani az életedből.

Viselkedés és öltözködés

Viseld magad előkelően és méltósággal. Öltözz illendően és stílusosan.

Az emberek természetesen vonzódnak a jól öltözött emberekhez. Vonzódnak azokhoz az emberekhez is, akik bizonyos módon mozognak és állnak. Fontos, hogy felemelt fejjel és egyenes háttal járj. A legdicsőbb Király lánya, hercegnő és különleges gyémánt vagy!

Tudnod kell, hogy milyen stílusú ruházat illik a testalkatodhoz. Kísérletezz különböző színekkel, hogy illeszkedjen az arcszínedhez és a bőrtónusodhoz. Győződj meg róla, hogy ruháid rendezettek és vasaltak, és hogy bármikor szalonképesnek látszol.

Légy boldog!



Túl sok egyedülálló nő jár-kelel szomorú arccal. A boldogság nem olyasvalami, ami csak úgy történik velünk, ezt szándékosan kell megteremtteni magunkban, függetlenül a körülményektől. A boldogságod nem teheted függővé senkitől sem, mert a másik ember a pillanat törtrésze alatt tehet olyasmit, ami téged padlóra küld és elszomorít. Életedben neked kell megteremtened a boldogságot.

Légy szolgáló lelkületű!

Szolgálj másoknak önzetlenül! Tanulj önkéntes munkát egy olyan szervezetnél, amely olyan szolgáltatást nyújt az ellátottaknak, amit szeretsz végezni, vagy ami iránt szenvedélyesen érdeklődsz, pl. egy női menedékhely vagy az ADRA Hungary. Kezdd azzal, hogy heti két órát áldozol az idődből. Meglátod majd, hogy ez milyen

változást hoz az életedben. Azzal, hogy segítesz valakinek, eltereled a gondolataidat a saját „szingli helyzetedről”, hiszen másokra és az ő szükségleteikre koncentrálsz. Nőként fejlődni fogsz, és nagyon sok mindent megtudsz arról, hogy ki is vagy valójában, valamint új érdeklődési köröket találsz, és új készségeket fogsz kifejleszteni.

Légy barátságos!

Péld 18:24 ezt mondja: „*Van olyan barát, ... aki ragaszkodik a testvéredhez.*”

Túl sokszor előfordul, hogy mi, nők barátságatlanok vagyunk egymással szemben, főleg, ha valaki „nem illik a körbe”. Meg kell tanulnunk felkarolni egymást és barátságosan viselkedni. Tanuljuk meg, hogy erősítsük, bátorítsuk nőtársainkat, és mondjuk el mindig egymásnak, mit értékelünk a másokban.



Indíthatsz egy barátság-kört egyedülállók számára, ahol találkozhattok havonta/negyedévente egyszer, akár csak beszélgetés céljából, vagy bibliatanulmányozásra, stb. Meglátod, milyen értékes és fontos barátokat szerezni, akik nem csak támogatnak, de elszámoltathatóvá is tesznek az életutadon.

A barátság fontos kulcs. Az Ige arra bátorít, hogy mentoráljuk és támogassuk a nálunk fiatalabb lányokat. (Lásd: Tit 2:3-4.)

Találj egy segítőt!

Keress egy nálad idősebb asszonyt, vagy valakit, akinek az élete igazi bölcsességről tanúskodik, és ő segíthet neked mutatni az utat, és segítségedre lesz életed kihívásai közepette. Találj valakit, aki bölcsen beszél, és át tudja adni neked tapasztalatait és fontos élettanulságait. Találj valakit, aki empatikus, szimpatikus, és nem negatív! Ha lehetséges, legyen keresztény az asszony, akit segítődnél választasz, végül pedig legyen olyan, akiben megbízol, és jó kapcsolatot tudsz vele ápolni.

Légy becsületos nő!

„*Kívánatosabb a jó hírnév a nagy gazdagságnál; jobb a kedvesség az ezüstről és aranyról.*” (Péld 22:1)

Kérdés

Szereted a nevedet? Mit jelképez veled kapcsolatban? Ha nem szereted, miért nem? Mit változtatnál magadon, illetve milyen nevet adnál magadnak, ha te választhatnál?

Ismerjenek téged az általad képviselt, magas mércéről és a magatartásodról! Légy őszinte, megbízható, akire az emberek támaszkodhatnak!

Mindig emlékezni fognak a jó dolgokra, amiket tettél, a pozitív hatásra, amit gyakoroltál, és segítettél változtatni az életükön.

Hogyan legyél magabiztosabb?

1. Ne hasonlítsd magad másokhoz! Figyelj önmagadra!
2. Nyugodj meg, fogadd el a dolgok folyását, és ne idegeskedj apróságok miatt!
3. Szeresd magadat! Ajándék vagy. Semmi sem lenne ugyanaz, ha nem léteznél.
4. Légy pozitív, és lásd meg a jót minden helyzetben!
5. Tedd, amit szeretsz! Az élet túl rövid ahhoz, hogy elvesztesd az idődet minden egyébbel.

A bölcsesség gyöngyszemei

„Mert én ismerem az én gondolataimat, amelyeket rólatok gondolok – így szól az ÚR –; békességre és nem háborúságra gondolok, hogy jövőt és reménységet adjak nektek.” (Jer 29:11)

Egyedülállókét is erős, istenfélő asszony lehetsz. Tanuld meg elfogadni és élvezni ezt az életszakaszt, míg Isten megengedi neked (ha ez az ő akarata), hogy megtaláld az első Ádámot, vagy pedig a második Ádámot (aki Jézus Krisztus)!

FELADATOK

- Tekintsd át „Az egyedülálló is teljes” című szakaszt, és gondolkodj a négy területen. Mit tehetnél, hogy egyedülállóként is fejlődj lelki, érzelmi, fizikai és szellemi területen egyaránt? Fogalmazz meg területenként egy célt, amit szeretnél megvalósítani!
- Tervezz meg egy projektet, amit egyedülálló nők számára elkezdhetnétek a gyülekezeten vagy lakóközösségen belül, és segíthetnétek egymásnak, támogathatnátok egymást.
- Gondold át, milyenek találtad a mai napig az egyedülálló életedet. Mennyiben lett volna más az életed e szakaszáról alkotott képed, ha pozitív dologként fogtad volna fel/fogadtad volna el, és nem negatív helyzetként?

ELMÉLKEDÉS:

Az alábbi üres helyre írd le három dolgot, amit tehetnél azért, hogy növekedj és fejlődj egyedülálló, istenfélő nőként!

IMA

Drága Jézus, köszönöm, hogy a kedves nőtestvéremet, aki ezt az imát olvassa, lányodnak fogadtad. Atyám, Istenem, arra kérek, hogy nagyon különleges módon áldd meg ezt az egyedülálló nőt! Őrizd őt a szomorú, magányos pillanataiban, és adj a lelkébe békességet! Öleld át szereteteddel, add tudtára, hogy soha nincs egyedül, mert a Szentlélek ott van mindig, hogy vigasztalja és vezesse őt. Mutasd meg neki, hogy teljes lehet egyedül is, és tárd fel előtte, hogyan lehet olyan derék, istenfélő nővé, amilyenné te szeretnéd tenni. Gondoskodj szükségleteiről, és adj neki barátokat, akik vele mennek az úton, és támogatják őt!

Atyám, ha a te akaratod az, hogy társat találjon, akkor arra kérek, Uram, hogy Te válaszd ki számára a megfelelő férfit, aki az otthonuk papja lehet, aki szeretni és értékelni fogja feleségét, ahogyan Te szeretted és értékeled az egyházadat. Drága, szent nevedben kérem mindezt. Ámen.





Feleségek

segítők/támogatók

ESETTANULMÁNY FELESÉGEK SZÁMÁRA

Chantal néha boldogtalan volt a házasságában. Szenvedélyes egyéniség volt, tele energiával és életszeretettel, fény árasztotta el a helyiséget, ahová belépett. Az emberek vonzódtak hozzá kedves természete és vidám magatartása miatt. De volt egy gondja. Férje, Fred, általában tartózkodóbb volt, néha pedig ridegnek és elérhetetlennek tűnt. S ami a legrosszabb: Chantal úgy érezte, hiányzik belőle már a tűz. Ezzel az asszony nagyon nehezen tudott kibékülni, mert olyan típus volt, akinek szüksége volt a testi közelségre: szerette az ölelést, a csókot. Időnként, amikor odabújt Fredhez egy ölelésre, a férfi gyakran elhúzódtott, vagy meg sem mozdult. Egy nap Chantal kapott egy üzenetet, hogy meghalt a család egy régi barátja. Az elhunyt George édesanyja volt, egy fiatalemberé, akit Chantal nagyon kedvelt. Felsőhajtott, amint George-ra gondolt. Egy gyülekezetben nőttek fel, és szüleik néhány évvel korábban együtt vándoroltak ki. Bár a szüleik tudatába voltak annak, hogy George és Chantal között gyengéd érzelmek vannak, de nem támogatták a kapcsolatot, mert George családja tehetős volt, Chantal pedig szegény, kétkezi munkások gyermeke volt. A fiatalok nagyon csalódottak voltak, de nem akartak a szüleik tanácsa ellen fordulni, ezért engedték, hogy a szerelmük kihűljön.

Végül George és családja elköltöztek a környékről, így már nem jártak abba a gyülekezetbe. George és Chantal között megszűnt a kapcsolat, mindketten másokkal kezdtek járni, s végül meg is házasodtak, mindketten a saját társadalmi osztályukból származó személlyel. Chantal azonban mindig egy különleges helyen őrizte a szívében George-ot, mint első, igazi szerelmét.

Amikor Chantal megkapta George édesanyjának halálhírét, nagyon szomorú lett, mert szerette az asszonyt. Ő volt az, aki annak idején szintén kedvelte őt, és nem ellenezte a George-dzsál való barátságát, a férje azonban mereven ragaszkodott ahhoz, hogy fiai nekik megfelelő, előkelő családból házasodjanak.

George nagyon közel állt az édesanyjához, és most, hogy már elment, elveszettnek érezte magát. Az érzés csak erősödött, mert az apjához nem állt közel, és most, hogy az édesanyja már nem volt, rájött, mekkora veszteség a hiánya az életében. Az apja volt az, aki erőltette, hogy egy bizonyos fiatal hölgyet vegyen el feleségül, akiről úgy érezte, nagyon illik a családjukba, de a házasság válással végződött.

Chantal már egy ideje nem volt kapcsolatban George családjával, és szomorú volt George édesanyjának halálhíre miatt. úgy érezte, ott kell lennie a temetésen, hogy támogassa részvételével a családot, hiszen George testvérei is nagyon jó barátai voltak még gyerekkorukban.

Amikor megpillantotta George-ot a temetésen, a férfi nagyon elhagyatottnak tűnt, a gyász összetörte a szívét. Örült Chantalnak, hiszen nem látták egymást évek óta. Köszöntötték egymást egy öleléssel, de Chantal érezte, hogy ez az ölelés kicsit tovább tartott, mint kellett volna, bár szeretetteljes, részvét-ölelés volt a gyászoló számára.

A temetés után kapott egy sms-t George-tól, amiben a férfi megköszönte neki a támogatást, s hogy segített a temetésen. Chantal válaszolt, amire szintén kapott választ, és így beszélgetés alakult ki köztük. Chantal hamar észrevette magán, hogy

nagyon várja a következő üzenetet, és gyakran csalódott, amikor egy ideig nem hallott George-ról. Eleinte örömmel töltötte el, hogy „segíthet” George-nak, aki kijelentette, hogy ő az egyetlen személy, akivel nyíltan meg meri osztani az érzéseit, és bízik benne. Ettől Chantal fontosnak érezte magát, és jólesett neki, hogy szükség van rá.

Az sms-ezést hamarosan felváltották a telefonbeszélgetések. Eleinte Chantal némi büntudatot érzett amiatt, hogy nem vonja be Fredet ezekbe a „beszélgetésekbe”, de úgy érezte, George és ő egyszerűen csak csevegnek, és nem tesznek ezzel semmi rosszat. Egyik ilyen alkalommal azonban George megemléltette, hogy amióta találkoztak a temetésen, azon kezdett gondolkodni, hogyan alakult volna az életük, ha őt vette volna el egykor feleségül. Azt is bevallotta, hogy amikor megölelték egymást a temetésen, azt érezte, hogy nem akarja többé elengedni. Chantal nem válaszolt semmit erre a megjegyzésre, de a szíve mélyén tudta, hogy ő is azt akarta, hogy az az ölelés ne érjen véget.

Chantal ezen a ponton ébredt rá, hogy vonzódik George-hoz, és aggódni kezdett, hogy többet érez iránta, mint amit egy férjes asszonynak éreznie szabad. Mindazonáltal, bármikor gondolkodott azon, hogy elvágja a szálakat George-dzsal, azzal vigasztalta magát, hogy mivel egy frigid férfival él együtt, ezért megérdemel egy kis figyelmet és melegséget az életében, és nagyon jól érzi magát, amióta beszél George-dzsal. Azon is elkezdett agyalni, hogy milyen igazságtalan volt annak idején George szülei részéről, hogy eltiltották őket egymástól és a kapcsolat folytatásától, pedig annyira szorosan kapcsolódtak egymáshoz, és érezték, hogy összeillenek.

Miközben megpróbálta átgondolni, hogy „mi lett volna, ha”, és az újra felmelegített kapcsolattal és a férfihoz való, új kötődéssel vigasztalta magát, Chantal eldöntötte, hogy folytatja vele a kapcsolatot.

Egyik hétvégén Chantal részt vett egy, a Női Szolgálatok Osztálya által tartott hétvégi rendezvényen. Az előadó több megindító előadást is tartott. Chantalt a házassági hűtlenségről szóló előadás győzte meg arról, hogy milyen veszélyeket rejt magában a George-dzsal való „barátsága”. Az előadó nagyon őszinte volt a prezentációban, és felsorolt néhány könyvet, amelyek segítettek neki legyőzni egy másik férfihoz való, érzelmi kötődést azokban az években, amikor egy érzelmileg bántalmazó férjjel élt házasságban. Az egyik ajánlott könyv Shannon Ethridge műve volt, *Minden asszony csatája – felfedezni Isten tervét a szexuális és érzelmi beteljesedésre* címmel. Mivel a könyvet árulták ott a rendezvényen, Chantal megvette, csak, hogy lássa, van-e valami benne, ami neki szól a jelenlegi helyzetében.

A hazafelé vezető úton elkezdte olvasni a könyvet. Mire hazaért, eldöntötte, hogy elvágja a George-hoz fűződő, érzelmi szálakat, és elküldte neki (könnyek között), az utolsó sms-t, amiben közölte vele a döntését.

Megbeszélés:

- Beszéljünk az érzésekről, amelyek ebből a forgatókönyvből teljesen világosak úgy Chantal, mint George részéről!
- Gondolod, hogy Chantal egészségtelen módon viszonyult George-hoz?
- Chantal itt már kezdett hűtlenné válni a férje, Fred iránt?
- Ha igen, mely ponton kezdődött ez a vonzalom?

- Mit gondolsz, mit kellett volna Chantalnak tennie?
- Szerinted van olyan élethelyzet, amikor egy férjes asszony ápolhat barátságot egy férfival, akit „kedvel”?
- Mi történt volna, ha Chantal és George találkoznak?
- Mit gondolsz, fontos, hogy Chantal megszakítsa a kapcsolatot George-dzsal?
Ha igen, miért?
- Ha Chantal helyében lennél, mit tennél?
- Milyen tanácsot adnál Chantalnak?



A NŐK, MINT FELESÉGEK

„Jót talált, aki feleséget talált, és elnyerte az ÚR jóakarátát”
(Péld 18:22).

Derék asszonyt kicsoda találhat? Péld 31:10 (ÚRK)
Bizony, nem könnyű derék feleséget találni! (ERV-HU)
Ki találhat erényes és alkalmas feleséget? (angol NLT ford.)

Megtalálni őt

Az évek során sok fejtegetést hallottam arról, hogy milyennek kell lennie a keresztény nőknek, hogyan legyünk olyanok, amelyet egy férfi keres, és más tulajdonságok az előfeltételek hosszú sorából. Abban az időben felfigyeltem arra, hogy milyen kevés figyelem hárul arra, hogy *milyen legyen a férfi*, aki a „tökéletes” nőt keresi. Hadd térjek rá tehát, tétovázás nélkül erre a pontra, és adjak szalagcímet a férfiaknak. Íme:

Bármely fiatalembernek, aki istenfélő lányt keres, fel kell tennie magának a kérdést: „Hogyan találhatom meg őt?”, aztán tegye fel Isten szemüvegét, hogy tisztábban lásson. A következő kérdése pedig ez legyen: „Ki vagyok én?” DERÉK FÉRFI KELL AHHOZ, HOGY DERÉK NŐT TALÁLJON!

Kezdjük ott, hogy kielemezzük ezt a szalagcímet.

A lépéseket pontokba szedtem, hogy világosan megoszthassuk a férfiakkal, mivel ez lesz a feladatuk a fejezet ezen szakaszában:

- Kezdjük azzal, hogy a férfinak a feleség keresése során bíznia kell Istenben, hogy megtalálja őt, és akkor az isteni perspektívából nézve jobban tudja értelmezni azt, amit lát.
- A következő lépés a kinyilatkoztatás pillanata. Meg kell értenie, hogy egy erényes nőnek nem *akármilyen* férfi kell! Kétségtelen, hogy olyan férfit akar, aki maga is erényes. Az „erényes/derék” szó jelentése (ahogyan azt a kézikönyv bevezetőjében tárgyaltuk) a héber *chayil* szóból származik, amely olyan tulajdonságokra utal, mint az erő, a hatalom, a képesség, a bátorság, a rátermettség, az egyenesség és a tisztesség. A Bibliában valahányszor a *chayil* szóval történik hivatkozás, minden esetben férfiak jellemzésére vonatkozik.
- Itt aztán kigyulladnak a fények! Azoknak a férfiaknak, akik egy gyöngyszemet keresnek, maguknak is gyöngyszemnek kell lenniük! Egyszerűen fogalmazva – olyan férfinak kell lenniük, akire egy istenfélő nő felfigyel, és akinek a jelleme megfelelően illeszkedik egy olyan nőéhez, aki arra törekszik, hogy Istent szolgálja. Ha drágakő vagy, akkor tudni fogod, hogyan kell bánni egy drágakővel! Sok nő kiáltása ma ez: **„Ki találhat erényes férfit?!”** Egyes nők számára úgy tűnik, hogy a veszélyeztetett fajok listájára a Homo sapiens „pious”-t (istenfélő férfiak) is feltehetnénk! Nem járunk messze a lényegtől, mert a Zsolt 12:1-ben ez áll: *„Elfogyott a kegyes, eltűntek a hívek az emberek fiai közül!”* Az imánk az, hogy a még létező néhány ne haljon ki, hanem Isten támasszon istenfélő férfiakat, akik megállnak, és számításba lehet őket venni. Ugyanez a kérés értünk, nőkért is.
- A bibliai küldetés számunkra – úgy férfiak, mint nők számára – a következő: *„Azon igyekezz, hogy az istenfélelemben és az Isten helyes módon való szolgálatában gyakorold magad!”* (1Tim 4:7). Ha így teszünk, megtanuljuk, mi az istenfélelem. Ennek hatására pedig ahelyett, hogy az úgynevezett „nélkülözhetetlen” dolgokat sorolnánk az első helyre, mint a jó külalak, pénz, munka, státusz és nemi vonzerő, arra fogunk törekedni, hogy Istennek tetsző döntéseket hozzunk, amelyek kétségtelenül gazdagítják majd az életünket és annak életét is, akivel majd egyesülünk a házasságban.

Az általam nőknek tartott workshopok szerves részét képezik a kérdések, amelyek segítenek önismereti szálon. Az egyedülálló nőknek tartott workshopokon a következő kérdéseket teszem fel a nőknek, hogy elgondolkodjanak: „Mit találsz vonzónak egy férfin?” „Milyen tulajdonságokat keresnél egy férjben?” „Honnan tudná, hogy az a férfi, akit kiválasztottál, megfelelő számodra?” A válaszok gyakran nagyon árulkodóak.

Nekünk, nőknek, magasra kell tennünk a mércét, szilárddá tenni az alapot, és olyan értékes, istenfélő nőknek tekinteni magunkat, amilyenekké Isten szeretné, ha válnánk. Így elnyerjük a férfiak tiszteletét, és nem tudnak majd olcsó, hamisított bizsuként kezelni bennünket, amit könnyen ki lehet dobni, cserélni, vagy felújítani. Ha egy férfi úgy dönt, hogy elsétál, az azért legyen, mert rosszul lát, és ne azért, mert mi magunkat lealacsonyítottuk. Még ha egy férfi nem is veszi észre, hogy ékszerrel rendelkezik, ez nem szabad, hogy semmissé tegye a mi kötelességünket, hogy úgy ragyogjunk, mint az ékszer, aminek szántak minket – Isten dicsőségét tükrözve az életünkben.

Azoknak a férfiaknak, akiknek van egy drágakövéük, és nem tudnak róla, segítségre van szükségük. Ez nem azt jelenti, hogy az egyedülálló nőknek lejjebb kellene adniuk a mércéjüket, hogy megfeleljenek az őket üldöző férfiak alantas perspektíváinak, akik nem ismerik fel valódi értéküket Istenhez tartozóként. Hasonlóképpen nem jelenti azt sem, hogy a feleségeknek le kellene süllyedniük olyan férfival való kapcsolatukban, akinek a viselkedése azt mutatja, hogy nem akar istenfélő lenni. Ehelyett erényes nőkként ezekben a helyzetekben erőt kell kérnünk Istentől, hogy olyanok legyünk, amilyenek Ő rendelt minket, és az Istentől kapott kinyilatkoztatással a férfiak követni fognak. Ha azonban a férfiak úgy döntenek, hogy nem követnek, akkor te csak maradj az erény helyén, és a férfiak, akik nem képesek felismerni az igazi értéket, meghozzák az elkerülhetetlen döntést. Bármilyen legyen is a végeredmény, Isten támogatni fog téged, mert Ő valóban a te érdekeidet tartja szem előtt.

Istenfélő nőknek, akik készülnek arra, hogy feleségek legyenek, hadd tegyek pár észrevételt:

- A Biblia megfogalmazza a kérdést: „Ki *találhat* erényes és alkalmas feleséget?” Ebben a modern korban a nők felkínálkoznak, és „agresszíven” mennek a férfiak után. Van ezzel kapcsolatosan sok vélemény. A **megtalálás** hangsúlya azonban néha figyelmen kívül marad a lázas törekvésben, hogy „*látható* legyek”. A józan embernek képesnek kell lennie arra, hogy „megtalálja” azt az ékszert, amit Isten tartogat számára, ha istenfélő szemszögből nézi. Egy istenfélő nőt nem lehet nehéz megtalálni, ha az Ő jellemét tükrözi. Ennek nyilvánvalónak kell lennie az istenfélő, megkülönböztető képességű ember számára. Az erényes nő felfedezésének folyamatában a férfinak még mindig „keresgálnie” kell a sok nő között, mert vannak istenfélő nők, és vannak olyanok, akiknek istenfélő formája van. Ami a keresés során a "felfedezést" döntővé teszi, azok a ritka tulajdonságok, amelyek az igazi erényes nő közelebbi vizsgálata során nyilvánvalóvá válnak. „Az asszonyok engedelmeskedjenek saját férjüknek, mint az Úrnak. Mert a férj feje a feleségének, amint Krisztus is feje az egyháznak, és ő maga a test megtartója. De ahogyan az egyház engedelmes Krisztusnak, úgy az asszonyok is engedelmeskedjenek férjüknek mindenben.”
- Az is fontos, hogy kik vagyunk, és mit fejezünk ki. Képzeljünk el egy nőt, aki az utcán sétál. Ha ő egy istenfélő lány vagy asszony, akkor ennek az öltözködésében is tükröződnie kell. Amit takarni kell, azt takarni kell! Ha az öltözködési szokásai olyanok, hogy minden látható, akkor elvesztette a titokzatosságát, hiszen semmi sincs elrejtve. Fizikai értelemben, ha egy férfi reméli, hogy *megtalálja* őt, nem nagyon van mit „felfedeznie”, hiszen minden látható. Egyes nők abbéli igyekezetükben, hogy észrevegyék őket, nem a megfelelő emberek figyelmét keltik fel a provokatív ruházódásukkal. Éppen nőiségük drága elemeit alacsonyítják le harsány megjelenésükkel, ami azt sikoltja: „nézzetek engem!”, néha pedig azt is: „megkaphatsz!”.

Erényes nőkként óvatosan kell bánnunk azzal, hogy mit fejezünk ki, hiszen tudatában vagyunk annak, hogy Isten az ő képmására teremtett bennünket, és ezt kell tükröznünk.

Gyakorlat

A házassági felkészítőkön használjátok a fentebb megfogalmazott gondolatokat beszélgetésindítóként, illetve az önvizsgálat lehetőségének megteremtésére.

Szent egység

„Férfi és nő különbözőségéből Isten rendet, egységet alkotott.” (Ellen G. White)

A házasság Isten terve szerint jött létre. **Ez az egység Isten tervének a csúcspontja, hogy egy férfi és egy nő meg tudja két élet egységre hozásával meg tudja tapasztalni a legmélyebb intimitást.** Ez az élet egyik legfontosabb eseménye. Két élet egyesülésével ez az összeolvadás új életet hoz létre az egység útján.

„Miként Isten a teremtéskor kettőt alkotott az egyből, akképpen a házasságban egyet teremt a kettőből.”

Thomas Adam

A Biblia megadja Isten vezérelvét a feleség jelentőségével kapcsolatban a teremtés folyamatában. Kezdetől fogva kijelentette, miért adta az asszonyt a férfi mellé ebben a szent egységben, amit házasságnak nevezett.

„Azután azt mondta az ÚR Isten: Nem jó az embernek egyedül lenni. Szerzek neki hozzá illő segítőtársat.” (1Móz 2:18)

Amikor Isten beszél, nem szaporítja a szót. Minden szavát megfontoltan ejti ki, azoknak mély jelentősége van, és hatással vannak a hallgatóra. El tudom képzelni, hogy amikor Isten kijelent valamit, akkor ez egész univerzum figyel. Főleg, ha valami újat mutat be, és utasításokat is mellékel hozzá. Az 1Móz 2:18-ban található útmutatás az első kijelentés, amit a társas kapcsolatokra vonatkozóan tesz, s hogy miért teremtette a nőt. Íme, az emberi kapcsolatokra vonatkozó, első lecke elemei:

1. Először, az ember jólétére vonatkozóan tesz kijelentést. A következtetés az, hogy „nem jó” az embernek egyedül lenni. Istennek az volt a szándéka, hogy az ember társas lény legyen, aki kapcsolódik másokhoz. Az Istennel való kommunikációja és kapcsolata azt jelenti, hogy kinyújtja kezét egy nála felsőbbrendű lény felé. Most Isten más tervét is megmutatja az emberrel: legyen képes olyan valakivel is kapcsolatot teremteni, aki ugyanolyan mint ő: saját szintjén, kézzelfogható kapcsolati szállal. Ezért egy lelki társat teremtett Ádám számára. Ez azt jelzi, hogy Isten nem elszigetelt létre alkotott bennünket. Azt is hangsúlyozza, hogy – különösen a házasságban – kölcsönös kommunikációra van szükség.

2. Másodszor, a nőnek a házassági egységben betöltött szerepe is világos megállapítást nyer: ő a segítő. Az a mondás járja, hogy Istennek nem kellett semmin javítania, amit megteremtett. Mégis, amikor megalkotta a férfit (bár az teljes és tökéletes volt önmagában is), Isten hozzá akart adni Ádám életéhez valakit, aki gazdagabbá teszi. Ahhoz, hogy az emberiség egyenletét teljessé tegye, kellett valami, ami a férfi szerepét és életét erősíti, és Isten adott neki egy nőt! Isten ajándéka Ádámnak Éva volt.

3. A harmadik pont, amit meg kell jegyeznünk, a segítői szerep státuszát jelzi, és beazonosítja, ki is ez a nő a férfihez fűződő viszonyában. Isten kijelenti, hogy a férfiból teremtett segítő „hozzá hasonló” lesz. Ez arra vonatkozik, hogy mind a férfi,

mind a nő Isten képmására teremtett. A nők nem ugyanolyanok, mint a férfiak, hanem ugyanahhoz a Homo sapiens fajhoz tartoznak. Mivel nem vagyunk idegenek a férfiak számára, ezért elvárható, hogy az együttlétünk működjön. Ezenkívül a „hasznos” szó egyenlő minőséget jelöl. Isten szemében, aki mindkettőnket teremtett, egyenlők vagyunk. A férfi nem egy kicsit magasabbra lett teremtve, mint a nő, vagy fordítva. Egyenlőnek teremtett bennünket az Alkotó.

A fentiek fényében kell vizsgálnunk a bibliai küldetést, ha a nőknek a házasságon belül betöltött szerepéről esik szó. Az „alávetettség” szó nagy nyilvánosságot kapott az elmúlt évszázadokban, sok eltérő vélemény létezik, és e nézetek folyton változnak a változó időkkel együtt. Azonban mi, keresztény nők a változó világban is egy olyan Istenre tekintünk fel, aki nem változik, és aki nem változtatja meg a szavát. Tehát, hogyan is tekintse magát egy feleség ebben az Istentől elrendelt egységben, amit házasságnak nevezünk?

A „férj” szó az ószövetségi időktől használatos, és urat, tulajdonost jelent. A feministák valószínűleg már ekkor talpra ugranának. De vizsgáljuk csak meg 1Móz 3:16 versét. *„Az asszonynak azt mondta: ... vágyakozni fogsz a férjed után, ő pedig uralkodik rajtad.”*

Itt világos, hogy a nő, mint feleség, nem szabad, hogy bitorolja a tekintélyt, mert a férfi az Isten által elrendelt vezető. Az Ige azt mondja, hogy e vezetés alatt tegyük a dolgunkat. Efézus 5:22-24:

„Az asszonyok engedelmeskedjenek saját férjüknek, mint az Úrnak. Mert a férj feje a feleségének, amint Krisztus is feje az egyháznak, és ő maga a test megtartója. De ahogyan az egyház engedelmes Krisztusnak, úgy az asszonyok is engedelmeskedjenek férjüknek mindenben.”

Érdekes hallani a reakciókat erre az igeszakaszra úgy a férfiak, mint a nők részéről. Egyes férfiak arra használták fel, hogy erőszakkal „helyre tegyék a nőket”, a feleségük felett durván uralkodó férjek pedig arra, hogy nyugodtan folytassák ezt a magatartást. Sok nő is negatívan reagált erre az igeszakaszra, mert úgy érezték, hogy ez engedélyt ad a férfiaknak a durva bánásmódra. Sőt, még lelkészek is használták ezt az ígét a szövegkörnyezetéből kiemelve arra, hogy még nehéz eseteket – például családi erőszakot is – igazoljanak vele, és azt a teljesen rossz tanácsot adják az asszonyoknak, hogy még ha veri is őket a férjük, akkor is tűrjenek, és teljesítsék a kívánságait, mert ő a családfő! Ám miközben átgondoltam a téma sokféle tárgyalását az elmúlt évekből, a szakasz igazi magyarázata tárult fel előttem, mégpedig az elején szereplő négy szóból: „... mint az Úrnak”. Ez alávetettség – Krisztus főségének az elismerésével! Tehát, itt példaként Krisztust hozza, tehát az alávetettség csak akkor lehetséges, ha mind a férj, mind a feleség Krisztusnak veti alá magát. Az alárendelődés elemeiről, és arról, hogy hogyan reagáljon egy keresztény feleség, a „Foglald el a helyedet” szemináriumon beszélünk részletesebben.

Gyakorlat

Szánj egy percet arra, hogy átgondold az ebben a részben tárgyalt dolgokat, és jegyezd fel, amire jutottál, az alábbi üres helyre. Használd a következő igeverseket, mint átgondolandó pontokat, illetve beszélgetésindítókat a keresztény feleség szerepéről. 1Móz 2:18; 1Mó 3:16; Ef 5:22.

Bizalom – a szív dolga

„Bízok benne férjének szíve.” Péld 31:11

A kölcsönös bizalom az egység csodálatos bizonyítéka. Sajnos, ma nem minden férj mondhatja el, hogy nyugodt szívvel bízok a feleségében, és fordítva, nem minden feleség mondhatja el ezt a férjéről.

Az Isten-központú házasság egyik alapeleme a bizalom. A Példabeszédek könyvében látunk egy olyan feleséget, akinek a férje teljes bizalommal van iránta. Ennek több szintje lehet.

- Bízok abban, hogy hűséges hozzá a házasságban
- Bízok abban, hogy megtartja a rábízott titkokat
- Rá meri bízni önmaga sebezhető oldalát oly mértékig, hogy a felesége biztosan nem fogja lekicsinyelni/megalázni őt semmilyen módon, vagy komolytalanul venni, amit mond neki
- A szíve legmélyén rejlő dolgokat is nyugodtan meg meri beszélni vele, mert tudja, hogy kitárhatja a szívét, ő akkor sem fogja elítélni őt semmilyen módon, hanem kapcsolódik hozzá
- Tudja, hogy felesége ellátja a háztartást, és rábízhatja a döntéseket az ezzel kapcsolatos ügyekben, mert minden szükséges meglesz neki és a család számára is
- Felesége nem teher számára
- Jól tudja, mire van szüksége a férjének
- Rá meri bízni a családi költségvetést, mert tudja, hogy a kiadásokkal kapcsolatban bölcs döntéseket fog hozni

A 11. vers folytatásában látjuk is a bizalom gyümölcsét. A következő tagmondatban világossá válik, hogy a bizalom következtében a férjnek jól lesz dolga.

Férje gyarapszik

„...és vagyona nem fogy el.” (Péld 31:11)

„...semmilyen hiányt.” (Péld 31:11 – ERV-HU)

Mivel a férje kifejezetten bízik benne, semmiben nem fog hiányt látni.

Ha elemezzük a „nem lát hiányt” kifejezés eredetét, azt találjuk, hogy ugyanabban az összefüggésben használja az Ige, amit a Zsolt 23:1-ben is találunk: „Nem szűkölködöm.” Mindekét esetben azt jelenti, hogy nem kell hiányt szenvedni semmiben.

Olyan, mintha azt mondanánk, hogy mivel az ÚR az én Pásztorom, nem fogok szűkölködni, mert Ő az én Gondviselőm, ellát mindennel, amire szükségem van. Teljes szívvel bízom a gondoskodásában. Hasonlóképpen, ha egy férfinak istenfélő felesége van, nem fog hiányt szenvedni, meglesz mindene, amire – istenfélő férfiként – szüksége van.

Az angol fordításban szerepel a „zsákmány” szó. „Nem lesz szüksége zsákmányra.” Ez a rabolt, fosztogatás során eltulajdonított javakra utal, amiket a győztesek elvisznek a leigázott ellenséges néptől. Ez „nyereségnek” számít olyan értelemben, hogy végeredményben gazdagabban térnek haza a csata eredményeképpen. A feleséggel összefüggésben, akiben a férje teljesen megbízhat, ez úgy értelmezhető, hogy a férfinak nem lesz szüksége „zsákmányra”, „nyereségre”, mert a felesége olyan ügyes, kincs a családban, hogy anyagilag biztonságban lesznek, sőt, gyarapodni fognak.

Nem tesz gonoszt

„Jóval illeti őt és nem gonosszal, az ő életének minden napjaiban.” (Péld 31:12)

Lemuel király édesanyja, amikor fiát a jó asszony erényeiről tanácsolja, időt szakít arra, összehasonlítsa, mit tesz, és mit nem tesz egy jó asszony. Jót tesz és nem rosszat. Ebből a szentírási szakaszból a következőket jegyezzük meg:

- Kiemeli, hogy a gonoszság nem áll szándékában a férjével szemben.
- Az ő boldogságát tartja szem előtt.
- Következetes a jóságában. Nem az van, hogy egyik nap jó, a másik nap gonosz, attól függően, hogy hogyan érzi magát, vagy a férfi hogyan viszonyul hozzá. Feltétel nélküli szeretetről tesz tanúbizonyságot.
- A jót, amit tesz, egész életén át teszi – „élete minden napján”. Ez azt a folyamatos jó természetet jelzi, amelyet az együtt töltött életük során sugároz. A jótett természetes számára.
- Az istenfélő nő hűséges cselekedetei kifizetődnek. Istenfélelméből adódik a jósága, s abból fakadóan jót cselekszik.

Hallgattál már fájó szívű asszonyokat, hogyan beszélnek a férjükéről? Szomorú történeteket mondanak, keserű tapasztalatokat öntik rád. Bár sosem akarnám kibővíteni a fájdalmas házastársi tapasztalatok jelentőségét, és a súlyos sebeket, amikkel ezek az asszonyok küszködnek, inkább arról szeretnék itt beszélni, hogy miként kezelik mindezt – saját döntésükből. Gyakran teszi keserűvé őket a bosszúvágy, mert mindenáron vissza akarják fizetni a férjüknek a sok rosszat, amit okozott. Ebből pedig az következik, hogy a kárát akarják, tehát gonoszt akarnak cselekedni. Nem, nem könnyű feladat túrni egy nehéz házasságban, arra törekedve,

hogy jót cselekedjünk, és a jóságot gyakoroljuk akkor is, ha nem kapunk viszonzást. Lehetséges ez? Mielőtt válaszolnánk, gondoljuk át az alábbi kérdéseket, és írjuk le a válaszainkat.

Jót cselekedni akkor is, amikor az élet (vagy a férjünk) éppen nem jó

- Szükséges jót tenni a férjeddal akkor is, amikor ő nem tesz jót veled?
- Hogyan maradsz hűséges egy olyan férjhez, aki nem hűséges hozzád?
- Hogyan tudsz szándékosan jót cselekedni kedvezőtlen körülmények között, egy olyan férj mellett, aki bánt téged?

A fejezet elején megosztottuk veletek esettanulmányként Chantal és Fred történetét. Ahogy emlékeztek is rá, Chantal egy érzelmileg hideg házasságban élt olyan férjjel, aki nem elégítette ki érzelmi és intimitással kapcsolatos szükségleteit. Chantal felvette a kapcsolatot egy régi „barátjával”, George-dzsal, akivel a telefonbeszélgetések során érzelmi kötődés alakult ki. Egy Női Szolgálatok rendezvényt követően azonban meggyőződött arról, hogy el kell vágnia a szálakat George-dzsal, majd megszakítva a telefonos kapcsolatot még elszántabban próbálkozott, hogy a férjéhez kapcsolódjon.

És bár nagyon sok energiát fektetett abba, hogy javuljon a kapcsolata Freddel, sajnos minden maradt a régiben. Sőt, romlott is a helyzet, miután Chantal felfedezte, hogy férje pornóoldalakat böngész, és chaten ismerkedik más nőkkel. Ez bizonyos fokig magyarázat volt arra, hogy vele miért bánt olyan ridegen – fizikailag és érzelmileg egyaránt. Chantal a végletekig elkeseredett. Szakember segítségét kérték, tanácsadásra jártak, és évekig próbálkoztak, hogy működjön a házasságuk. Ez idő alatt Chantal sokat sírt magányában amiatt, hogy a házassága érzelmi és intim szempontból totális kudarc. Miközben kiöntötte szívét Istennek, és kérte az erőt, hogy elengedje a keserőséget, megtanuljon megbocsátani, és hűségesen szolgálni a férje felé, 1Pt 3:1 versét használta alapként.

„Hasonlóképpen, ti, asszonyok, engedelmeskedjetek férjeteeknek, hogy ha némelyek nem engedelmeskednének is az igének, feleségük magaviselete ige nélkül is megnyerje őket.” 1Pt 3:1

Gyakorlat

Az alábbi, megbocsátásról szóló megállapítás segítségével kiderítheted több asszony véleményét is arról, hogyan lehet túlélni egy olyan házasságot, amelyben ki vagy téve a bántásoknak.

„A megbocsátás nem egy egyszeri döntés; ez egy út és egy folyamat, amelyhez idő, elszántság és kitartás szükséges. A megbocsátás nem felejtés; egyszerűen megtagadjuk a fájdalomtól a jogot, hogy irányítsa az életünket.” Corallie Buchanan

Az ellenünk elkövetett bántalmak megbocsátását az *Istenfélő asszony* c. fejezetben tárgyaljuk. A téma részletesen kifejtésre kerül a *Gyógyító megbocsátás* című szemináriumon is.

Tiszteletet szerez férjének

„Ismerik férjét a kapukban, mikor együtt ül a tartomány véneivel.” (Péld 31:23)

Az értékes nőt, mint feleséget nem feltétlenül arról ismerik, hogy milyen szerepet tölt be feleségként, hanem, hogy milyen hatással van mindez a környezetére. A hangsúly inkább azon van, milyen áldásokat nyer a férje azáltal, hogy felesége kiváló példát mutat istenfélő feleségként, és kevesebb szó esik arról, hogy miért jó ez neki, magának. A derék asszony életének hatása messzire mutat. Férje magasra jut az ő támogatása révén.

Péld 31:23 arra tesz utalást, hogy a férje a kapuban ül. Mit csinál ott? A városkapuk fontos szerepet töltek be a bibliai időkben. Ez volt az a hely, ahol az ítéletek születtek. Ez volt a város bírósági tárgyalóterme. Itt kötöttek meg a fontos üzleti szerződések is, és sok tevékenység központi helye volt. A derék asszony férjét itt találjuk az előjárók között, és a befolyásos emberek között is tiszteletnek örvend. Kiváló vezetőként befolyásos pozíciója van. Nem csak saját jogon, a betöltött társadalmi szerepe miatt tisztelik, hanem mert úgy ismerik, mint az erényes, értékes asszony férjét. Ez az istenfélő asszony a legjobbat hozza ki a férjéből, és hozzájárul ahhoz, hogy tisztelni tudják őt.

Elmélkedés

„A jó feleség olyan, mint a korona a férje fején, de mint a csontok fájdalma, aki ségyent hoz a férjére.” Péld 12:4 (ERV-HU)

A feleség bölcsessége

A feleség, aki bölcsen gondolkodik abban a tekintetben, hogy milyen különbségek vannak a nemek között a házasságban, jobban ki tudja elégíteni a férje szükségleteit, és fordítva: tudja azt is, hogy az ő szükségleteit hogyan elégítse ki a férje. Íme, néhány szempont a nemek közti különbségekre, s arra, hogyan hat mindez a házasságban.

A nemek közti különbségek

„Nem olvastátok, hogy a Teremtő kezdettől fogva férfivá és asszonnyá teremtette őket?” (Mt 19:4)

Talán olvastad a könyvet, amelynek címe: *A férfiak a Marsról származnak, a nők pedig a Vénuszról*, vagy a vallásos változatát – *A férfiak Izraelből származnak, a nők pedig Moáb földjéről*. Ha igen, akkor már levontad a következtetést, hogy a nemek közti különbségek elég jelentősek. Tudományos bizonyítékok egész sora foglalkozik

a két nem közti pszichológiai, fiziológiai és szexuális különbségekkel, valamint az ezt alátámasztó érzelmi, tapasztalati és egészségügyi tényezőkkel. Ebben a részben összehasonlítunk és összefoglalunk néhányat ezek közül a különbségek közül a kommunikáció, az érzelmi reakciók, a romantikus és a szexuális kifejezés terén.

Kommunikációs különbségek

<i>Férfiak</i>	<i>Nők</i>
A férfiak általában kevesebbet beszélnek. Egyes kutatások azt állítják, kb. 7000 szót használnak egy nap.	A nők általában többet beszélnek. Egyes jelentések szerint átlagban 20000 szót használnak naponta.
A férfiak tipikus beszédtemái: legújabb technológia, sport, aktuális hírek, politika, zene és a nők.	A női beszélgetések kulcstémái: kapcsolatok, tervek a jövőre, egészségügyi problémák, főzés-sütés, divat, családi dolgok.
A férfiak közléseikben inkább a tényekre szorítkoznak.	A nők többet beszélnek az érzéseikről.
A férfiak hajlamosak arra, hogy egyedül oldjanak meg problémákat, vagy pótcselekvésekbe menekülnek, hogy közben dolgozzanak a megoldáson.	A nők kapcsolódni akarnak, és kibeszélni a problémáikat.
A férfiak megoldás-orientáltak, és úgy közelítik meg a problémát, hogy lássák a végeredményt is.	A nők azért beszélnek a problémáikról, hogy valaki meghallgassa őket, és megkönnyebbüljenek.
A férfiak, amikor beszélnek, a domináns agyféltekét használják (általában a bal oldalt).	A nők többsége mindkét agyféltekéjét tudja használni, amikor beszél, ezért nagy kihívás egy nőt megállítani, amikor beszél!

A kislányok általában hamarabb megtanulnak beszélni, mint a kisfiúk. Az MRI vizsgálatok bizonyítják, hogy a corpus callosum, ami szabályozza az agyféltekék közti kommunikációt, nagyobb a női agyban, mint a férfi agyban.

A különbségek aközött, hogy hogyan fejezik ki a nők és a férfiak a gondolataikat, érzelmeiket és érzéseiket, befolyásolhatják a lelki jólétet, és hatnak a kapcsolatokra. A Mind Survey c. kutatás (2009. május 12.) az alábbi különbségeket találta a nemek között arra vonatkozóan, hogy hogyan fejezik ki érzelmeiket és érzéseiket.

<i>Férfiak</i>	<i>Nők</i>
A férfiak feleannyira valószínű, hogy beszélnek problémáikról a barátaiknak, mint a nők.	A nők szívesen megosztják érzéseiket, és természetes számukra, hogy átbeszélnek a gondolataikat barátnőikkel.
A férfiak esetében kevésbé volt valószínű, hogy kifejezik az érzelmeiket.	A nőknek ötször inkább volt sírhatnakjuk, mint a férfiaknak.
A férfiak 45 százaléka bízott abban, hogy le tudja küzdeni a csüggedést.	A nők 36 százaléka állította, hogy meg tud küzdeni a rossz hangulatával.
A 18-24 éves férfiak 4 százaléka mondta azt, hogy szakemberhez fordulna, ha levertnek éreznék magát.	Ugyanebben a korosztályban a nők 13 százaléka mondta azt, hogy szakemberhez fordulna depresszív hangulat esetén.
Ha két héten túl is levertnek éreznék magukat, akkor is csak 23 százalékuk keresné fel a háziorvosát.	A nők azt állították, hogy valószínűleg szaksegítségét kérnék érzelmi kihívások esetén.

Érzelmek kifejezése – Az agy mély, limbikus rendszere felelős az érzelmekért és a kötődésért, ez nagyobb a női agyban, mint a férfi agyban. Ezért van az, hogy a nők könnyen kötődnek, könnyebben kifejezik és ismerik fel/kezelik érzéseiket, mint a férfiak.

A depresszió kockázata – A nagyobb, mély limbikus rendszer azonban a depresszióra is hajlamosabbá teszi a nőket, különösen a jelentős hormonális változások idején, mint például a serdülőkor, a menstruáció, a szülés utáni időszak és a menopauza.

Szexuális reakciók és kifejezés

Férfiak	Nők
A férfiak a serdülőkor beálltával egyre motiváltabbak a szexre.	A nők akkor kapnak nagyobb motivációt, amikor már felfedezték/megismerték saját szexualitásukat és magabiztosabbak
A férfiak vizuálisan stimuláltabbak, ami a szexuális vágy összetevőit illeti.	Habár egyes nők vizuálisan stimuláltak, de náluk a kulcsingerek mindenképp az érzelmi, romantikus, kapcsolati elemek.
A férfiak a szexuális közelség által mélyítik érzelmi kapcsolódásukat.	A nők érzelmi kapcsolódásra törekszenek, mielőtt készen lennének a szexuális közeledésre.
Általánosságban a férfiaknak több/sok szexuális témájú gondolatuk van naponta.	Nők esetében néhány óra vagy akár több nap is eltelhet anélkül, hogy a szexre gondolnának.
A férfiak hajlamosak a szerelem kifejezéseként tekinteni a szexre.	A nők általában meg akarják tapasztalni a szerelem érzését, mielőtt szexre kerülne sor.
Egy vitát követően a férfi szeretkezni akar a kibékülés gesztusaként.	A nőnek ki kell békülnie szeretkezés előtt.
A düh nem feltétlenül rontja a férfiak szexuális vágyát.	A düh csökkenti a nők szexuális vágyát.
A szexuális visszahúzódás egyes férfiaknál káros fejlődési tapasztalatokhoz kapcsolódik.	A szexuális visszahúzódás nőknél negatív érzésekhez kapcsolódik.
Szeretkezés után a férfi megnéz egy filmet, egy meccset, vagy elalszik.	A nő szeretkezés után beszélgetni szeretne, és azt, hogy öleld át, és meséld el, mi mindent érzel.
A fiatal férfiak különösen vágynak a szexuális kielégülésre.	A fiatal nők számára fontosabb a szerelem és a romantika, mint a szexuális kielégülés.
A vallásos hit és a szexualitás kapcsolatát elemző kutatások szerint nincs különbség a szexuális vágyat illetően azok között a férfiak között, akik templomba/gyülekezetbe járnak, és azok közt, akik nem.	A kutatás azt mutatja, hogy azok a nők, akik rendszeresen járnak istentiszteletre, kevésbé megengedőek a szexszel kapcsolatban.

Férfibeszéd – mit akarnak a férfiak saját bevallásuk szerint?

Sok kutatás és elemzés folyt annak kiderítésére, mit akarnak a férfiak. Számos könyv és tudományos írás jelent már meg annak érdekében, hogy rávilágítson a nemek közti különbségekre, és segítsen azok megértésében.

Íme, egy lista a leggyakrabban emlegetett kívánságokról, amelyeket férfiak fogalmaznak meg azzal kapcsolatban, mit keresnek egy nőben / mit akarnak egy nőtől.

- Legyen szórakoztató és izgalmas női társ
- Legyen vonzó
- Nagyszerű szex – gyakori, kitartó, szenvedélyes
- Kezelje tisztelettel őt
- Hallgasson rá, hadd érezze igazi férfinak magát a társaságában
- Legyen támogató, mutasson élénk érdeklődést a munkája és karrierje iránt
- Legyen nőies, aki tudja, hogyan ápolja külsejét, legyen csinos, rendezett
- Ne mutasson férfias jegyeket, például ne legyen hangos vagy agresszív
- Legyen magabiztos
- Legyen megbízható
- Legyen humorérzéke
- Legyen lelki beállítottságú (ha a férfi keresztény)
- Legyen szelíd és kedves
- Legyenek közös érdeklődési körök
- Engedjen neki teret, hogy időt tölthessen más férfiakkal, legyen idejük kikapcsolódni, sportolni, valamilyen hobbit űzni
- Legyen házias
- Legyen olyan, akihez szívesen tér haza a férje, aki mellett meg lehet pihenni, egy jót vacsorázni, különösen ha az ételt a feleség főzte
- Legyen elkötelezett, hűséges a férje iránt

Női beszéd – mit akarnak a nők saját bevallásuk szerint?

Érdeklődve követtem nyomon néhány kutatást, amelyek arra vonatkoztak, hogy kiderítsék, mit akarnak a nők önmaguk számára az életben, és mit akarnak a férfiaktól. A szokásos lista: szerelem, romantika, figyelem, biztonság megteremtése, stb. mindig a felsorolás élén található. Az egyik legérdekesebb kérdőív azonban talán az volt, amit egy női szolgálatos programon értékeltem ki, meghívott előadóként. A *Mit akarnak a nők?* c. kérdőív három kulcskérdésre épült. Ezek az alábbiak voltak:

- 1) Valóban kielégíthetetlen étvágya van a nőknek?
- 2) Megváltoztak-e a nők igényei?
- 3) Elveszítik-e a nők a nőiességüket?

Hosszas vita keletkezett, ami jelezte, hogy más a férfiak és a nők véleménye ezen a területen. Érdekes volt megfigyelni, hogy több férfi állította azt, hogy a nők valójában nem tudják, mit akarnak, ezért nehéz a kedvükben járni. A zsűri nem tudta

eldönteni, hogy a nők igényei megváltoztak-e, mivel egyenlő számban értettek egyet vagy nem értettek egyet.

Ugyanilyen érdekes volt az a tény, hogy mind a férfiak, mind a nők úgy érezték, hogy a társadalmi hatások miatt egyes nők elveszítik a nőiességüket, és egyre férfiasabbá válnak. Ehhez kapcsolódik az a tény, hogy néhány nő szerint a megfelelő/alkalmas férfiak hiánya folytán a nők sokkal inkább magukra kell, hogy számítsanak, ezért már nem várják a férfiaktól, hogy kielégítsék a szükségleteiket. A kérdőív negyedik kérdése szerint: „Mely 3 dolgot akarják a nők a leginkább?” Súlyozzák a válaszukat aszerint, hogy melyik áll a fontossági sorrendjük 1, 2, és 3. helyén.

A válaszadók közlése szerint, akik mindhárom kérdést kitöltötték, a tízes toplista sorrendben a következő:

Szerelem

Istenfélő férj

Jó házastársi kapcsolat

Biztonság

Figyelem

Boldog otthon

Tisztelet

Pénz

Őszinteség

Boldogság

A szükségletek kielégítése

„Viszont aki megházasodott, az ... a felesége kedvét keresi. A férjes asszony... a férje kedvét keresi.” 1Kor 7:33-34

Ha valaki azelőtt kérdezte volna, hogy szerintem mik a férjek igényei, mielőtt férjhez mentem volna, valami ilyesmit soroltam volna: „Amikor hazajön, a papucsja legyen az ajtó mellett, a fürdővíz elkészítve, az asztal megerítve, az étel készen a tálalásra. Leültök együtt a finom vacsorához, miközben figyelmesen hallgatod, ahogy beszámol a napjáról – természetesen nagy érdeklődést mutatva. Aztán elmondod dióhéjban a te napodat, persze vigyázol arra, hogy a légkör kellemes maradjon, hogy amikor azt mondja, »na, most menjünk fel az emeletre«, akkor ne legyen fejfájás.” Szeretnéd tudni, hogy most mit gondolok? Akkor olvass tovább!

Mivel a nemi szerepek közti határ elmosódott az utóbbi években, és egymással versengő elvárások vannak a kapcsolatokban mind a férfiak, mind a nők részéről, nem meglepő, hogy eltérő nézetek vannak még mindig a nemek megértése körüli harcokban.

A férj szükségletei, a feleség szükségletei

Egyszer megkértek, hogy legyek egy barátnőm esküvőjén ceremóniamester. Miközben készültem a feladatra, elhatároztam, hogy kicsit kutakodom, milyen elvárások vannak a házasságban, és mit hozott a férfi és a nő a kapcsolatba.

Kutatásom során találtam egy érdekes idézetet, ami így hangzik: „A férfi rajzolja fel a tájat, a nő állítja be az éghajlatot.”

Érdekes volt elemezni, milyen lehet egy házasság tájképe/domborzata; a környezet, amiben a szerelem növekszik, vagy sorvad, a szükségletek kielégítésre kerülnek, vagy sem. Aztán, ha a klíma nem megfelelő, milyen hatással van ez a tájra, és fordítva?

Bizonyos mértékig a „szélsőséges éghajlatot” és „zord környezetet” tapasztaló házasságok gyökere általában az önzés, a kielégítetlen szükségletek és a félreértések. Dr. Willard Harley a *Férfi szükségletek, női szükségletek* című könyvében bemutatja, hogyan fejeződnek ki a nemi szükségletek. A könyv fő témája, hogy mind a férjeknek, mind a feleségeknek meg kell ismerniük házastársuk nagyon különböző szükségleteit, valamint meg kell ismerniük saját szükségleteiket és a szabadságot, hogy kifejezzék azokat.

Az alábbi táblázatban Dr. Harley szerint a férfiak és a nők öt legalapvetőbb házassági szükséglete szerepel.

Férfi szükségletek	Női szükségletek
1. Szexuális kielégülés	1. Érzelmi kötődés
2. Kikapcsolódás barátokkal	2. Beszélgetés
3. Vonzó házastárs	3. Öszinteség és nyíltság
4. A család támogatása	4. Anyagi támogatás
5. Csodálat	5. Családi elköteleződés

KAPCSOLATOK ÉS INTIMITÁS

Isten tudta, mennyire szükségünk van a kapcsolódásra, amikor kijelentette: „*Nem jó az embernek egyedül lenni, szerez nekik segítőtársat, hozzá illőt.*” (1Móz 2:18) Bár ebben az összefüggésben a megjegyzés konkrétan a férfira vonatkozott, mindkét nem áldást nyer a kapcsolatok által.

A férj és feleség közötti eredményes kapcsolat kulcsa a lelki, érzelmi, fizikai és szexuális intimitás szempontjaiban keresendő.

Akik angolul tudtok, talán hallottátok az intimacy [intimitás] szó definícióját így: *'into-me-see'* [belém látsz]. És, igen, amikor egyének szorosra fűzik a kapcsolatukat, akkor sebezhetővé válnak, megengedik a másiknak, hogy úgy lássa őket, amilyenek valójában, igazán kapcsolódnak egymáshoz, és szükségleteik kölcsönösen kielégülnek.

Érzelmi közelség – az elmék bevonása

„*Jöjjetek hát, szálljunk perbe egymással...!*” (Ézs 1:18)

A viselkedéstudománnyal foglalkozó szakemberek egyetértenek abban, hogy a kommunikáció folyamatában általában 4 elem fedezhető fel. Ezek:

- Amit mondunk – tartalom
- Aminek szánjuk – összefüggés
- Amit hallunk – a befogadott üzenet
- Amit megértünk – értelmezés és felfogás

Egy házassági kapcsolatban ezek a szempontok kulcsfontosságúak, hogy figyelmesen hallgassuk meg egymást, és dolgozzuk fel, ami elhangzik. Amikor bizonytalanok vagyunk, hogy a társunk mit mond, érdemes tisztázni, mielőtt következtetésre jutnánk, mert ettől a másik úgy fogja érezni, hogy megértettük, vagy legalább alkalmat adtunk arra, hogy kifejezze, ami a szívében van.

A kommunikációs nehézségek okozzák a legtöbb házasság felbomlását. Amikor a felek kísérletet tesznek arra, hogy javítsanak a kommunikációjukon, ez erősíti az érzelmi kötődést.

Érzelmi kötődés és a szeretet/szerelem kifejezése

„megtaláltam azt, akit szeret a lelkem. Megragadtam, el nem bocsátom” (Énekek éneke 3:4).

A kutatások azt bizonyítják, hogy a nők jobban vágnak az érzelmi kötődésre és közelségre, mint a férfiak. Az érzelmi kapcsolódás azért fontos a férfiaknak is.

A Biblia hangsúlyozza a házassági kapcsolatban jelenlévő kölcsönös ragaszkodást a férfi és a nő között, mert ez segít erősíteni a házassági köteléket. *„Bízok benne férjének szíve”* (Péld 31:11).

Szeretetlenyek

A keresztény tanácsadó, Dr. Gary Chapman, *Az 5 szeretetlenyelv* szerzője, ír annak fontosságáról, hogy olyan módon legyünk képesek kifejezni a szeretetünket a házastársunk iránt, ahogy ő azt megérti. Ezt ő lehetségesnek tartja, mégpedig egy bizonyos kommunikációs típus gyakorlásával, amit 5 szeretetlenyelvnek nevez. A meghatározások az alábbiak:

- Elismerő szavak – pozitív kijelentések házastársad külsejéről vagy elért eredményeiről, ami segíti az önértékelését építeni és növelni az önbizalmát
- Minőségi idő – osztatlan figyelemmel lenni iránta, amikor időt töltesz vele, és olyan tevékenységekben részt venni, amiben ő örömet leli
- Ajándékok – a „szeretlek” igen kifejező módja, amivel jelét adod, mennyire értékeled őt
- Gyakorlati segítség, szívességek – a szeretet gyakorlati bizonyítása azáltal, hogy teszel valamit a társadért, amit ő értékel, vagy segítesz neki oly módon, hogy valóban érezze, hogy segítőtársa vagy
- Fizikai érintés – ha sokszor megfogod a kezét, megöleled, megcsókolod, megsimogatod a hátát, az erősíti a fizikai kötődést, és tudatja a partnerreddel, hogy értékeled őt

Neked melyik a szeretetlenyelved? Ha megérted, hogy a fentiek közül melyik illeszkedik leginkább az igényeidhez, az képessé tesz arra, hogy megoszd házastársaddal, mi a fontos neked, és mennyire értékelnéd, ha így fejeznék ki szeretetét irántad. Ugyanilyen fontos, hogy ismerd a házastársad szeretetlenyelvét, hogy te is úgy tudd neki kifejezni a szeretetedet, ami kielégíti az igényeit.

Fizikai közelség – az érintés ereje

Társadalmunkban az ölelést általában a gyöngédség, az elismerés, az öröm, vagy a plátói szerelem kifejezésére használjuk. A nők különösen nagyra értékelik a nem erotikus tartalmú/szándékú ölelést. Segít nekik kapcsolódni, érezni az értékességüket, biztonságot és bátorítást nyújt nekik. Sokak számára megnyugtató, erőt adó, melegség és biztonságérzetet nyújtó gesztus az ölelés. A férfiak azonban másképp érintenek. Figyeld meg a férfiakat a saját társaságukban, azt fogod látni, hogy az ő érintésük határozottabb és nehezebb. A hátba veregetés, egymásba boxolás, erős kézfogások a megszokott kommunikációs módszerük. Általánosságban tehát, a férfiak számára a szelíd, gyöngéd érintés gyakran félreérthető, mert számukra annak érzéki sugallata van. Ha gyengéden érintik őket, akkor egyes férfiak sebezhetőnek, alárendeltnek, sőt, veszélyeztetettnek érzik magukat, mert ők arra szocializálódtak, hogy legyenek kemények és férfiasak.

A fizikai érintés tehát a házasságban is vezethet konfliktushoz, amikor a feleség kifejezi, hogy szüksége van a nem érzéki érintésre, mint fontos kommunikációs eszközre, a férje viszont minden gyengéd érintést előjátékként értelmez a szexuális aktushoz.

Szexuális intimitás – egyesülés

A szexuális önkifejezésről szóló bibliai beszámoló, amit Salamon Énekek énekében találunk, nem olyan téma, amit túl gyakran hallunk egy szombati prédikációban. Ugyanakkor ez egy tanulságos jegyzet, amit a párok együtt olvashatnak kapcsolatuk erősítése érdekében, különösen, ha a szeretet szóbeli kifejezése a szeretetnyelvük. Miközben a több évszázados fordítások, mint a Károli fordítás, hasonlattal és szépséges költői képpel fogalmaz, más, modern fordítások egyenesebb üzenetet közvetítenek az olvasó felé a szexuális kifejezőmód örömről:

*„Ó, milyen csodaszép vagy, szerelmesem,
milyen gyönyörű és kedves!
Sudár termeted, mint a datolyapálma,
melleid, mint a datolyafürtök!
Bizony, felmegyek a pálmafára,
leszedem gyümölcseit!
Melleid legyenek szőlőfürtök,
leheleted almaillatú!” (Énekek éneke 7:7-9 – ERV-HU)*

Szexuális vágy

Libidó – ezt a kifejezést a szexuális vágyra vagy szexuális készletésre utalva használják. A libidó egyéntől függően változik, és vannak különbségek férfi és nő között. A szexuális vágy alapját a hormonális hatások képezik. Az ösztrogén és a tesztoszteron jelentik a biológiai hajtóerőt, és a férfiak és nők között fennálló különbségek kulcsszereplőiként azonosították őket.

A szeretkezés során az oxitocin nevű hormon mind a férfi, mind a nő részéről felszabadul az orgazmus pillanatában, ami fokozza a szexuális örömet és erősíti a kötődést.

A legújabb kutatások szerint egy másik hormon, a vazopresszin, amely a férfi izgalmi fázisában választódik ki, összefüggésbe hozható a férfiak szexuális vágyával. Mind a férfi, mind a női szexuális motivációt bizonyos fókig az érzések és a gondolatok befolyásolják. A férfiak szexuális izgalma és vágya azonban általában spontánabb, mint a nőké, akiknél a kiváltó okok között több a kapcsolati tényező. A legtöbb tanulmány arról számol be, hogy a nők az érzelmi kapcsolatot tartják a szexuális vágy kulcsának. Emellett a tanulmányok azt mutatják, hogy a nőket jelentősen befolyásolják a társadalmi és kulturális tényezők is.

Dr. Edward Laumann, a Chicagói Egyetem szociológiaprofesszora és a szexuális gyakorlatokról szóló, *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States* [A szexualitás társadalmi szerveződése: Szexuális gyakorlatok az Egyesült Államokban] című nagyszabású felmérés vezetője és szerzője szerint: „A nők szexuális vágya rendkívül érzékeny a környezetre és a kontextusra”. Úgy tűnik tehát, hogy a gyertyák, az illatok és – bizony! –, a férj, aki először elmosogat, mind-mind segít előkészíteni a hangulatot egy nagyszerű éjszakához.

Esther Perel, New York-i pszichoterapeuta és a *Párválasztás fogságban* című könyv szerzője. „A nőknek szükségük van a cselekményre – e célból születik a rengeteg romantikus regény. Ez inkább a várakozásról szól, arról, hogyan jutsz el oda; valójában a sóvárgás a vágy üzemanyaga.” Ezzel szemben azonban úgy tűnik, hogy a férfiaknak nincs szükségük annyi képzelőerőre.

A férfiaknál a nemi vágy általában a húszas éveik elején, a nőknél pedig a harmincas évek végén, egyeseknél pedig a negyvenes években tetőzik.

Alacsony libidó

Néhány házastárs számára a „ma este ne, drágám...” fordulat lesznek a gyakori válasz, amit a szexuális együttlétre való kezdeményezésükre hallanak. A csökkent libidónak különböző okai vannak, de az alábbiakban felsoroljuk, hogy a szexológusok melyeket emelik ki a szexuális vágy folyamatos csökkenéséhez vezető kulcsfontosságú tényezőkként.

- Alkohol
- Depresszió
- Merevedési zavarok
- Az intimitás hiánya
- Alacsony tesztoszteronszint
- Gyógyszerek
- Menopauza
- Elhízás
- Más családi kötelezettségek (kisgyerekek, idős szülők gondozása)
- Rossz testkép
- Alváshiány
- Stressz

Gyakoriság

„A vitaminokkal ellentétben itt nincsenek napi minimumkövetelmények” – jelentette ki Weiner Davis, aki a *The Sex-Starved Marriage* [Szexéhes házasság] című könyv szerzője. „Ha mindkét házastárs megelégszik egy szexszegény házassággal, az nagyszerű. Sokkal gyakrabban fordul azonban elő, hogy a párok polarizálódnak: az egyik fél elégedetlen a szexuális élet minőségével és mennyiségével, a másik pedig azt mondja: »Miért olyan nagy ügy? Nem ebből áll az élet!«”

Weiner Davis tanulmányából kiderült, hogy a házaspárok mindössze 40%-a számolt be arról, hogy nagyon elégedett a szexuális életével. Általában a kutatás azt mutatja, hogy bár az orvosi problémák és néhány gyógyszer, köztük néhány antidepresszáns és fogamzásgátló tableta okozhatja a szexuális vágy elvesztését, a legtöbb probléma az eltérő és nem teljesült szexuális elvárások körül forog.

Mit mutatnak a kutatások a szex gyakoriságával kapcsolatban?

- öt házaspárból egy vallotta, hogy szex nélküli házasságban él – mondják a szakemberek –, vagyis évente kevesebb, mint tízszer élnek nemi életet
- a házaspárok egyharmada küzd azzal, hogy egymástól eltérő szexuális vágyaik vannak
- ez a fő ok, amiért terápiára jelentkeznek
- a sok túlórázás, hogy az emberek fizetni tudják a hiteleiket, kétségbeesett hajsza az új munkahely után recesszió idején, a kimerültség és a stressz – ez mind csak tovább rontja a helyzetet
- a heti egyszeri-kétszeri szeretkezés számít átlagosnak, ám a szakorvosok javaslata, hogy ha gyermekvállalásra készül a pár, akkor hetente legalább háromszori együttlét ajánlott

A nemi közösülés egészségügyi haszna

Immár hivatalos: az egészséges szexuális élet elősegíti a fizikai egészséget. A tudósok elemezték a nemi közösülés egészségre gyakorolt jótékony hatásait, és 10 ilyen következményt azonosítottak be, amit a párok megtapasztalhatnak. Íme:

Kalóriaégetés

Tudtad, hogy 30 percnyi szex során 85 kalóriát égetünk el? Ez nem tűnik soknak, de hozzáadódik a többihez. Patti Britton, PhD, Los Angeles-i szexológus, a Szexuális Nevelők és Terapeuták Amerikai Egyesületének elnöke állítja: „A szex nagyszerű edzésmód.” Bár fizikai és pszichológiai szempontból is erő kifejtést igényel, ha jól akarjuk csinálni, de megéri a fáradozást.

Jó hatással van a szív- és érrendszer egészségére

Általánosan elterjedt nézet, hogy a szeretkezés során felhasznált energia káros lehet egyes egyének számára, különösen a szívbetegek vagy az idősek számára. A szívroham vagy a szélütés miatti félelem egyeseket távol tart ettől a szerelmi tevékenységtől. Ezt a brit kutatások cáfolják. A tudósok egy longitudinális vizsgálatban 914 férfit követtek nyomon 20 éven keresztül. A *Journal of Epidemiology and Community Health* című folyóiratban közzétett tanulmányból kiderült, hogy a szex gyakorisága nem hozható összefüggésbe a stroke-kal. Érdekes módon a közösülés szívre gyakorolt egészségügyi előnyei jóval túlmutatnak az aktuson. A kutatók azt is megállapították, hogy a havonta kevesebb mint egyszer szexelő férfiakhoz képest a heti kétszeri vagy többszöri szex a felére csökkentette a halálos szívroham kockázatát.

Erősíti az immunrendszert

A heti egyszeri vagy kétszeri közösülés a magasabb szintű immunglobulin A vagy röviden IgA nevű ellenanyaggal van összefüggésben, amely köztudottan véd a megfázás és más fertőzések ellen.

A pennsylvaniai Wilkes-Barre tudósai az Egyesült Államokban nyálmintát vettek az IgA-t tartalmazó nyálból 112 személytől, akik beszámoltak a szexuális együttlétek gyakoriságáról. Négy csoportot vizsgáltak: az önmegettartóztatók, a hetente kevesebb mint egyszer közösülők, az egyszer vagy többször közösülők és a hetente háromszor vagy többször közösülők. Azt találták, hogy a „gyakori” csoportba tartozóknál, akik hetente egyszer vagy kétszer szeretkeztek, volt a legmagasabb az IgA szintje.

Mélyíti az intimitást és a kötődést

A közösülés és az orgazmus növeli az oxitocin hormon, más néven szerelemhormon szintjét, ami fokozza a kötődést és a bizalomépítést.

A Pittsburghi Egyetem és az Észak-Karolinai Egyetem tanulmányában a kutatók 59, a menopauza előtt álló nőt vizsgáltak a férjükkel és partnerükkel való intim kapcsolat előtt és után. Az eredmények azt mutatták, hogy az oxitocinszint a fokozott érintkezéssel emelkedett.

Britton, a kutatás vezetője mondja: „Az oxitocin lehetővé teszi számunkra, hogy érezzük a gondoskodásra és kötődésre irányuló vágyat.”

A tanulmányok a nagylelkűség érzése és a magas oxitocinszint között is összefüggést mutatnak.

Fájdalomcsillapítás

Ahogy az oxitocin emelkedik, az endorfinok (a jó közérzetet adó hormonok) is emelkednek. Ennek hatására a fájdalom csökken.

Egy fájdalomvizsgálat kutatási eredményeit a *Bulletin of Experimental Biology and Medicine* című szaklapban tették közzé. A vizsgálatban 48 önkéntes, akik oxitocin párologtatott formáját lélegezték be, majd az ujjukat megszárták, azt tapasztalták, hogy fájdalomküszöbük több mint felére csökkent.

Csökkenti a prosztatarák kockázatát

Ausztrál kutatók a *British Journal of Urology International* című folyóiratban tettek közzé egy tanulmányt, amelyben rákos és nem rákos férfiakat követtek nyomon. A szexuális életük gyakoriságát is vizsgálták. A tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy a gyakori ejakuláció, különösen a 20 év körüli férfiaknál, csökkentheti a későbbi prosztatarák kockázatát.

Hasonló eredményeket találtak egy másik, a *Journal of the American Medical Association* című folyóiratban megjelent tanulmányban is. A vizsgálatban olyan idősebb férfiakat hasonlítottak össze, akiknek gyakori volt a magömlésük (havonta 21 vagy annál több), a ritkábban (havonta négy-hét alkalommal) bekövetkező magömléssel. Az idősebb férfiak alacsonyabb prosztatarák-kockázatát összefüggésbe hozták a megnövekedett ejakulációs szintjükkel.

A medencefenék izmai megerősödnek

A kutatások megállapították, hogy amikor a nők testedzést végeznek, vagy a Kegél néven ismert medencefenék-gyakorlatokat végzik, az számos egészségügyi előnnyel jár számukra. Először is erősíti az izmokat ezen a területen, és megelőzi a

vizeletinkontinenciát, különösen az élet későbbi szakaszában. Emellett javítja a szexuális élvezetet mind a nő, mind a férfi számára, és fokozhatja a szexuális teljesítményt.

Egy egyszerű Kegel-gyakorlat elvégzéséhez a nőnek meg kell feszítenie a hüvely és a végbél körüli izmokat (egyszerre), és felfelé kell emelnie őket, mintha a vizelet vagy a szél távozását próbálná megállítani. Lassú összehúzás esetén tartsa körülbelül öt másodpercig, majd engedje el, illetve gyors összehúzódások esetén egy másodpercig.

A férfiak is végezhetnek medencefenék gyakorlatokat a fent leírtakhoz hasonlóan. Ez a gyakorlat a nap folyamán bármikor elvégezhető. Szeretkezés közben is végezhető, ami tovább fokozza az élvezetet.

Növeli az önbecsülést

A Texasi Egyetem által végzett tanulmányban a kutatók elemezték a különböző válaszokat, amelyeket az emberek a szexuális életre vonatkozó kérdésekre adtak. A válaszadók 237 okot neveztek meg, hogy miért élnek szexuális életet, és ezek közül az önbecsülés fokozása volt az egyik. A tanulmányt az *Archives of Sexual Behaviour* című folyóiratban tették közzé.

Az eredményeket kommentálva Dr. Gina Ogden, a massachusettsi Cambridge-ben élő szexuálterapeuta, házasság- és családterapeuta kijelentette, hogy általában még azok az egyének is, akiknek már jó az önbecsülésük, azt mondják, hogy néha azért szexelnek, hogy még jobban érezzék magukat. „Az emberek többek között bevallják, hogy azért szexelnek, hogy jól érezzék magukat a bőrükben.....a jó szex az önbecsüléssel kezdődik, és fokozza azt. Ha a szex szeretetteljes, kötődő, és olyan, amilyet akarsz, akkor erősödik az önbecsülésed.”

Javítja az alvás minőségét

Az orgazmus során oxitocin hormon szabadul fel. A kutatások szerint ez elősegíti az alvást. Ha tehát tűnődöttél már azon, hogy a férfiak miért alszanak el olyan könnyen szeretkezés után, itt az oka.

Emellett rengeteg tudományos bizonyíték áll rendelkezésre, amelyek bizonyítják az alvás egészségügyi előnyeit, amelyek közé tartozik az egészséges testsúly és vérnyomás fenntartása a sok más pozitív egészségügyi eredmény mellett.

Ha nehezen alszol el éjszaka, a szeretkezés segíthet jól aludni.

Stresszoldó

Skóciai kutatók megállapították, hogy a szex (különösen a gyakori közösülés) egyik fő egészségügyi előnye az alacsonyabb vérnyomás és az általános stresszcsoökkentés. Eredményeikről a *Biological Psychology* című folyóiratban számoltak be.

A férjeddal való lelki kapcsolat elkerülhetetlenül elősegíti a mélyebb intimitást a kapcsolatotokban. Ez kimutatható lesz az érzelmi, fiziológiai és szexuális kapcsolatotokban.

Lelki kapcsolat – Az Isten, a férfi és a feleség háromszöge

A spiritualitás magában foglalja a hitet, az erkölcsöt, az alapvető értékeket és viselkedési formákat. Egy spirituálisan összeegyeztethető kapcsolatban Isten áll a középpontban, és olyan egyesülést segít elő, amely arra törekszik, hogy egymás életében kialakítsuk az Istennel való kapcsolatot. Erre az előfeltevésre épül a házasság ereje.

A támogató környezetben vallott, közös alapelvek elengedhetetlenek a párcapcsolat hosszú távú fennmaradásához. Ezért egymás lelki építése létfontosságú.

Az élet maga is próbatételeket tartogat, amelyek néha kihívások elé állítják mindazt, amiben hiszünk, és amit mind egyénileg, mind párként szeretünk. Ilyenkor az Istenbe vetett közös hit egyengetni fogja az utat, és segít megszilárdítani a kapcsolatot még a legnehezebb és legtörekényebb időszakokban is.

Milyen szintű lelki támogatást adtok egymásnak? Gondold át, mi a fontos számodra a saját lelki növekedésed érdekében, és milyen segítséget várnál a társadtól a jövőben. Aztán kérdezd meg tőle, mit szeretne ő, hogyan támogasd a lelki növekedésben.

Sokszor egy nehéz munkanap után a férjem hazajött, és megosztotta velem a nap eseményeit. Érdekes módon ezek voltak azok a napok, amikor úgy éreztem, különösen nagy szükség van arra, hogy komolyan imádkozzak érte. Amikor elmondtam neki, hogy könyörögtem érte azon a bizonyos napon, sokszor így válaszolt: „Tudom. Éreztem az imáidat.”

Íme néhány lépés, amelyet hasznosnak találtunk.

- **Különleges böjt- és imanapok.** Általában heti rendszerességgel fél napot böjtölünk. Néha valami konkrét dologért, például egy személyes szükségletért vagy kérésért, máskor csak hálaadásra szenteljük ezt az időt Istennek.
- **Szöveges üzeneteket** küldünk egymásnak szentírási ígéretekkel vagy inspiráló idézetekkel.
- **Hallható megerősítések és áldások.** A férjem gyakran a fejemre teszi a kezét, és spontán imát vagy áldást mond felettem. Néha egyszerűen csak kedves szavakat vagy Isten ígéreteivel kapcsolatos, szentírási szakaszokat mond. Én is ugyanezt teszem vele.

Elnyeri a férje dicséretét és áldását

„... férje is dicséri őt.” Péld 31:28

Ez egy szép ábrázolása annak, hogy ennek a férjnek a lelkében mennyi megbecsülés van, amikor istenfélő felesége erényeit szemléli. Olyan nagy áldás számára a felesége személye, ahogyan hozzá viszonyul, ahogyan a családjához, a háza népéhez és a környezetéhez viszonyul, hogy ezért csak dicsérni tudja őt. Nemcsak azokért az erényekért dicséri, amelyeket kiváló feleségként mutat, hanem amikor összehasonlítja őt más nőkkel és társai feleségeivel, akkor azt látja, hogy minden nőt felülmúl, akit valaha is ismert!

A dicséretével nem takarékoskodik, hanem a legbőkezübben fogalmaz, hogy kifejezze, mennyire nagyra becsüli a nőt. A megerősítés és a dicséret szinte kirobban belőle:

„Sok leány végez derék munkát, de te felülmúlod mindnyájukat!” (Péld 31:29)

Miközben a feleségekről szóló rész különböző témáin gondolkodsz, fúsd át az alábbi akciótervet, és tündödj el, milyen hatással lenne házasságodra ezek kivitelezése.

AKCIÓTERV

- Legyen hetente egy családi estétek, amit csak kettesben tölötök a házastársaddal.
- Olvassátok a családi áhítatokon együtt az 1Korinthus 13-at.
- Gyűjtsetek össze annyi romantikus ötletet, amennyit csak tudtok, és próbáljatok hetente megvalósítani egyet. Figyeljétek meg, milyen hatással lesz ez a kapcsolatotokra.
- Válasszatok ki egy házaspárt az ismerőseitek köréből, akiknek jó a házassága, és töltsétek velük időt.
- Járjatok nyitott szemmel, és szerezzetek be minél több házasságerősítő könyvet! Tanulmányozzátok át együtt ezeket a műveket.
- Kérd ki egy nálad idősebb hölgy tanácsát, és kérd meg, hogy legyen a támogatód.
- Legyen egy megbízható imatársad, aki minden nap imádkozik a házasságotokért.

IMA

Házasságunk, szerelmünk, reményeink és álmaink Istene, hálát adunk neked azért, hogy példát adsz nekünk a szeretetre. A szeretet miatt, amit bizonyítottál azzal, hogy elküldted Jézust helyettes áldozatként, mi is megtanulhatunk feltétel nélkül szeretni. Taníts meg, hogyan lehetünk jobb feleségek, miközben önzetlenül odaadjuk magunkat a férjünknek, és eldöntjük, hogy csak a javát akarjuk, amíg csak élünk. Bár a viselkedésünk megfelelne annak, hogy istenfélő nőknek valljuk magunkat, és a kapcsolatainkban megdicsőítenék a Te neved!

Kérünk, fedezd be férjünk életét is, hogy miközben mi elkötelezzük magunkat arra, hogy olyan erényes asszonyok leszünk, amilyenek rendeltél minket, ők is fel tudjanak emelkedni arra a szintre, amit kívánsz tőlük, hogy családjaink papjai lehessenek.

Taníts meg megérteni férjünk igényeit, és mutasd meg, hogyan elégíthetjük ki azokat. Bár megtanulnánk hallani a te bölcs hangodat, amikor kihívásokkal találkozunk a házasságunkban, hogy a te útmutatásod alapján pozitív megoldásokra törekednénk!

Míg értékeljük, kivé teremtettél bennünket – nőkké, a te képmásodra –, ugyanakkor ünnepeljük a nőiesség ajándékát is, és az áldást, amivé lehetünk férjünk számára.

Eléd hozzuk az egyedülálló nőket is, akik vágyanak a házasságra, hogy megengedjék neked a vezetést, és jó döntéseket hozzanak. Megemlékezünk azokról a nőtársainkról is, akik most külön élnek, elváltak, vagy megözvegyültek. Bár felismernék azt, hogy mint Teremtőjük, Te mindig mellettük vagy, óvod és segíted őket!

Imádkozunk azért, hogy miközben törekszünk arra, hogy bölcs asszonyokká váljunk, a fontos férfiak az életünkben – férjünk, fiaink, testvéreink – mind meglássák ezeket a tulajdonságokat bennünk, és ők is törekedjenek bölcs, derék férfiakká válni. A te nevedben imádkoztunk. Ámen.



Háziasszonyok

NŐK, MINT HÁZIASSZONYOK

Elizabeth sosem volt valami rendszerető. Gyerekként, aztán kamaszkorában is folyton rumli volt a hálósobájában.

Ha beléptél a hálósobájába, rögtön meg tudtad mondani, melyik fele az övé. Férje pipereasztalán mindig katonásan, magasság és szín szerint sorakoztak egymás mellett a borotválkozás utáni arcszeszek, haj- és testápolók. A ruhásszekrényének ajtaja mindig szorosan zárva volt, előtte nem hevert semmilyen tárgy, ami eltorlaszolta volna az utat. A szoba másik felében Elizabeth pipereasztalán mindig egymás hegyén-hátán voltak a dolgok. A ruhásszekrénye tele ruhákkal, táskákkal, cipőkkel, de olyan szinten, hogy sosem lehetett becsukni az ajtaját. A komódfiókból a tetején, az alján és mindkét oldalán kilógtak a ruhadarabok. A szoba minden zugában és sarkában tárgyak voltak, végig a fal mentén. A lányok szobái hasonlóan zsúfoltak voltak, a fiúk szobája azonban elég rendezett képet mutatott.

A férje, Jack, sok éven át próbálta bátorítani őt, hogy tegye szalonképesebbé az otthonukat, de már feladta a gondolatot, hogy felesége valaha is megváltozik, és megszabadul a lomoktól. Jacknél akkor telt be a pohár, amikor azt tapasztalta, hogy lassan már nem csak a hálósobákat árasztja el a lom, hanem kezd megjelenni az alsó szint helyiségeiben. Lassan már nem volt átlátható, rendezett rész, ahová léphetett volna, vagy nyugodtan meghívhatta volna a barátait. Ez elől úgy menekült, hogy a garázsában fűrt-faragott, lom nélkül.

Egy nap, amikor Elizabeth az újonnan vásárolt harisnyáját kereste, át kellett kutatnia az ágya mellé halmozott ruhakupacot, s végül a legalján találta meg. Roppant dühös volt magára, hogy mennyi időt elvesztegetett azzal, hogy keresett egy dolgot, ami nem volt a helyén. Ekkor döbönt rá, hogy segítségre van szüksége ahhoz, hogy rendet teremtsen otthonában. Sokszor inkább arra fogta rá a rendetlenséget és a lomos szobákat, hogy egyszerűen nincs elég hely a házban. A könyörgése azonban, hogy legyen egy nagyobb házuk, vagy toldjanak még helyiségeket a meglévő épülethez, süket fülekre talált.

Egyszer, amikor kérlelte a férjét, hogy segítsen neki pedánsabbnak lenni (mert hogy Jack sokszor panaszkodott a lomok és a rendetlenség miatt), ő azt javasolta, hogy válogassanak át mindent, ami csak van a házban, és döntsék el, mi az, amit el tudnának adni, vagy ajándékozni. Elizabeth erre nemet mondott, mert ragaszkodott mindenhez, amije volt, és megsértődött, amikor a férje gyűjtögetőnek nevezte.

Elhatározta, hogy a legközelebbi alkalommal megkérdezi a barátnőit, hogyan tartanak rendet a lakásukban. Nem kellett sokáig várnia, mert pár nap múlva kapott egy meghívást Janettől (egy közeli barátnőjétől), hogy menjen át hozzá egy csajos hétvégére, ahol más barátnők is ott lesznek. Elizabeth örült ennek, mert Janetnek „kirakat-otthona” volt. Nem csak elrendezésében volt szép, hanem berendezésében is. Janetnél mindennek helye volt. Ő olyan pedáns asszony volt, hogy mindig mindenről tudta, hogy hol találja. Ha a ház másik végéből volt szüksége valamire, és valaki másnak elmagyarázta, hogy hol találja, akkor az illető meg is találta, mert az a tárgy pontosan ott volt. Nem kellett egy halom cucc alatt kutatni érte.

Jack titokban azt remélte, hogy ez a Janetnél töltött hétvége tűzbe hozza majd Elizabethet, hogy egyszer s mindenkorra megváltozzon. Észrevette, hogy barátai nem jönnek át hozzájuk túl gyakran, és saját gyerekeik is inkább másoknál időznek, a haverjaik/barátnőik pedig nem viszonzják a látogatást. Arra gondolt, biztosan a rendetlen ház tartja távol az embereket. Mivel nem tudta magában tartani, mennyire szeretne egy rendezettebb házat, ezért amikor búcsúzásul megölelte feleségét, azt suttogta a fülébe, hogy érezze jól magát, és „szedjen össze pár tippet”, amíg ott van. Elizabeth nevetett ezen, de közben kicsit szomorú és féltékeny is lett, hogy a barátnőjével hasonlítja össze a férje. Mindazonáltal komolyan vette Jack megjegyzését.

Az a hétvége fordulópontot jelentett Elizabeth számára. Nem csak Janet otthonának palotaszerű jellege nyűgözte le (beleértve a gyerekek hálószojait is), hanem az a célszerűség, ahogyan Janet vezette a háztartást, miközben anya, dolgozó nő és hűséges feleség is volt egy személyben. Hogy sikerül ez neki úgy, hogy közben nem is látszik elgyötörtnek? És bár eléggé pironkodva, de összeszedte a bátorságát, hogy átbeszélje Janettel a szervezőképességét, és azt, hogy az ő férje milyen rossz véleménnyel van háziasszonyi szokásairól. Janet kedves és megértő volt, és igazi barátnőként nem akarta tovább keseríteni őt, inkább próbálta bátorítani.

Az együtt töltött hétvége keretében vasárnap volt egy bevásárló körút és egy fürdőlátogatás is. Az élményfürdő nagyon jót tett, mivel vásárlás közben lejárták a lábukat. A séta során Janet mutatott egy lakberendezési üzletet, és pár olyan polcrendszert, amit korábban ott vásárolt abból a célból, hogy a szobákban mindig rend legyen. Elizabeth követte a példáját, és amit nem tudott megvenni és magával vinni, azt feljegyezte, hogy hazatérve megrendelje online.

Egy évvel később egy megújult otthonban látjuk Elizabethet. Az átalakulás eleinte fájdalmas volt, különösen, hogy néhány holmiját el kellett adnia, másokat pedig kidobnia. Elizabeth rájött, hogy valóban gyűjtögető volt, ahogy azt a férje állította. Gyermekkorában, amikor kevés pénz és szűkös források álltak rendelkezésére, kialakult benne az a szokás, hogy ragaszkodott a dolgokhoz. A szegénység miatt édesanyja – hogy megpróbálja megélni –, a háztartási cikket, beleértve az



élelmiszereket is, még akkor is megtartotta, amikor azok már nem voltak használhatóak. A dolgok kidobása még akkor is pazarlásnak számított, amikor már nem voltak hasznosak/fogyaszthatóak. Ebből a gondolkodásból adódóan Elizabeth mindent megtartott, és még az is nehezebbé esett, hogy bármit is elajándékozzon jótékony célokra, „hátha” valamikor a jövőben szüksége lesz rá.

Nem csoda, hogy az otthona olyan zsúfolt lett.

Ha most belépsz a szobájába, már csak arról tudod meg, hogy melyik az ő része, hogy ott „csajos dolgok” sorjáznak. A lányai szobája is hasonlóképp átalakult, és már gyakrabban jönnek át hozzájuk a férje és a gyerekei barátai is. Boldog otthon lett!

Beszélgetésre:

- Gondolod, számít az, hogy rend van az otthonunkban, vagy sem? Ez biztosan nem üdvösség kérdése, tehát miért tartjuk hangsúlyosnak?
- Milyen szinten tartozik az időnkkel való jó sáfarkodás körébe az, hogy mennyit keressük a dolgainkat a rendtelenség miatt?

- Gondolod, hogy Elizabethnek a lomokhoz való ragaszkodása hatással volt házasságára és családi életére? Ha igen, milyen szempontból?
- Milyen üzenetet adott tovább szerinted a lányainak az életterrel kapcsolatosan?
- Ismersz valakit, aki úgy élt, mint Elizabeth, otthona átalakítása előtt? Hogyan beszélnél erről az illetővel?
- Van bármi, ami rezonál benned Elizabeth háziasszonyi mivoltában, vagy inkább Janetre hasonlítasz?
- Mit tanultál abból, ahogyan Janet fordult Elizabeth felé, és segített neki jobb háziasszonnyá válni?



NŐK, MINT HÁZIASSZONYOK

„Intelligens keresztény nők a legmagasabb szinten kell, hogy használják talentumaikat. ... a feleségek és édesanyák semmiképp sem szabad, hogy elhanyagolják férjüket és gyermekeiket, de sokat tehetnek anélkül, hogy elhanyagolnák otthoni kötelességeiket...” – Welfare Ministry, 164. o.

„Előteremti a gyapjút vagy a lent, és jókedvűen dolgozik keze.” (Péld 31:13)

„Fölkel még éjjel, enni ad háza népének, és szolgálóleányainak is a maguk részét.” (Péld 31:15)

„Nem félti háza népét a hótól, mert egész háza népe meleg gyapjába öltözött. Szőnyegetek sző magának, patyolat és bíbor az öltözete.” (Péld 31:21-22)

„Vigyáz háza népe dolgaira, ...” (Péld 31:27)

Otthon a bölcs és szorgos asszonnyal:

A legtöbb nő, aki olvassa ennek a bölcs és szorgos asszonynak a szerteágazó szakmai ismeretét és gyakorlatát, azon ámul, vajon hogy tud ennyi mindent elvégezni 24 óra alatt. Úgy tűnik, itt minden rendben működik, nem csak önmagát látja el szépen, de egész családját, beleértve a segítőit is, akik házában élnek. Mosolygok, amikor arról olvasok, hogy szolgálólányai vannak, hiszen nehéz is lenne elhinni, hogy egyetlen személy nap, mint nap egymagában el tudná végezni csak a felét is a fejezetben felsorolt feladatoknak.

Ha csak ránézünk is az otthoni teendők listájára, már csodálkozva a magasba szalad a szemöldökünk:

- Úgy tűnik, itt minden tökéletes rendben, óramű pontossággal halad
- Mindennek megvan a helye, és minden a helyén is van
- Gyermekei takarosak és jól neveltek
- A férj ideális férfi, aki sosem panaszkodik a feleségére, hanem mindig dicséri őt, és elismeréssel viszonyul hozzá
- Hajnaltól késő estig dolgozik, és végzi a háztartási munkát
- Megtervezi a napi feladatokat és jól szervezi a családi munkamegosztást
- Részt vesz a főzés-sütésben, még ha van is segítsége
- Közösségi munkát végez, önkéntes segítőként dolgozik
- Kreatív úgy az otthoni, mint a külső, gazdasági ügyekben
- Feleség, anya, üzletasszony és háziasszony – s mindezt úgy egyezteteti össze, hogy egyik területen sem hanyag
- Ő a legkitűnőbb, energikus munkaerő, aki sok feladatra képes egyszerre koncentrálni, kiválóan szervezett otthona és családja van
- Az is sikerül neki, hogy a hét minden napján, a nap 24 órájában csinosan, ápoltan nézzen ki otthon és mások előtt is

Könnyen előfordulhat, hogy nézzük e kivételesen pedáns nőről és az ő kirakat-otthonáról szóló beszámolót, s közben nagyon rosszul kezdjük magunkat érezni a saját háziasszonyi gyakorlatunk miatt, vagy büntudat mardos, hogy ehhez képest semmit sem sikerül rendben tartanunk.



Anélkül, hogy csökkenteni akarnánk ennek a Példabeszédek 31 hihetetlenül dolgozó asszonyának a tehetségét, hadd jegyezzük meg, hogy ez a hölgy nagyon bölcsen osztja szét a feladatokat, és kér segítséget ott, ahol szükséges – például szolgálólányokat alkalmaz, ez igazán kívánatos megoldás. Bár sok értelmiségi, dolgozó nő ma is háztartási alkalmazottakat tart, legtöbbször nem tudjuk megengedni magunknak, hogy takarítókat, házvezetőnőket alkalmazzunk a házimunka végzésére.

Néha, amikor nagyon elborítanak a munkamegbeszélések, a hivatásommal kapcsolatos feladatok, és ez már a házimunka rovására megy, gyorsan emlékeztetem magamat és a férjemet is arra, hogy a Példabeszédek 31 asszonyának legalább voltak szolgálói!

Ám amikor ennek a kézikönyvnek a bevezetőjéhez, *Az értékes nő bemutatása* részben gyűjtöttem a tulajdonságokat, azon törtem a fejem, hogy ha ez az ideális nő olyan nagyon buzgón végezte az összes feladatot, amiben részt vett, akkor mivel foglalatostkodtak a szolgálólányai?

Azon is gondolkodtam, vajon a férje megmasszírozta-e a lábát a nap végén?! Igazán meg kellett volna tennie! Legalábbis, miután ott ült a kapuban a vénekekkel együtt, és hallgatta, milyen tisztelettel vannak iránta az emberek a felesége miatt, nem tudom elképzelni, hogy nógatásra lett volna szüksége, hogy figyeljen a felesége igényeire, és felajánljon némi, jól megérdemelt kényeztetést!

Az egyedülálló nőknek, akik olvasnak most minket: jó ötlet beszerezni egy lábfürdőt (masszázst), hogy legalább, amikor este hazaértek egy zsúfolt és kimerítő nap után, akkor ennek segítségével felüdülhet a lábatok.

Rendezett háztartás

„Mivel mind a férfiaknak, mind a nőknek részük van a háztartásban, ezért a fiúk és a lányok egyaránt tanulják meg a házimunkát! Ha a fiú tudja, hogyan ágyazzon meg, hogyan tegye rendbe a szobát, mosogasson, főzzön vagy javítsa meg a ruhán a szakadást, attól még nem lesz kevésbé férfias, hanem inkább boldogabb és hasznosabb!” (E. G. White – Nevelés, 216. o.)

A rendezett háztartás csapatmunka eredménye, aminek során minden családtag elvégezi a maga részét. Világos azonban, hogy a jó háztartási gyakorlatban példát kell mutatni. Ahogy a korábbi esettanulmányból láttuk, Elizabeth küzdött azzal, hogy jól szervezze és rendben tartsa az otthonát, ennek pedig negatívan hatott egész családjára. Példáját látva Elizabeth lánya is hajlamosak lettek a gyűjtögetésre. Ám amikor Elizabeth aktuális tanácsokat kapott legjobb barátnőjétől, elfogadott néhány jó háztartási tippet, áldozott arra, hogy segítséget kapjon több forrásból, ez nagyon jó hatással volt a családjára.

A Profi Szervezők Nemzeti Egyesületének (National Association of Professional Organizers) jelentésében ez áll:

- a birtokunkban lévő dolgok 80%-át nem használjuk
- a ruháinknak mindössze a 20%-át viseljük
- a többi 80% csak ott várja, hogy valamikor kivegyük a szekrényből
- a felnőtt polgárok 25%-a azt mondja, azért fizeti későn a számlákat, mert elhagyja/elkeveri valahová

Ha a fentiek közül bármelyik állítás igaz rád, akkor az alábbiak segítségre lehetnek.

A *She Knows Home and Garden* [Az otthon és a kert szakértője] c. magazin összeállított egy olyan írást, amelyben 52 ötletet találhat az olvasó arra vonatkozóan, hogyan tegyük rendbe házunkat. A link itt:

<http://www.sheknows.com/home-and-gardening/articles/6420/52-ideas-to-organize-your-home-an-organizing-tip-a-week>

A cikk az 52 intézkedés listájára hivatkozva a következőkkel folytatja:

„A rendszerezés célja nem az, hogy az otthonodat makulátlanná tedd, hanem az, hogy nyugodtabbá és funkcionálisabbá tedd az életedet. Dolgozz a fenti ötletekkel, és a végén kevesebb rendetlenséggel, rendezettebb otthonnal, jobb termelékenységgel és - ami a legfontosabb - több minőségi idővel fogsz rendelkezni magad és a családod számára”. (Az otthon és a kert szakértője)



Egy másik csodálatos weboldal, amely útmutatást nyújt a háziasszonyoknak: www.biblicalthomemaking.com. A megosztott ötletek között vannak tippek a rendetlenség felszámolására, a kamrák, éléskamrák rendszerezésére, és arra is, hogyan vegyük rá a gyerekeket, hogy kövessék a példánkat.

Magyar nyelvű oldal hasonlóan jó ötletekkel: <https://dream-wardrobe.com/szelektalas-egyszeruen-es-hatekonyan/>

Egészséges életmód biztonságos környezetben

Hogyan legyen környezetbarát otthonunk?

Dave Bookless *Planet Wise - Dare To Care For God's World* [Bölcs bolygó – Merjünk törődni Isten világával] című könyvében amellezt érvel, hogy legyünk jó gazdái az Isten által ránk bízott erőforrásoknak. Ezt a kijelentést teszi. „Ez a Föld az Istentől kapott otthonunk, és a Teremtő törődik vendégeinek viselkedésével.”



Ha mi, nők környezettudatos szokásokat alakítunk ki háztartásunkban, ez segít abban, hogy jól sáfárkodjunk erőforrásainkkal és jobb háziasszonyok legyünk. Ez a rész elmondja a hogyan is. De előljáróban, íme, néhány „zöld tény” arról, miként teheted otthonodat egészségesebbé, és takaríthatsz meg pénzt a folyamatban.

Tudtad?

- Egy 2007-es kanadai tanulmány szerint a szemet ritkább begyűjtése esetén megnövekedett az asztmások aránya a plusz por miatt. (Asthma.ca Asthma Society of Canada) Az Egészségügyi Világszervezet irányelvei szerint az olyan országokban, mint Nagy-Britannia, a szemetet hetente kell gyűjteni.
- Csökkentheti a kibocsátást, ha egyszerűen kikapcsolja az elektromos hálózatot, amikor nem használja, ha a régi kazánt energiatakarékosabbra cseréli, vagy ha forró ital készítésekor nem tölti túl a vízforralót.
- A lakás világítása az átlagos villanyszámla 20 százalékát teszi ki. Energiatakarékos izzók, amelyekkel megtakarítást érhet el az éves energiaszámlán. Ráadásul mivel az energiatakarékos izzók akár 10-szer tovább bírják, mint a hagyományos izzók, nem kell olyan gyakran cserélni őket, ami körülbelül 45 font megtakarítást jelenthet. Ha ezt a számot hozzáadjuk az otthonában lévő összes izzóhoz, akkor jelentős megtakarítást érhet el. Jó hír a hitelválság idején.
- Az Egyesült Államokban a lakossági háztartások évente több mint 5 milliárd dollárt költenek csak kiegészítő áramra – ami az összes elfogyasztott villamos energia 5%-a.

Szeretnél néhány takarékos és zöld tippet a biztonságos, környezetbarát és költséghatékony háztartás vezetéséhez? Próbáld ki a következőket:

GAZDASÁGOS HÁZTARTÁSI TIPPEK

- Tedd félre a használt papír- vagy műanyag zacskókat, hogy kibélelhesd a szemetesládát, vagy higiénikusan ártalmatlaníthasd a szemetet. Ha egy tonna műanyag zacskót újrahasznosítanánk, az eredmény drámai lenne. 11 hordó olajnak megfelelő energiát takarítanánk meg, és 17 fát kímélnénk meg.
- Húzd ki a készülékek csatlakozóit a konnektorból, ha nyaralni indulsz.
- Állítsd a külső világítást időzítőre vagy mozgásérzékelőre ahelyett, hogy egész éjjel égve hagynád.
- Takarékoskodj a papírral. Nézd meg és fizess be számláidat online.
- Hasznosítsd újra a régi újságokat.
- Cseréld le a műanyag zacskókat szövetzacskókra, amelyek hosszabb ideig tartanak, hosszú távon gazdaságosabbak, és csökkentik a hulladéklerakókba kerülő papír és műanyag mennyiségét.
- Minden alkalommal, amikor valami újat viszel a környezetedbe, próbáld meg találni valami régit, amit lehetőség szerint eltüntethetsz, hogy megelőzd a felhalmozódó rendetlenséget.
- Zuhanyozz rövidebb ideig, hogy csökkend a vízpazarlást.
- Fogmosás közben ne hagyd folyni a vizet a csapból.
- Ne hagyd feleslegesen folyni a vizet mosogatás közben sem.
- Használd a mosogatógép energiatakarékos beállításait.
- Tartsd karban az otthoni vízmelegítőket, hogy kevesebb legyen az energiaszámla.
- Ha tele van a hűtőszekrény és a fagyasztó – nyilván, amennyiben lehetőség van erre –, az segít fenntartani a minimális hőmérsékletet.

AZ OTTHONOD BETEGÍT MEG?

A tudományos kutatások folyamatosan figyelmeztetnek bennünket a modern életmód környezeti hatásaira. Emellett néhány általánosan használt háztartási termék is vizsgálat tárgyát képezi hosszú távú használatuk és biztonságunk szempontjából.

A Környezetvédelmi Ügynökség egyik ilyen kutatása, amely a háztartási vegyi anyagok hatását értékeli, megállapítja: *„Az összes betegségünk 50%-a a beltéri szennyezésre vezethető vissza, amely tízszer mérgezőbb, mint kültéri társa.”*

A háztartásban található vegyi, és káros anyagokat a következő tünetekkel hozták összefüggésbe:

fáradtság, fejfájás, allergia, bőrirritáció, depresszió, memóriavesztés, zavartság, légzési problémák, asztma, hányinger, szédülés, a genetikai struktúra megváltozása, születési rendellenességek és rák.

A háztartásban található „veszélyes” termékek listáján szerepelnek: halogénezett szénhidrogének, más néven freonok (CFC-k), formaldehid, foszfátok, ammónia, klóros fehérítő, kőolajoldószerek, csiszolóanyagok, aeroszolos hajtógázok, szagtalanítók és az elektromágneses mezők magas sugárzása.

A tisztítószerek számos összetevője a beltéri levegőt egészségtelenné teszi, irritálja a bőrt és a szemet, károsítja a légutakat, valamint károsítja a természeti környezetet. Összehasonlító tanulmányok készültek a biológiailag lebomló, legkevesbé mérgező tisztítószerek használatáról.

Környezetbarát takarítószer:

A javasolt megfelelő környezetbarát alternatívák a természetes eredetű tisztítószerek, mint például:

- teafa oldatok
- szódabikarbóna,
- ecet
- só
- illóolajok
- citromlé és más citrus oldószerek, amelyek biztonságosak és költséghatékonyak.

Egészséges életmód a közvetlen környezetben

Csökkentsd az elektromágneses tereket a következőkkel:

- Kerüld az elektromos takarókat
- Ülj legalább 2-3 méter távolságra a TV képernyőtől
- Kerüld az elektronikus berendezések melletti alvást.
- Kerüld az elektromágneses mezőknek való túlzott kitettséget azáltal, hogy 2 méter távolságra ülsz a működő készülékektől.

- Üljl 1 méterre a számítógép képernyőjétől, és tarts rendszeres szüneteket a számítógép előtt.
- Csökkentsd a mikrohullámú sütő használatát. Állj távol a mikrohullámú sütőtől, amikor az használatban van, és várj 1-2 percet az étel elfogyasztása előtt.
- Helyezz párnát az öledbe, ha laptopon dolgozol.

A nyirkosság és penészedés megelőzése

- A nyirkosság és páralecsapódás megelőzése érdekében alaposan szigeteljük el a nyílászárókat.
- Gyakran szellőztessünk természetes módon, nyissuk ki az ablakokat, és használjunk ventilátort.
- A szőnyegekre csöppent/ömlött folyadékot azonnal itassuk fel és szárítsuk meg a helyét, hogy ne penészedjen.

Kerüljük a mesterséges légrisztítóket

- Ezek nagyon sok kemikáliát és veszélyes oldószereket tartalmaznak, gyártáskor így érték el a kívánt illathatást.
- Biztonságosabb lehetőséget jelentenek a tiszta illóolajok.

Üresben ne járasd az autó motorját

Az álló autók, ha járatják a motorját, több szennyező anyagot bocsátanak ki, mint a mozgó járművek, és a kipufogógáz borzasztó hatással van az egészségre és a környezetre.

Egészséges élettér

Az egészséges környezet befolyásolja az energiaszintünket. Az Amerikai Demográfiai Társaság kutatásai azt bizonyították, hogy a telezsúfolt, rendetlen, kellemetlen környezet elszívja az ember energiáját. Az adatok arra utaltak, hogy az amerikaiak több mint 9 millió órát vesztesztenek el naponta azzal, hogy keresik az eltűnt vagy elkevert tárgyaikat. Ez pedig az érzelmi és fizikai kimerültség forrása lehet.

A látvány, a hangok és illatok/szagok hatása szintén érdekes adatterület. Például, azt találták, hogy a citrusos illatok segítenek legyőzni a kimerültség érzéseit azzal, hogy egy energiát adó hormont, norepinefrint szabadít fel, aminek élénkítő hatása van. (Janice K. Kiecolt-Glaser et al; *Olfactory Influences on Mood and Autonomic, Endocrine, and Immune Function Psychoneuroendocrinology* .2008 April, 328-339. o.)

KÖRNYEZETI EGÉSZSÉG TIPPEK

Íme, három környezetvédő módszer, ami támogatja az egészséges életmódot egy biztonságos környezetben.

- Koszos vagy penészes felületek biztosan nem mérgező tisztítása: permetezz rá desztillált ecetet, hagyd állni 10-15 percre, majd töröld szárazra
- Só és citromlé elegye nagyon jó feltárolóként szolgál edényekre és vágódeszkákra
- A szódabikarbóna is jó tisztítószer a felületekre és háztartási eszközökre.

Találhatsz még más hatékony, környezetbarát megoldásokat is, amiket felírhatok erre a listára.

SZEMÉLYES HIGIÉNIAI TERMÉKEK

Válasszunk a piacról olyan termékeket, amelyek környezetbarát, természetes összetevőkből állnak!

TERMÉK	ÖSSZETEVŐK / MEGJEGYZÉSEK
Bentley Organic hajápoló www.bentleyorganic.com	Tanúsítvánnyal rendelkező organikus kozmetikum Kondicionáló - Sunflower & Shea with Chamomile Aqua, Cetearyl Alcohol, Betaine, Coco-Glucoside, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)*, Olea Europaea (Olive) Fruit Oil*, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil*, Cocos Nucifera (Coconut) Oil*, Potassium Sorbate, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil*, Aurantium Dulcis (Orange) Peel Oil*, Citrus Medica Limonum (Lemon) Peel, Chamomilla Recutita (Matricaria) Flower Extract*, Alcohol Denat*, Limonene*, Glycerin, Citrus Aurantium Dulcis (Orange) Fruit Extract, Citrus Grandis (Grapefruit) Fruit Extract, Reticulata (Tangerine) Fruit Extract, Tocopherol, Xanthan Gum, Lactic Acid, Citric Acid, Ascorbic Acid. * Tanúsítottan ökológiai gazdálkodásból származó összetevő
Dishmate www.earthfriendlyproducts.co.uk	Tisztított víz, kókusz alapú felületaktív anyag, só, mandula- és cseresznyeolaj. A Dishmate Almond mandula és cseresznye illóolajokkal illatosított. Erőteljes, semleges pH-értékű, növényi alapú mosogatószer, amely kíméletes az érzékeny bőrhöz.
Green People fogkrém www.greenpeople.co.uk	Calcium carbonate (chalk), Aqua (pure water, micro-filtered), Glycerin (derived from plant materials), Xanthan gum (corn sugar gum), *Mentha piperita (peppermint oil), Ascorbic acid (vitamin C), Commiphora myrrha (resin from myrrh), *d-Limonene (from essential oils). *Organikus gazdaságból
Lavera www.lavera.co.uk	A Lavera volt az első gyártó a világon, amely 100%-ban ásványi alapú organikus és természetes fényvédő termékeket gyártott,

	<p>amely csomag krémeket, spray-ket és barnító termékeket tartalmaz.</p> <p>A Lavera termékek 100%-ban mentesek a szintetikus szűrőktől.</p>
<p>Male organics</p> <p>www.male-organics.com</p>	<p>A Male-Organics.com állítólag a legjobb és leginkább fenntartható férfi ápolási termékeket kínálja az Egyesült Királyságban. A Shave Now (borotvakrém) egy könnyű krém, amely a grapefruit, a mandarin, a szegfűszeg és a geránium kellemes illatával rendelkezik. Decil-glükozidot tartalmaz, amely egy természetes növényi eredetű felületaktív anyag.</p>
<p>Natracare</p>	<p>A Natracare organikus pamut törülőkendőket, természetes egészségügyi betéteket és tisztasági betéteket, tanúsított organikus tiszta pamut tamponokat kínál. Minden termék klórmentes, természetes és fenntartható, biológiailag lebomló anyagokból készül, és mentes a műanyagtól, latexről, polipropiléntől, parabénektől és petróleumtól.</p>
<p>Nutshell Natural Paint</p> <p>www.nutshellpaints.co.uk</p>	<p>A Nutshell kizárólag természetes forrásból származó nyersanyagokat használ, beleértve az olajokat, gyógynövényeket és ásványi anyagokat. Nem tartalmaz VOC-okat (illékony szerves vegyületek).</p> <p>A Nutshell természetes festékek mikroporózusak, és átengedik a nedvességet a felületen .</p> <p>A Nutshell emulzióval festett helyiségeket nem kell kiüríteni a festés alatt.</p>
<p>SoOrganic</p> <p>www.SoOrganic.com</p>	<p>Natracare baba törülőkendők Tiszta bio pamut törülőkendők bio sárgabarackolajjal, kamillával és hársfával.</p> <p>Krémes kókuszos tisztítószer Dinamikus növényi olajok szinergikus keveréke, ez a bio bőrkondicionáló tisztítószer a kókusz- és olívaolajat illóolajokkal kombinálja.</p>
<p>Yes pure intim termékek</p> <p>www.yesyeyes.org</p>	<p>A növényi kivonatokból készült Yes a világ első és egyetlen, tanúsítottan organikus intimtermékekből álló termékcsaládja. Nem tesztelték állatokon, és nem tartalmaz parabéneket, glicerint, glikolokat vagy ásványi olajat.</p>

Öko egészség tippek a „zöld otthonhoz”

- **Készülékek.** Legyenek energiatakarékosak. Mielőtt újabb készüléket vásárolnál, nézz utána a megfelelő alternatíváknak.

- **Elektromosság.** A zöld energiáról a <https://xforest.hu/zoldenergia/> oldalon lehet olvasni.
- **Termelj önellátásra.** A veteményeskertek, fűszernövények és zöldségek kertek kiválóan alkalmasak biotermékek előállítására.
- **Fűtés.** Tekerd lejjebb a termosztátot.
- **Szemét ételek.** A legtöbb gyorsétterem termékei és a készételek felesleges csomagolással és nagy szén-dioxid-kibocsátással jár. Kerüld el őket. Kezdj el főzni inspiráló szakácskönyvek segítségével!
- **Műanyag zacskók.** Csökkentsd a műanyag hulladékot, és gondoskodj többször használható táskákról. Látogass el a www.plasticbagfree.com weboldalra.
- **Újratöltés.** Használd újra, javítsd meg, csökkentsd vagy hasznosítsd újra az elemeket.
- **Vintage.** Felejtsd el a legújabb divatot, látogass el inkább a használtruhát árusító weboldalakra.

FELADAT

- Nézd meg újra a fent felsorolt területeket, és készíts egy listát azokról, amelyek érdekelnek téged.
- Miután ellátogattál a weboldalakra, jegyezd fel a tanácsokat, és írd fel a javaslatokat a teendőid listájára.
- Kötelezd el magad arra, hogy hetente/havonta legalább egyet kipróbálsz ezek közül a javaslatok közül, ahogyan azt az időbeosztásod, a családi életed és az anyagi forrásaid lehetővé teszik.

ELMÉLKEDÉS

A Példabeszédek 31 asszony háziasszonyi képességein elmélkedve gondolkodj el azon, hogy te mit tehetnél azért, hogy háziasszonyként szervezettebb legyél. Írd le ezeket az alábbi helyre.

IMA

Otthonunk, családi életünk és mindannak Istene, amink van és ami a miénk. Légy védelmezőnk, oltalmazónk és megtartónk. Köszönjük, hogy oly sok csodálatos erőforrással ajándékozol meg minket. Elfogadjuk ezeket a javakat, ahogyan minden nap elhalmozol bennünket velük. Segítség, hogy jó gazdái legyünk ezeknek az áldásoknak. Taníts meg minket arra, hogyan gazdálkodjunk bölcsen az időnkkel, és hogyan tartsuk egyensúlyban az életünket, hogy hatékonyan használjuk ki mind a 24 órát, amellyel megáldasz minket.

Köszönjük, Istenünk, hogy olyan családi környezetbe helyeztél minket, amelyet most tapasztalunk. Miközben növekedünk és érlelődünk ebben a környezetben, legyünk a világosság jelzőfényei a körülöttünk élők számára; váljunk azokká az erényes nőkké, akiknek teremtettél minket. A te nevedben imádkozunk. Ámen.



Gondviselő

A NŐK MINT GONDVISELŐK

Rosealine mindig is spórolt a pénzzel, és takarékoskodott minden forrással, amivel csak rendelkezett. Gyerekként egy nem túl jómódú családból származott. Valójában soha nem volt olyan időszak, amikor testvéreivel együtt ne kellett volna nélkülöznie valamit. Mindannyiuknak voltak „kézről kézre kapott” tárgyaik, legyen szó ruhákról, cipőkről vagy kiegészítőkről. Emlékezett rá, hogy gyermekkorában ritkán kapott valami újat.

Rosealine családját szegénynek bélyegezték, a környéken lenézték, és gyerekként az iskolában és a templomban is zaklatták őket. Rosealine azonban nem hagyta, hogy ez negatívan befolyásolja őt, és arra használta fel azt a tény, hogy nem volt sok mindenük, hogy értékeljék azt, amijük volt, és különösen óvatosan bánjanak a forrásokkal.

Megfigyelte édesanyja bölcsességét, aki úgy tűnt, hogy képes volt finom ételeket biztosítani, függetlenül attól, hogy milyen kevés pénzüik és élelmük volt. Hasonlóképpen a háztartási eszközök, bár régiek voltak, szépen megőrizték őket. Ezek a tanulságok a későbbiekben hasznosnak bizonyultak.

Ahogy Rosealine a karrierjét építette, jól teljesített, és Isten megáldotta őt egy remek állással. Mégsem felejtette el soha, honnan jött. Ahelyett, hogy szerény származása következtében anyagi vagy pazarló lett volna a pénzzel, inkább szorosán kézen tartotta az anyagi forrásait. Hamarosan rájött, hogy ha jól gazdálkodik, és a kiadásait megtervezve jól kezeli a pénzügyeit, akkor folyamatosan takarékoskodhat, és vészhelyzetekre is marad pénze, amit ő „esős napokra” szánt pénznek nevezett.

Amikor férjhez ment és gyermekei születtek, folytatta a jó gazdálkodás elveit, és megosztotta azokat a családjával.

A 2008-ban bekövetkezett világméretű gazdasági visszaesés idején számos barátja és kollégája küzdött a megélhetéssel. Mivel azonban Rosaline mindig is megtanulta, hogyan bánjon óvatosan a pénzzel, ne pazarolja az élelmiszert, és vigyázzon az anyagi forrásokra, úgy tapasztalta, hogy mind ő, mind a családja képes volt megbirkózni a helyzettel.



Amikor a férjét elbocsátották, és ezt követően 6 évig nem tudott teljes munkaidőben dolgozni, a dolgok még nehezebbé váltak. Mindezek ellenére a család rendszeresen étkezett, és a számlákat is kifizették, bár néha késve. Megtanult alkalmazkodni a nehéz időkben, és gondoskodni a családjáról még akkor is, amikor a férjének nem volt munkája. A megtakarításaikból meg tudtak élni, és még mindig maradt egy kevés, „esős napokra szánt” pénzüik. Amikor a gazdaság kezdett fellendülni, és a férje végre munkát kapott, rájöttek, hogy milyen áldottak azzal a bölcsességgel, amelyet Isten adott nekik, hogy jól gazdálkodjanak az anyagi forrásokkal, ami a nehéz időkben ki is fizetődött.

Megbeszélendő kérdések:

- Melyek voltak azok a legfontosabb gazdálkodási készségek, amelyeket Rosealine az évek során kifejlesztett?
- Milyen erősségeket mutatott Rosealine, amelyek lehetővé tették számára, hogy jó gondviselővé váljon?
- Mit tanulhatsz ebből az esettanulmányból, ami segíthet neked is gondoskodni a családotról a nehéz időkben?
- Ha úgy érzed, hogy vannak olyan területek, amelyeken mint gondviselő fejlődhetnél, gondolkodj el azon, hogyan tudnál jobb gondnokságot tanúsítani a családod ellátásában.
- Mit tanácsolnál egy másik nőnek, aki a családja eltartásáért küzd, ha a férje elveszíti a munkáját?



A bölcs asszony felméri családja szükségleteit, és azokra megfelelően válaszol.

„... enni ad háza népének...” (Péld 31:15)

„Vigyáz háza népe dolgaira” (Péld 31:27)

Mindkét vers a bölcs asszony háztartásában betöltött szerepének szempontjait mutatja be. A 15. versben megjegyezzük, hogy konyhai készségeit arra használja, hogy olyan ételeket szolgáljon fel, amelyek táplálják a családját, és vendégszeretet tanúsítanak mások irányába. A 27. versben aztán bepillantást nyerhetünk a szélesebb körű felügyeleti szerepébe a „vigyáz” kifejezés okán. Ez arra utal, hogy képes felügyelni, irányítani és megfelelően reagálni a család minden egyes tagjának kifejezett, érzett és érzékelt szükségleteire, és ezáltal irányítást, gondozást és lelki útmutatást nyújt. Fontos leszögezni, hogy a nők különböző kontextusokban „gondviselők”. Az egyedülálló nők esetében lehetnek önmaguk vagy gyermekük vagy gyermekeik eltartói, ha ők az egyedüli szülők. A férjes asszonyok a háziasszonyi szerepükkel összefüggésben, férjük támogatójaként és segítőjeként is gondviselők.

A táplálás, mint gondoskodás

„Sok anya, aki elítéli a mindenütt tapasztalható mértéktelenséget, nem néz elég mélyre ahhoz, hogy meglássa az okot. Pedig ez túl gyakran az otthoni ebédlőasztalig vezethető vissza. Sok anya... naponta gazdag és erősen fűszerezett ételeket tesz a családja asztalára, amelyek felkeltik az étvágyat és túlevésre ösztönöznek...” – E. G. White a Christian Temperance and Bible Hygiene [Keresztény mértékletesség és bibliai higiénia] c. könyvében, 75-76. oldal.

A „táplálkozási kapuőrök” kifejezést arra a személyre használták, aki a család ételét főzi, és aki a háztartásban a táplálkozásért felelős. Az évek során végzett kutatások feltárták, hogy ez milyen mértékben befolyásolja a család táplálkozással kapcsolatos elképzeléseit és a későbbi döntéseiket. A következőket találták:

- A becslések szerint a gyermekek által elfogyasztott ételek mennyiségének és minőségének átlagosan 72%-át közvetlenül vagy közvetve ezek a táplálkozási kapuőrök határozzák meg. (Brian Wansick 2006 – „*Nutritional Gatekeepers and the 72% Solution*”, *Journal of American Dietetic Association*)
- Megállapították, hogy a kapuőröknek közvetlen és közvetett hatása is van arra, hogy gyermekeik mit esznek az otthonon kívül. Ez akkor is bebizonyosodott, amikor a gyermekeknek ebédet készítettek, és akkor is, amikor a gyermek pénzt kapott, hogy maga dönthessen az ebéd és az uzsonna kiválasztásakor. <http://www.nytimes.com/2009/03/17/health/17well.html>
- A táplálkozási kapuőr a családjuk éttermi rendeléseit is befolyásolta. Ez megmutatkozott abban, hogy mit ajánlottak a család többi tagjának, és abban is, hogy ők maguk mit rendeltek. (Catherine Robertson: *Safety, Nutrition, and Health in Early Education* [Biztonság, táplálkozás és egészség a korai nevelésben])

A Brit Táplálkozási Alapítvány útmutatót készített az egészséges táplálkozásról a férfiak, nők, gyermekek, tizenévesek és idősebb felnőttek életszakaszaihoz. Az adatok többéves kutatásokra támaszkodva meghatározzák a táplálkozásra vonatkozó ajánlott étrendi irányelveket az életfejlődés teljes spektrumában mind a férfiak, mind a nők számára. Kiemeli a megfelelő táplálkozás fontosságát és annak hatását az egyén fiziológiai, intellektuális, érzelmi és szociális jólétére.



A gyermekek és tizenévesek étkezési szokásaival és az otthoni étkezésekből származó tápanyagbevitellel kapcsolatos aggodalmak arra készítették a Brit Táplálkozási Alapítványt, hogy felmérést végezzen. A felmérés célja az volt, hogy megállapítsa, hány gyermek reggelizik egy adott reggelen. Ezt állapították meg a felmérés napján:

- Az általános iskolások 8 százaléka mondta, hogy aznap reggel nem reggelizett.
- Ez a 11-14 évesek körében 24 százalékra (majdnem negyedére) emelkedett.
- A 14-16 évesek 32 százaléka (több mint egyharmada) hagyta ki a reggelit aznap.

Amikor általános étkezési szokásaikról kérdezték őket, beleértve azt is, hogy minden reggel reggel reggeliztek-e, az általános iskolások 6 százaléka, a 11-14 évesek 19 százaléka és a 14-16 évesek negyede jelezte, hogy nem reggelizett minden nap.

Az Életszakaszok táplálkozási útmutató bevezetésének célja, hogy a családokat képessé tegye a táplálkozásukkal kapcsolatos felelősségvállalásra, és ösztönözze az egyéni felelősségvállalást az egészségükkel és jólétükkel kapcsolatos táplálkozási döntésekért.

Feladat:

Látogasd meg a következő weboldalt, ahol igényelheted azt a táplálkozási útmutatót, ami a saját, és családtagjaid életszakaszaihoz illeszkedik.
<http://www.nutrition.org.uk/healthyliving/lifestages>

Isten tervében szerepel, hogy a táplálkozással kapcsolatos döntéseink is a jólétünket „Isten együtt fog munkálkodni gyermekeivel, hogy megóvja egészségüket, ha körültekintően étkeznek, visszautasítva a gyomrukra rótt fölösleges terhet. Irgalmából biztonságossá és biztossá tette a természet útját, elég szélessé mindazok számára, akik azon járnak. A föld egészséges és erőt nyújtó termékeit adta nekünk táplálékul.” (E. G. White: *Étrendi és táplálkozási tanácsok*, 39. o. – angolban)

A közös, családi étkezések azonban többet adnak, mint a házilag elkészített ételek tápértékét. A közös étkezés társasági hatásának sokkal messzebbre mutató befolyása van. A Huffington Post 2014. áprilisi számában Dr. Mark Hyman az alábbi előnyöket azonosította be, amiket akkor tapasztalhatunk meg, ha a család együtt étkezik az asztalnál.

- Azok a gyerekek, akik rendszeresen együtt étkeznek a szüleikkel, életük minden területén kiemelkedőt nyújtanak: jobbak az osztályzataik, egészségesebbek a kapcsolataik, és kimaradnak a balhékból.
- 42%-kal kevesebb a valószínűsége, hogy alkoholizálni kezdenek.
- 50%-kal kevesebb a valószínűsége, hogy dohányozni kezdenek, és 66%-kal kevesebb, hogy marihuánát fognak szívni.
- A rendszeres családi ebédek/vacsorák elejét veszik annak, hogy a lányok bulimiában, anorexiában szenvedjenek, vagy étvágyat szabályozó tablettákra szoruljanak.
- A családi étkezések szintén csökkentik a gyermekkori alultápláltság előfordulását.

Miközben Példabeszédek 31:15 arra utal, hogy a bölcs asszony a táplálék által gondoskodik családjá egészségéről, vannak még más tényezők is, amelyek hatnak a család jóllétére. Holisztikus megközelítésből ez a testünk, lelkünk, értelmünk egészségének a fenntartásáról szól azáltal, hogy támogatjuk a család tagjait fizikai, érzelmi, intellektuális, lelki és szociális értelemben egyaránt. Ez az életmódbeli, megelőzést szolgáló programok által is lehetséges, mint amilyen a NEWSTART (betűszó: **N**utrition [táplálkozás], **E**xercise [testmozgás], **W**ater [víz], **S**unlight [napfény], **T**emperance [mértékletesség], **A**ir [levegő], **R**est [pihenés] és **T**rust in God [Istenbe vetett bizalom]. Más életmódprogramok, mint amilyen a CREATION HEALTH és CELEBRATIONS a szociális támogatás, az egyéni integritás és az érzelmi jólét szempontjait is magukba foglalják.

Sokan nagyon hasznosnak találták ezeket a programokat, amelyek erősítik a családok jóllétét. A fizikai és érzelmi változásokra vonatkozó visszajelzések szerint egyesek hosszú távú döntéseket is hoztak lelki életükkel kapcsolatosan is, például újra elkezdtek gyülekezetbe járni, és odaszánták életüket Istennek.

Ellen White emlékeztet: „... hogy az ifjúság tiszta és nemes jellemet fejleszthessen, annak egyik legjobb eszköze a test egészsége.” Ennek érdekében: „az egészség megóvása szempontjából a legfontosabb tényezők közé tartozik, hogy a fiatalok élettani ismereteket sajátítsanak el. Tanulják meg az egészség megóvásának és megszerzésének legjobb módszereit.”— *Üzenet az ifjúságnak*, 233. o. (angolban)

Vigyáz háza népe dolgaira

A bölcs asszony védelmezi a család érdekeit.

Példabeszédek 31:27 egy olyan képet rajzol a bölcs és derék asszonyról, mint aki gondosan és tervezetten felügyeli háza népének dolgait, és lát mindent, ami történik. Képes arra, hogy értelmezze, amit lát, és értelmes következtetésekre jusson azzal kapcsolatban. Éber és előrelátó, szemmel tartja családja életének minden területét. Jó megfigyelő, érzékeny, megfontolt és válaszkész az értékelésében.

Az Újszövetség is említi, milyen értékes az az asszony, aki befolyással rendelkezik családjában. Ez különösen nyilvánvaló abban az értelemben, hogy úgy vezeti házát, ahogy látjuk ebben az igeszakaszban.

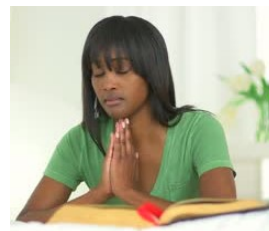
„Azt tanácsolom tehát, hogy a fiatalabbak menjenek férjhez, szüljenek gyermekeket, vezessenek háztartást, és semmilyen alkalmat ne adjanak az ellenségnek a rágalmazásra.” 1Tim 5:14

A családi otthon életének vezetése is olyan feladat volt, ami teljesen lefoglalta az asszonyt, és ezzel példaértékű magatartás is társult, ahogy azt az alábbi igevers mondja:

„Legyenek mértékletesek, tiszták, háziasak, jók, férjüknek engedelmesek, hogy az Isten beszédét miattuk ne káromolják.” Tit 2:5

Az *Életvezetés elfoglalt nőknek* című könyvében Elizabeth George 10 pontban vázolja a családi otthon vezetésével kapcsolatos alapelveket a családjuk igényeit biztosító asszonyok számára. Az alábbiak szerint:

1. Légy elkötelezett abban, hogy felügyeld az otthonodat
2. Légy imaharcos
3. Légy tisztában az alapokkal
4. Kövess egy menetrendet
5. Légy összeszedett
6. Légy jelen
7. Légy a legjobb
8. Olvass
9. Légy takarékos
10. Légy kreatív



A listában található alapelvek azonnali önvizsgálatra készítettek. Átszaladtam a felsoroláson, leltároztam magamban, hogy is állok én ezzel a 10 alapelvvel, majd átszabtam saját élethelyzetemre. Íme, a kérdések, amelyeket feltettem magamnak a 10 kulcsterületre vonatkozóan.

1. Méltó tisztelettel és szolgáló lelkülettel vagyok-e Isten iránt abban, ahogy felügyelem az otthonomat? Teljes lélekből való szolgálat ez, vagy félszívvvel teszem, amit teszek?
2. Imádkozom-e otthonom minden területéért, és kérem-e Istent, hogy Ő járjon előttem minden feladatomban, amikor döntéseket hozok az otthonomat érintő ügyekben?
3. Amikor számba veszem a családom alapvető szükségleteit, úgymint ruházat, élelem, biztonság, tisztaság, és egyéb kötelességek, tetteimben Isten dicsőíttetik meg?
4. A napi, heti, havi és évi munkarendem kiegyensúlyozott-e, és mértékletes életmódról tanúskodik? Jól tudom-e szervezni otthonom ügyeit, beleértve a számlák időben és megfelelő módon való befizetését?
5. Állandó rohanás-e az életem, miközben igyekszem a legfontosabb dolgokat elvégezni, vagy pedig tudom, hogy pontosan mikor minek van az ideje, és pontosan, időben/azonnal elvégzem, amit kell?
6. Többet vagyok távol az otthonomtól, mint amennyit otthon tartózkodom? Ha nekem kellene beosztanom az időt, amennyit otthonról távol töltök, az gondot okozna?
7. Vajon teljes szívvvel teszek mindent, és olyan kiválóságra törekedve, mint a Példabeszédek 31 által ábrázolt asszony?
8. Olvasok olyan irodalmat, ami segít fejlődni háziasszonyi és gondviselői mivoltomban?
9. Hogyan kezelem a pénzt? Takarékosan és bölcsen kezelem az Istentől kapott anyagi forrásokat?
10. Nyitott vagyok a lehetőségekre, hogy kreatív legyek, és fejlesszem talentumaimat a háztartás vezetését illetően?

FELADAT

A fenti lista és az utána következő kérdések alapján gondolkodj el saját körülményeiden. Aztán az alábbi üres helyre írd le azokat a területeket, ahol érzésed szerint még fejlődnöd szükséges.

Isten útmutatása a gondviselők számára

Az asszony Istennek a biblikus otthonra vonatkozó irányelveit követve felügyeli háza népének szükségleteit, hatékonyan és eredményesen válaszol azokra.

Építi az otthonát

„A bölcs asszony építi a házát, a bolond pedig önkezével rontja le azt.” (Péld 14:1)

Bölcsességet tanít családjának is

„Bölcsesség által épül a ház, és az értelem erősíti meg azt. Tudás által telnek meg a kamrák mindenféle drága és értékes javakkal.” (Péld 24:3-4)

Asszonyok, mint gondviselők

Ügyelj magadra is, ha gondozó vagy

Az ápolásra szoruló családtag gondozása megterhelő lehet, ha nem áll rendelkezésre megfelelő támogató hálózat. A Carers UK – The Voice of Carers egy olyan országos szervezet, amely útmutatást, támogatást és segítséget nyújt azoknak a családoknak, akik ápolják valamelyik gondozásra szoruló hozzátartozójukat.

A Carers UK - The Voice of Carers* a következő statisztikákat tárta fel:

- Minden nap újabb 6000 ember vállal gondozási feladatot – ez évente több mint 2 millió embert jelent.
- A gondozók 58%-a nő, 42%-a férfi.
- Több mint 1 millió ember egynél több személyről gondoskodik.

A magas szintű ellátást nyújtó emberek kétszer nagyobb valószínűséggel lesznek tartósan betegek vagy rokkantak.

- 625 000 ember szenved mentális és fizikai betegségben a gondozással járó stressz és fizikai igénybevétel közvetlen következményeként.
- Több mint 1,3 millió ember több mint 50 órát tölt ápolással hetente.

*<http://www.carersuk.org/professionals/resources/briefings/item/2729-facts-about-carers-2012%20%20>

Az ápolás néha nagyon megterhelő lehet az ellátásra szoruló felnőtteket vagy gyermekeket ápoló nők számára, különösen, ha ez a feladat hosszú távú vagy élethosszig tartó. A Carers UK-hoz hasonló ügynökségek támogatásának igénybevétele, valamint a támogató csoportokhoz és kezdeményezésekhez való csatlakozás segít fenntartani és megővni a gondozó és a gondozottak jólétét.

Értékelj, amivé Isten tett!

A bölcs asszony értékeli gondviselői szerepét

Az ellenség egyik taktikája, amelyet arra használ, hogy elterelje figyelmünket Isten tervéről, az, hogy arra csábít, hogy összehasonlítsuk életünket és körülményeinket a körülöttünk élőkkel. Fontos, hogy megértsük, mire készített fel és hívott el minket Isten, és örömmel fogadjuk el ezt a hivatást.

Néhány évvel ezelőtt részt vettem egy képzésen, amely arról szólt, hogyan legyünk sikeresek az életben. Ez különösen a vezető beosztású nőknek szólt. A képzési referens megosztott velünk egy tapasztalatot, amellyel a legutóbbi képzésén találkozott egy női csoportban. Hozzászólt ahhoz, hogy öt kontinensen tart képzéseket, és az élet minden területéről érkező, különböző környezetben élő nőkkel kerül kapcsolatba. Úgy érezte, hogy ez egy széles platformot adott neki, amelyre támaszkodva továbbfejlesztheti a tanácsadói tevékenységét, és szélesebb perspektívát kap a nők globális szükségleteiről.

Elmondta, hogy egy bizonyos képzési eseményen jégtörő kérdésként megkérte a nőket, hogy mutakozzanak be, mondják el nevüket és szakmájukat. Ez egy olyan gyakorlat volt, amely megmutatta, hogyan látják magukat a nők, és mit tartanak fontosnak.

A nők egymás után ismertették munkakörüket és titulusukat a csoport többi tagjának elismerő bólogatása és mosolyai közepette. Köztük volt egy háziasszony is, aki csendben ült és figyelte, amit a hallottak alapján messze fölötte álló nők mondtak. Minden egyes nagyszerű bemutatkozás és fontosnak hangzó munkakör hallatán egyre mélyebbre süllyedt a székében, és némileg alkalmatlannak kezdte érezni magát. Azon tűnődött, hogy valójában mit is keres ott ezek között a nyilvánvalóan nagyon fontos nők között, és nem érezte magát egy ligában velük. A tanácsadó észrevette a nő görnyedt testtartását, és felismerte, hogy biztosan kívülállónak érzi magát a csoportban. Meg akarta nyugtatni a hölgyet, próbált beszélgetést kezdeményezni vele, de ő lesütötte a szemét.

Az aggódo háziasszony el akart tűnni egy sarokba, és azon törte a fejét, vajon mit fognak szólni a többiek, ha kijelenti, hogy ő csak egy egyszerű háziasszony. Biztos volt benne, hogy lenézik majd. Keresztény lévén egy imát mondott magában, és kérte Istent, hogy képviselje őt, hogy olyan értékesnek érezhesse magát, amilyennek Ő teremtette. Amikor tudta, hogy most ő következik a bemutatkozással, kérte Istent, hogy segítsen neki elfogadni önmagát, és megosztani a hölgyekkel valami olyat, amit értéként tudnak majd magukkal vinni. Abban a pillanatban Isten kinyilatkoztatta neki, hogy milyen fontos szerepet tölt be anyaként, feleségként és otthonának fenntartójaként, és hogy valójában milyen nagy szerepe volt az évek során abban,

hogy családtagjai a mostani sikereiket elérjék. Ez adott neki egy kis önbizalmat, és kihúzta magát. Isten szemével látta önmagát, értékes asszonynak, akinek Isten azt a kiváltságot adta, hogy pozitív hatással legyen családjára. Háziasszonynak lenni nagyon értékes és jelentős szerep. Ami őt illeti, ő is ugyanolyan fontos volt, mint azok a nők, akik ott ültek a magasan szárnyaló karrierjükkel.

Amikor rákerült a sor, hogy bemutatkozzon, a tréner észrevette, hogy már egyenesen, vállát kihúzva ül a székén, és így kezdi mondandóját: „Az én nevem XY, és háztartási tanácsadó vagyok.” Mivel illet még nem hallottak, a többi nő kíváncsian kérdezte, milyen feladatkört jelent ez. Az asszony elmosolyodott, és büszkén magyarázta, hogy mivel négy gyermeket nevelt fel, terelgette őket a fejlődésük éveiben, majd mindnyájan eredményes karriert futottak be, már most szakértővé vált a gyermeknevelés területén. Miután sok éven át jól szervezett háztartást vezetett, kezelte a költségvetést, biztosította a család szükségleteit, mára már profi háziasszony lett. Ezen kívül, miután annyi éven át gondoskodott a férjéről, mindig kereste annak módját, hogyan tartsa üdén a kapcsolatot olyannyira, hogy a férje még mindig mosolyogjon rá, úgy is jellemezték őt, mint támogató és elkötelezett feleséget. Mindezek tetejébe pedig jelentős képességeket szerzett az emberekkel való bánásmód terén, amikor megbeszélte és teljesítette a férj, a gyerekek és az após, anyós különböző kéréseit. Ez a sokféle készség jelenti a háztartási tanácsadói besorolást. Amikor befejezte a bemutatkozását, a jelenlévők spontán megtapsolták. A lényeg világos volt. Az háztartás ellátása hivatás önmagában is. Igen, a háziasszony szerepe nagyon fontos!

Elmélkedés

Hogyan látod magadat, mint nőt, a családod gondviselőjét?

FELADAT

- Használd a fejezet elején található esettanulmányt beszélgetésindítónak a női szolgálatok osztályának programjában, amely a nők szerepéről szól.
- A kiscsoportos beszélgetésben osszátok meg személyes tapasztalataitokat és megfigyeléseiteket arról, milyen a család gondviselőjének lenni.
- Gondold át, hogyan változtak a női szerepek az elmúlt évek során, és véleményed szerint miért történt ez. Szánj időt arra, hogy átgondold, miként változtatja ez meg a keresztény asszonyok életét.

IMA

Dicsőítjük nevedet Istenünk, akitől minden gondoskodás, ajándék származik, s aki által azok vagyunk, amik, és leszünk, amivé tervei szerint lehetünk. Hálát adunk neked a figyelmes gondoskodásért, amit biztosítasz családunk számára, a bölcsességért, amit kapunk tőled, és az erőért, amit napi feladataink elvégzéséhez adsz.

Miközben arra a helyre gondolunk, amit jelenleg otthonunknak nevezünk, hívjuk a jelenlétedet, hogy alakítsd át olyanná lakhelyünket, amilyennek Te szeretnéd látni. Bár lenne áldás az életünk a körülöttünk élők számára, hogy meglátnák rajtunk visszatükröződni Krisztus szeretetét. Imádkozunk a családtagjainkért, akik még nem vallják a hitet, hogy kedvességünk, jó magatartásunk és feltétel nélküli szeretetünk megnyerje őket. Jézus nevében imádkozunk. Ámen.

AJÁNLOTT OLVASMÁNY

- E.G.White: Boldog otthon. Budapest, 1998, Advent Kiadó



*Nők,
mint anyák*

NŐK, MINT ANYÁK

Ruby és férje, Clement, a fiuk, Jonathan megszületésének pillanattól kezdve tudták, hogy ez a gyermekük más, mint a másik kettő. Koraszülöttként jött világra, több hónapot kellett kórházban töltenie. Amikor végre hazaengedték, a szülei nagyon nagy odafigyeléssel gondozták a beteges gyermeket. Több évet vártak a következő várandóssággal, mert Rubynak három vetélése volt Jonathan megfogánása előtt, ezért most különlegesnek és várva-várt gyermeknek tekintették. Ezt még tetézte a tény, hogy az orvosok korábban közölték Rubyyal: már nem lehet több gyermeke, ne is reménykedjen. Ezért amikor mégis várandós lett, Clementtel együtt ujjongtak örömeikben.

Jonathan akaratos gyermekké cseperedett. A szülei mindig találtak mentséget a viselkedésére. Nehezükre esett fegyelmezni őt, vagy nemet mondani követeléseire, mert nem akarták megsérteni az érzéseit. Úgy érezték, szenvedett szegény már eleget a gyenge egészségi állapota miatt. Ezért azt mondták magukban, hogy ha pirongatás helyett inkább több szeretetet tanúsítanak iránta, akkor úgy fogja érezni, hogy jól szeretik.

Amikor azonban a barátok, a családtagok, a gyülekezeti tagok és az osztálytársak mind panaszkodni kezdtek Jonathan viselkedésére, Clementben tudatosult, hogy fia egyre nehezebb eset, ezért valamit muszáj tenni. Azt javasolta Rubynak, hogy mivel ő van otthon vele leginkább, állítson fel több korlátot számára, hogy valami fegyelem kialakuljon benne. Mivel Clementet sokszor elszólította otthonról a munkája, Ruby úgy érezte, túl nagy teher számár a határszabás és a fegyelmezés. Azt tapasztalta, könnyebb, ha engedi Jonathannak, hogy többnyire azt tegye, amit csak akar.

A fegyelmezés hiánya miatt Jonathan teljesen elvesztette a kontrollt, nem tisztelt semmilyen tekintélyt, és olyan barátokat választott, akik rossz útra vitték. Hibás döntések sorozata következett, és élete kisiklott.

Végül, amikor Jonathan újra a bíróság előtt találta magát, azzal bocsátották szabadlábra, hogy antiszociális személyiségzavara van. Miután a számára szabott feltételeket nem tartotta be, és egy rablásba keveredett, letartóztatták, és fiatalkorúak börtönébe zárták. Egyik nap, amikor a szociális munkásával beszélgetett, a hölgy megkérdezte tőle, miért találja olyan nehéznek, hogy engedelmessédjön a feletteseinek, betartsa a szabályokat és tisztelje a korlátokat. Jonathan kijelentette, hogy nincs hozzászokva ilyen elvárásokhoz, mert a szülei nem tanították erre. Aztán azzal lepte meg a nevelőt, hogy elmondta: tudja, hogy a szülei szerették őt és gondját viselték, de a szívében vágyott arra, hogy bár ne adták volna be a derekukat minden követelődésének, szabályrendszerrel állították volna és határt szabtak volna neki, hogy jobb döntésekre legyen képes az otthonán kívül.

Megbeszélendő kérdések:

- Sok szülő állítja, hogy mivel szeretik a gyermeküket, világos számukra, hogy fontos a fegyelmezésük. Lehetséges, hogy egy szülő annyira túlszeresse a gyermekét, hogy féljen fegyelmezni őt, vagy ez egyszerűen hibás nevelési gyakorlat?

- Vajon te érted, Ruby és Clement miért voltak olyan elnézőek a gyermekükkel (tekintettel a nehéz életkezdetre)?
- Milyen megoldási mechanizmusokhoz fordulhattak volna ez alatt az időszak alatt?
- Ha a szomszédai vagy a gyülekezeti tagok helyében lettél volna, milyen támogatást ajánlottál volna fel nekik?
- Milyen nehézségekkel nézett szembe Ruby, aki Jonathan első számú gondviselője volt a gyermekévekben?
- Hogyan segítettél volna Rubynak és Clementnek, hogy több határt legyenek képesek szabni Jonathan számára?
- Mivel észleled, hogy mindkét szülő súlyos büntudattal küzd, amint szemléli gyermeke sorsát, miben támogathatod őket?
- Gondold át, milyen módon lehetnél Jonathan segítségére!



NŐK, MINT ANYÁK

Az anyasággal kerülhetünk legközelebb ahhoz, hogy Isten munkatársai legyünk. „Nem magasztosabb a király munkája a trónján, mint az édesanyáé. Az édesanya az otthon királynője. Az ő felelőssége a gyermekek jellemének alakítása, amely alkalmassá teszi őket a magasabb rendű örök életre. Még angyal sem kérhetne magasztosabb feladatot, mert hivatásának elvégzése alatt az anya az Úrnak teljesít szolgálatot... Ismerje fel szolgálatának értékét és öltözz fel Istennek minden fegyverét, hogy ellenállhasson a kísértésnek, s ne alkalmazkodjék a világi színvonalhoz. Munkája a múlt életre és az örökkévalóságra szól.” E. G. White: Boldog otthon. Budapest, 1998, Advent Kiadó. 195. o. (a)

A *Boldog otthon* című könyvében Ellen G. White tíz fejezetet szentel az édesanyák szerepének tárgyalására. „Az anya, az otthon királynője” c. fejezetben azt vizsgálja, milyen befolyása van az anyának gyermeke érzelmi, lelki, szociális és értelmi fejlődésére.

Ellen White az alábbi kijelentést teszi: „A nő töltse be azt a tisztiséget, amelyet Isten eredetileg neki szánt, mint aki férjével egyenrangú. A világnak oly anyákra van szüksége, akik nem csupán névleg, hanem a szó eredeti jelentésében édesanyák.

Bizonyossággal mondhatjuk, hogy a nő anyai kötelességei szentebbek és magasztosabbak a férfiénél. A nő ismerje fel munkájának szentségét, és Isten erejében és félelmében bízva vegye fel életküldetését. Nevelje gyermekeit, hogy hasznosak legyenek e világban és az eljövendőre is készítse fel őket.” Boldog otthon, 195. o.

Ha az anya szerepét az apáéval egyenrangúnak tekintjük, azzal elismerjük, micsoda magasztos és szent kiváltság az anyaság, és minden kiváltság, mely azzal jár. Ezt a Példabeszédek bölcs asszonya nagyon jól tudta.

Anyai felfogás

„Vigyáz háza népe dolgaira.” Péld 31:27

Az anyasággal összefüggésben az bölcs asszonyt olyan anyaként látjuk, aki éber szemmel és éles figyelemmel igyekszik megóvni családjá jólétét. Ez azt jelenti, hogy megvédi őket a negatív hatásoktól.

A 21. században a keresztény anyáknak nagyon ébernek kell lenniük, mivel a társadalomban sok olyan elem van, amely veszélyt jelent a gyermekeikre nézve. ez lehet a barátokon keresztül – a kortársak negatív hatása vagy a szórakozás, például a zene vagy a média hatása. Manapság az internethez való könnyű hozzáférés sok gyermek és tizenéves biztonságát fenyegeti. Sok szülő nincs tisztában azzal, hogy gyermekeik mit néznek a televízióban vagy az interneten, és így akaratlanul olyan elemeknek vannak kitéve, amelyek negatív hatással lehetnek az életükre.

A Péld 31:27-ben szereplő „[jól] vigyáz” kifejezés azt jelenti, hogy éberen örködni, nagyon ügyelni valamire/valakire. Olyan bibliai szakaszokban, mint 2Kir 9:17 és Ezékiel 3:17; 33:7 arra utal ez a szó, amikor az ör figyeli az ellenséget, vagy a kémeket, vagy bármit, ami veszélyt jelenthet a városra. Hasonlóképpen, az istenfélő, jó ítélőképességgel megáldott édesanya törekszik arra, hogy minden információt összegyűjtsön, amivel megóvhatja gyermekeit a veszélytől.

Ma az anyáknak és az apáknak egyaránt „jól kell vigyázniuk” arra, hogy megteremtsék azt az alapot, amelyre gyermekeik szilárd keresztény hitet építhetnek, ami az istenfélő jellem kialakulásában fog tükröződni. A legjobb gyermekneveléssel kapcsolatos információk sokasága miatt a szülők folyamatosan új elméletekkel és szülői tanácsokkal találkoznak számos szakértőtől. Minden idők legkitűnőbb nevelési tanácsadója azonban Isten, a mi Atyánk. Azt mondják, hogy a világ összes szakértőjének együttes tudása sem ér fel az Isten Igéjében található igazságok és ismeretek mélységével.

El kell ismernünk azonban, hogy a világ legjobb akarata és az istenfélő szülők minden erőfeszítése mellett is megmarad a gyermekek szabadsága, hogy a saját útjukat válasszák. A meghozott döntések némelyike nem olyan, mint amit a szülők reméltek volna.

Sokszor túl könnyen idézzük a Példabeszédek 22:6-ot, amely így szól: *„Neveld a gyermeket arra az útra, amelyen járnia kell, és ha megöregszik, nem tér le arról.”* Ez nem garantálja, hogy az egyének (fiatalok vagy idősebbek) nem térnek le a

Szentírásban felvázolt útról, de ha a nevelési évek alatt szilárd bibliai alapokat fektettek le, az irányítóként fog működni – és visszavezeti őket a biztonságba.

Imádság

IMÁDSÁG

Atyánk, Istenünk!

Köszönjük, hogy Te a tökéletes szülő példaképe vagy számunkra. Erőt ad nekünk feltétel nélküli szereteted, kitartó türelmed, állandó gondoskodásod, és az, ahogyan vezeted az életünket. Mi rád tekintünk, segíts visszatükrözni ezeket a tulajdonságokat gyermekeink felé, akiket ajándékoztál nekünk. Neked szenteljük őket, és imádkozunk azért, hogy a te védelmed alatt éljenek. Irányítsd a lépteiket, és segíts nekik, hogy mindig a te akaratodat kövessék, és kövessék a te útmutatásodat az életükben. Jézus nevében imádkoztunk. Ámen.

Szülői kommunikáció

Az általunk kialakított kapcsolatok segítenek formálni életszemléletünket, beleértve azt is, hogy hogyan látjuk önmagunkat. Gondolj azokra az emberekre, akik közel állnak hozzád; a családtagjaidra és rokonaidra, a barátaidra és az olyan ismerőseidre, mint a munkatársak és a gyülekezeti tagok. Segítettek-e befolyásolni a jelenlegi világmépedet, vagy befolyásolták-e valamilyen módon az életedet? Biztos vagyok benne, hogy az élet legalább egy olyan területét meg tudod majd határozni, amelyre valamilyen módon hatással voltak.

A gyermeknevelés hatását kutatva számos tanulmány vizsgálta az otthoni kommunikáció erejét, különösen az anyai és az apai szerepek tekintetében.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2012-ben dokumentumot készített Az egészség és jólét társadalmi meghatározói a fiatalok körében – Nemzetközi jelentés a 2009/2010-es felmérésből címmel. Az alábbiakban a szülői kommunikáció fiatalokra gyakorolt hatásával kapcsolatos kutatási adatokról olvashatunk.

A szülői kommunikáció hatása

Azok a szülők, akik gyermekeikkel folytatott magas színvonalú kommunikációra törekszenek, hozzájárulhatnak gyermekeik általános egészségéhez és jólétéhez. A következőket is megállapították:

- Azok a fiatalok, akik a szüleikkel való kommunikáció könnyű voltáról számoltak be, nagyobb valószínűséggel nyilatkoztak pozitív testképről, jobb önértékelésről; nem dohányoztak, elégedettebbek voltak az életükkel,

valamint kevesebb fizikai és pszichikai panaszuk volt. Emellett kisebb valószínűséggel keverednek erőszakos cselekményekbe és kábítószer-használatba.

- A „meleg, nyitott” kommunikációs stílus kevesebb agresszióval és erőszakkal jár együtt a fiúk körében
- Úgy tűnt, hogy a szülői kommunikáció az életkor előrehaladtával jelentősen csökken, a szülők befolyása szintén csökken, miközben a kortársak befolyása nő.
- Az anyákkal való jó kommunikációt elősegítő tényezők közé tartozik a kölcsönösen interaktív kommunikációs stílus, amelyben az anya és a fiatal szabadon felvethette a problémákat, az anya hatékony, nem ítélező, értő figyelmet gyakorolt, és megbízhatónak bizonyult.
- Azok a fiatalok, akik több időt töltöttek az édesanyjukkal, úgy vélték, hogy vele könnyebben megoszthatják érzéseiket és aggodalmaikat, és tőle érzelmi támogatást kaphatnak.
- A kapcsolat minősége, ha az apa nem a családi otthonban lakik, vagy egyszülős háztartást vezet, jelentős hatással van a fiatalok életelégedettségére.
- Az apákkal való jó kommunikációnak védő szerepe van az érzelmi jólét és a pozitív testkép fenntartásában, különösen a lányok körében.

A mindennapi feladatok kommunikációja

Egy gyakorlati példa

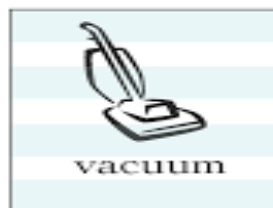
A szülők (különösen az anyák) egyik kihívása, hogy frusztrációt jelent számukra az, ha ismételt utasításaik is gyakran süket fülekre találnak a gyermekeiknél.

A kommunikációnak különböző módjai vannak, például szóban, írásos utasításokon keresztül, sőt, akár egy megerősítő vagy fenyegető pillantás is, amely az eljövendő dolgok ígéretét hordozza magában. Míg vannak gyerekek, akik finom kérlelésre is reagálnak, addig másoknak határozottabb megközelítésre van szükségük.

A helyes házvezetési szokások kialakításával kapcsolatban a gyerekek gyakran igénylik az irányítást és az ismétlődő utasításokat. Egyes anyák arra hivatkoznak, hogy milyen fárasztó kihívást jelent, amikor megpróbálják gyermekeiket bevonni az egyszerű háztartási feladatokba, és megtanítani őket a napi teendők fontosságára. Egyesek számára a képi segédeszközök használata segíthet a napi emlékeztetők közlésében. Az alábbi weboldal tartalmaz néhány hasznos tippet, ahol letölthető házimunka-kártyák érhetőek el:

www.biblicalthomemaking.com

Íme, egy példa:



free printable chore cards
biblicalthomemaking.com



Gyakorlat

Gondold át jelenlegi kommunikációs stílusodat, és azt, ahogyan a gyerekeiddel kommunikálsz. Figyeld meg, hogyan reagálnak! Írd le megfigyeléseidet az alábbi üres helyre!

A gyermekek érkezése vegyes érzésekkel jár: öröm, félelem, változások, kihívások, izgalom, idegesség, minden egyszerre. Ebben a részben egy személyes tapasztalatot osztok meg, egy édesanya beszámolóját arról, milyen volt világra hozni a gyermekét.

ANYASÁG – EGY REFLEXIÓ

Írta: Catherine Anthony Boldeau

„Ketten mentek be, hárman jöttek ki!”



Ezeket a szavakat nyilván bátorításnak, biztatásnak és gratulációnak szánták, de én nem éreztem mást, csak rettegést és félelmet. Az anyaság nem volt benne a tervemben, és a gondolat, hogy felelős leszek egy új élet világra hozataláért, aztán pedig azért, hogy gondoskodjak gyermekemről, neveljem, értékeljem, tanítsam őt Istenről, a Teremtőjéről – mindez félelemmel töltött el.

11 évvel, nyolc hónappal és egy nappal később még mindig úton vagyok, az anyaság útján, és ez nagyon izgalmas, de kihívásokat is hoz, és folyamatosan tanulok. Az anyaság Istentől kapott felelősség, valami, amit elég sok időbe telt megragadnom. A gyermekem születése után hat héttel visszamentem dolgozni, a baba ellátását pedig édesanyámra bízam. Szerettem a gyermekemet, de, hogy brutálisan őszinte legyek, nagyon félttem a nevelésétől. Olvastam én könyveket a szülőségről, de azok csak még nagyobb rémületbe kergettek. Nem volt ott a zsigereimben az anyaság, és e könyvekben olvasható minden javaslatról és tanácsról azt éreztem, hogy túlmutat a képességeimen.

És minél keményebben próbálkoztam, hogy a kézikönyvek által előírt, jó anyához hasonlítak, annál rosszabb lettem. Lehet, hogy ez szülés utáni depresszió volt, a hormonok munkája, vagy a kimerültség, de sokszor vigasztalhatatlanul sírtam, aztán letöröltem a könnyeimet, felöltöttem a formaruhát, és folytattam az életet. Csak akkor kezdtem végre élvezni az anyaságot, amikor feladtam az erőlködést.

Egy nap, amint néztem a lányomat, teljesen beleszerettem, és úgy tűnt, minden a helyére zökken. Nem, nem lettem mintanya egy éjszaka alatt. Épp ellenkezőleg: az élet nehezebb lett, és amikor úgy éreztem, már ura vagyok a helyzetnek, a kislányom egy másik fejlődési szakaszba lépett, és kezdhettem mindent előlről.

És ez azóta is így meg. Fogócskát játszunk! Igen, gyakran erről szól az egész: fogócskát játszok, futok a gyerek fejlődése után, aki alakul – sokat alakul. Egész életében alakulni fog, és én, mint szülő is változom, alakítom a nevelésemet.

Öt dolog, amit anyaként megtanultam: 1) ki tudom cserélni a szőnyeget, 2) megszervezem vele a minőségi időt, mert jobban fogja értékelni, mint bármilyen drága ajándékot, 3) mindig időt szánok az iskolán kívüli programjaira, beleértve a házi feladatot, a zeneórákat és a sporttevékenységet, 4) a gyermekem fontosabb, mint a karrierem, 5) a gyermekem különleges, Istentől kapott ajándék, akit nagy gonddal kell kezelni.

És végül, anyukák, szánjatok időt arra, hogy minden nap imádkozzatok a gyermeketekkel! Ne elhadart imák legyenek ezek, hanem különleges imák, és én hiszem, hogy az őszinte anyák imái segítenek a gyerekek megmentésében.

Gyakorlati feladat

Miközben olvasod Catherine beszámolóját arról, hogy milyen utat járt be anyaként, gondold át, milyen élmény volt számodra, amikor anya lettél. Jegyezd fel érzéseidet az alábbi üres helyre, azzal kapcsolatban, hogy hol tartasz most, és milyen volt az eddigi utad.

Egy imádság

Drága Urunk!

Odaszánjuk neked magunkat, mint anyák, kérjük a te vezetésedet és irányításodat, miközben gyermekeinket neveljük. Taníts meg, hogyan vezessük őket az igazság útján, a Te neved dicsőségére! Kérjük, hogy ruházz fel bennünket képességekkel, hogy válaszolhassunk a folyton változó igényeikre, mégpedig úgy, hogy támogassuk érzelmi, lelki, fizikai és szociális jólétüket. Bár az anyaság tapasztalata gazdagítaná életünket, és adna mélyebb betekintést abba, hogy ki vagy Te!

Jézus nevében imádkozunk. Ámen.

Azok a szülők, akik a lehető legjobb életkezdést szeretnék biztosítani a gyermekeiknek, azt tapasztalták, hogy a holisztikus megközelítés a legeredményesebb abban, hogy a gyerekek felnőve majd jól boldoguljanak az életük minden területén.

Most meg fogjuk nézni azt, hogy hogyan biztosítsuk a fejlődésükhöz szükséges dolgokat a fizikai, szociális és lelki jólétüket illetően. A NEWSTART életmódprogramot használva arra törekedtem, hogy a jelenlegi kutatások eredményeit is belefoglaljam ebbe a tanulmányba, mert azok összefüggnek a program minden pontjával, és azzal, hogy hogyan hat mindez a gyerekekre. Elemezni fogjuk, hogy a táplálkozás, a testmozgás, a víz, a napfény, a mértékletesség, a friss levegő, a pihenés és a bizalom hogyan lehet gyermekeink hasznára.

TÁPLÁLKOZÁS

Az ételek még sosem voltak olyan izgalmasak, mint manapság! Erős marketinggel, harsogó színekkel, vonzó formában, csábító csomagolásban, titkos összetevőkkel, finomságokkal a belsejünkben kísértik a gyerekeket és fiatalokat, kényszerítik a szülőket a vásárlásra. A gond viszont az, hogy nem feltétlenül bírnak hasznos tápértékkel a polcokon sorakozó, vagy a gyorséttermek szórólapjain, tévés reklámokban szereplő, remek külsővel rendelkező ételek. Nem csoda, hogy a gyerekek el vannak kényeztetve a választékkal, a szülőknek pedig kihívást jelent az

egészséges táplálkozás ösztönzése. A kérdés az, hogy mit esznek, és az valóban egészséges-e?

Az Obesity Reviews című brit folyóirat (2008. július) 367 gyermekélelmiszer alapos vizsgálatáról számolt be, amelyből kiderült, hogy 89%-uk gyenge tápértékkel rendelkezik. Ennek ellenére e termékek 62%-a továbbra is egészségre vonatkozó állítást tartalmaz. Ez azt jelenti, hogy tízből kilenc, kifejezetten gyermekeknek szánt általános élelmiszertermék táplálkozási szempontból hiányosságokat mutat a magas cukor-, zsír- vagy nátriumtartalom miatt.

Számos kutatás kimutatta, hogy a magas cukor-, zsír-, só- és finomított szénhidrát-tartalmú étrenden élő gyermekek szellemi ébersége csökken, rosszabbul teljesítenek az iskolában, és gyakran nagyon fáradtak az iskolai nap végére. Sürgős intézkedésekre van szükség e tendencia megfordítása érdekében. Miért van szükség a változásra? A helytelen táplálkozás rossz egészséghez vezet. Egyre több orvosi és tudományos bizonyíték támasztja alá, hogy a helytelen táplálkozás növeli a szívbetegségek, a cukorbetegség és a magas vérnyomás kockázatát a későbbi életkorban.

A Nemzetközi, Elhízással Foglalkozó Munkacsoport egészségügyi kutatása szerint 2020-ra az Egyesült Királyságban háromból egy felnőtt és ötből egy gyermek lesz elhízott. Ráadásul ez jelentős mértékben növeli a cukorbetegség, a szívbetegségek, a magas vérnyomás és más hosszú távú betegségek számát, ami csökkentheti a várható élettartamot. (*Fat Nation. The Big Challenge* [Kövér nemzet. A nagy kihívás.] – *Janette Marshall 2004*) Ez a rossz hír. A jó hír az, hogy ez a helyzet megfordítható egészséges ételekkel, amelyek egyszerre táplálóak és izgalmasak. Tehát, szülőként hogyan vehetjük rá gyermekünket, hogy csökkentse a magas cukortartalmú gabonapelyhek, sütemények, szénsavas italok, sós, pikáns ételek és magas zsírtartalmú nassolnivalók fogyasztását, és helyettesítse ezeket egészséges ételekkel?

Kezdjük azszal, amihez gyermekünk hozzászokott, és lassan alkalmazkodjunk.

Az első lépés annak felismerése, hogy a szokások ismétléssel alakulnak ki. Ez azt jelenti, hogy időre és következetességre van szükség ahhoz, hogy a régi szokásokat új, egészségesebbekkel váltsuk fel. Ne siessünk. Ez csak megerősíti az elutasítást.

Amikor egy „új ötletet” (új az étel íze, állaga, illata, kiszerelese) mutat be gyermekének, adjon időt, hogy hozzászokjon az új ötlethez. Védőnőként ez volt a legfontosabb tanács, amit a kisbabájukat elválasztó anyáknak adtunk. Ez a nagyobb gyerekek esetében is működik. Gondoljatok bele! Felnőttként biztosan egyetértetek abban, hogy voltak dolgok, amelyeket évekkkel ezelőtt nem szerettünk, de mostanra már szeretjük.

Az alábbi táblázatban lévő javaslatok segítségével taníthatunk gyermekeinknek új, egészséges étkezési szokásokat.

Régi szokás	Új szokás
Engedsz, amikor a gyermeked egészségtelen ételeket és sok nasit követel.	Ajánlj neki egy egészségesebb változatot. Gyümölcsöt, joghurtot, ha tényleg éhes.
Vágyik a sok cukorra.	Ajánlj alacsony cukortartalmú édességet, mézet, magas gyümölcsstartalmú lekvárt.
Nassol, amikor unatkozik.	Találj neki olyan tevékenységet vagy kedvenc játékot, ami lefoglalja.
Rendszeresen fogyaszt olajban sült ételeket.	Grillezz, süss, szárazon piríts, párolj, főzz, posírozz, amikor csak lehet.

Ételrel jutalmazzuk a gyermeket. Ez ahhoz vezet, hogy felnőtt korában is ételekkel vigasztalja magát.	Ajánlj fel más jutalmat, például kiváltságokat, apró ajándékokat, vagy szórakoztató dolgokat, amiket szeret
Rémálom minden étkezés, mert noszogatjuk, fenyegetjük, kényszerítjük a gyermeket, hogy egyen, amikor tényleg nem szereti az adott ételt, vagy nem is éhes.	Maradj objektív. Teremts nyugodt légkört az étkezéshez, amikor senki sem feszült, ideges. Motiválj, gyengéden beszélj, hangsúlyozd az egészségre gyakorolt előnyöket.
Zsebpénzt adsz neki édességre, nasira.	Tégy az uzsidobozba finom mini pizzákat, ízesített popcornot, perecet, müzliszeletet, palacsintát, gyümölcsöt, gyümölcsturmixot, gyümölcslevet.

☀ *Vásárlási tippek*

Mindig olvasd el a címkéket! Az élelmiszerek címkézésének és tápértékének megértése lehetővé teszi, hogy a legjobb élelmiszereket válaszd ki gyermeked számára. Abban is segít, hogy elkerüld a káros összetevőket/adalékokat, amelyek magatartási zavarokat okozhatnak. Használjuk fel a bevásárlás alkalmait arra, hogy megtanítsuk a gyerekeinknek, hogyan választhatnak okosan. Kérjük meg őket, hogy válasszák ki azokat az élelmiszereket, amikről úgy gondolják, hogy egészségesek, és azokat, amik nem. Engedjük, hogy kitalálják a helyettesítőket, és új, egészségesebb élelmiszerekkel kísérletezzenek.

☀ *Főzéssel kapcsolatos tippek*

Nem szükséges kiváló séfnek lenni. Csak tapasztaljuk ki, mi az, ami működik. Alább találsz néhány kipróbált tippet, ami hasznosnak bizonyult:

☺ Tanuld meg elrejtetni a zöldségféléket és egyéb hozzávalókat, amiket a gyerek nem szeret, olyan ételekbe, amiket nagyon kedvel. Például, a reszelt sárgarépa, paszternák, fehérrepa és karfioldarabok álcázhatók, ha olyan ételekbe keverjük őket, mint a lasagne, a pásztorpite, a curry, főzelékek, vagy pizzafeltétek.

☺ Kísérletezz olyan textúrákkal, amiket a gyermeked szeret. A darabkákat általában nem fogadják jól, és ha olyan új ételt vezetsz be, amelyben akár csak egy darabka is van, előfordulhat, hogy azt az ételt mindig elutasítják, még akkor is, ha a következő alkalommal darabkák nélkül kínálsz.

☺ A gyümölcsöket rejtse tortákba, muffinokba, pitékbe, müzlibe.

A bátorítás és előrehaladás érdekében próbált ki a következőket:

- Taníts a példád által! Ha tőled látják az egészséges táplálkozás gyakorlatát, az megalapozza életükben a jó étkezési szokásokat.
- Étkezzetek együtt a családdal amilyen gyakran csak lehet!
- Vond be a gyermeket az étel elkészítésébe! Utána



- jobban fogja élvezni az étkezés idejét is.
- Az alternatívák bevezetésekor adj időt a gyermeknek, hogy kialakítsa saját ízlését. Tálald fel az új ételt következetesen háromszor egy héten, aztán egy hónapig.
 - Jutalmazd a haladást! Öt éves kor alatt, mondjuk, kapjon csillagokat, a nála idősebb pedig a korának megfelelő jutalmat.
 - A menüben mindig legyen valami desszert. Az egyetlen különbség, hogy az legyen egészséges.
 - Kerüljétek el a nassolást, amennyire csak lehetséges.
 - Szülői tekintélyedet is vedd be, bátran mondd nemet!
 - A kisebb gyermekeknek szerezz be ételekről szóló, érdekes könyveket, amikben gyerekek étkeznek, vagy mesekönyveket, amikben ételek a szereplők.
 - Az egészséges étkezési szokásokhoz akkor is ragaszkodj, amikor nyaralni, kirándulni mentek. Vigyél magatoknak egészséges nasikat, hogy sok kísértést elkerüljétek.

Egészséges elemózsia készítése

Nos, mi van általában egy uzsidobozban, és miért szeretik azt annyira a gyerekek?

Általában chipset, csokit, kekszet, aprósüteményt, hízaló péksüteményt, cukrozott üdítőt találsz benne, ezeket nevezzük finomságoknak. Persze, nincs abban semmi rossz, ha néha eszünk ilyet. A gond ott kezdődik, ha minden nap ez van az uzsidobozban. És úgy tűnik, az az uzsonna, amit a gyerekek általában kedvelnek, nem túl egészséges. Néhány aggodalomra okot adó statisztika is napvilágot látott. Például:

- Tízből kilenc gyerek olyan ételt visz az iskolába, amiben túl sok a cukor, a só és a telített zsír (Food Standards Agency Survey [Élelmiszer Szabványügyi Hivatal kérdőíve], 2003 október)
- Egy tipikus héten ötből egy gyerek egyáltalán nem eszik gyümölcsöt (National Diet and Nutrition Survey [Nemzeti étrendi és táplálkozási kérdőív], 4-18 évesek – 2000)
- Egyre több az elhízás a gyerekek körében (Health Survey for England [Angliai egészségügyi felmérése], 2001)

Elérhető az egészséges, előre csomagolt uzsonna?

Ha az élelmiszerboltokban kapható, előre csomagolt uzsonnák kínálatát nézzük, felmerülhet a kérdés, hogy ezek mennyire egészségesek. Mindig fontos gondosan elolvasni a címkéket, különös figyelemmel a zsír-, a cukor- és sótartalomra, mielőtt meghozzuk a döntést, és kiválasztjuk a legtermészetesebb élelmiszert, amiben a legkevesebb az adalékanyag, a színezék, illetve a mesterséges összetevők (vagy egyáltalán nincs ilyen összetevőjük).

Az egészségtelen élelmiszerekkel kapcsolatos információk ekkora garmadájával felszerelve, mi segítheti a szülőket, hogy izgalmas, egészséges ételeket

csomagoljanak a gyerekeiknek, amik tényleg ellenállhatatlanok, és ők szívesen elfogyasztják?

Kezdjük azzal, hogy megállapítjuk, mit szeretnek úgy igazán a gyerekek, és ezt a tudást felhasználva a szülők és a gyerekek már találhatnak „közös halmazt”, amikor szeretnék őket bevonni az egészséges étkezésbe.

A gyerekek szeretik a különböző formákat, színeket, és a finom ízeket. A „szépről” alkotott elképzelésünk persze nem biztos, hogy egyezik a gyermek elképzelésével, ezért óvatosan kell hatni rá.

Színek – Szem előtt tartva azt, hogy a gyerekek vizuálisan stimulálhatók, ezért jó ötlet ragyogó színű, természetes ételeket adni nekik. Például vegyes színű paprikaszletek vagy karikák díszítésként, avagy picire darabolva tésztás ételekbe. Többféle zöldségféle összedarabolva remekül tud kinézni.

A gyümölcshaláták is kellemesek a szemnek, ha van otthon néhány szem a kedvenc gyümölcsökből. Kimagozott meggy, hámozott mandarin, zöld vagy piros alma, eper, őszibarack, szilva vagy kiwi, vagy más egzotikus gyümölcs, például mangódarabok, ha szeretik a gyerekek. Össze lehet keverni mindezt természetesen ízesített joghurttal, ha ez javítja az ízhatást, illetve ha így szívesebben megeszi a gyermek.

Bátorítsuk annyi gyümölcs és zöldségféle elfogyasztására, amennyit csak elfogad a gyermek, ami ízletes, és szemre is csábító neki. Ne felejtsük, hogy a gyümölcsökben és zöldségekben sok vitamin, ásványi anyag és rost található. Továbbá, a gyümölcs és zöldség fogyasztása a túl sok keményítő és cukor helyett sokkal hasznosabb a testsúly, a fogak egészsége szempontjából, és felnőtt korukra is megalapozza a helyes étkezési szokásokat. Ami még fontosabb: a gyümölcs és zöldség napi fogyasztása csökkenti a szívkoszorúér betegségek és többféle rákbetegség (például a vastagbélrák) kialakulásának kockázatát.

Alak – A kisebb gyerekeknek érdekes lehet, ha kis háromszög alakú szendvicseket pakolunk nekik, csillag alakú zöldségekkel vagy sárgarépa pálcikákkal, kocka alakú gyümölcsökkel vagy dinnyéből vajt gömböcskékkel.

Méret – Az uzsidobozba tett ételek méretének variálása is érdekes lehet. Tegyük kicsi és nagy darabokra vágott ételeket a dobozba. Például egész banánt vagy almát, fél körtét, vagy apróbb falatkákat – úgymint teljes kiőrlésű pizzacsíkokat, némi saláta mellé.

Állag – A teljes kiőrlésű kenyér és péksütemények sokkal laktatóbbak, továbbá a rostjaik hasznosak a bélrendszer egészségének megőrzéséhez. Különböző állagú és textúrájú ételek fogyasztása érdekes lehet a kíváncsi természetű gyerekeknek. Tehetünk például kuszkuszt vagy búzaalapú krutont a salátába.

Választási lehetőség – Engedjünk némi rugalmasságot a gyerekeknek, hogy választhasson azokon a paramétereken belül, amit meghatározta, míg már lesz elég ismerete a teljes értékű élelmiszerekről, és tud egészséges dolgokat választani maga is. Ahelyett, hogy eldöntened egész hétre a menüt, vond be őt is a



döntéshozatalba. Így nagyon is érdekelni fogja, mit csomagoltok az uzsidobozba, és szívesebben is fogyasztja az így előkészített ételt.

A gyermekek egészséges táplálkozása

Fontos szem előtt tartani, milyen fontos szerepe van az otthon csomagolt uzsonnáknak a gyermekkori helyes táplálkozás kialakításában és fenntartásában. Négy kulcstényezőt sorolunk fel az alábbiakban:

Több energia – Ha a fiatal szervezet egészséges ételt kap, akkor több energiája lesz a mentális, a fizikai munkához és a játékhoz. Ez a plusz energia segít nekik kezelni az élet kihívásait, és különösen fontos akkor, ha fiad vagy lányod aktív sportoló.

Tanulmányi eredmények – Biztosan hallottad a szólásmondást: „Ép testben ép lélek.” Ez feltétlenül igaz az egészséges étkezésre, mert számos tanulmány bizonyította, hogy a helyes táplálkozás és a tanulmányi előmenetel között szoros összefüggés van. A kutatásokból kitűnt, hogy a helyes étkezési szokások adják a tanulás alapját is, de ettől függ a figyelem és az összpontosítás képessége is. Számos tanulmány jelzi, hogy különösen az egészséges reggelit fogyasztó gyermekek jobban készen állnak a tanulásra, jobban tudnak figyelni és koncentrálni. Ezt a jó napkezdést egészséges ebédnek kell követnie a hatékonyság fenntartása érdekében.

Az elhízás megelőzése – A túlzott súlygyarapodás ellen a legjobb védekezés az egészséges táplálkozás és a testmozgás. Kutatások kimutatták, hogy a túlsúlyossá váló gyermekek és serdülők hajlamosabbak arra, hogy felnőttként is túlsúlyosak legyenek. Ez egy életen át tartó küzdelemre készíti fel őket mind mentálisan, mind fizikailag, nem beszélve a túlsúllyal kapcsolatos egészségügyi problémákról.

Fokozott önbecsülés és önbizalom – Ha gyermekeddel együtt vásárolod meg a csomagolt ebéd összetevőit, már a kezdetektől fogva bevonod a folyamatba, ezáltal felelősséget és közös felelősséget éreznek az egészségükért.

Azok a gyerekek, akik egészséges ételeket választanak, és látják e döntések előnyeit, önbizalmat nyernek a döntéshozási képességeikben. Képesek lesznek arra is, hogy helyes döntést hozzanak, amikor barátaikkal és társaságban vannak. Emellett önbecsülésük is nő, ha pozitív testképük van.

Miközben gyermekeinkkel együtt dolgozunk azon, hogy egészségesebb döntéseket hozzanak és élvezzék azokat, egy olyan nemzetet fogunk kialakítani, amely képes arra, hogy gondoskodjon saját egészséges táplálkozásáról. Tesszük ezt egy egészségesebb nemzetért!

Gyorsételek

Az Albertai Egyetem kutatása szerint a gyorséttermi ételekben található nagy mennyiségű zsír és só irritálhatja a gyermekek légutait, ami ziháláshoz és légszomjhoz vezethet. Ez még a szoptatott gyermekeknél is nyilvánvaló volt, akik az asztma jelentős tüneteit mutatták. A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a gyorséttermi ételek következetes fogyasztása semmissé teheti a szoptatás asztmát megelőző tulajdonságait.

Az immunitás építése az ételeken keresztül

A gyermekek hajlamosabbak a vírusokra és fertőzésekre, mivel érlelődő immunrendszerük, kisebb orr- és melléküregjárataik, higiéniai gyakorlataik (vagy azok hiánya) miatt sérülékenyebbek, mint az idősebb gyermekek és felnőttek. A fertőzések fokozatosan csökkennek, ahogy a gyerekek cseperednek, így a köhögésnek és a megfázásnak is csökkennie kell. Az immunitásuk kiépítésének elősegítése jó védelmet jelent, amíg fiatalok.

A gyermekek immunitásának erősítésére a következő élelmiszerek a legjobbak:

- **Bogyógyümölcsök** – tálaljuk úgy, ahogy vannak, felszeletelve gabonapehelyre, összetörve és alacsony zsírtartalmú natúr joghurtba keverve (egy teáskanál mézzel, ha úgy tetszik). Alternatívaként banánnal turmixolva izgalmas turmixot készíthetünk.
- **Citrusfélék** – kiváló C-vitamin-forrás, amely jó immunerősítő és sebgyógyító hatású.
- **Fokhagyma** – A fokhagyma antibakteriális és vírusellenes tulajdonságokkal rendelkezik, és a szív- és érrendszer védelmére is kiválóan alkalmas. A hagyma jó alternatíva, ha a fokhagyma nem ízlik. Add szósokhoz, salátákhoz, levesekhez, pizzákhoz stb. vagy használd mártásokhoz, például humuszhoz.
- **Diófélék és magvak** – magas E-vitamin-tartalmúak (különösen a brazil dió, a mandula, a tökmag és a napraforgómag), valamint cinkben és szelénben gazdagok. Daráld le a magokat és a diót, és szórd müzlibe, keverd turmixba. Óvatosság ajánlott allergiás gyermekeknél vagy babáknál a fulladásveszély miatt.
- **Piros paprika** – gazdag C-vitaminban (a narancssárga és sárga paprika is jó). Magas az antioxidáns tartalma is, amelyek segítenek megvédeni a szervezet sejtjeit a károsodástól. Nyersen, csíkokra szeletelve tálaljuk, rágszálként. Hogy érdekesebb legyen, add hozzá alacsony zsírtartalmú joghurthoz mártogatósáknak, vagy paradicsommal együtt egy finom, nem csípős paradicsomos salsához.
- **Paradicsom** – jó C-vitamin forrás is, emellett a sejt- és betegségvédelemre szolgáló likopinban gazdag erős antioxidánsként. Használjuk szósokban, salátákban, szendvicsekben és pörkölteknél.
- **Búzacsíra** – nagyszerű E-vitaminforrás. Szórd gabonapelyhekbe, keverd turmixokba, vagy add hozzá süteményekhez.

TESTMOZGÁS

Csontépítés játékosan

Az olyan nagy terheléssel járó tevékenységek, mint az ugrálás és az szökdelés, bizonyítottan javítják a gyermekek csontjainak egészségét. Kiderült, hogy a csonttömeg 80%-a az első 20 évben épül fel, ezért a következetes testmozgás és a kiegyensúlyozott étrend kulcsfontosságú a fiatalok egészséges csontvázának felépítéséhez.



Iskolai séta?

2008-ban a „Power Up!” elnevezésű kampány középpontjában az állt, hogy a gyerekek energiát kapjanak azáltal is, hogy gyalog mennek iskolába. A kampányt a „Gyalog az iskolába” hónapjaként hirdették meg, és országsszerte kiváló eredményekkel valósult meg.

Miért a gyalogláson van a hangsúly?

Számos, kutatások által alaposan bizonyított egészségügyi, társadalmi szociális, és környezeti előnye van annak, ha a gyerekek gyalog mennek iskolába.

Egészség: A gyermekkori elhízás és a hozzá kapcsolódó súlyos krónikus betegségek, mint például a II. típusú cukorbetegség növekvő aránya megelőzhető rendszeres gyaloglással. A tanulmányok azt mutatják, hogy a gyaloglás segít megvédeni a szervezetet számos későbbi súlyos betegségtől, beleértve a rákot is. A jelentések szerint az Egészségügyi Oktatási Hatóság által ajánlott napi legalább egy óra testmozgást általában csak a gyerekek 50%-a éri el. Az iskolába való gyors séta lehetővé teszi számukra, hogy a napi mozgásmennyiségüket a nap elején és végén felfrissülve és feltöltődve végezzék.

Szociális: A gyermek érzelmi jólétét javíthatja a séta. Nagyszerű eredmények születtek a különböző projektekből, amelyek célja, hogy a gyermekeket rávegyék a több gyaloglásra. Az egyik ilyen siker a „Lábbusz”, amely egy új koncepció, amelynek segítségével nagy gyermekcsoportok juthatnak el az iskolába és az iskolából haza gyalog: biztonságos, egészséges és környezetbarát módon. Ezzel csökken az iskolai forgalmi torlódás is. Ezt a kezdeményezést azért dolgozták ki, mert aggályosnak találták, hogy ha a gyerekeket minden nap autóval vagy busszal viszik-hozzák, azzal inkább elszigetelődnek egymástól, és letargikus állapotba kerülnek.

Az innovatív projektet vezető kampányértékelők beszámolója: „A »lábbuszról« szóló tanulmány szerint nagyon erős bizonyíték van arra, hogy ha a gyerekek gyalog mennek az iskolába, az javítja a szociális fejlődésüket. Ez a társas kapcsolatokra, a függetlenségre és a közlekedési érzékre vonatkozott. A gyalogosok boldog, vidám társasági élményről számoltak be.” Ez izgalmas eredmény, amely, ha teljes mértékben megismétlődik az egész országban, valódi előnyökkel jár.

Környezetvédelem: A környezeti költségek felmérése egy másik tényező. A kampány adatelemzése szerint egy átlagos iskolába és vissza vezető út során 800 g CO₂ kerül a levegőbe, ami több mint 60 léggömb felfújásához elegendő! Azt állítják: „Azzal, ha a gyerekek hetente egyszer gyalog mennek iskolába, azzal 20 százalékát lehet megtakarítani annak a CO₂ gáznak, amelyet a mindennapos autózás termel. Ha minden gyermek ezt tenné, évente 400 000 tonna CO₂-t takaríthatnánk meg.

Gazdaságos: A 2009-es globális gazdasági visszaesést követően a pénzügyi éberség kritikus fontosságú. Gondolj csak bele, mennyi pénzt spórolhatnál meg a benzinköltségen és a bérleteken, ha arra ösztönöznéd gyermeked, hogy gyalog menjen iskolába!

VÍZ

Mivel az átlagos testtömeg 50-70 százalékban víz, így egyértelmű, hogy a víz nélkülözhetetlen az élethez. A víz azonban az osztályteremben is nagyon fontos szerepet játszhat. A vízfogyasztás gyermekekre gyakorolt hatását vizsgáló kutatók összefüggést láttak a gyerekek által megivott víz mennyisége és a teszteredmények között. A Kelet-londoni Egyetemen végzett vizsgálatok kimutatták, hogy azok a gyerekek, akik egy teszt előtt egy 250 ml-es pohár vizet kaptak, jobban teljesítettek, mint azok, akik nem ittak vizet. A tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy mivel a víz hidratálja az agysejteket, így azok hatékonyabban tudnak működni.

Miért olyan fontos a víz a tanulás szempontjából?

Az emberi agy mintegy **80%-át** vízmolekulák alkotják. Ha dehidratáció (kiszáradás) lép fel, az természetesen szomjúsághoz vezet, ami a tudósok szerint akár 10 százalékkal is ronthatja a szellemi teljesítményt. Tanulmányok szerint az agy még enyhe dehidratáltsága is növelheti a stresszhormonok szintjét, ami hosszú távon hatással van a memóriára. Ha a kiszáradás nem enyhül, fáradtságot, ingerlékenységet, koncentrációhiányt okozhat, ami befolyásolhatja a gyermek figyelmét, miközben az osztályteremben próbál tanulni. Ha azonban egész nap hidratáltak maradnak, a gyerekek hosszabb ideig tudnak koncentrálni és éberek maradnak az órák alatt.

Mennyi víz elegendő?

A gyermekek számára az általános ajánlás napi 1,5-2 liter,

- Reggelente ébredés után egy pohár víz fogyasztására ösztönözni kell.
- A gyermekek ébren töltött idejük felét az iskolában töltik, ezért a napi ajánlott vízmennyiség legalább felét rendszeres időközönként meg kell inni az iskolai nap folyamán.
- A meleg időjárás vagy a testmozgással töltött időszakok fokozhatják a kiszáradás folyamatát, ezért további sok folyadékot kell inni.
- Ösztönözd a gyermeket több gyümölcs és zöldség fogyasztására, mivel ezeknek magas a víztartalmuk.

NAPFÉNY

Oliver Gillie, az Egészségügyi Kutatási Fórum munkatársa a Napfény rablása című átfogó jelentésében adatokkal szolgál, amelyek bizonyítják, hogy az Egyesült Királyságban a legtöbb gyermek D-vitamin szintje alacsony, ami a napfénynek való kitettség hiányának és az ezzel járó negatív egészségügyi hatásoknak köszönhető.

Bár a Cancer Research UK már beszámolt a túlzott napozás veszélyeiről és a bőrrák kockázatáról, és iránymutatásokat adott a napozás biztonságára vonatkozóan, egy új kutatás szerint a napvédelem terén talán már túlzásba estünk. Egyes egészségügyi szakértők most azt sugallják, hogy a bőrrák miatti félelem, amelyet az Egyesült Királyságban az olyan kampányok, mint a „SunSmart” váltottak ki, oda vezethetett,

hogy a gyermekek kevesebb időt töltenek napon, ami csökkenti a bőr D-vitamin-termelésének lehetőségét. Úgy tűnik, hogy ez a csontok egészségének károsodását eredményezi.

A British Medical Journalban (BMJ) megjelent, „Kapnak-e a brit gyerekek és tinédzserek elég napfényt?” című vezércikkben az író amellett érvel, hogy a biztonságos szintek figyelembevételével a napfénynek való kitettség előnyös az egészségre.

Dr. Bataille, a Hemel Hempstead General Hospital bőrgyógyász szakorvosa és a Kings College London kutatója szerint a sötétebb bőrű embereknek több napfényre lehet szükségük, de átlagosan az emberek már 15 perc napon töltött idő alatt, (pólóban) elegendő D-vitamint tudnak előállítani. Kijelentette azonban, hogy ezt növelni kellene a téli hónapokban, amikor a napfény kevesebb. Ezt a tanácsot a Brit Bőrgyógyászok Szövetsége is megerősíti, amelynek a National Osteoporosis Society-vel közösen nemrégiben kiadott útmutatója azt javasolja, hogy az emberek naponta 15-20 percig napozzanak.

MÉRTÉKLETESÉG (egyensúly)

Igen, ez most már hivatalos, tanulmányok készülnek a gyermekek (iskolai) munkamagánélet egyensúlyáról. A társadalom egyre növekvő nyomásával, hogy „teljesítsenek”, „produktívak” legyenek és „teljesítsék a célokat”, a kényszer heve a munkahelyekről és a felnőttek életéből áterjedt a gyermekkori környezetbe.

A gyerekeket már egészen kicsi koruktól kezdve megtanítjuk arra, hogyan hozzák egyensúlyba (iskolai) munkájukat és magánéletüket. Először is ott van az iskola és a hozzá kapcsolódó házi feladat, aztán ott van a játékidő mind az iskolában, mind otthon a tanulási tevékenységek jutalmazására, a felgyülemlett energiák levezetésére és a szociális fejlődéshez szükséges kötődés elősegítésére. (Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy a gyerekek a játékon keresztül is képesek tanulni.) Aztán ott van az iskola utáni és hétfégi tevékenységek sokasága, csak hogy a gyermek élete érdekes és ösztönző maradjon, amelyek közül néhány már kevésbé az élvezetről, mint inkább a versengésről szól. Bár némi versenyre szükség van a kiemelkedés iránti vágy előmozdításához, a nyomás bizonyos esetekben túl nagy lehet.

Itt van tehát; iskolai és iskolán kívüli tevékenységek, amelyek segítenek egyensúlyt teremteni az iskola és a játék/szociális/érzelmi fejlődés között. A helyes egyensúly megtalálása nem mindig könnyű, de a gyermekek teljes körű (holisztikus) fejlődése szempontjából kulcsfontosságúnak bizonyult.

A kutatások kimutatták, hogy azok a gyerekek, akiknek többféle tevékenységet is végeznek az életükben, sokkal kiegyensúlyozottabbak, nagyfokú önbizalommal rendelkeznek, és jobban tudnak kapcsolatot teremteni más gyerekekkel különböző környezetben. Ezzel szemben azok a gyerekek, akik az élet egyetlen területére, az iskolára vagy a játékra koncentrálnak, a későbbi életükben valószínűleg problémákkal vagy érzelmi hiányosságokkal küzdenek, ami kihatással van a társadalmi vagy a munkahelyi életükre.

Emellett a mentális betegséggel vagy antiszociális viselkedéssel azonosított gyermekekről az is kiderült, hogy olyan kaotikus otthonokból származnak, ahol

kevésbé vagy egyáltalán nem volt meg az egyensúlyérzék. Megállapították, hogy ezek a gyermekek egyszerűen képtelenek voltak egyensúlyt teremteni az életükben az iskolai stressz (tanulmányi célok), a szociális iskolai környezet (szocializáció/kötődés/elfogadás stb.) és a „játékidő” között, amely magában foglalja a játékokat, amelyek néha versengő jellegűek.

A gyermekek életének kiegyensúlyozottabbá tételéhez hasznos megközelítés, ha a felnőttek jó példaképek. Az alábbiakban néhány gyakorlati tanácsot adunk, amelyek mind a gyermekek, mind a felnőttek számára segítenek a kiegyensúlyozottabb élet elérésében.

- Légy reális azzal kapcsolatban, hogy mit lehet elérni – ez biztosítja, hogy ne helyez túl nagy nyomást magadra vagy másokra.
- Legyen időbeosztásod, de maradj rugalmas – a szervezett élet élvezetes életet jelent, de a spontaneitásnak is maradjon helye, hogy az életed változatos maradjon.
- Biztosítsd, hogy a hetek (sőt, ha lehetséges, a napok is) alkalmasak legyenek egy-egy spirituális, fizikai, mentális, szociális, érzelmi (pihentető) tevékenységre.
- Tanuld meg, hogyan vedd vissza a tempót, ha úgy érzed, hogy túl nagy a nyomás (ez magában foglalja azt is, hogy megtanulj nemet mondani a túlságosan megerőltető kérésekre).
- Kérj segítséget (gyakorold a delegálás művészetét).
- Értékelj az időfelhasználásodat – ez biztosítja, hogy a változatos tevékenységek megfelelő egyensúlyát alakítsd ki az életedben.

LEVEGŐ

A gyermekek légzőszervi megbetegedéseiért világszerte a környezeti szennyeződések és a rossz levegőminőséget okolják. Az Országos Környezetegészségügyi Tudományos Intézet (NIEHS) által gyűjtött legújabb adatok riasztó bizonyítékot szolgáltatottak arra, hogy a légszennyezés hatással van a gyermekek tüdőfejlődésére. Kutatásuk kimutatta, hogy az erősen szennyezett környezetben élő gyermekeknél ötször nagyobb valószínűséggel fordul elő klinikailag alacsony tüdőfunkció – a koruknak megfelelő normális tüdőfunkció 80%-ánál kevesebb. A Dél-kaliforniai Egyetem tudósainak adatelemzése arra utal, hogy a járművek és a fosszilis tüzelőanyagok kibocsátásában lévő szennyező anyagoknak való kitettség egy életen át akadályozhatja a tüdő fejlődését és korlátozhatja a légzési kapacitást.

Számos más tanulmány is összefüggésbe hozta a légszennyezést a gyermekek asztmájának okával.

Asztma - áttörést jelentő kezelések

Az Egyesült Királyságban és Írországban a világon az egyik legmagasabb az asztmások aránya, 1,1 millió gyermek érintett. A feltételezett okok között szerepel a belvárosi légszennyezés növekedése, az éghajlatváltozás, beleértve a globális

felmelegedést és az allergiák általános növekedését a fejlett világban. Egy aránylag új, Egyiptomból származó, gyermekeknél az asztma hatásait elemző tanulmány szerint az omega-3, a C-vitamin és a cink kombinált pótlása segíthet a gyermekek asztmájának enyhítésében. A jelentésből kiderült, hogy a tápanyagok javították a tüdőfunkciót és csökkentették a gyulladást. A jelentés arra a következtetésre jutott, hogy a halolajokban lévő omega-3 és a friss zöldségekben és gyümölcsökben lévő

- tápanyagok magas bevétele között kapcsolat áll fenn az asztma alacsonyabb kockázatával, beleértve a tünetek javulását is.
- Megjelent a Buteyko légzésnek nevezett légzéstechnika, amelynek eredményei azt mutatják, hogy hatékonyan segíti az asztmások jobb légzését. Speciális gyakorlatokat tanítanak, amelyek lehetővé teszik a gyermekek számára, hogy a légzésükre összpontosítsanak, ami segít a tünetek kezelésében.
- Emellett a rendszeres, mérsékelt testmozgás a tiszta, szabad levegőn jótékony hatásúnak bizonyult egyes asztmások számára.
- Egy 2009-ben a *Respirology* című folyóiratban megjelent tanulmány szerint az úszás hatékony, nem farmakológiai beavatkozás lehet az asztmás gyermekek és serdülők számára. A tanulmány azt vizsgálta, hogy egy 6 hetes úszóprogram milyen előnyökkel jár a tüdőfunkciós tesztekre (PFT) és az asztma súlyosságára gyermekeknél. A fiatal asztmások véletlenszerűen kerültek a kísérleti vagy a kontrollcsoportba, mindkét csoportban egyenlő számú gyermek volt. 6 héten keresztül a kísérleti csoport az asztma rendszeres kezelése mellett úszásoktatásban részesült, a kontrollcsoport nem kapott úszásoktatást. A 6 hét végén a kísérleti csoportban jelentős javulást tapasztaltak a kontrollcsoportéhoz képest az asztma előfordulása és súlyossága tekintetében. Wang Jeng-Shing, a jelentés szerzője szerint: „Más sportágaktól eltérően az úszás nem valószínű, hogy asztmás rohamokat vált ki. Az asztma javításán túl az úszás elősegíti a normális fizikai és pszichológiai fejlődést, például növeli a tüdő térfogatát, fejleszti a helyes légzéstechnikát és javítja az általános fittséget.” Hozzátette: „Az úszás nemcsak kiváló mozgásforma az asztmás gyermekek számára, hanem az elért egészségügyi előnyök az úszóprogram befejezése után még legalább egy évig megfigyelhetőek voltak.”

PIHENÉS

A kutatások arról számolnak be, hogy fiatal, egészséges önkénteseknél a krónikus alvásmegvonás a következő egészségtelen testi reakciókat eredményezi:

- megnövekedett étvágy és energiafelhasználás
- megnövekedett gyulladáshoz vezető markerek (az immunrendszer elnyomására utaló jelek)
- megnövekedett fertőzésveszély
- zavart idegrendszer
- az emésztési folyamatok fokozott romlása
- fokozott szívverés és érösszehúzódások
- megnövekedett vérnyomás
- megnövekedett esti kortizol (stresszhormonok) szintje,



- megemelkedett inzulin- és vércukorszint
- fokozott ingerlékenység és agresszió
- alacsonyabb koncentrációs szint
- csökkent emlékezőképesség
- kognitív hanyatlás (a tanulási képességet befolyásoló)
- fokozott baleseti kockázat
- hiperaktivitás a gyermekeknél
- az elhízás magas kockázata gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt

Az üzenet: az alváshiány úgy a testet, mint az agyat zúrzavarba taszítja.

Mennyi alvásra van szüksége a gyerekeknek?

Az 5-12 éves gyerekeknek napi 10-11 óra alvásra van szükségük. Mivel egyre többet követelnek tőlük az iskolában (pl. házi feladatot), sportolnak, és egyéb iskolán kívüli tevékenységeket is folytatnak, ez mind stresszorként jelenik meg az életükben, és károsan befolyásolja pihenésük mennyiségét és minőségét.

Az iskoláskorú gyermekek ma már jobban érdeklődnek a televízió, a számítógép, a média és az internet iránt, ami felizgatja őket, elméjük túlstimulált lesz, ami negatívan hathat az alvásra. A koffeintartalmú termékek (amelyeket gyakran este fogyasztanak) szintén alvási nehézségekhez, rémálmokhoz, alvászavarokhoz és általában is rossz alvási szokásokhoz vezethetnek. A kutatások szerint különösen a lefekvés előtti tévézés okozza, hogy a gyermekek nem akarnak lefeküdni, nehezen alszanak el, szoronganak, az alvás időtartama lecsökkenésével. 2008 júniusában a Research Brief átfogó jelentést készített a gyermekek alvási tendenciáiról és a média negatív hatásáról, mint a gyermekek alváshiányának egyik fő okáról.

A gyermekek következetes lefekvési rutinra szoktatása előnyös az egész család egészsége és jóléte szempontjából. Íme, néhány gyors javaslat, amely segíthet.

Alvási tippek gyermekeknek

- Kezdd el korán tanítani az iskoláskorú gyerekeket az egészséges alvási szokások értékére. Ez lehetővé teszi számukra, hogy megértsék, mennyire fontos ez, és már korán elkezdjenek felelősséget vállalni az egészséges döntések meghozataláért.
- Hangsúlyozd következetesen, mennyire szükséges a rendszeres és következetes alvási rend és lefekvési rutin. A gyerekek gyakran keresik a kikapukat, s hogy hogyan bújhatnak ki a rend alól.
- Állíts fel következetes határokat, közöld, és tartasd is be azokat.
- Alakítsd át a gyermek hálósobáját úgy, hogy segítse a jó pihenést. Legyen rend, kellemes légkör, megfelelő fűtés, szellőzés, a lefekvéshez megfelelő világítás, nyáron hűvös, télen meleg hőmérséklettel, sötét vagy minimális világítás (az ajtó kissé nyitva, hogy beengedje a külső fényt) és csend, így lesz a legmegfelelőbb légkör.
- A hálósobában ne legyen tévé és számítógép, mivel a kutatások szerint ezek jelentős zavaró tényezők.
- Kerülni kell a kávé és a koffeintartalmú italokat, mivel ezek stimuláló hatásúak és ébren tartanak.

Relaxáció

Marneta Viegas, a Relax Kids munkatársa a relaxáció fontosságát hangsúlyozza, és a gyerekek relaxációra való ösztönzésének és tanításának szükségességét értékelve kijelenti: *„A feszültség annyira rossz hatással van a koncentrációra..., hogy befolyásolhatja a gyerekek iskolai teljesítményét, a felnőttekkel és a társaikkal való interakciójukat, és azt, ahogyan önmagukat érzékelik.”*

A gyermekek relaxációjának ösztönzése lehetővé teszi számukra, hogy nyugodtabb hozzáállással rendelkezzenek, és jobban élvezzék az életet. Tanulmányok szerint a nyugodtabb gyerekek konstruktívabban és pozitívabban tudnak gondolkodni, nagyobb az önbizalmuk és sikeresebbek az iskolában.

Tippek a gyermekek relaxációjának ösztönzéséhez

- Próbáld meg nem túlterhelni a gyermeket túl sok iskolán kívüli tevékenységgel, mivel ez elszívhatja az energiáját, és megakadályozhatja, hogy pihenjen, vagy élvezze a barátaival való együttlétet és családi tevékenységeket.
- Teremts gyógyító és kényelmes otthoni környezetet! Az otthon legyen olyan különleges hely, ahol gyermeke ellazulhat, ahol ott vannak a kedvenc játécai és tárgyai, amelyek megnyugtatják, a kedvenc színei és olyan tevékenységek, amiket szeret.
- Vond be gyermekedet a különleges tér kialakításába, mivel ez megteremti benne az érzést, hogy az az övé, és felelős érte. A hiperaktív gyermekek esetében ez a figyelmének összpontosításának gyakorlására is kiválóan alkalmas.
- Kísérd figyelemmel gyermeked érzéseit és energiaszintjét, hogy vele együtt dönthesd el, hogy az adott pillanatban mire van szüksége.
- A lefekvés rutin részeként segíthetsz gyermekednek ellazulni egy meleg fürdővel, esti mesével, imával egy halk, zenei CD-ről bejátszott elmélkedéssel.

Bátorítsd a gyermekedet, hogy tanulja meg és alkalmazza a relaxációs technikákat, mert ez bizonyítottan gyógyír a hangulatingadozásokra és erősíti az érzelmi intelligenciát. (Lásd például a progresszív izomrelaxáció gyakorlatát.

<https://onlinepszichologus.net/blog/gyermekkor-stresszesokkento-gyakorlatok-progressziv-izomrelaxacioval/>)

BIZALOM

„Az, hogy az emberek hogy érzik magukat, az nem megfoghatatlan, absztrakt fogalom, hanem jelentős fontos közegészségügyi mutató; ugyanolyan fontos, mint a dohányzás, az elhízás, és a testmozgás aránya.” (Department of Health, 2001).

Az egészséggel való összefüggésben a bizalom a gyermek által kimutatott érzésekre és viselkedésmódra utal, az érzelmi reziliencia és stabilitás jeleire, a másokkal való pozitív kapcsolataira, valamint a hitének és lelki tudatosságának a bizonyítékaira, ami a béke és a jóllét érzését adja neki. A megerősítés, az elfogadás, a beilleszkedés elősegítése, a részvétel megkönnyítése, a felhatalmazás, a tisztelet, a választás – ez néhány olyan kulcstényező (a felnőttek részéről), amely bizalmat kelt a gyermekekben, és hozzájárul mentális és érzelmi jólétükhöz.

Ha bátorítjuk a gyerekeket, hogy kifejezzék magukat, és megosszák érzéseiket anélkül, hogy elítélnék őket, az önbizalmat ad nekik, hogy bizalmasan forduljanak másokhoz, és megtanuljanak bízni az emberekben. Ez teret biztosít számukra, hogy elgondolkodjanak, értékeljék, kik ők, és megértsék, hogyan illeszkednek az őket körülvevő világba. Ez arra ösztönzi őket, hogy megosszák sebezhetőségüket és megfelelő módon kérjenek segítséget. Mivel a gyermeknek teret adunk arra, hogy felismerje az érzéseket és pozitív módon reagáljon rájuk, ez elősegíti az érzelmi érettséget és a mentális jólétet.

Ahogy a gyerekek fejlődnek, minél pozitívabb a közvetlen környezetük, annál jobban fel vannak készülve arra, hogy a tinédzserkor és a fiatal felnőttkor felé haladva kezelni tudják a stresszt és a negatív érzelmeket, mint például a düh, a szomorúság, a félelem stb.

A jelenlegi statisztikák szerint a gyermekek 10 százaléka szenved valamilyen mentális problémától. 2006-ban az Egyesült Királyságban valamivel kevesebb mint 170 000 gyermeket látott el a gyermek- és serdülőkorai mentális egészségügyi szolgálat (CAMHS). Ez némileg jelzi a probléma nagyságrendjét. Emellett sokan mások is átesnek a hálón, különösen azok, akiknek összetett szükségleteik vannak, és nem tudják megfogalmazni szükségleteiket. A nemek közötti különbségek is szerepet játszanak, mivel egyes fiúk nehezebben kérnek segítséget, mint a lányok. E kérdések megértése lehetővé teszi a felnőttek számára, hogy érzékenyebben és válaszékészebben reagáljanak a gyermekek érzelmi és mentális szükségleteire fejlődésük során. Alan Johnson egészségügyi miniszter a CAMHS vizsgálatának 2008. márciusi elindításakor, felismerve a jó mentális egészség fontosságát a gyermekek jó tanulásának és fejlődésének elősegítése szempontjából, kijelentette: „lehetővé teszi a gyermekek, fiatalok és felnőttek számára, hogy a lehető legtöbbet hozzák ki az életben rejlő lehetőségekből”.

Hogyan értelmezik a gyerekek a bizalmat?

A quibblo.com honlapon, a tizenévesek körében népszerű kvízoldalon a résztvevőknek azt a kérdést tették fel, hogy „Kiben bízol?” A válaszadók a következők közül választhattak, és az alábbi sorrendben rajzolódott ki (a médiában bíznak a legkevésbé):

- saját magát
- barát
- Isten
- barát (akivel jársz)
- barátnő (akivel jársz)



- szülők
- kisállat (házi kedvenc)
- egyház/gyülekezet
- média

Bátorító volt látni, hogy az Istenbe vetett bizalom a lista élén áll ezeknek a tizenéveseknél, mivel az Istenbe vetett bizalom kiépítése kulcsfontosságú a lelki jóléthez. A bizalom kialakítása kulcsfontosságú feladat a gyermekek számára. A Zsoltárok 22:9 azt mondja,

"[Te] elvezettél engem, hogy bízzak benned anyám keblénél." A bizalom megalapozza az összes többi későbbi szociális és érzelmi feladatot. Amikor a gyermekek felismerik, hogy Isten, a környezetük és a körülöttük lévő emberek megbízhatóak, biztonságban, reménykedve és optimistán érzik magukat. A bizalom a lelki fejlődés kulcsa. „*Már akkor megtanítottál benned bízni, amikor anyám emlőin voltam*” (Zsolt 22:9 – angolból fordítva). A bizalom veti meg az alapját minden szociális és érzelmi feladatunknak, ami vár ránk. Amikor a gyerekek érzik, hogy Istenben, a környezetükben és a legközelebbi hozzátartozóikban bízhatnak, akkor biztonságban érzik magukat, reményteljesek és optimisták. A lelki fejlődés alapja a bizalom. a szülőkkel és a gyülekezettel szerzett korai tapasztalatok hatással vannak a gyerekek istenképére. Amikor a gyerekek biztonságot és szeretetet éreznek, akkor tudnak bízni Isten szeretetében is.

Az alábbi dolgok hasznos lépések, amelyek segítenek a gyerekeknek a bizalom kiépítésében:

Alakíts ki és adj példát a megbízható kapcsolatokra. Ez bátorítja a gyerekeket, hogy tanuljanak meg bízni más felnőttekben is. Úgy alakíthatod ezt, hogy támogató és megbízható felnőttek társaságába viszed a gyereket, mint a nagyszülei, vagy a gyülekezet gyerektanítói. Ha betartod az ígéreteidet, az is fontos lépés abban, hogy a gyerekek megértsék a bizalom jelentését.

Érintésed mindig legyen megfelelő, alkalomhoz illő. A vigasztaló ölelések, összebújások és puszik az szeretet és összetartozás kifejezései, alkalmazd ezeket bátran, különösen, ha a gyerekeknek fáj valamijük vagy betegek: éreztess velük, hogy értékesek és vigyázol rájuk.

Játsszunk bizalomépítő játékokat. Ez különösen hatékony kisebb gyerekeknél: elég csak fogócskázni, az is nagyon hatékony, az nagyobbaknál már jöhetnek bonyolultabb játékok is, amik segítenek nekik megtanulni, hogy támaszkodhatnak másokra, kapcsolódhatnak hozzájuk, ez nagyon erősíti a kötődési készséget és a szociális fejlődést.

Legyen mindig biztonságos a környezet. A gyerekek kivirulnak a biztonságos, érdekes és fejlődést biztosító környezetben. Biztonságérzetet és biztatást ad nekik, hogy gondoskodnak róluk, és szükségleteikről gondoskodnak. Megtanulják, hogy az emberek és a kapcsolatok sokkal fontosabbak, mint az ideiglenes dolgok/tárgyak.

A hit alapja is így épül. A gyerekek, ahogy nyílik az értelmük, megtanulnak bízni abban, amit látnak (kézzelfogható, pozitív emberi kapcsolatok, stb.), és erről az alapról könnyebb építeni az Isten megismerésének folyamatát (akit nem látnak fizikailag), így épül a belé vetett bizalmuk, és érteni fogják, mit jelent rábízni egy önmaguknál sokkal hatalmasabb lényre az életüket.

Ima

Drága Urunk! Köszönjük neked a gyermekeket, akiket a gondjainkra bízta! Segíts, hogy megbízható gondviselőik lehessünk, miközben Téged tükrözünk minden tettünkkel. Kérünk, biztosítsd a gyerekeinket arról, hogy mélységesen szereted őket, gondjukat viseled, és mindig betartod ígéretedet, hogy megáldod őket. Amint igyekszünk arra, hogy bölcs döntéseket hozzunk gyerekeink fizikai, érzelmi, szociális és lelki szükségletei betöltésére, áldd meg erőfeszítéseinket, vezess minket! Jézus nevében imádkozunk. Ámen.

Az anyaság dicsérete

„Fölkelnek a fiai, és boldognak mondják, férje is dicséri őt.” Péld 31:28

A családtagjaid azok, akik a legjobban ismernek, és a legpontosabb ítéletet alkotják rólad. Itt, erről a csodálatra méltó asszonyról saját gyermekei adnak értékelést, hogy milyen édesanya, és milyen nő az Isten gyermekei között. Miután testközelből megfigyelték őt, képesek következtetést levonni arról, hogy milyen is ő valójában, és amit látnak, azzal elégedettek. Ez azt eredményezi, hogy nemcsak azért dicsérik, amit tett, hanem azért is, aki ő maga.

Nem világos, hogy életük mely pontján vagy életszakaszában adnak róla értékelést a gyermekei, de a „fölkelnek” kifejezés az érettség vagy a megértés egy olyan szintjét jelezheti, amikor már hiteles értékelést tudnak adni róla. Arra is utalhat, hogy miután felnevelte őket, ők visszatekintve a gyermekkorukra, elismerik az igazi értékét. Talán most már saját otthonuk vagy gyermekeik vannak, és felismerve, hogy mit jelent szülőnek lenni, visszatérnek, hogy hálát adjanak egy igazán figyelemre méltó nőért, aki abban az áldásban részesült, hogy az édesanyjuk lehetett. Visszaemlékeznek a gyermekkorukra, látják azt a pozitív hatást, amelyet egy ilyen anya gyakorolt az életükre, most szülőként arra törekszenek, hogy gyermekeiket úgy neveljék, ahogyan őket is nevelték. Bármikor és bármilyen alkalomról legyen is szó, egyértelmű, hogy ez az asszony kitörölhetetlen nyomot hagyott a gyermekeiben, és miután sokat áldozott az eddigi életükre, most a hálás gyermekek dicsérik őt, értékelik, és ennek megfelelően mutatják ki köszönetüket.

Az is egyértelmű, hogy ennek a bölcs asszonynak a gyermekei kiegyensúlyozott, megállapodott, boldog felnőttek lettek. A gyermekkorukban megtapasztalt pozitív családi élet mellett láthatták, hogy édesanyjuk dicséri Istent, és hálát ad az Ő vezetéséért az életükben. A hálaadásnak ez a megnyilvánulása pozitív hatással volt lelki, pszichológiai és szociális jólétükre. Egy olyan édesanyával, aki tudta, hogyan mondjon köszönetet Istennek, és hogyan fejezze ki hálás dicséretét a mindennapi életében, ez a pozitív példa, amely hálát bizonyítja, nem maradt észrevétlen a gyermekei számára. Sőt, a látottakat követve ők is megtanultak hálás gyermekké, hálás és boldog felnőtté válni.

Kutatások bizonyítják, hogy azok a gyerekek, akik megtanultak hálásak lenni, boldogabb felnőttekké érnek. Úgy tűnik, hogy a hála beoltása a gyermekekbe messzemenő hatással van a pszichológiai jólétükre. A Kaliforniai Egyetem (Davis) kutatói 2003-ban végzett vizsgálatuk során megállapították, hogy a hálás emberek nemcsak magasabb szintű optimizmusról és boldogságról számoltak be, hanem a stressz és a depresszió alacsonyabb szintjéről is.

Egy további vizsgálat megállapította, hogy a hálás gondolkodást gyakorló gyerekek pozitívabban viszonyulnak az iskolához és a családjukhoz (Froh, Sefick és Emmons, 2008).

May Jane Ryan életvezetési tanácsadó az Attitudes of Gratitude [Hálás attitűdök] (Conari, 1999) című könyv szerzője szerint: „Senki sem születik hálásnak. Elismerni, hogy valaki kitért értünk az útból, nem természetes viselkedés a gyerekek számára – ezt tanulják.”

Ezt az értékelést Melissa Leonard New York-i etikett-tanácsadó és két kislány édesanyja is vallja. Szerinte „a jó modor és a hála átfedik egymást”, és arra tanítja a szülőket, hogyan neveljenek hálás gyerekeket. Arra a bizonyítékra hivatkozva, hogy a gyerekek mindenben a szüleiket mintázzák, arra biztatja a szülőket, hogy használják a „kérem” és a „köszönöm” szavakat, amikor a gyermekükkel beszélgetnek, és bátorítsák a gyermeket, hogy szintén használja ezeket a szavakat.

Elméledés

Péld 31:30 kijelenti: „... az URat féltő asszony dicséretet szerez magának.”

Íme, itt látjuk a derék asszonyt és példaértékű anyát, akit több szinten is dicsérnek:

- Dicsérik, mert istenfélő, és ez önmagában hordozza az áldásokat.
- Dicsérik a gyerekei, mert hálás lelkületet tanultak tőle.
- Anyai befolyása kíséri felnőtt gyerekeit is mindennapi feladataik közepette, amiket most ők maguk is szülőként végeznek. Egyes példája és szent élete, szeretetteljes nevelése, bölcs tanácsai és szelíd terelgetése immár példa lett, hogy ők is úgy neveljék gyermekeiket, és erre a mintára vezessék háztartásukat, családjukat. Áldottnak mondják őt, és dicsőítik az Urat érte, hálásan a felbecsülhetetlen ajándékért, amit ő jelent az életükben és a jövő generációk életében.

FELADATOK

- Gondolj egy asszonyra az ismeretségi körödben, akit példaértékű anyának tartasz. Küldj neki egy elismerő üzenetet, egy képeslapot, ajándékot, vagy virágot.
- Most gondolj egy olyan asszonyra, akiről tudod, hogy küzdelmei vannak az anyaszerepében. Küldj neki bátorító üzenetet, egy képeslapot, ajándékot vagy virágot. Tudasd vele, hogy gondolsz rá, és kész vagy segítségére lenni, amiben szükséges.
- Kötelezd el magad, hogy naponta imádkozol a gyülekezetben és a szomszédságban élő édesanyákért.
- Tervezzetek egy Női Szolgálatok programot, ami az anyai szereppel foglalkozik.
- Hívjátok meg az Egyházterület, vagy az Unió Családi élet Osztályának vezetőjét, hogy tartson szülőknek szóló szemináriumot a gyülekezetben vagy a lakókörnyezetben élők számára.



IMA

Drága Urunk!

Köszönjük neked a gyermekeinket, akiket ajándékba és áldásul kaptunk tőled. Kérjük a vezetésedet; taníts minket, hogyan legyünk jobb szülők. Amint a te vezetésed alapján terelgetjük őket, add, hogy pozitív befolyást árásszunk otthonunkban. Mutasd meg, hol vannak hiányosságaink, és add, hogy változtatni tudjunk a szükséges dolgokon!

Mint anyák tisztában vagyunk, milyen nyomás nehezedik ránk a gyermeknevelés terén e modern korban, ismerjük a sok tényezőt, ami el akarja vonni a figyelmüket, és el akarja terelni őket a családunk keresztény elveitől. Egységért imádkozunk, miközben házastársunk támogatásával és vezetésével arra törekszünk, hogy neveljük és formáljuk gyermekeinket.

Együtt érzünk azokkal az édesanyákkal, akik egyedül nevelik gyermekeiket. Kérjük, hogy légy Te nekik minden mindenben! Vezesd őket ahhoz a segítséghez, amire szükségük van – gondozók, segítő szervezetek, ahonnan támogatást kaphatnak.

Miközben olyan anyákká válunk, amilyenek Te akarsz látni minket, tükröződjön majd mindez a gyermekeink életében, hogy egykor majd fölkeljenek és áldottnak mondjanak minket. Jézus nevében imádkozunk. Ámen.

FORRÁSOK ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNY

- Ellen G. White: Boldog otthon. Budapest, 1998, Advent Kiadó
- Ellen G. White: Gyermeknevelés. Budapest, 2003, BIK Kiadó



*Vigyáz a
megjelenésére*

ESETTANULMÁNY ARRÓL, HOGY ÜGYELJÜNK A MEGJELENÉSÜNKRE



Renettáról a legtöbben úgy vélekedtek, hogy vonzó lány. Már gyermekkorában is sok bókot kapott, és mivel a szülei nem akarták, hogy hiú legyen, ezért úgy döntöttek, hogy amennyire csak lehet, viseljen egyszerű, divatjamúlt ruhákat, haja legyen sima, egyszerű, hogy semmivel se hívja fel magára a figyelmet. Kamaszéveiben a ruhái még mindig nagyon slamposak voltak, ezért kortársai részéről gúnyolódások céltáblája lett úgy az iskolában, mint a gyülekezetben. Renetta ezért haragot táplált a szívében a szülei iránt.

Elhatározta, hogy az első adandó alkalommal visszaadja, amit elszenvedett tőlük addigi életében. Egy nap, a főiskola utolsó évében, az osztályfőnök bejelentette, hogy a művészeti óra keretében megváltoztatják a külsejüket, és hivatalos fotókat is fognak készíteni az átalakulásról. A fiúk és a lányok is izgatottan készültek, tervezgették a ruháikat, s hogy milyen stílusú lesz a hajuk. Renetta pánikba esett a tervezett átalakítás miatt, hiszen neki egyáltalán nem volt normális öltözete, amire cserélhetett volna. Még a legjobb ünneplő ruhája is divatjamúlt, slampos volt. Azon gondolkodott, hogy legjobb lesz, ha egy az egyben kihagyja az egészet.

Az osztályban napról napra fokozódott az izgalom. A barátnői ruhákat hoztak be, amiket szerettek volna viselni, a női mosdóban próbálgatták, kérdezték egymás véleményét, hogy melyik lenne a legjobb viselet a fotózásra. Amikor rájöttek, hogy Renettának nincs egy normális ruhája sem, amit felvehetne, eldöntötték, hogy egyik nap ebéddőben elviszik vásárolni. Ez a bevásárló körút fordulópontra lett a lány számára, és egy új világot nyitott ki előtte. Új fényben látta meg magát. Renetta meglepődött azon, hogy valójában milyen csinos alakja van, s hogy a ruhái elrejtették a vonalait, és ezzel együtt a személyiségét is.

Renetta számára izgalmas volt az a gondolat, hogy a ruhák keretbe foglalják vagy kiemelik az egyén személyiségét, mert rájött, hogy az egyén öltözködése egyfajta önkifejezés. Az is nyilvánvalóvá vált számára, hogy fiatal nőként több figyelmet kap, ha egy bizonyos módon öltözködik. Ez különösen akkor fokozódott, ha a figyelmet a férfiak részéről kapta, a szülei legnagyobb bánatára.



Ahogy az idő telt, Renetta többnyire úgy kezdett öltözködni, hogy a férfiak figyelmét felkeltse, és amikor elköltözött otthonról, hogy egyetemre járjon, a lehető legtöbbet akarta kihozni ebből a „szabadságból”. Ám távol lenni az otthonából néha nagyobb kihívást jelentett, mint gondolta. Előfordult, hogy tanácsot és útmutatást szeretett volna, de arra kellett hagyatkoznia, amit ő maga helyesnek érzett, és az néha éles ellentétben állt azzal, amit a szülei jóváhagytak volna. Amikor a külalakjára gondolt, gyakran érezte úgy, hogy a szülei nagyon nem helyeselnék, de élvezte az önállóságot, ami végre megadatott neki, hogy ő maga dönthesse. Amikor azonban a férfiak kezdtek tisztességtelen ajánlatokkal ostromolni, különösen, amikor kihívó volt az öltözéke, rájött, hogy talán „rossz” jeleket küld.

Egy szombaton, félrehívta őt egy idősebb hölgy, beszélgetett vele az egyetemről, s hogy milyen hivatást fog választani. A beszélgetés végén a hölgy elmondta Renettának, hogy az évek során megfigyelte, hogyan változott a ruházatkódása, és kérte, hogy gondolja át, miért van ez. A következő héten hozott Renettának egy könyvet is, hogy olvassa el. *Titkok őrzője – a tartózkodás szelíd ereje* – ez volt a címe.

Amikor Renetta hazament, és átolvasta a könyvet, az olyan volt számára, mint a kinyilatkoztatás. Azonban „A divat kihívása” című rész volt az, ami leginkább lekötötte a figyelmét. Egy sor kérdést tett fel, hogy tesztelje a szerénységet az öltözképválasztásban, és gyakorlati megoldásokat adott. Az egyik rész címe így hangzott: „Felemelt karral dicsőítelek”. Ez olyan gyakorlatot tartalmazott, amelyben felfelé nyújtott karral kell állni, mint az istentiszteleten vagy a templomi dicsőítésen. Azt sugallta, hogy ha a kezek felemelése közben a hasad látható, akkor az adott ruhadarabhoz kell aláöltözet. E nélkül a kiegészítő nélkül már veszélyben a visszafogottság, és minden bizonnyal eltereli a figyelmet a gyülekezetben!

A többi teszt között olyan gyakorlatok szerepeltek, hogy hajolj le, hajolj előre, ülj le, tedd keresztbe a lábadat, stb. annak megállapítására, hogy veszélyben van-e a visszafogottság. Voltak személyes kérdések is, mint például: „Túl szoros az ingem?” „Látszik az alsóneműm?” „Mennyire rövid a túl rövid?” Az ilyen kérdéseket különböző ellenőrzések és tesztek kísérték, amelyek segítettek megválaszolni a kérdést, és segítettek az olvasót abban, hogy eldöntse, elég szerény-e az öltözeke.

Amikor kiolvasta a könyvet, Renetta meggyőződött arról, hogy át kell gondolnia a ruhatárát. Néhány darabot odaadott a jótékonysági gyűjtésbe, és elhatározta, hogy amikor legközelebb vásárolni megy, már szem előtt tartja a szerénységet.



Megbeszélendő kérdések:

- Keresztény nőként elégedett vagy-e a birtokodban lévő ruhadarabokkal?
- Tudod-e felemelt kézzel dicsőíteni az Urat úgy, hogy közben ne látszódjon a bőröd?
- Az alkalomhoz illően öltözködsz-e mindig?
- Úgy öltöazol-e, hogy a férfiak tekintetét magadra vond?
- Nőként érzel-e különbséget, amikor egy férfitól kapsz bókot, mint amikor egy nő dicsér meg? Rejlík ebben valamilyen veszély?
- Ha van valaki a gyülekezetben, akiről azt gondolod, hogy illetlenül öltözik, van olyan légkör, hogy ezt nyugodtan megbeszélheted vele? Vagy olyan barátságban a hívő lányokkal, asszonyokkal, hogy ezt megbeszélhessétek?
- Példakép vagy-e más nők számára (különösen a fiatal lányok számára) az öltözködésben?

Vigyáz a megjelenésére

„Szőnyegetet sző magának, patyolat és bíbor az öltözete.” Péld 31:22

„Öltözz rongyosan, és ruhára fognak emlékezni; öltözz kifogástalanul és a nő emléke marad meg bennük.” – Coco Chanel

A bölcs és erényes asszony komolyan veszi a megjelenését. Arra törekszik, hogy mindig ügyeljen a megjelenésére és arra, hogy ápolt legyen.

Nőként folyamatosan bombáznak bennünket a médiából származó képekkel arról, hogy hogyan kellene öltözködnünk, vagy, hogy mit tartanak tökéletes testnek. Ezek az üzenetek egyes nőkre negatívan hathatnak, és kisebbségi érzést és alacsony önbecsülést hagynak bennük.

Kérdés: Amikor a tükörbe nézel, ki néz vissza rád? [Ne feledd, hogy ez a kérdés most az öltözködésre és a testképre utal.]

Válaszodat írd az alábbi üres helyre!



Kit látsz?

- Egy divatosan öltözködő hölgyet?
- Egy karcsú, trendi hölgyet?
- Egy olyan nőt, aki nincs kibékülve az alakjával?
- Egy zavart nőt?
- Egy olyan nőt, aki irigyli valaki másnak az alakját?
- Egy elégedett nőt?
- Egy olyan nőt, akinek tetszik a saját alakja?

Néha, amikor nehézségekkel szembesülünk, az kihathat a külsőnkre. Ilyenkor hajlamosak vagyunk elhanyagolni magunkat, nem törődünk igazán azzal, hogy hogyan nézünk ki.

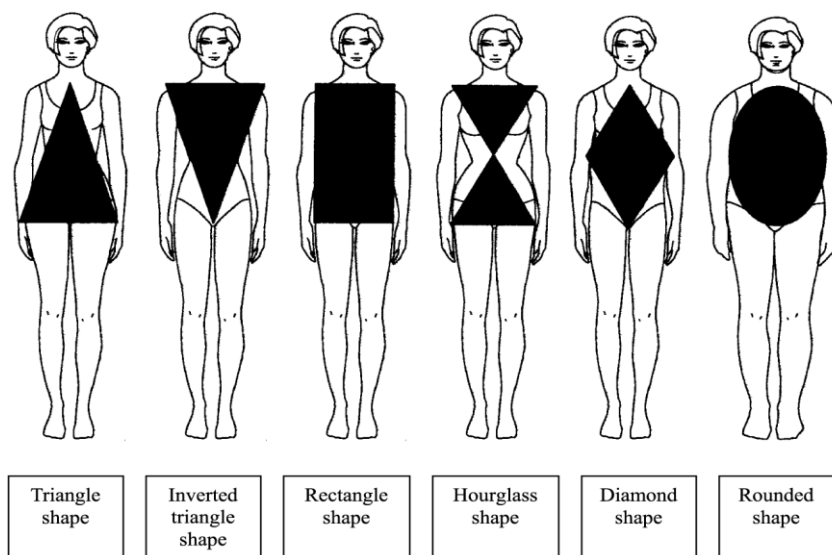
Milyen kihívásaid vannak jelenleg, ami befolyásolhatja a megjelenésedet? Ha most éppen csendes vizeken evezel, gondolj vissza egy olyan időszakra, amikor nem néztél ki túl jól, mert próbában voltál?

Az, hogy jól nézünk ki és jól is érezzük magunkat a bőrünkben, bizony, kéz a kézben jár. Az igazi szépség sokkal többet jelent a szép ruhánál, a tökéletes sminknél vagy a jól belőtt frizuránál. Arról szól inkább, hogy a legjobbat hozod ki magadból – lelkiileg, érzelmileg, mentálisan és fizikailag.

Ha belül jól érezzük magunkat, akkor ez kívül is látszódni fog.

Milyen az alakod?

Vizsgáljuk meg a különböző testalkatokat!



Melyik ábrázolja leginkább a te alakodat?

A ruhadarabok egyenes vonalak mentén készülnek, amelyek merevebb, strukturáltabb formát adnak a ruhadarabnak, vagy íves vonalak mentén, amelyek rugalmasabb formát adnak, amely hajlamos követni a test alakjának íveit.

Alapvető testalkatodat diétával vagy testmozgással nem tudod megváltoztatni. Ez lényegében egész életedben ugyanaz marad, mivel a testalkatod a csontozatodon és a génjeiden alapul.

Soha nem a méretről van szó, hanem az alakról, és arról, hogyan öltözködünk a testalkatunknak megfelelően.

A tested két félből áll, olyan alakú, mint egy váza. Meg kell tanulnunk, hogy a tekintetünket a testünk legjobb részére összpontosítsuk. Például soha ne a legszélesebb testrészünkig érjen a felsőnk, mert a tekintet automatikusan oda vonzódik. Javaslat: a felsőt vagy magasabbra, vagy alacsonyabbra tedd. Ha szélesebb a felső részed és vékonyabb az alsó, legyenek merészebb színek az alján. Ha sminket viselsz, az legyen könnyű, és keltse azt a benyomást, hogy nincs rajtad smink.

Az alábbiakban részletesebb leírást találsz a testalkatokról, valamint tippeket arra vonatkozóan, hogy mit viselj, hogy kihangsúlyozd a testalkatodat.

Háromszög alak [Más néven körte alak]

- ⊙ Nagyobb méretet viselsz az alsó feleden, mint a felsődön?
- ⊙ Világosan körülhatárolt derékkal rendelkezel?
- ⊙ Keskenyebbek a vállaid, mint a csípőd?
- ⊙ A csípődön vagy a combodon van a súlyod?

Tippek a viselethez

- ⊙ Nyakadat és vállaidat meghosszabbíthatod, ha lapos, szív alakú és V-nyakú dekoltázsokat viselsz.

- ⊙ Felül világos színeket, alul sötét színeket viselj. Egyszerűen fogalmazva, a sötét színek elrejtenek, míg a világos színek felnagyítanak.
- ⊙ Vásárolj szeparált darabokat, mivel a háromszög testalkatúaknak más méretre van szükségük felül, mint alul, a szeparált darabok remek választásnak bizonyulnak.
- ⊙ A ceruzaszoknyák jól állnak neked, és mindig jól fogsz kinézni a csavart ruhákban, az A-vonalú és a kivágott szoknyákban.
- ⊙ Keress egy jó szabót. Ez különösen a nagy mellű, háromszög alakú testalkatúakra vonatkozik. A jó szabás érdekében néha szükség van arra, hogy egyes ruhákat megfelelően átalakítsunk.

Fordított háromszög alak

- ⊙ Nagyobb a felső tested mérete, mint az alsóé?
- ⊙ Szélesebbek a vállaid, mint a csípőd?
- ⊙ Egyenesek a bordáid?
- ⊙ A letisztult megjelenést kedveled?

Tippek a viselethez

- ⊙ Hosszabbítsd meg a nyakkivágást V-nyakú, mélyen dekoltált vagy sálgallérral.
- ⊙ Válassz bő alsót, hogy egyensúlyba hozd a felsőtestedet. A loknis szoknyák és bő nadrágok nagyobb méret illúzióját keltik.
- ⊙ Bő kebleidet kevésbé részletgazdag felsőkbe öltöztess. A részletek a felsőre irányítják a figyelmet, és még feltűnőbbé teszik fordított háromszög alak felső részét.
- ⊙ Viselj sötétebb színeket felül és világosabbakat alul. Ez minimalizálni fogja a felső részt.
- ⊙ Mutasd meg az íveket, amelyekkel rendelkezel, alakformáló sziluettekkel, szabott felsőkkel, ceruzaszoknyákkal, csavart és övvel ellátott ruhákkal, A-vonalú szoknyákkal.

Téglalap alak

- ⊙ A vállak és a csípő egy vonalban vannak?
- ⊙ Nincs határozott derékvonalad?
- ⊙ Lapos a csípőd és a feneked?
- ⊙ Van plusz súly középtájt?

Tippek a viselethez

- ⊙ Viselj olyan nyakkivágásokat, mint a szív, a V-nyak, a kör alakú, az aszimmetrikus, a kámzsás és gyöngyökkel díszített. Ezek kiemelik nőiességedet.
- ⊙ Válassz olyan ingeket vagy blúzokat, amelyek a deréknál keskenyednek, ahelyett, hogy bő szabásúak lennének. Ezek inkább megmutatják a gömbölydedet, mintsem hogy szögletesnek tűnj.
- ⊙ Tedd határozottabbá az ívet övekkel és fűzőkkel, és viselj teltebb, ferdén szabott, rakott vagy ceruzaszoknyákat.
- ⊙ Harmonizáld sziluettedet egyenes vagy enyhén bővített szárú nadrágok viselésével. Próbáld meg nem szűkülő nadrágot választani, amely rátapad a téglalap alakodra.

- ⊙ Ne félj színes szoknyákat vagy nadrágokat viselni! Simán meglépheted a dolgot!

Homokóra alak

- ⊙ Ugyanolyan méretű felsőt és aljat viselsz?
- ⊙ Világosan körülhatárolt derékkal rendelkezel?
- ⊙ Világosan körülhatárolt mellkasod van?
- ⊙ Ívelt fenékkal rendelkezel?



Tippek a viselethez

- ⊙ Próbáld ki a dekoltázsodat fodrokkal vagy lágyan drapírozott részletekkel, nyitott gallérral és vicces aszimmetrikus szabásokkal, amelyek felfedik a dekoltázsodat.
- ⊙ Válassz olyan felsőket, amelyek kiemelik a kis derekadat. A tekervényes felsők, a megkötős derekú felsők, a csodás derékrészek vagy az övvel díszített felsők remek példák erre.
- ⊙ Próbáld meg egyrészes öltözékeket, például ruhákat viselni. Ezek nem törik meg az alakot, mint a kétrészes ruhák, ami kiemeli a homokóra típusú testalkat gömbölydedségét.
- ⊙ Tanuld meg kiegyensúlyozni a csípődet széles, bő és csizmanadrágokkal, valamint lefelé bővülő szoknyákkal.
- ⊙ Keress olyan kabátokat, amelyek vagy a fenék fölé, vagy alá érnek. Bármi, ami közvetlenül a fenékig ér, nagyobbban fogja láttatni a homokóra alakot.

Gyémánt alak [Más néven alma alak]

- ⊙ Keskeny vállaid vannak?
- ⊙ Kicsi a mellbőséged?
- ⊙ Hordozol plusz súlyt középtájt?

Tippek a viselethez

- ⊙ A derekadon lévő ruhadarabok legyenek passzosak. A kabátok vagy pulóverek esetében ügyelj arra, hogy a derékrész olyan helyen legyen behúzva, ahol a derék közepe kisebb, mint a felső és alsó rész.
- ⊙ Kerüld hastájékon a mintás, szűk vagy gallérral ellátott felsők és vastag övek viselését. Ezek valójában a hasi területre vonzzák a tekintetet, amit éppen el akarsz kerülni.
- ⊙ Az empire szabású felsők megnyújtják a derekadat.
- ⊙ Viselj sötét nadrágot egyszerű zsebekkel vagy zseb nélkül, ez az, ami a legjobban működik a gyémánt alakon.
- ⊙ Minden nadrág vagy szoknya, amit viselsz, laza szabású legyen, a csípőd legszélesebb részétől szabott.

Kerek forma

- ⊙ Kerek a vállad?
- ⊙ Telt a hasad?
- ⊙ Csodálatosan formás lábakkal rendelkezel?
- ⊙ Kényelmetlenül érzed magad, ha a ruháidat betűröd?

Tippek a viselethez

- ⊙ Hosszabbítsd meg az alakodat azzal, hogy a nyakadat hangsúlyozod kámzsás, kerek és V alakú nyakkivágásokkal.
- ⊙ A ruhák vonalvezetésének egyenesnek kell lennie, az anyagoknak pedig lágynak, hogy ne tüntesse fel még nagyobbak a térfogatot vagy terjedelmet.
- ⊙ Minden részletet tarts a mellvonal felett és a csípővonal alatt.
- ⊙ Ügyelj arra, hogy a viselt ruhadarabok a vállaknál legyenek szabva.
- ⊙ Hangsúlyozd alsót testedet könnyedebb aljjal, simán, hajtás nélkül szabott nadrágokkal és ejtett derékkal.

Külsőd ápolása fontos része annak, aki vagy. Árukkodik az embereknek a személyiségedről és az életmódodról. Senki sem tagadhatja, hogy a mai világban az imázs számít.

Egyre hangsúlyosabb a megfelelő megjelenés és az elegáns öltözködés. Mindannyian gyorsan ítélünk az emberek kinézete alapján. Ez nem a legjobb módszer az ítéletalkotásra, de fontos elismerni, hogy az öltözködés és a személyes megjelenés a kommunikáció egyik formája.

Ahhoz, hogy jólöltözöttek legyünk, nem feltétlenül kell drágán öltözködni vagy a divat élvonalába tartozni. Öt kulcsfontosságú pont van, ami meghatározza a jólöltözött nőt.

A ruházatod:

- ⊙ Egésztse ki a bőrszínedet.
- ⊙ Illeszkedjen a test vonalaihoz, méretéhez és arányaihoz.
- ⊙ Legyen alkalomhoz illő
- ⊙ Illeszkedjen a stílusodhoz, személyiségedhez.
- ⊙ Legyen korszerű



[Forrás: colour me beautiful]

Bármilyen költségvetéssel is rendelkezzel, a divatválaszték végtelen. A túl nagy választék azonban nyomasztó és zavaró lehet. A kulcs az, hogy tudd és értsd, miért lehetnek egyes ruhadarabok jobbak, mint mások.

A ruhák csodálatos eszközök, amelyeket arra használhatsz, hogy méretedtől és arányaidtól függetlenül előnyös módon mutakozz be. Ha felismered fizikai adottságaidat – és korlátaidat –, felfedezheted, hogy a ruházatot milyen sokféleképpen használhatod elrejtésre, álcázására és optikai illúziók létrehozására.

Ezenkívül mindannyian egyéniségek vagyunk, akiknek személyes stílusuk van, amely meghatározza, hogyan viseljük a hajunkat, hogyan használjuk a kiegészítőket, például hogyan kötünk sálát a nyakunk köré.

„Ha egyszer tudod, hogy jól nézel ki, készen állsz arra, hogy szembenézz a világgal, vagy bármilyen helyzettel, amely magabiztosságot és tartást igényel.”

A színek átalakító ereje az életünkben

Kérdés: Van egy jellegzetes színed, vagy egy szín, ami felvidít?

Mindannyiunknak vannak olyan színei, amelyek jobban állnak nekünk, és vannak olyanok, amelyekkel kevésbé nézünk ki illedelmesnek.

Ha színt viselünk az arcunk közelében, a fény felfelé verődik vissza; ez a színkeveréktől és a bőrtónusunktól függően kellemes árnyalatokat vagy sötét árnyékokat vethet rá.

Ezért fontos, hogy megértsd, mi az uralkodó szintípusod, és felfedezd, melyek a megfelelő színek számodra.

A stílustanácsadók segíthetnek abban, hogy megtudd, milyen színek illenek a te bőrtónusodhoz.

Tudtad-e, hogy: a legtöbb nő az idő 80 százalékában a ruhatárának csak 20 százalékát viseli?

A színeket a következők határozzák meg

▪ **Árnyalat - alaptónus**

Ez lehet meleg (sárga alapú) vagy hideg (kék alapú). Az olyan színek, mint a vörös, a rózsaszín és a zöld, meleg vagy hideg alaptónusúnak mondhatók.

▪ **Érték - mélység**

Egy szín értéke a szín mélységére utal, megadja a szín világosságának vagy sötétségének mértékét.

▪ **Chroma - tisztaság**

A szín tisztaságát jelzi. Egyes színek világosak és élénkek, és visszaverik a fényt, míg mások porosak vagy tompák, és úgy tűnik, hogy elnyelik a fényt. A szövet típusa is meghatározza, hogy a fényt elnyeli vagy visszaveri-e; például a szatén visszaveri a fényt, míg a gyapjú elnyelni látszik.

A *Colour Me Beautiful* [Színezz engem szépre!] c. könyv vázolja a színek pszichológiáját, és kifejti, hogy különböző színek hogyan hatnak mindennapi életünkre. Figyeljük meg az alábbi színmagyarázatokat, és lássuk, melyik szín illik leginkább hozzánk!

Fekete/Szürke	<i>A fekete a tekintély légkörét teremti meg, sok nő egyenruhaként viseli például üzleti tárgyalások alkalmával.</i>
	Tetőtől talpig feketében lenni könnyű és biztonságos, de azt az üzenetet hordozhatja, hogy viselőjének nincs képzelete. Azt is sejteti, hogy elrejtje magát e szín mögé. Jó ötlet lehet a feketét valamilyen más színnel kombinálni. Például a fekete kisestélyi nyerő választás lehet; s ha a fekete nincs a palettádon, viseld kiegészítőkkal, amelyek közel vannak az arcodhoz, olyan színben, ami illik a bőrszínedhez. Egy pashmina vagy sifon kendő tökéletes lehet. Vagy használhatsz helyette szép szürkét – grafitiszürkét, közészürkét vagy acélszürkét (galambszürkét).
Barna	<i>A barna a föld színe, nagyszerű szín, olyankor használd, amikor nyugodt hangulatban vagy.</i>
	A barnának sok árnyalata van: csokoládé, kávé, mahagóni, aranybarna, hogy csak néhányat említsünk. A barna barátságos, két lábban a földön járó, tehát komoly magatartást képvisel. Gyakran mondják, hogy a barna az ősz feketéje, és nagyszerű választás azok számára, akikhez a földszínek illenek – különösen, ha semmiképp sem fenyegető, hanem békés benyomást akarnak kelteni. A barnát unalmasnak szokták

tartani önmagában, de ha más színekkel párosítjuk, akkor életre kel, és leghasznosabb darabja lehet a gardróbodnak.

Válaszd ki a megfelelő árnyalatot annak alapján, hogy a barna mely árnyalata a domináns a palettádon.

Bézs	<i>Ez a színcsalád nagyszerű kiegészítő fekete és barna ruhákhoz nyáron.</i>
-------------	---

A bézs színek a kőszíntől a tőbon át a teveszínig terjednek, de ide tartozik az alumínium, a kakaó és nyerssín is. Ezek mind nem fenyegető, barátságos, megközelíthető tónusok, olyankor bölcs döntés viselni ezeket, amikor szeretnéd, hogy az emberek megnyíljanak neked. Ideális színek olyanok számára, akik emberekkel dolgoznak, például tanácsadók, recepciósok, ápolónők, gondozók.

Ha a jellemző színeid mélyek vagy tiszták, a bézs színt kontrasztos színekkel érdemes kombinálni.

Ezeknek a tónusoknak az az előnye, hogy egész évben viselheted a palettádon lévő divatszenekkel.

Fehér	<i>A fehér tisztaságot és frissességet sugároz.</i>
--------------	--

A fehér mindenkinél ott kell, hogy legyen a palettán, akár különleges alkalmakkor tetőtől talpig, akár kontrasztként bármely szín mellé a palettádról. Legtisztább formájában nem könnyű viselni, de vannak olyan árnyalatai, amelyek mindenkire illenek, például a tejfehér, az elefáncsont és a krém.

Ha szőtt anyagból készült, fehér színű ruhát viselünk, az sokat lágyít a szín megjelenésén. A lenvászon és a selyem például ritkán patyolatfehér, bár a pamutvászon lehet az. Meleg éghajlaton ideális viselet a fehér, mert visszaveri a napfényt, a kihívás az, hogy hogyan tartsuk tisztán és frissen.

Kék	<i>A kék a logika színe, serkenti az agyi működést.</i>
------------	--

A kék bizalmat, békét, rendet áraszt, biztonságosnak lehet mondani. Amikor egy híres, brit kendő- és sálforgalmazó cég kutatást végzett, hogy melyik színből adnak el legtöbbet, a kék jött ki győztesen. A tengerészkéket gyakran társítják a törvényhez és a rendhez, sok rendvédelmi erőnél ilyen színűek az egyenruhák.

A középkék árnyalatok, mint a búzavirágkék, a lágysz és a zafirkék mind csodás színek, egész évben beragyogják a gardróbodat. A világosabb árnyalatok, mint a babakék, „a Nílus virága”, a harangvirágkék és az égbék csodálatos színek olyan alkalmakkor, amelyek nagyon nőies megjelenést kívánnak meg. Sötétebb árnyalatokkal párosítva [tengerészkék, szürke] ingek és topok kedvelt színkombinációja.

Rózsaszín	<i>A rózsaszínű viselet szelídséget és empátiát közvetít, kihozza a feminin vonásokat minden nőből.</i>
------------------	--

Minden nőnek szüksége van néhány rózsaszínű darabra a szekrényében, legyen az egy köntös, alsónemű vagy kendő. A púderrózsaszín öltözet nem feltétlenül ad

magabiztos megjelenést, de ha az üzleti blézer alatt sápadt rózsaszínű vagy ciklámen felsőt viselünk, az tekintélyt ad. Amikor kicsit sápadtnak érzed magad, akkor is érdemes rózsaszínt felvenni, mert bármely bőrszínhez jó kiegészítő.

Lila *A lila tiszta formájában kreativitást és érzékenységet közvetít.*

A lila színcsalád a legvilágosabb levendulától a legsötétebb szilvaszínig terjed. Ez nagyszerű lehetőség, és izgalmas is, jól illik a feketéhez és a tengerészkékhez is. Vigyázz, hogy a kreativitás üzenete ne veszélyeztessen olyan helyzetet, amelyben konformistának akarsz tűnni. Könnyedebb formáiban az orgonalila és a lágy ibolya az általános ellazulást segíti elő. Sokan tartanak a lilától, de ha még sosem viselted, tégy próbát egy kendővel, pashminával. Meglepődsz, mennyire tetszik majd másoknak.

Piros *A piros/vörös az erő, az energia színe. Viselj pirosat, és érezni fogod a magabiztosságot, s hogy ura vagy a helyzetnek.*

A piros színcsaládban sok árnyalat van: az eperszíntől a paradicsomig, ezért fontos jól megválasztani az alaptónust. Meleg (sárga alapú), vagy hideg (kék alapú)? Ha pirosat viselsz, az izgalmassá teszi a napodat. Wearing red will bring excitement into your day. Serkentőleg hat, a vidámság, az életerő színe, de sok követelményt támasztó személységet is sugall. Nagyon jó ötlet pirosat viselni hétvégén, amikor az erőtartalékot már fogytán van. Olyankor viszont ne legyen rajtad piros színű ruha, amikor a gyerekeket akarod lecsendesíteni és elaltatni.

Zöld *A zöld a fű és a levelek színe, a nyugalom és a biztatás érzését közvetíti.*

Amikor zöldet viselsz, legyen az olajzöld vagy limezöld, illetve bármi a kettő között, akkor kreativitást és képzeletet sugallsz. A divat világában a zöld egy másik dimenziót hoz a gardróbba. Mivel oly sok árnyalata van, gyakorlatilag bármilyen ruhadarab készülhet zöldben, a télikabáttól kezdve egy jópofa cipőig.

A zöldnél is különösen fontos megismerni az alaptónust, és tudni, hogy melyik áll jobban nekünk: a meleg (sárga alapú), mint a mohazöld vagy az almazöld, vagy a hideg (kék alapú), mint amilyen a fenyőzöld, vagy a tengerzöld.

Amit meg kell jegyeznünk

1. Bizonyosodj meg arról, hogy a ruháid illenek hozzád a testalkatod alapján.
2. Függetlenül attól, hogy maga készíti vagy vásárolja a ruháit, a bölcs asszony mindig jólöltözött.
3. Tudd, hogy milyen színek passzolnak a bőröd színéhez és a testalkatodhoz, és hogyan a legjobb viselned azokat. Légy bevállalós, és próbáld ki a színpalettádon belül olyan színeket, amiket nem viseltél soha.
4. Ha nem tudod, milyen a színpalettád, akkor szervezz találkozót egy stílus tanácsadóval, hogy mondja el neked. Lehet ez egy „színparti”, ahová meghívhatod a barátnőidet, hogy ők is megismerjék a saját színeiket.

FELADATOK

- ☉ Nézz be a szekrényedbe, és vedd számba a ruhatáradat. Szereted a ruháidat, amikkel épp most rendelkezel? Illenek az alakodhoz? Csinosan állnak rajtad, vagy az előnytelen részeidet hangsúlyozzák?
- ☉ Nézd át a ruháidat, és tedd félre azokat a darabokat, amiket legalább egy éve nem viselsz; ami szűk, de várod, hogy belefogyj. Ha ezek a ruhák jó állapotban vannak, akkor ajándékozd el egy barátnődnek, vagy add el, és a pénzt juttasd el az ADRA alapba, vagy add oda adományba. Meglátod, mennyivel jobb érzés, ha lomtalanítod a gardróbod!
- ☉ Nézd át a ruháidat, hogy van-e olyan, amit csak befektetésnek vettél, vagy amit már időtlen idők óta a szekrényedben tartasz. Ezek azok a ruhadarabok, amiket amíg csak lehet, szeretnél megtartani. A befektetésként megvásárolt termékek lehetnek kabátok, kosztümök, blézerek, kiegészítők. Szeretem ezeket klasszikusoknak nevezni, mert kiállják az idő próbáját, és nem érintik őket a divat változásai. Ellenőrizd, mennyi ilyen befektetésként vásárolt ruhád van. Ha nincs, akkor fektess be némi pénzt ilyen darabokba, amiket sok mindenhez párosíthatsz az elkövetkező évek során.

ELMÉLKEDÉS:

Az alábbi üres helyre írd be a gondolataidat azzal kapcsolatban, hogy mit gondolsz jelenlegi megjelenésedről, ha arról esik szó, hogy úgy kellene öltöznünk, mint a bölcs és erényes asszony. Min kellene változtatni, hogy tudd, mi áll jól neked, s hogy jólöltözött nő legyél?

IMA

Drága mennyei Atyám, kérlek, áldd meg ezt a cikket olvasó erényes nőt.

Legyen ő olyan nő, aki megőrzi külsejét, és olyan nő, aki a dicséret ruháját veszi fel a nehéz terhek lelkére.

Áldd meg őt a belátás szellemével, hogy tudja, hogyan öltöztesse testét olyan ruhákkal, amelyek hízelegnek neki, és olyan ruhákkal, amelyek megmutatják ápolt megjelenését. A színek, amelyeket választ, hangsúlyozzák ki a bőrszínét, de legfőképpen legyen a megjelenése a Szentlélek díszje, amely másokat is hozzád vonz.

Miközben értékes, erényes nőként fejlődik és növekszik, add neki békédet és örömet. Ámen.



egy erős nő

ERŐS NŐK – ESETTANULMÁNY

Nem egyértelmű, hogy mikor kezdődött az erőszak, de valahogy kiderült, hogy egy ponton túl az asszony bántalmazott feleség lett. A történet azonban ennél sokkal korábban kezdődött. Íme:

Lynne egykeként nőtt fel, és titokban mindig vágyott arra, hogy legyen egy testvére, akivel játszhat. Mivel ez nem teljesült, a szüleitől szomjazta a szeretetet, de ők sem tudták ezt megadni nekik, mert sokat dolgoztak. Emiatt Lynne napi sok órát töltött egyedül a szobájában, és csak a játécai vigasztalták.

Az iskolában is magányos volt. Mivel korához képest kis növésű volt, ezért kipécézte a többi gyerek. Hamarosan gúnyolódások célpontja lett, amikor társai rájöttek, hogy nem fog kiállni magáért, vagy visszaütni, amikor bántják. Mivel az iskolában sem volt játszótársa, és otthon is magányos volt, kezdte igazán rosszul érezni magát a bőrében.

Bár nagyon éles eszű kislány volt, gyakran az órákon is csöndben maradt, és nem válaszolt a kérdésekre akkor sem, ha tudta a választ, mert tudta, hogy ezzel még inkább magára vonja az őt piszkáló osztálytársak rosszallását. Ha a tanár kérdezett valamit, ő pedig helyes választ adott, rögtön csúfolták, hogy ő a kis kedvenc, és bántották a játszótéren is. Ez odáig fajult, hogy az agresszívebb osztálytársak kényszerítették, hogy csinálja meg helyettük a házi feladatot, vagy a dolgozatot az órán. Lynne szót fogadott, csak, hogy megnyerje őket, de ehelyett csupán a sajnálatukat vívta ki.

Egy novemberi estén az osztály egy tűzijáték-bemutatón vett részt, más évfolyamtársakkal együtt. A dolgok jól mentek egy darabig, Lynne tudott kapcsolódni néhányhoz az évfolyamtársai közül.

Amikor már kezdte jól érezni magát, a saját osztályából való, bántalmazó klikk megint kipécézte őt, és piszkálni kezdték a vele beszélgető diákok füle hallatára. Amikor az évfolyamtársak látták, hogy Lynne-t bántani kezdik, nem akartak részese lenni a balhének, és odébbálltak. Miután Lynne-t, „visszaszerezték” maguknak, a gyerekek gúnyolni kezdték, és azzal húzták a srófot, hogy ha Lynne bizonyítani akarja a bátorságát, akkor osonjon előre, és gyűjtsa meg ő a következő sor tűzijátékot. Amikor Lynne ellenkezni kezdett, és emlékeztette őket, hogy csak a tanárok tehetik meg ezt, azzal kezdték fenyegetni, hogy hazugságokat fognak róla terjeszteni az iskolában. Érezve a nyomást, Lynne engedett a követelésüknek.

Az este egy alkalmas pillanatában, amikor a tanárok egymással beszélgettek, a fondorlatos osztálytársak odavezették Lynne-t ahhoz a területhez, ahol akarták, hogy meggyűjtsa a tűzijátékot. A lány idegesen hallgatta az utasításokat, hogyan is kell működésbe hozni a tűzijátékot. Mivel úgy látszott, hogy nem gyullad meg, a társai visszaküldték Lynne-t, hogy menjen és ellenőrizze, mert szerintük nem jól csinálta az

előkészítő lépéseket. Ám amint Lynne odaért, és fölé hajolt, a szerkezet a levegőbe repült, és Lynne-t is elröpítette a robbanás ereje.

Mondani sem kell, hogy pánik tört ki. A diákok sikoltozva futottak szerteszét. A zűrzavarban nem is vették észre azonnal, hogy Lynne-t eltalálta a működésbe lépett tűzijáték-rakéta. Segélykiáltásait eleinte elnyomta a többi gyerek kiáltozásának fültépő lármája. Aztán valaki mentőt hívott, Lynne-t kórházba szállították, az osztályfőnök pedig felhívta a szülőket, hogy tájékoztassa őket a történetekről.

Lynne több hétig maradt a kórházban, az életéért küzdött. Aztán átszállították egy speciális égési centrumba, hogy ott kezeljék a balesetben szerzett, harmadfokú égési sérüléseit. Majd hónapok és évek következtek, kezelések sorjázta, műtét műtétet követett, melyek során bőrszövettel fedték a teste sérült részeit.

Idővel, a rehabilitációt követően Lynne kezdett rendbe jönni úgy fizikailag, mint érzelmileg, és tanulgatta, hogyan béküljön meg az őt legyengítő sérülésekkel. Meg kellett tanulnia újra írni, mert a kezének szövetei és ínjei is sérültek. Hosszú út volt még hátra a gyógyulásig. Amikor öltözködött vagy fésülködött, sosem nézett tükörbe, mert nem tudta elviselni a látványt. A szülei megszervezték az otthontanulást számára, mert Lynne képtelen volt visszatérni az iskolába. Otthonához kötött lett, és került mindenféle társas kapcsolatot.

Egy nap a szülei részt vettek egy evangelizációs előadáson, és hívták lányukat is, hogy tartson velük. Lynne kimerészkedett, és igazán jól érezte magát az alkalmakon. A szülei bibliaórákat kezdtek venni, Lynne pedig csatlakozott hozzájuk. Szerette a bibliai történeteket, örömmel töltötték be szívét a mennyei, jobb életről szóló ígéretek. A tudat, hogy Isten szereti őt, segítette abban, hogy kitartóan olvassa a Bibliát, és olyan boldogságot érzett, mint soha azelőtt.

Örömteli nap volt, amikor mindnyájan, mint család, megkeresztelkedtek. Lynne kezdte felépíteni újra az életét, és otthon érezte magát frissen megtalált, keresztény családjában. Tetszett neki az egyházi zene, a csodaszép énekek, és felfedezte, hogy van zenei adottsága. Megtanult zongorázni, és amikor a karvezető kérte, hogy csatlakozzon a kórushoz, Lynne túlradó örömmel fogadta, mert azt is közölte vele, hogy nagyon jó hangja van. Ő lett az egyik szólóénekes, és hívták, hogy énekeljen a helyi koncerteken éppúgy, mint a nemzetközi rendezvényeken.

Ez új tapasztalat volt Lynne számára. Érezte, hogy mindenki értékeli és szereti, és nem számít nekik, hogy a bőrátültetés miatt torz az arca. Ez az elfogadás komoly mértékben növelte az önbizalmát, és hamarosan már egyre kevésbé volt zavart, visszafogott. Az a tudat is örömmel töltötte el, hogy Isten is úgy szereti őt, ahogy van.

Amikor a karvezető jobban kezdett iránta érdeklődni, akkor Lynne és szülei is viszonzták a kedvességét, mert bíztak benne, és kölcsönösen ellátogattak egymás otthonába. Ezért, amikor a férfi meghívta Lynne-t egy hétvégére magukhoz, ezt egy kedves keresztény gesztusnak vették, és beleegyeztek. Ám úgy esett, hogy azon a hétvégén a karmester feleségének el kellett utaznia egy női konferenciára, így Lynne egyedül maradt a férfival. Egy ponton azt kérte a lánytól, hogy hozzon ki egy vázát a vendégszobából, majd berontott hozzá, és megerőszkolta.

Az esetet követő trauma során Lynne lelkében teljesen összetört az emberekbe és Istenbe vetett bizalom. Erre még reáerősített, hogy Lynne elleni támadást nem kezelték megfelelően, a karmester nyugodtan folytathatta munkáját a gyülekezetben. A család teljes felháborodásában és csalódottságában kimaradt a gyülekezetből, és elköltözött egy másik területre.

Évekbe telt, mire Lynne újra kezdett bízni az emberekben, sok-sok terápia után. Depressziós lett, visszahúzódott, nagy nehézségek árán tudta csak befejezni tanulmányait. Végül elment egyetemre, és ott kezdett újjáéledni az Istenbe vetett hite. Csatlakozott egy egyetemi keresztény csoporthoz.

Tanulmányai befejeztével egy cégnél helyezkedett el, ahol gyorsan haladt a ranglétrán felfelé, és bekerült az igazgatóságba. Továbbra is járt a gyülekezetbe, és baráti kapcsolatot ápolt több fiatallal a helyi gyülekezetben. Ott találkozott azzal az idegen országból származó lánnyal is, akivel szoros barátságot kötött. Mivel Lynne képtelen volt kiejteni a nevét, ezért rövidítve, NG-nek nevezte, ahogyan mások is. Mivel NG családja külföldön élt, ezért rendszeresen hazautazott hazájába, hogy meglátogassa őket.

Egyik ilyen út után elkísérte őt Enoch, a bátyja. Jóval idősebb volt NG-nél, és Lynne kíváncsi volt rá, mert a barátnője sosem beszélt neki róla. Amikor Enoch próbált vele barátkozni, Lynne visszahúzódott, mert a tinédzserként átélt, traumatikus támadás óta nem volt képes férfiakkal kapcsolatot teremteni. Mindazonáltal, Enoch tovább érdeklődött iránta, és lassan összebarátkoztak. Lynne-t megnyugtatta, hogy Enochot látszólag nem zavarta az arcán látható bőrátültetés, és jólesett neki, amikor a férfi azt mondogatta: gyönyörű a sebei ellenére is.

Enoch és NG állandó vendégek lettek Lynne otthonában, ahol még mindig a szüleivel élt. Ők eleinte előítéletesek voltak a férfival szemben, de amikor Enoch közölte velük, hogy nagyon szereti a lányukat, egy kicsit megengyhültek iránta. Ennek ellenére meglepődtek, amikor alig hat hónapos ismeretség után megkérte tőlük Lynne kezét. Kicsit aggódva tanácskoztak Lynne-nel, tanácsolták neki, hogy lassítson a dolgok menetén, és várjon egy ilyen komoly döntés meghozatala előtt, amíg egy kicsit jobban megismeri Enochot. Amikor Lynne elmondta ezt a férfinak, az azt mondta, Isten közölte vele: nem késlekedhetnek a házasságkötéssel, mert hamarosan haza kell utaznia, hogy elrendezzen fontos iratokat, mielőtt visszajön, és inkább házasként utazna haza. Azt nem fejtette ki, milyen iratokról van szó.

Lynne elhatározta, hogy imádkozik a dologért, és szüleivel együtt kérték Isten vezetését, és egy közeli rokonuk tanácsát is. Amikor Enoch fokozta a nyomást, mondván, hogy egy régi barátnője felhívta, és nem akarja, hogy Lynne döntésére várva eltávolodjon tőle, a lány úgy érezte, sarokba szorították. Gondolatban vergődött, hogy várjon-e tovább, miközben Enochot elviszi tőle a régi barátnő, ő pedig nem ismer senki mást, akihez kapcsolódhatna; vagy hozzámenjen feleségül egy olyan férfihoz, akiről nem sokat tud. Az még inkább aggasztotta, hogy Enoch mindig kikerülte a múltjára vonatkozó kérdéseket.

Amikor NG közölte Lynne-nel, hogy a testvérét nagyon keseríti azzal, hogy várakoztatja, Lynne döntött, és kitűzték az esküvő időpontját. Lynne szülei nehezteltek amiatt, hogy Enoch ennyire sietette a lányukat egy ilyen fontos döntés meghozatalakor, mint a házasságkötés, de ellenérzéseiket félretéve úgy határoztak,

támogatják a lányuk döntését. A házasságkötés megtörtént, és egy olyan ingatlanba költöztek, amit Lynne vásárolt.

Nem sokkal később Lynne már érzékelte, hogy komoly problémák vannak. Először elhessegette a gondolatot azzal, hogy még nem ismerik egymást eléggé, de amikor a gondok nem szűntek, segítséget kért NG-től. Meglepetésére a barátnője igen ridegen kezdett bánni vele. Aztán egy nap, amikor panaszkodott neki, milyen rosszul bánik vele a bátyja, NG odavágta neki, hogy hálás lehetne, amiért elvette a torz arca ellenére, különösen, hogy minden ujjára jutna egy nő. Kijelentette, hogy valójában jelenleg is vannak más nők Enoch életében! Lynne-t meglepte és sértette barátnője durva reakciója, az viszont nem érte meglepetésként, hogy más nők is legyeskednek Enoch körül, mivel már kezdte sejteni, hogy ez történik.

A kapcsolatuk tovább romlott, de Lynne nem beszélt senkinek szenvedéseiről, szülei elől is eltitkolta „baleseteit”. Egyre ritkábban látogatott haza. Ők aggódni kezdtek, mert Lynne egyre gyakrabban mondott nekik olyanokat, hogy elesett, megütötte magát, pihennie kell otthon, ezért nem tud elmenni hozzájuk, de majd, a következő héten bepótolja. Azonban a következő héten is az utána jövő hétre halasztotta a látogatást. A szülők úgy döntöttek, elmennek ők hozzá.

Az ilyen látogatások során vették észre, hogy Lynne gyakran a szemébe fésüli a haját, vagy sötétített szemüveget visel. Gyanakodni kezdtek. Egyik ilyen este, amikor búcsúzásként megölelték egymást az édesanyjával, Lynne remegni kezdett. A tekintetük találkozott: az anya ekkor már mindent értett. Lynne sírva mondta el, hogy Enoch üti őt, rendszeresen.

A szülők próbáltak segíteni, de ő elutasította, mondván, hogy dolgozik a megoldáson. Ám amikor Lynne elvetélt Enoch egyik brutális dühkitörését követően, a szülők a tettek mezejére léptek, és feljelentették vejüket. A vizsgálat során kezdtek kiszivárogni a történet riasztó részletei. Kiderült, hogy Enoch illegálisan tartózkodik az országban, hiszen a „papírokat” soha nem rendezt. A nagyobb sokk az az új információ volt, hogy már házas ember, és családja van a szülőházájában. Enoch azt követően utazott külföldre új életet kezdeni, miután az a házasság tönkrement. Lynne pedig tudtán kívül ehhez a lehetőséghez asszisztált.

Lynne újra összetörve és csalódottan tette fel a kérdést, hogy miért küldi őt padlóra az élet újra meg újra ilyen brutális módon. Egy megrázó, búcsúlevelében Enoch azt írta, hogy Lynne volt a legnagyobb tévedése, és hogy a házasságukra azért került sor, mert megsajnálta őt, mivel senki más nem akarta őt. Ezek a szavak jobban fájtak neki, mint a verések, amiket a férfi mért rá. Nehezebbé esett imádkozni, de vigasztalást nyert azokból az énekekből, amelyeket évekkorábban, tinédzserként tanult.

Enoch deportálása után még hónapokig folyamatosan hívogatták az otthonukat a nők. Az utolsó csepp a pohárban azonban az volt, amikor egy nap egy nő érkezett a küszöbre egy csecsemővel a karjában, és közölte, hogy a baba Enoché. Lynne teljesen összetört és megalázva érezte magát. Mivel képtelen volt tovább élni abban az otthonban, amelyben abban a néhány viharos évben éltek, eladta a házat, és visszament a szüleihez.

Heteken át sírva könyörgött erőért Istenhez, hogy tovább tudjon élni, és segítséget kapjon a keserűség és mardosó gyűlölet felett, amivel küzdött. Istennel folytatott,

rövid beszélgetései tele voltak fájdalommal és nehezteléssel, amiért oly sok éven át kellett a szívfájdalmakat viselni. A szerető Isten miért engedett neki ennyi tragikus élettapasztalatot?

Egy éjszaka, amikor sírva térdelt az ágya mellett, és próbált imádkozni, Isten jelenlétének elsöprő érzését érezte. Szünetet tartott, hogy nyugtázza, amit átél, és könyörgött Istenhez, hogy vegye el a mély gyűlöletet, amit Enoch iránt érzett, és gyógyítsa meg a múlt sebeiből. Kérte Istent, hogy csillapítsa le a bizonytalannak tűnő jövőtől való aggodalmát, és engedje, hogy újra megtapasztalja azt a hitet és bizalmat, amelyet akkor érzett, amikor megkeresztelték. Újra felidézve a keresztségkor érzett örömét, arra is kérte Istent, hogy segítsen neki visszanyerni annak a pillanatnak az örömét, mert ez volt addigi élete legboldogabb pillanata. Vágyott arra, hogy újra ilyen boldog legyen, és hogy újra érezze azt a békét, amelyet akkor megismert. Azon az éjszakán kiöntötte a szívét Istennek, és őszintén kérte, hogy alakítsa át az életét, és segítsen neki kilábalni ebből a sötét epizódból, hogy újra képes legyen előrehaladni. Isten válaszolt a kérésére.

A teljes felépüléshez vezető folyamat eltartott egy ideig, de szülei támogatásával és keresztény tanácsadással Lynne élete javulni kezdett. Visszanyerte az erejét, hogy bízson Istenben és továbblépjen az életében.



A fordulópont azonban akkor következett be, amikor részt vett egy érzelmi rezilienciával [ellenálló képesség/rugalmasság] foglalkozó workshopon. A vendégelőadó megható beszámolókat osztott meg olyan emberekről, akik traumatikus élettapasztalatot mentek keresztül, de túlélve a megpróbáltatásokat, új céllal és erővel jöttek ki belőle, hogy új életet építsenek. Lynne úgy érezte, hogy mélyen kapcsolódik a szemináriumon tárgyalt témákhoz, és hazatérve arra kérte Istent, hogy tárja fel előtte az életére vonatkozó célját. Isten ismét meghallgatta imáját.

Ma Lynne érzelmi ellenálló képességgel kapcsolatos coachingot tart, és családon belüli erőszak és nemi erőszak áldozatainak ad tanácsot. Hite továbbra is erős Istenben.

Az ebben az esettanulmányban bemutatott érzékeny témák miatt tanácsos, hogy a műhelycsoportban legyenek imatámogatók és tanácsadók, akik szükség esetén támogatást nyújtanak, amikor ez a történet kerül megbeszélésre.

Megbeszélendő kérdések

1. Melyek voltak azok a kora gyermekkori élmények, amelyek hatással voltak Lynne énképére?
2. Szerinted a gyermekkori magányélménye hatással volt az életére? Ha igen, milyen módon mutatkozott ez meg?
3. Szerinted Lynne az életének mely pontján vált „sebezhetővé”?
4. Ha visszagondolsz Lynne szüleinek gyermekkorára gyakorolt hatására, szerinted milyen hatással volt ez Lynne fejlődésére?
5. Tekintsd át az egyes traumatikus eseményeket, amelyekkel Lynne találkozott: a harmadfokú égési sérülést, a nemi erőszakot, a családon belüli erőszakot és az árulást. Mit látsz? Van-e valamilyen kialakulóban lévő minta

a sebezhetőségével kapcsolatban? Vagy úgy gondolod, hogy egyszerűen csak balszerencés volt?

6. Úgy érzed, hogy egyeseknek látszólag nehezebb „sorsuk” van az életben, mint másoknak? Ha igen, akkor szerinted mi lehet a magyarázat?

7. Nyilvánvaló-e, hogy Isten Lynne-nel volt élete legtraumatikusabb pillanataiban? Ha igen, hogyan tudta volna meggyőzni őt a szeretetéről még a kétségbeesés időszakaiban is?

8. Mit gondolsz, mi volt a magyarázata annak, hogy Lynne minden alkalommal „helyrebillent”, amikor tragédiával szembesült, még akkor is, ha nehéz időszakon ment keresztül?

9. Felismerve, hogy találkozhatsz olyan nőkkel, akik az ebben az esettanulmányban említett problémák némelyikét vagy mindegyikét átélték, hogyan szolgálhatna a női szolgálatos csoportotok az ilyen lányok/asszonyok felé?

10. Hogyan foglalkozik a gyülekezeted az érzelmileg sérültekkel? Mit tehetne annak érdekében, hogy gyülekezeti közösséged gyógyító hely legyen a sérültek számára?

EGY ERŐS NŐ

„Végezetül legyetek erősek az Úrban és az ő hatalmas erejében!” Ef 6:10

A bölcs asszony: erős asszony

„Derekát erővel övezi föl, és megerősíti karjait.” Péld 31:17

Amikor ezt a részt olvasom, mindig egy olyan élénk képet látok lelki szemeim előtt, hogy az asszony lábát megvetve áll, felgyúri a ruhája ujját, talán csipőre is teszi a kezét, arcán a „készen vagyok, bármi jön” kifejezés látszik. Az, hogy „derekát erővel övezi föl”, arra utal, hogy képes az életet úgy szemlélni, hogy „Jöjjön, aminek jönnie kell, Krisztus által kezelni tudom”. Van ereje ahhoz, hogy kezelje a múltbeli dolgokat, megfeleljen a ma kihívásainak, és szembenézzen a jövő feladataival. Erős ahhoz, amit hoz az élet, mert tudja, hogy Isten mindig vele van, és felruhazza erővel az akadályoktól, a nehézségektől és fájdalomtól függetlenül is. Isten az ő ereje.

Fontos megjegyezni, hogy önmagának tulajdonítja az erőt, hanem az Úrban erős. Ez bibliai irányelv.

„Végezetül legyetek erősek az Úrban és az ő hatalmas erejében!” Ef 6:10

Van néhány figyelemre méltó tulajdonság, amely minden hadsereg sikeréhez elengedhetetlen. Ezek közé tartozik a fizikai erő, az állóképesség, a kitartás, a szellemi frissesség és az érzelmi rugalmasság. Ezek ugyanazok a tulajdonságok, amelyek a 21. századi nők számára is lehetővé teszik a túlélést és a boldogulást. Egy

nőnek bizonyosan tartással, céltudatossággal és erénnyel kell rendelkeznie ahhoz, hogy kibírja a viharos és változó időket és az élet kiszámíthatatlan eseményeit.

FEJLESZTI A FIZIKAI EREJÉT ÉS JÓLÉTÉT



A Példabeszédek 31:17-ben olvasva ezt a leírást, egy egészséges nő képét látjuk, aki minden feladatra energiát fordít, amit csak elvállal. Minden erejét a munkájába fekteti. Komolyan és tudatosan végzi mindazt, aminek nekilát. Erre azért képes, mert nemcsak a testére, hanem az elméjére is vigyáz. El tudom képzelni, hogy olyan nő lehetett, aki odafigyelt a teljes jólétére, és kerülte azt, ami ártott volna a testének, elméjének és lelkének, hanem inkább azt választotta, ami életének minden területét jobbá tette.

A kézikönyvnek ebben a szegmensében azt vizsgáljuk meg, hogyan gondoskodjunk testi, érzelmi és lelki egészségünkről.

Női egészségünk védelme

Számos egészségügyi állapot negatívan befolyásolhatja a nők életét. Íme, néhány egészségügyi tény, amit érdemes figyelembe venni.

Tudtad?

- Az Egyesült Királyságban minden hatodik nő és minden ötödik férfi szívkoszorúér-betegségben hal meg, így ez az első számú halálok.
- A *European Heart Journal* kutatásaiból kiderül, hogy a magas vérnyomásban szenvedő nőknél nagyobb arányban fordulnak elő szív- és érrendszeri valamint egyéb betegségek.
- Megállapították, hogy a magas vérnyomásban szenvedő nőknél akár háromszor nagyobb valószínűséggel alakul ki cukorbetegség, mint az alacsony vérnyomásúaknál. Tanulmányok azt is megállapították, hogy a Q10 koenzim étrendkiegészítők, a céklalé és a galagonyabogyó segíthet a vérnyomás csökkentésében.
- A *Wellbeing of Women* (WoW) jótékonyági szervezet becslése szerint az Egyesült Királyságban a nők több mint felének valamikor az élete során gondja lesz a szaporítószerveivel.
- Az Egyesült Királyságban a nők mintegy 30 százaléka szenved menorrhagiától (erős menstruációs folyás) vagy dysmenorrhoeától (fájdalmas menstruáció).
- A nők 80%-a nem végez elég testmozgást ahhoz, hogy egészségét megóvja. (Női Sport és Fitness Alapítvány)
- A kutatási adatokból kiderül, hogy sokan nem jutnak elegendő D-vitaminhoz az egészségük megőrzéséhez. Egy 2007-es, az Egyesült Államok északi

részen élő szülőképes nők körében végzett kutatás például a fekete nők 54%-ánál és a fehér nők 42%-ánál nem talált elégséges D-vitaminszintet.

- A D-vitamin Tanács - egy tudósok által vezetett csoport - szerint a D-vitamin-kezelés hasznos lehet az olyan betegségek kezelésében vagy megelőzésében, mint az autizmus, az autoimmun betegségek, a rák, a szív- és érrendszeri betegségek, a krónikus fájdalom, a depresszió, a cukorbetegség, az influenza, a magas vérnyomás, az idegrendszeri betegségek, például a szklerózis multiplex, és a csontbetegségek, például a csontritkulás.
- 2010-ben a Cancer Research UK megállapította, hogy az Egyesült Királyságban 10 068 50 év alatti nőnél diagnosztizálták a betegséget, 2356-tal többnél, mint 1995-ben.
- Évente több mint 14 000 brit nőnél diagnosztizálnak nőgyógyászati rákot.

Az emlőrák jelenleg a leggyakoribb rákos megbetegedés az Egyesült Királyságban, és a nők körében a rák okozta halálozások vezető oka. Ez a vezető halálozási ok a 30 év feletti, fekete nők körében is. Világszerte évente több mint egymillió nőnél diagnosztizálnak mellrákot.

- A Cancer Research UK szerint minden ötödik mellrákos eset 50 év alatti nők körében fordul elő.

Az Egyesült Királyságban a nők 10 leggyakoribb rákos megbetegedése az előfordulás sorrendjében*:

1. **Emlő** -(vezető rákos halálok a nők körében és a 30 év feletti fekete nők körében)
2. **Bél- és méhnyakrák** - (17 000 új bélrákos eset csak 2006-ban, és a méhnyakrák a leggyakoribb rákos megbetegedés a 35 év alatti nők körében az Egyesült Királyságban).
3. **Tüdőrák** (2006-ban több mint 16 600 tüdőrákot diagnosztizáltak).
4. **Méh** (2005-ben 6 891 rákos megbetegedést diagnosztizáltak)
5. **Petefészek** (a petefészekrák gyakoribb azoknál a nőknél, akiknek soha nem volt gyermekük).
6. **Roszzindulatú melanoma** (a nők leghalálosabb rákbetegsége, 51%-os növekedéssel, és a második leggyorsabban növekvő daganatos megbetegedés 2007-2009)
7. **Non Hodgkin limfóma** (11%-os növekedés a nők körében - 2007-2009)
8. **Hasnyálmirigy** (7%-os növekedés 2007 - 2009 között)
9. **Vese** (31%-os növekedés - 2007-2009)
10. **Leukémia** (3%-os csökkenés 200 -2009)
11. **Egyéb** (A pajzsmirigyrák a leggyorsabban növekvő rákos megbetegedés a nők körében az Egyesült Királyságban.)

**(Statisztikai adatok a Cancer Research UK-tól)*

A rák kockázatát csökkentő tényezők:

- Vegetáriánus vagy többnyire növényi alapú étrend

- Nem dohányzó kórtörténet
- Absztinencia
- Napi testmozgás vagy a hét legtöbb napján legalább 30 perc testmozgás.
- Ideális testsúly
- A napégés elkerülése
- A toxinoknak való kitettség csökkentése
- Jó stresszkezelés
- Megfelelő pihenés és alvás

A munka és a magánélet egyensúlyának ellenőrzése

A Példabeszédek 31-ben olvasható, az értékes, bölcs asszonyt ábrázoló, egyre bővülő tulajdonságok listájával arra a gondolatra kényszerülhetünk, hogy nőként nekünk is az élet minden ilyen területén úgy kell jeleskednünk, mint neki. Egy ilyen gondolkodásmóddal fennáll annak a veszélye, hogy kiégünk, vagy agyonhajszoljuk magunkat, miközben megpróbálunk egy ilyen „tökéletes” nő képéhez igazodni. Amikor a Példabeszédek 31 asszonyára gondolok, olyasvalakit látok, akit Isten sok területen megajándékozott, és aki annak szentelte az életét, hogy a lehető legjobb legyen, ami csak lehet, magának Istennek, a családjának és a közösségének. Én is megtehetem ugyanezt a saját talentumaim listájával, legyen az az övének a fele, vagy akár kettőből egy.

A nyomás, hogy többnek kell lennünk és többet kell tennünk, túlhajszoltsághoz vezet, és indokolatlan stresszt okoz a fizikai egészségünk szempontjából. Nőként büszkék vagyunk arra, hogy sokoldalúan képzettek vagyunk, és nagyszerűen tudunk egyszerre több feladatot is végezni. Ez ahhoz vezethet, hogy túlhajszoljuk magunkat, aminek következtében megbetegszünk.

A munkamániások nagyobb valószínűséggel:

- depressziósak
- szorongóak
- dühösek
- több egészségügyi komplikációval küzdenek
- rövidebb a várható élettartamuk, mint a nem munkamániás társaiknak.
- jelentős fizikai és mentális problémákkal küzdenek

Hangulat és táplálkozás

Ha fizikailag és mentálisan túlterheltek vagyunk, az negatívan hat a hangulatunkra, és ez rossz étkezési szokásokhoz vezethet. Hajlamosak vagyunk a magas cukor- és zsírtartalmú ételeket kívánni, olyan ételeket, amelyek általában alacsony tápértékűek. Ez negatívan befolyásolhatja a hangulatunkat.

Az étkezési szokásokról szóló számos tanulmányban megállapították, hogy az ételek tápanyagtartalma hatással van a hangulatra. például: Benton és Cook brit tanulmánya (amely számos más tanulmányhoz hasonló eredményeket szolgáltat) összefüggést mutat ki az alacsony szelénbevitel és a depresszió és más negatív hangulati állapotok szignifikánsan nagyobb előfordulása között. A cukorral, zsírral és sóval teli gyorsételek általában kevés szelént tartalmaznak.

Ezenkívül számos tanulmány beszámol arról, hogy az étkezési szokások megváltoznak, ha az egyének stresszben élnek. Ez általában kényelmi étkezéshez vezet, amikor a feldolgozott élelmiszereket választjuk a természetes élelmiszerek helyett.



Lépések a kiegyensúlyozottabb élet felé:

FELADAT:

- Lassíts le
- Mondj nemet arra, ami nem fontos
- Ismerd a határaidat
- Légy kiegyensúlyozott, hogy minden területre jusson idő
- Rendszeresen mérd fel, hogy hogy vagy fizikailag, érzelmileg, lelkiileg és szociálisan
- Legyenek szabad estéid a családdal
- Legyenek közös étkezések a családban
- Legyen énidőd
- Találkozz a barátaiddal
- Pihenj többet
- Mindig elégítsd ki a fizikai, érzelmi, szociális, és lelki szükségleteidet

Elmélkedés:

A fentiek közül mibe kell többet befektetned, hogy a munka-magánélet egyensúlya helyreálljon? Az alábbi üres helyre írd fel ezeket, és illeszd be a heti beosztásodba.

Tippek a nők fizikai egészségének megőrzéséhez

FELADATOK

1. Fogyassz több növényi alapú, nyers ételt
2. Naponta végezz testedzést
3. Igyál 1 liter vizet az étkezések között
4. Menj el az évenkénti szűrésekre és ellenőrzésekre
5. Gyakorold a pozitív gondolkodást/memorizálj és ismételj bátorító bibliai igéket
6. Cél legyen, hogy éjjelente 8 órát aludj
7. Figyeld a tested változásait, és kérj orvosi tanácsot
8. Legyen „énidőd”, csendes időd az imára, elmélkedésre, hogy hatékonyan tudd kezelni a stresszt az életedben
9. Nevezz többet, tölts időt derűs életszemléletű emberekkel
10. Ápold a hitedet, mélyítsd az imaéletedet

IMA

Erőnk Istene, megtartónk és gyógyítónk! Köszönjük neked az élet ajándékát, és a forrásokat, amelyekből bőven meríthetünk nap mint nap. Add nekünk a bölcsességet, hogy okos döntéseket hozzunk életünkkel kapcsolatosan, hogy mindennel, amit teszünk, testünkben is téged dicsőítsünk!

Ha egészségügyi problémánk van, gyógyíts meg, amennyiben akaratoddal megegyezik. Köszönjük, hogy Te vagy az erőnk, amikor gyengék vagyunk, és te hatalmazol fel, hogy továbbmehessünk, amikor sok a kihívás. Segíts emlékeznünk, hogy Te mindig, mindenben velünk vagy, amit teszünk, és ezért fogadd hálánkat. Ámen.

AZ ÉRZELMI REZILIENCIA KIALAKÍTÁSA

„És ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem változzatok el az elmétek megújulása által, hogy megítélhessétek, mi Isten jó, kedves és tökéletes akarata.” Róm 12:2

„Az élet harcaira való felkészülés része nemcsak a megfelelő testi felszerelés megszerzése, hanem az elme megfelelő felkészítése is.”
John Maxwell

Pszichológiai értelemben a reziliens emberek képesek „helyrebillenni, visszapattanni” az élet nehézségei vagy traumatikus helyzetek után. Az Amerikai

Pszichológiai Társaság egyik definíciója az érzelmi rugalmasságot a következőképpen magyarázza:

„Az a folyamat, amelynek során jól alkalmazkodunk a viszontagságokkal, traumákkal, fenyegetésekkel és akár jelentős stresszforrásokkal szemben – mint például családi és párkapcsolati problémák, súlyos egészségügyi problémák, vagy munkahelyi és pénzügyi stressz.”

- A reziliencia nem szünteti meg az élet stresszhelyzeteit, és nem küszöböli ki a nehézségeket.
- Ehelyett olyan erővel és elszántsággal ruházza fel az egyéneket, amely lehetővé teszi számukra, hogy közvetlenül szembenézzenek a problémákkal, és úgy kezeljék azokat, hogy leküzdjék a viszontagságokat, és továbblépjenek az életben.

Miért fontos a reziliencia?

„Fel kell készülnünk, mert az élet akkor lep meg minket a csapásokkal, amikor a legkevésbé számítunk rá.” Dr. Steven M. Southwick és Dr. Dennis S. Charney

Az életben való boldogulásunk kulcsa az is, hogy tudjuk, hogyan kell talpra állni.

„Az oktatásnál, a tapasztalatnál, a képzésnél is jobban meghatározza az ember rugalmassági szintje, hogy ki lesz sikeres és ki bukik el. Ez igaz a daganatos betegek osztályán, igaz az olimpián, és igaz a tanácsteremben is.” (Coutu, 2002)

Dr. Steven M. Southwick és Dennis S. Charney tanulságos könyvet írtak: *Resilience – The Science of Mastering Life's Greatest Challenges: Ten key ways to weather and bounce back from stress and trauma. [Rugalmasság – Az élet legnagyobb kihívásainak leküzdésének tudománya: Tíz kulcsfontosságú módszer a stressz és a traumák átvészelésére és kiheverésére]* címmel. Ebben a következő lépéseket határozzák meg az alkalmazkodóképesség fejlesztésére.

1. Optimizmus: a szebb jövőbe vetett hit
2. A félelemmel való szembenézés: adaptív válasz – a félelemmel való megküzdés és a félelemmel való szembenézés.
3. Vallás és spiritualitás: a hitből való merítés
4. Társas támogatás: a morzekód megtanulása
5. Példaképek: az útiterv biztosítása
6. Edzés: fizikai alkalmasság és erősítés
7. Agyi fitnesz: kihívás az elmének és a szívnek
8. Kognitív és érzelmi rugalmasság
9. Értelem, cél és növekedés

E szempontok mindegyikével részletesen foglalkoznak az érzelmi reziliencia szemináriumokon, amelyeket a Brit Unió Konferencia Egészségügyi és Női

Minisztériumainak osztályai és egy olyan ycsoport tart, akiket e szemináriumok vezetésére képeznek ki.

Isten Igéje az érzelmi ellenálló képesség kialakítására:

Róm 8:35-39

„Ki szakíthat el minket Krisztus szeretetétől? Nyomorúság vagy szorongattatás vagy üldözés vagy éhség vagy mezítelenség vagy veszedelem vagy fegyver?

Mert meg van írva: Teérted gyilkoltatunk mindennap, vágójuhoknak tekintenek bennünket.

De mindezekben felettébb diadalmaskodunk az által, aki szeret minket.

Mert meg vagyok győződve, hogy sem halál, sem élet, sem angyalok, sem fejedelemségek, sem jelenvalók, sem eljövendők, sem hatalmasságok, sem magasság, sem mélység, sem semmi más teremtmény nem szakíthat el minket Isten szeretetétől, amely Jézus Krisztusban, a mi Urunkban van.”

A Szentírás e szakaszából világosan kitűnik, hogy Pál apostol képes volt határozott bizalmat és szilárdságot kifejleszteni a súlyos és folyamatos megpróbáltatások közepette. Képes tapasztalatból beszélni és bizonyosságot tenni arról, hogy bármilyen próbatételről vagy nehézségről legyen is szó, ha valóban Istenben gyökerezünk, akkor semmi olyan dologgal nem találkozhatunk, ami elég erős lenne ahhoz, hogy megszakítsa a kapcsolatunkat Istennel.

Ha tudjuk, hogy bármin megyünk keresztül, Isten velünk van, akkor a harc hevében is a győzelem érzését élhetjük át.

„De hála legyen Istennek, aki Krisztusban mindenkor diadalra vezet minket.” 2Kor 2:14.

Elmélkedés:

„Minden tanácstalanságomban és nyomorúságomban a Biblia volt az, ami mindvégig fényt és erőt adott nekem.” **Robert E. Lee, Amerikai katonai tisztviselő**

A sérelmek kezelése

Az élet valósága az, hogy valamikor mindannyian megtapasztaljuk a fájdalmat, annak különböző formáiban. Amikor ez megtörténik, tudd, hogy szerető, együttérző és figyelmes Istenünk ott van velünk a nehezen elviselhető pillanatokban. Ő veszi át a nyomást, miközben szabadulást hoz nekünk a fájdalomtól.

Vannak időszakok, amikor az élet nyomasztónak tűnhet, és gyengének érezhetjük magunkat az átélt fájdalomtól. Gyakran érezzük, hogy érzelmileg kimerít bennünket az aktuális helyzetünk bizonytalansága. Mégis mindig van remény, ha Istenhez fordulunk. Ő megígérte, hogy megteszi értünk azt, amit mi magunk nem tudunk

megtenni. Ő képes arra, hogy sebeinket jólétté, sérelmeinket gyógyulássá, fájdalmainkat dicséretté, próbatételeinket bizonyágtétellé, csatáinkat áttöréssé, a megpróbáltatásainkat pedig győzelemmé változtassa.

Egyes esetekben, amikor szélsőséges fájdalom és trauma ér bennünket, szükségünk lehet arra, hogy keresztény tanácsadót vagy más segítő szervezeteket keressünk, hogy átsegítsenek minket a helyzetünkön.

Ha tragikus életkörülményektől, fájdalomtól, csalódásoktól, visszaélések bármelyik formájától szenvedtél, Jézusnál van az orvosság. Együttérző Megváltód várja, hogy alkalmazza a receptet, amire szükséged van. Az Ézsaiás 61:3 szerint: „*Hogy segítsék Sion gyászolóin: a hamu helyett koszorút adjak nekik, öröm olaját a gyász helyett, dicséret palástját a csüggedt lélek helyett.*” Ézs 61:3

Van ma olyan terhed, amitől az Úrnak meg kell szabadítania téged? Nos, nyújtsd ki kezéd hittel, ima által, és mondd el az Úrnak. Neki van receptje a fájdalmunkra.

Egyetlen érintése hozhat:

- Gyógyulást életed minden megtört területére
- Szabadulást minden fogságra és körülményre, ami megkötözött téged.
- Gyógyulást minden veszteségből, sérülésből vagy hiányból, és helyreállítást az elmédnek.
- Szabadságot minden olyan helyzetből, amely ellened fordult és visszatartott téged.

Emlékezzünk erre a csodálatos szakaszra a *Pátriárkák és próféták* c. könyvből: „Azok a viszontagságok, amelyek a legjobban próbára teszik hitünket, és azt a látszatot keltik, hogy Isten elhagyott bennünket, visznek közelebb Krisztushoz, hogy minden terhünket az ő lábához tegyük le, és megismerjük azt a békét, amelyet ő ad cserébe.” (Budapest, 1993, Advent Kiadó, 97. o.)

Pozitív szemlélet

2011 októberében egy munkával kapcsolatos utazás során fejsérülést szenvedtem, ami jelentősen befolyásolta az életemet. A bénító tünetek miatt, amelyek befolyásolták a beszéd-, mozgási és koncentrációs képességemet, valamint rendkívül aluszékony voltam, és egy időre ki kellett vonulnom a munkából. Nehezen viseltem a kényszerű tétlenséget, mivel nagyon sok dolgom volt, és bizonytalan voltam, hogy ez hosszú távon hogyan hat majd a munkámra. Azon tény miatt, hogy nem tudtam bemenni a munkahelyemre (még akkor sem, amikor már elég jól voltam ahhoz, hogy otthonról kezdjem el a munkát), némileg csökkentértékűnek éreztem magam. Azon is elgondolkodtam, hogy mit gondolnak az emberek, amikor a tüneteim továbbra is fennálltak, és úgy tűnt, hogy a felépülésem a vártnál tovább tart. Ez nagyon levertté tett.

Egy nap, amikor Istennel birkóztam és rendkívül sajnáltam magam, kaptam egy sms-t, ami felvidította a lelkemet. Ebben az állt, hogy:

Vedd ezt a gyógyulási időszakot különleges időnek, hogy Istenre összpontosíts, és nyúlj fel hozzá erőért, áldásért és útmutatásért.

*Pihenj jól, mert ez az egyik áldás, ami ebből az élményből fakadhat.
Engedd el a büntudat érzését, mert most nem dolgozol, hiszen nagyszerű munkát végeztél. Néha adunk, és soha nem állunk meg, hogy kapjunk Istentől, és Neki kell lefognia minket, hogy rávegyen, hogy csak a saját magunkkal való törődésünk miatt jöjjünk Hozzá.*

Tölts el egy kis időt a mennyei Atyáddal, ahogyan még soha nem tetted.

Hagyd, hogy Isten meggyógyítson téged a gondolatok, a test, az érzelmek stb. pihenése által.

Mondanom sem kell, hogy miután elolvastam ezt az üzenetet, lelkiileg megerősödtem. Ez egy fordulópont volt számomra, amikor megkérdeztem Istent, hogyan lehet ezt a helyzetet jóra használni. Ekkor jutott eszembe a Rómaiakhoz írt levél 8:28-as szakasza:

„Tudjuk pedig, hogy azoknak, akik Istent szeretik, minden javukra van, mint akik az ő végzése szerint elhívottak.”

A lábadozásom ideje alatt jelent meg a *Fény az úton* című áhítatos könyv. Isten a fájdalommal teli időszakomban megtanított arra, hogy valami jó is származhat belőle, és felhasználta az én és sok más ember tapasztalatát arra, hogy megosszam az Ő szeretetét.

AZ ÉRZELMI ERŐ ÉPÍTÉSE

Számos tényező segít megóvni mentális és érzelmi jólétünket.

A Mind, Character and Personality [Elme, jellem és személyiség] c. könyvében E. G. White ezt írja:

„Az értelmet kordában kell tartani, mivel az van legerősebb hatással az egészségünkre.” (2. köt., 681. o.)

A pszichoszomatikus rendellenességek tanulmányozása tükrözi ezt az idézetet. Pszichoneuroimmunológia – a gondolkodási folyamatok hatása és annak befolyása az immunrendszerre, ami betegségekhez vezet. A negatív gondolatok és érzelmek hormonokkal árasztják el a szervezetet, amelyek elnyomják az immunrendszert.

Ezzel szemben a pozitív gondolatok és érzelmek immunerősítő hormonokat szabadítanak fel, amelyek jótékony hatással vannak a szervezetünkre.

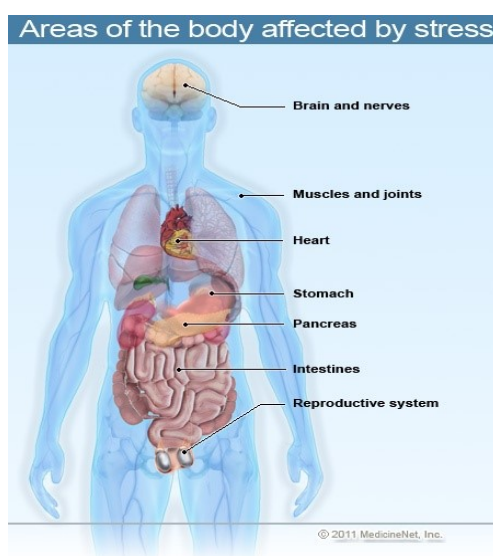
A Példabeszédek 17:22 azt tanácsolja: „A vidám elme jó orvosságul szolgál, a szomorú lélek azonban kiszárítja a csontokat.”

Ha megfelelő pihenéssel, alvással, testmozgással és helyes táplálkozással tartjuk egészségesen a testünket, az segít abban is, hogy érzelmi erőnlétünket a kihívásokkal teli időkben is építsük.

Stresszkezelés

A stressz a szervezet természetes pszichológiai és fiziológiai válasza azokra az eseményekre, legyenek azok pozitívák vagy negatívák, amelyek valamilyen módon felborítják természetes egyensúlyunkat vagy személyes harmóniánkat. Stresszt akkor élünk át, amikor a ránk nehezedő nyomás meghaladja az ezzel való megbirkózásra való képességünket vagy észlelésünket.

Mitől vagy stresszes? Bármilyen is az, hatékonyan kell kezelni, mivel a folyamatos stressz negatív hatással lehet az egész jólétünkre, legyen az fizikai, érzelmi, szociális vagy spirituális. Az alábbi ábra a test néhány olyan szervét mutatja be, amelyekre a stressz hatással van.



A stresszes életmód a mentális jólétre is hatással lehet, mivel olyan tüneteket okozhat, mint a rossz memória, ingerlékenység, rosszkedv és depresszió. A stressznek negatív élettani hatásai is vannak. A kevésbé stresszes élet egészséges elmét, testet és szellemet biztosít, a betegségekkel szembeni, erősebb védekező képességgel.

Miután sok évvel ezelőtt átéltem egy különösen stresszes pillanatot az életemben, leültem és kértem Istent, hogy adjon bölcsességet ahhoz, hogy kezelni tudjam az akkori történéseket. Az egyik kinyilatkoztatás, amit kaptam, az volt, hogy az életem túlszűfolt, rengeteg a tevékenység, hiszen állandóan próbálok megfelelni egy túl sok találkozóval teli, mértéktelen határidőnapló szigorú menetrendjének. Az életem nem volt egyensúlyban, túl sok volt a „kötelező tennivaló”, és nem volt elég időm a pihenésre és az élet igazi élvezetére.

Ahogy azon gondolkodtam, hogyan változtathatnám meg ezt a romboló mintát, arra kaptam ihletet, hogy a béke szót használjam rövidítésként, hogy lelassítsam a rohanó életritmusomat. A P.E.A.C.E.-t először magamnak írtam, és amikor már eleget gyakoroltam ahhoz, hogy megtapasztaljam a hatékonyságát, műhelymunkaként mutattam be. Itt az alapformátum, amelyet a *PEACE Please!* című szemináriumon részletesebben is tárgyalunk.

P.E.A.C.E. – az elmélkedés nyugodt pillanatainak receptje.

- P – Pause – Szünet
- E – Environment – Környezet
- A – Attitude – Hozzáállás
- C – Calm – Nyugalom, higgadság
- E – Exercise – Testmozgás

P – Pause – Szünet

- Állj meg és maradj nyugton. Örülj annak a ténynek, hogy ebben a pillanatban a „lenni” -t választod a „tenni” helyett.
- Ne érezd magad bűnösnek a látszólagos tétlenség ezen időszak miatt. Csak élvezd. Tanulj meg ellazulni – ez oldja a feszültséget.
- Gondolj erre az időre megújulásként, amikor energiáid feltöltődnek, és új erőre kapsz, hogy újra nekivágj.
- Tervezz be heti rendszerességgel „énidőt” a napirendedbe.

E – Environment – Környezet

- Vonulj vissza egy kedvenc helyedre, ahol könnyen kiengedheted a gőzt.
- Ott legyen megnyugtató, pihenésre hívó a megvilágítás, a hőmérséklet, kényelmesek a bútorok.
- Legyen ez a személyes tered, biztonságos zug, ahová behúzódhatsz.
- Választhatsz kedvenc zenét, ami még kellemesebbé teszi a légkört, és segíti a pihenést.

A – Attitude – Hozzáállás

- Méregtelenítsd az elmédet! Ha megszabadulsz a negatív gondolatoktól, az segít tisztábban gondolkodni és hozzájárul az általános jóllétedhez.
- Pozitív szemlélettel szembe tudsz nézni az élet minden kihívásával, legyőzheted a múltat annak minden csalódásával együtt, és reményteljesen tekinthetsz a jövőbe.
- Bátorítsd magadat, és másokat! Ettől jobb kedvre derülsz, és emlékeztet mindarra, ami lehetséges.

C – Calm – Nyugalom, higgadság

- Képesség, hogy testedet, elmédet, lelkedet a nyugalom állapotába tudd helyezni.
- Az ima erőteljes gyakorlat, megszabadít a nyomástól, és képessé tesz arra, hogy kifejezd reményeidet, fájdalmaidat, örömeidet. Segít abban, hogy kapcsolódj Istenhez, reflektálj, lelassítsd gondolataidat, miközben erőt és bölcsességet kapsz életutad folytatásához.
- Elmélkedj a természet szépségén, hallgass pihentető zenét, olvass valami érdekeset.
- Próbáld ki a lazító hatású gyógynövényteákat, például a kamillát, amit nyugtató összetevőiről ismernek, így idegrendszered pihen, és jól tudsz aludni.

- Rendszeresen mozogj, mert a mozgás nagyszerű stresszoldó.
- A mozgás javítja a keringést, erősíti az immunrendszert, fenntartja a jó egészséget úgy mentálisan, mint fizikailag.
- A pihenést is elősegíti, ami kulcsfontosságú a jó egészségi állapothoz.

A bölcs asszony érzelmi intelligenciáról tesz bizonyágot

Mi az érzelmi intelligencia?

Az érzelmi intelligenciát (EQ) az emberi viselkedés megértésében elért újabb áttörésként hirdetik. Ez egy viszonylag új viselkedési modell, amely Daniel Goleman 1995-ben megjelent, „Érzelmi intelligencia” című könyvével vált ismertté.

Daniel Goleman így határozza meg az érzelmi intelligenciát:

„A saját és mások érzelmeinek felismerésére való képesség, hogy motiváljuk magunkat, és hatékonyan tudjuk szabályozni érzelmeinket magunkban és kapcsolatainkban.”

Az érzelmi intelligencia az egyének által mutatott, megszerzett készségek és kompetenciák összességéként írható le, amely fokozza érzelmi fejlődésüket és pozitívan befolyásolja a másokkal való interakciójukat. Ez nagyobb mértékű sikert eredményez az egyén otthoni életében, családi kapcsolataiban, karrierjében és munkahelyi tapasztalataiban. Megfigyelték, hogy azok az emberek, akik magasabb érzelmi intelligenciával rendelkeznek, boldogabbak, kevésbé csüggedtek, hatékonyabban végzik munkájukat, egészségesebb kapcsolatokkal rendelkeznek.

Az érzelmi intelligencia elemei

- Saját érzelmeid felismerése – képes vagy beazonosítani azokat, meghatározni, milyen hatással lesznek magadra és másokra.
- Érzelmeid kezelése, szabályozása – ahogyan reagálsz az életeseményekre; megfelelően és hatékonyan fejezed ki érzelmeidet; nem engeded, hogy szabadon uralkodjanak rajtad; pozitív önbeszéd kialakítása.
- Érzelmeik felismerése másokban – mások érzelmeinek tudatosítása és az azokra adott megfelelő válasz.
- A másokkal való kapcsolatok kezelése – a különböző személyiségekkel való hatékony bánásmód, amely elősegíti a jó kapcsolatokat és pozitív eredményeket hoz.
- Motiváció – a pozitív cselekvés ösztönzésének képessége önmagában és másokban.

Tények:

- Míg az IQ a génekhez kötődik, az EQ (érzelmi intelligencia) nem öröklődik. Ezért idővel fejleszthető, mivel az EQ nagyrészt tanult és a tapasztalatokkal fejlődhet.
- A kutatások ma már arra utalnak, hogy az EQ nagyobb mértékben felelős a sikerért, mint az IQ.

NŐK, AKIK TÚLÉLŐK, PEDIG NEM VOLT RÁ ESÉLYÜK

„Az élet egyikünk számára sem könnyű. De mit számít ez? Kitartásra és mindenekelőtt önmagunkba vetett bizalomra van szükségünk. Hinnünk kell abban, hogy valamihez tehetségesek vagyunk, és hogy ezt a dolgot el kell érnünk.”

Marie Curie

Amikor arra gondolsz, hogy voltak nők, akik nagyon erősek voltak érzelmileg, kik jutnak eszedbe? Mit gondolsz, mi tette őket olyan erőssé a nehéz életkörülmények ellenére is? Őrizd majd ezt a gondolatot magadban!

Mielőtt rátérnénk a jó hírekre az esélyek leküzdésével kapcsolatban, vessünk egy pillantást néhány olyan kihívásra, amellyel sok nőnek kell szembenéznie világszerte.

Először is arra a sok nőre gondolok szerte a világon, akik gyakran tehetetlenek az ellenük irányuló erőkkal szemben. Az olyan csúnya óriások, mint a rabszolgaság, a szegénység, a bántalmazás, a rossz egészségi állapot, a megkülönböztetés, az előítéletek, az írástudatlanság, a kedvezőtlen munkakörülmények, beleértve a fejlődés és a vezetés lehetőségeinek visszatartását, világszerte sok nő életét uralják.

Nem feledkezem meg a rabszolgaság örökségéről, amelyet egyes politikai és társadalmi rendszerek továbbörökítettek, és amely a rasszizmusban, az előítéletekben és a megkülönböztetésben is kimutatható, és világszerte létezik. Emlékeztetnek bennünket a modernkori rabszolgaság valóságára, amely még ma is hatással van a nőkre és a gyermekekre a házi rabszolgaságon és a gyermekmunkán keresztül.

Ennek a sötét képnek a hátterén azonban arra emlékezem, hogy a nők képessé válhatnak arra, hogy legyőzzék az előttük álló nehézségek hegyeit.

Arra is emlékeztet mindez, hogy Isten még ma is használja az erős és talpraesett nőket, hogy reményt és értéket hozzanak az életükbe és mások életébe. Ezt látjuk a matriarchális családok kiemelkedő szerepvállalásában világszerte, olyan háztartásokban, ahol az apák hiányoznak vagy megtagadják a felelősségüket, és az anyák pótolják a hiányt. Látjuk a nők vezetői erejét és eltökéltségét, hogy az őszüleik szenvedéséből utódaiknak már ne legyen részük az elkövetkező generációkban. Látjuk ezt abban, hogy saját szükségleteiket feláldozzák a családjuk kényelméért, biztonságáért és fejlődéséért, hogy megóvják őket az indokolatlan

szenvédéstől és fájdalomtól, és a reményteli jövő felé tereljék őket. Megtapasztaljuk ezt sikeres és pozitív egyének felemelkedésében, akik olyan otthonokból származnak, ahol a múltbeli fájdalmak és kínzások rémálmát jövőkép és fényes álmok váltották fel, hogy egy olyan jövőt tudjanak magukévá tenni, ahol a legjobbat képesek elérni, és nem mások karmaiban ragadni. Igen, a nők képesek legyőzni az akadályokat, és dacolva az esélyekkel, sikeresek lehetnek.

Erősek a törött helyeken

„A világ mindenkit megtör, de sokan a törött részeken lesznek a legerősebbek.”
Ernest Hemingway

Hogyan maradjunk erősek az élet kihívásai és változásai ellenére, amelyek negatívan hatnak ránk? Hallunk különböző emberekről, akik szörnyű tragédiákon mentek keresztül, például egy gyermek korai elvesztése, és ők támogató csoportokat hoznak létre, hogy segítsenek más szülőknek, akik szintén elvesztették a gyermekeiket.

A tudósok ezt nevezik „poszttraumás növekedésnek”. Ez olyan olyan pozitív, pszichológiai változás, amely azután jöhet létre, hogy a személy valamilyen szerencsétlenséget, traumát élt át, és annak kezelése egy magasabb fokú működéshez vezet az életében.

A NATAL [Izrael traumacentruma a terror és a háború áldozataiért] kutatásai és eredményei szerint öt ilyen fontos terület van.

Kutatói az alábbi öt területet határozták meg, ahol ez a poszttraumás növekedés kifejeződik:

- Először, egyesek azt közölték, hogy új lehetőségek tárultak ki előttük, amelyekről a traumatikus esemény előtt fogalmuk sem volt.
- Másodszor, vannak, akik arról számolnak be, hogy egyes személyekkel szinte szövetségi kapcsolatot és erős kötődést éreznek, akik szintén hasonló traumatikus eseményeket szenvedtek el.
- Harmadszor, mások különös tartást, erőt, önállóságot éreznek, például: „ami nem öl meg, az megerősít”.
- A negyedik szempont az, hogy a poszttraumás növekedés magával hozza magának az életnek a komolyabb, mélyebb tiszteletét.
- Az ötödik terület lelki jellegű, ahol az emberek mélyebb spirituális elkötelezettséget éreznek az életük iránt, még akkor is, ha ez az elkötelezettség a hitük és értékrendjük jelentős változásával jár.

Trauma, fájdalom, veszteség idején te is találhatsz célt és értelmet az életedben. Ez nemcsak a megtapasztalás nyújtotta erő által lehetséges, hanem a tény által is, hogy Isten saját erejét adja neked.

„Ha elfogyatkozik is testem és szívem, szívem *kősziklája* és az én örökségem *te vagy, Istenem*, mindörökké!” Zsolt 73:26

ELMÉLKEDÉSRE:

„Soha ne feledjük, hogy mindig találhatunk értelmet az életben, még ha reménytelen helyzetbe kerülünk is.” Viktor Frankl – Holokauszt túlélő

Félelem nélkül nézni szembe a jövővel

„Erő és ékesség a ruhája; vidáman néz a holnap elé.” Péld 31:25



Egy másik fordítás így fogalmaz:

„Erő és méltóság árad róla, és nevetve néz a holnap elé.” (RÚF)

Mitől tud a Példabeszédek 31-ben említett bölcs asszony úgy nézni a tükörbe, hogy mosolyog annak gondolatára, hogy mi következik holnap, bármi is az? A válasz: ez az istenfélő asszony az Úrtól kapott erejét és méltóságát használja ahhoz, hogy pozitív jövőképet alakítson ki magában.

A bölcs asszonytól kapott lecke miként segít nekünk abban, hogy bizonyossággal és várakozással nézzünk az ismeretlen elé? A válasz a Szentírásban található. Mt 6:34: „Ne aggodalmaskodjatok tehát a holnap felől; mert a holnap majd aggodalmaskodik a maga dolgai felől. Elég minden napnak a maga baja.”

Ez nem azt jelenti, hogy ne tervezzünk holnapra, vagy gondoskodjunk előre nyugdíjas éveinkről. Amit viszont jelent: ne nézzünk rettegve, aggódva, gyötrődve az elé, hogy vajon mi fog történni velünk.

Csak gondoljunk bele: minden nap magával hozza a maga változásait és kihívásait, ami több mint elég nekünk, hogy aggódjunk miatta, vagy belevessük magunkat a megoldásba. Sokan vagyunk, akik nehezen birkózunk meg azzal is, amit a mai nap hoz, ezért nem érdemes magukra venni a következő napok sok-sok „talán” vagy „mi lesz, ha” terhét.

A holnap szó egyszerűen a másnapot jelenti, vagy általánosságban a jövőt. Mivel a holnap egyikünknek sem biztos, akár egy napról van szó, akár sok napról, Isten ma már oltalmaz bennünket, és ha megadja a holnapot, akkor ahhoz is ad elég megtartó kegyelmet. Kapaszkodjunk ebbe a reménységbe, ahogy a következő idézet emlékeztet:

„Semmit sem kell félnünk a jövőtől, kivéve, ha elfeledkezünk az útról, amelyen vezetett bennünket az Úr, és tanításáról, amelyet elmúlt történetünk során adott nekünk.” E. G. White

Elfogadni az öregedést

„A korosodás nem »az ifjúság elvesztése«, hanem a lehetőségek és az erő új szakasza.”

— Betty Friedan



Hogyan álljunk pozitívan az öregedéshez?

Mi készítené mosolyra, ha a jövőre gondolsz, és elképzeled magad 10-20 évvel később?

Amint mi, nők, korosodunk, a folyamat sok-sok oldalával kell megküzdenünk. A testünkben végbemenő változások, „szépségünk” elvesztése, pszichológiai és fiziológiai értelemben alkalmazkodni az öregedéssel járó változásokhoz, ezek igazán nagy kihívást jelenthetnek. De mindig van segítség. A nők életének évszakairól és a menopauza kezeléséről szóló szemináriumban megnézzük ezt részletesebben.

Azonban az öregedéssel járó változásokkal való megbirkózásra alkalmazott különféle megküzdési stratégiák közül az Istennel ápoltság fenntartása előnyt jelent számunkra. Ezt tudományosan is igazolták.

„Az idősebb nők hálásabbak Istennek, mint az idősebb férfiak, és ez a hálás lelkiület komoly stresszoldó hatással van az életükre, s az egészségükre” – áll a Gainesville-i Floridai Egyetem és a detroiti Wayne Állami Egyetem kutatásának jelentésében. Megállapították, hogy az idősebb korosztály, különösen a nők, minden más alternatív terápiánál nagyobb mértékben használják az imát az egészségük megőrzése érdekében. Az eredményekből kiderült, hogy a vizsgálatban résztvevők 96%-a kifejezetten a stressz leküzdésére használja az imát.

Számos tanulmányban az imát és a spiritualitást összefüggésbe hozták a következőkkel:

- Jobb általános egészségi állapot
- Kevesebb szív- és érrendszeri betegség, például magas vérnyomás
- Kevesebb stressz, még a nehéz időkben is
- Kevesebb depresszió
- Több pozitív érzés
- Jobb pszichológiai állapot
- Nagyobb stresszkezelő képesség



Marge Jetton 104 éves korában

Megadatott a kiváltság, hogy találkozhattam és interjút készíthettem Marge Jettonnal, mielőtt igen szép korban, 106 évesen, meghalt volna! Hihetetlen asszony volt, aki nagyon szerette az embereket, és ők is viszonszerették őt.

A hosszú életkor titkai közé sorolta a következőket: legalább másfél kilométert sétálni naponta, súlyozni, zabpelyhet fogyasztani és növényi alapú étrenden élni, amibe a reggeli zabkása is beletartozik, szombatot ünnepelni, szeretni a férjét a rögös út ellenére is, bőkezűen adakozni, önkéntes munkát végezni, hittel élni, és hálát adni Istennek. Nos, ez a nyerő formula, amit mi is követhetünk, ahogy az évek telnek felettünk.

Megérteni az évszakok változásait

Várd, hogy reményed újjáéledjen,
Várd, hogy imáid csodás meghallgatásra találjanak,
Nem tartanak örökké az aszályos évszakok,
Eljönnek újra a tavaszi záporok.
-- Sarah Ban Breathnach

Néha, amikor aszályos időszak következik be az életünkben, könnyű úgy tenni, mintha az élet mindig ilyen lenne. Néha hagyjuk, hogy a jelen nehézségei megghiúsítsák a fényesebb jövőre vonatkozó elképzeléseinket.

A Példabeszédek 31-ben szereplő, bölcs asszonynak, úgy tűnik, nem volt ilyen problémája. Nem hallunk arról, hogy milyen nehézségekkel küzdött, vagy milyen mindennapos kihívásokkal szembesülhetett, bár bizonyára voltak neki is. Azt azonban elmondja az Ige, hogy hogyan nézett szembe a jövővel: bizalommal.
„...vidáman néz a holnap elé” (25. v.).

Ez az igevers azt sugallja, hogy az általa kifejlesztett erőnek köszönhetően (érzelmi, fizikailag, lelki és szociálisan), jó alapokkal rendelkezik ahhoz, hogy szembenézzen a jövővel, bármit is hozzon az.

Amennyiben ma Krisztusban maradunk, az hatással lesz arra, hogy milyen erővel tudunk megállni a jövőben, ha életünket Krisztusban és a belé vetett bizalom és hit erejében építjük, bármilyen életszakasz előtt állunk is.

Miközben követjük Isten akaratát az életünkre vonatkozóan, lehet, hogy kihívásokkal teli időszakokon keresztül vezet minket. Azonban semmi sem történik minden 24 órás menetrendben, amiről Ő ne tudna. Néhány dolgot előre megtervezett, hogy megtörténjen, mert Ő a kezdetektől fogva ismeri a véget.

Nézz szembe az életeddel abban a meggyőződésben, hogy Istennél minden lehetséges! Ne feledd, hogy eső és napsütés is kell a szivárványhoz, ezért légy biztos benne, hogy bármi is történjen az életedben, Istennek terve van veled, és az Ő terve tökéletes. Emlékezz vissza a Jeremiás 29:11-ben tett ígéretére, amikor azt mondta:

„Mert én ismerem az én gondolataimat, amelyeket rólatok gondolok – így szól az ÚR –; békességre és nem háborúságra gondolok, hogy jövőt és reménységet adjak nektek.”

Annak ellenére, hogy min megyünk keresztül, és milyen kihívásokkal kell szembenéznünk ebben az életben, Isten szeretete szabadulást hoz a tegnapiunktól, erőt ad a mához és reményt a holnapunkhoz. Krisztussal céltudatosan és a folytatásra való elszántsággal nézhetünk szembe az élettel és annak minden nehézségével. Ő képessé tesz bennünket arra, hogy legyőzzük a múltat annak minden csalódásával együtt, a nehézségek ellenére örömmel éljünk a jelenben, és reménységgel fogadjuk a jövőt, függetlenül a jelenlegi kilátásoktól.

Még ha rossz dolgok történnek is, Isten képes arra, hogy a javunkra fordítsa azokat.

Róm 8:28 így emlékeztet: „Tudjuk pedig, hogy azoknak, akik Istent szeretik, minden javukra van, mint akik *az ő* végzése szerint elhívottak.”

Nézzünk előre hittel, összpontosítsunk Krisztusra, aki vezet az úton, mert Istennel ragyogó a jövőnk!

ELMÉLKEDÉS

Írd az alábbi üres helyre, mi az, amire örömmel tekintesz előre!

SZELLEMI ÁLLÓKÉPESSÉGET ALAKÍT KI

Mivel egyszerre ölti magára (vagy öltözi fel) az erőt és a méltóságot; e két tulajdonság miatt, amely a sebezhetőségét takarja, nemcsak mosolyogni tud a jövőre, hanem Istenbe is kapaszkodhat. Felismeri, hogy Isten valóban megáldotta minden erőfeszítését. Bízik abban, hogy a múltban tanúsított szorgalma, a jelenben tanúsított kitartása és a jövőben tanúsított elkötelezettsége meghozza gyümölcsét. Ez örömet fog neki okozni. Azzal is tisztában van, hogy az Úr öröme az ő erőssége (Nehémiás 8:10) mind a jó, mind a rossz időkben.



Az erő megszerzésének másik oldala az Istennel való lelki kapcsolatunk. Lelki erőt nyerünk azáltal, hogy az élet kiszámíthatatlansága és az ebből fakadó kihívások ellenére is erősítjük az Istenbe vetett hitünket és bizalmunkat.

Megállja a helyét a nehézségekben

„Az emberek olyanok, mint az ólomüveg ablakok. Csillognak és ragyognak, amikor a nap kisüt, de amint beáll a sötétség, igazi szépségük csak akkor mutatkozik meg, ha a fény belülről fakad.” *Elizabeth Kübler-Ross*

Még akkor is kihívást jelenthet az élet, ha Isten kiválasztottjaként élsz. Keresztény nőként ez az élet kemény ténye, ami miatt panaszkodhatunk a sorsunkra. „Miért történik ez velem?“, vagy inkább „Miért engedte meg Isten, hogy ez történjen?“. Amikor a válasz elmarad, elcsüggedhetünk, vagy ami még rosszabb, csalódhatunk Istenben.

Még ha nem is értjük, mi történik, vagy nem tudjuk értelmezni az élet fájdmát, az Isten, aki lát és ismer, értelmet ad mindennek. Lehet, hogy nem tudjuk a választ az élet „miértjeire“, de a nyomás alatt való szilárd helytállás Isten számára lehetőséget ad arra, hogy kezelje ezt a kérdést, és hogy bízzunk benne: Ő azt teszi, ami a legjobb, még akkor is, ha az fájalmas számunkra. Ami világos, hogy Ő át fog vinni minket a nehéz időkön. Biztosak lehetünk ebben, mert a Biblia számos ígérete megerősíti az Ő elkötelezettségét, hogy gondoskodik rólunk, és a gondosan odafigyel a szükségleteinkre. Az Ő ígérete az, hogy soha nem hagy el és el nem távozik tőlünk. A mi részünk az, hogy erősek legyünk a harchoz, a többit pedig Ő elvégzi. Ahogy 5Móz 31:6 is megerősíti:

„Legyetek erősek és bátrak, ne féljete és ne rettegetek tőlük, mert maga az ÚR, a te Istened megy veled. Nem marad el tőled, és nem hagy el téged.”

A zsolttáros, Dávid is tanúsíthatta ezt a Zsolt 34:20-ban, amikor ezt írja:

„Sok baj éri az igazat, de valamennyiből kiment az ÚR..”

Nem számít, milyen problémákkal kell szembenézned az életben, nem számít, milyen sötét az előtted álló út, Isten a te körülményeid közepette is munkálkodik, és felhasználja azokat az Ő végső céljának teljesítésére.

A világitótorony még a legvadabb viharokban is mindig mutatja a menekülés útját. Csak figyelned kell a jelzőfényt, és követned az irányát, hogy a biztonságos partra vezessen.

Isten képes felhasználni a viszontagságokat, hogy bölcsen vezessen téged, és stratégiai helyzetbe hozzon, amit akkor talán traumatikusnak látsz. Isten megérti a fájdalmat, de a helyzetedet örökkévaló szempontból értelmezi, így ha a fájdalom ellenére hűséges maradsz, Isten éppen a kihívást használja fel végső jóra, az Ő céljainak győzelmére.

Feladat:

Gondolj vissza egy olyan esetre, amikor látszólag legyőzhetetlen kihívás állt előtted, de Isten közbeavatkozott, megfordította az eseményeket, mégpedig úgy, hogy azok neked kedveztek.

Elmélkedés

Amikor nyomás alatt vagyunk, emlékezzünk arra, hogy Isten a végső jó érdekében a rossz dolgokat is felhasználja az életünkben.

Áldás a viharban?

Gyerekként mindig féltem a viharoktól, és mindig kerestem egy helyet, ahol elrejtőzhettem, mert azt hittem, hogy ott biztonságban leszek a villámok és a mennydörgés elől. Még ha a házban voltam is, és a vihar hatósugarán kívül, a hangos mennydörgés és a fehér fény sistergése és villanása félelmet keltett bennem. Amint a mennydörgés és a villámlás alábbhagyott, előbújtam a rejtékhelyemről, és a vihar végeztével nagyobb biztonságban éreztem magam.

Viharban, amikor a hajókat a viharos óceánon a tomboló szél és a hullámok ide-oda dobálják, a hajó és a fedélzeten lévők biztonsága a legfontosabb. A kapitány és legénysége ilyenkor a biztonságos megérkezés reményét keresi kívülről, követve a világítótorony sugarát, amely átvezeti őket a veszélyes vizeken.

A világítótorony még a leghevesebb viharban is mindig megmutatja a menekülés útját. Csak figyelni kell a jelzőfényt, és követni az irányát, hogy a biztonságos partra vezessen.

Az emberiség mindig is kereste az értelmes utakat a sötét körülmények megfordítására, a boldogság biztosítására és egy szebb jövő elfogadására. Amikor a fájdalom közepette próbálunk értelmet találni, néha hasznos, ha feltesszük magunknak a kérdést: „Hogyan tudom ezt a tapasztalatot a saját hasznomra fordítani....?” „Van-e valami, amit megtanulhatok a jelenlegi körülményeimből, ami segíthet másoknak...?” Ezek azok a világítótoronyok, amelyek megvilágítják az utadat és a jelenlegi sötétségből kivezető utat.

Van valami nagy akadály az életedben, amit nehezen tudsz megkerülni? Hagyd, hogy Isten legyen a navigátorod! Van egy párkapcsolati nehézség, amely megtöri a szívedet, és azzal fenyeget, hogy összezúz? Isten lesz a teherhordozód. Diagnosztizáltak nálad fizikai, mentális vagy pszichoszomatikus betegséget? Isten lehet a recept, amire szükséged van. Légy biztos benne, hogy bármi is érjen az életedben, Istennek terve van veled, és az Ő terve tökéletes. Én ezt igaznak tapasztaltam. Az életem minden eddigi kihívásában, amikor elmerültem és visszatekintettem, láthattam Isten kezét munkálkodni, és most már megoszthatom az átalakulás történetét, hogy az élmény hogyan alakította jobbra az életemet. Bizonyos körülmények között eredményességet is hozott az életembe. Az egyik ilyen alkalom a fejsérülésem következménye volt, Isten arra használta ezt a negatív élményt, hogy megoszthassam a fájdalmamat, és meghívjak más nőket, hogy szintén tegyenek bizonyosságot Isten jóságáról, amelyet az életük kihívásai során tapasztaltak meg. Ennek eredményeként született meg a *Fény az úton* című áhítatos könyv.

A mai elmélkedésed idején egyszerűen kérd Istent: engedje, hogy a nehézségek és fájdalmak időszakai is az Ő dicsőségét munkálja az életedben. Miközben ezt teszed, gondolkodj el ezen a szentírási szakaszon:

„Tudjuk pedig, hogy azoknak, akik Istent szeretik, minden javukra van, mint akik az ő végzése szerint elhívottak.” Róm 8:28

Isten mutassa meg neked az Ő áldását még akkor is, amikor a viharban vagy!

A csendességben rejlő erő

„Csendesedjete el, és ismerjéte el, hogy *én vagyok* az Isten!” Zsolt 46:11

Amikor csendben vagyunk Isten előtt, jobban halljuk Őt, mivel elég csendesek vagyunk testben, lélekben és szellemben egyaránt ahhoz, hogy értelmesebb módon kapcsolódjunk Hozzá. Mivel nincsenek zavaró tényezők, a csendben, nyugalomban élvezhető béke erőt ad egész lényünknek.

A csendesség általában nem tartozik az erősségeim közé, de Isten dolgozik bennem ezen. Az egyik szentírási szakasz, amely lehetővé tette számomra, hogy mindennap megálljak az élet dolgaiban, a következő igever:

„Ő pedig azt mondta nekik: Gyertek velem, csak ti magatok valamely puszta helyre, és pihenjétek meg egy kissé! Mert sokan jöttek-mentek, úgyszólván még enni sem volt idejük.” Márk 6:31.

Ahogy szükségünk van a csendre, hogy fizikai testünk felfrissüljön, amikor fáradtak vagyunk, ugyanúgy csendre van szükségünk, amikor aggódunk és nyugtalanodunk, hogy nyugalmat nyerjünk az elménkben a nyugtalan és zavaros gondolataink helyett.

Isten kérése számunkra az, hogy legyünk csendben; csendben az Ő jelenlétében, bízva az Ő erejében, biztosítva az Ő szeretetében, hogy igazán megismerhessük, ki Ő: gyógyító, helyreállító, szabadító, minden, amire valaha is szükségünk van. Ha átadjuk Istennek nyugtalan elménket, békétlen szívünket és fájó lelkünket, Ő nyugalmat ad nyugtalanságunkra, csendet gondjainkra és gyógyulást fájdalmainkra.

Az Ézsaiás 26:3 megnyugtató szavai reményt adnak nekünk:

„Akinek szíve rád támaszkodik, megőrzöd azt teljes békében, mert benned bízik.”

Biztos lehetsz abban, hogy bármi is hatotta át múltbeli tapasztalataidat, bármilyenek is jelenlegi körülményeid, és bármit tartogat is a jövő, Isten gyógyulást tud adni a tegnapi, segítséget a mára és reményt a holnapra.

Elmélkedés:

„Meg kell tanulnod nyugodtnak lenni a tevékenység közepette, és intenzíven élni a pihenés alatt.”

— Indira Gandhi, India első női miniszterelnöke

Isten ígéreteiben bízni

Azt mondják, hogy egy ígéret csak annyira jó, amennyire az az ember, aki tette! Az ígéretet megfogalmazó személy jelleme adja az ígéret értékét.

Amikor Isten ígéretet tesz, akkor tudjuk, hogy Ő be is fogja tartani, mert minden ígérete igaz. Ő betartja azt, amit az Ézsaiás 55:11-ben mond: *„Úgy lesz az én beszédemmel is, amely számból kijön. Nem tér vissza hozzám üresen, hanem megcselekszi, amit akarok, és eredményes lesz ott, ahová küldtem.”*

A konyhám ablakpárkányán van egy tábla, amelyen ez áll: *A jövőd olyan fényes, mint Isten ígéretei.*

Mosolygok, valahányszor ezt olvasom, mert tudom, hogy bízhatunk Isten ígéreteiben. Hogy miért? Mert ismerjük az Ő jellemét; bízhatunk abban, amit mond, hiszen bebizonyította, hogy Ő hűséges.

Az egyik módja annak, hogy az imádságon keresztül építsük hitünket, az, hogy Isten Igéjét használjuk imánk alapjául. Én ezt úgy teszem, hogy a Szentírást imádkozom. Tehát ha egy pénzügyi kihívás miatt imádkozom, akkor idézek egy szentírási részt, amely Isten gondviselésével kapcsolatos, és megköszönöm neki, hogy biztosítja az eszközöket, amelyekkel pénzügyi hiányosságaim enyhülnek. Ezután ígényt tartok Isten ígéretére, hogy az ima meghallgatásra talál, ha hittel és az Ő akarata szerint imádkozunk. Miközben elismerem, hogy hiszek benne, és ragaszkodom az Ő ígéretéhez, az eredményt Rá bízom.

Miközben a nap folyamán teendőimet végzem, megtalálom az imaidő pillanatait, amikor imában beszélgetek Istennel. Ez által közelebb érzem magam hozzá, mert meghívom Őt mindennapi feladataimba, miközben beszélek neki arról, amit épp teszek. A csendes imaidőmben gyakran idézek egy-egy ígéretet, aztán imádkozom érte, ígénylem azt imában az adott élethelyzetemre.

Mindig nagyon fontos volt számomra, hogy ott legyen körülöttem Isten szent Szava. Ezért a lakás minden helyiségében tartok egy Ígéretdobozt (tele a Szentírásból kiírt ígéretekkel). Ez nagyon hasznosnak bizonyult a nehézségek idején, vagy amikor kicsit padlón érzem magam, és Isten Szava ott van egy karnyújtásnyira, bármelyik helyiségben tartózkodom is. Néha hangosan felolvasom az igeverset, máskor csak magamban, aztán imádkozom az ige szavaival Istenhez, megkérem, hogy vesse be az elmémbe az ígéretet, hogy valósággá váljon az életemben.

Bármikor, amikor kihúzok egy-egy ilyen bibliai ígéretet, a hitem mélyül, és jobban bízom Istenben. A táskámban is hordok ígéretekkel teleírt lapokat, hogy bármely percben, amikor szükségem van rá, legyen egy szentírási ígéretem az adott helyzetre. Dicsőség Istennek az Ige hatalmáért, amely megváltoztatja a dolgokat, és hat minden szituációra, amibe kerülünk!

Az imaidőm részeként használok egy hála- és imanaplót is, amikor visszaemlékezem, mi minden történt. Ez segít, hogy hálát adjak Istennek az életemben rám árasztott minden áldásért, és az imáimra küldött, sok-sok válaszáért.

A lelki utazás naplódát arra is használhatod, hogy feljegyezd az Istennel megtett utadat, és imáidat, amelyeket az átélt tapasztalatok közepette megfogalmaztál.

Miként hozd egyensúlyba életed területeit?

Az erős nő: kiegyensúlyozott nő

A kézikönyvnek ebben a részében átnéztük a fizikai, érzelmi és lelki vonatkozást. Ahhoz, hogy valóban istenfélő, bölcs asszonyok legyünk, fontos, hogy vigyázzunk a fizikai egészségünkre, kialakítsuk az érzelmi rezilienciát, és szert tegyünk lelki erőre is.

Meg kell tanulnunk, hogyan hozzuk létre az egyensúlyt az összes terület között, és

- Lelki növekedés
- Fizikai környezet
- Ézelmi és mentális kapacitás
- Karrier
- Pénzt
- Egészség
- Család és barátok
- Fontos hozzátartozók
- Személyes növekedés és részvétel (közreműködés)
- Szabadidő és kikapcsolódás



Komoly kihívást jelenthet egyensúlyt teremteni e sok terület között. Hajlamosak vagyunk arra, hogy egyes dolgokban erősek legyünk, más területeken nem annyira. Az ok pedig az, hogy mennyi időt, energiát, vagy anyagi forrást fektetünk e területek némelyikébe/mindegyikébe.

Ha átnézed a fenti listát, vannak olyan területek, amelyekre több időt áldozol, mint a többire? Vannak olyanok, amelyekről úgy érzed, hogy elhanyagolod? Ha erős növé szeretnél válni, kérned kell Istent, hogy segítsen az úton kiegyensúlyozni életed minden területét.

Az alábbi helyre írd le, milyen területeken kell fejlődnöd annak érdekében, hogy erőd növekedjen és szilárd, erős, istenfélő nővé érj.

FELADATOK

- *Biztosíts magadnak elég pihenést és alvást*
- *Mindig illeszd be a napirendedbe a lazítást és az "éridőt"*
- *Erősítsd meg az imaéletedet*
- *Gyakorold a megbocsátást*
- *Bízz Istenben! / Ápold a hitedet!*
- *Tervezd meg a napjaidat/életedet – tűzz ki célokat*
- *Kerüld a következetesen egymást követő találkozókat/megbeszéléseket.*
- *Fogalmazd meg és jegyezd le az érzéseidet.*
- *Add tovább a feladatokat megfelelő embereknek/ügynökségeknek, ha szükséges*

IMA

Urunk, Istenünk, milyen csodálatos vagy! Olyan finoman alkottál meg bennünket, egyedi testünket, elménket, lelkünket, valóban „félelmesen és csodálatosan megkülönböztettél”, ahogy Dávid, a zsoltáros fogalmazta meg ujjongva. Dicsőséget adunk nevednek, amiért vezetted életünket eddig a pontig. Milyen nagy öröm tudni, hogy velünk voltál életünk folyton változó jeleneteiben, folyamatosan erősítesz, hogy tovább haladjunk az úton! Miközben szembenézünk a jövővel, segíts ezt abban a tudatban tenni, hogy sohasem hagysz el, sem el nem távozol tőlünk, és veled mindenképp győzünk végül. Köszönjük, hogy irányítottál a múltban, megtartasz a jelenben és biztosítod a jövőnket! Bár lennének hűségesek hozzád az életünk minden területén! Ámen.

FORRÁSOK, AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

- Tapolyai Emőke: Harmóniában múltunkkal, jelenünkkel és jövőnkkel. Budapest, 2017, Harmat Kiadó
- Dr. Belső Nóra: Életciklusok és hangulatzavarok - Hogyan küzdjünk meg életünk hullámvölgyeivel? Budapest, Hvg könyvek, 2020
- Révész Szilvia: Keserűből édeset - Istennel a kríziseken át. Budapest, 2018, Harmat Kiadó
- Paul Donders: Reziliencia - Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket és előzzük meg a kiégést? Budapest, 2022, Harmat Kiadó



Szorgalmas nők

SZORGALMAS:

Karlának a sütés volt a hobbija, és az, hogy konyhaművészeti remekműveket készítsen a családjának, különleges alkalmakra pedig másoknak is. Mindig buzgón tevékenykedett a konyhában, ahol csodálatos illatok szálltak, ínycsiklandó ételek sorjázta, amelyek szemet gyönyörködtetőek és rendkívül ízletesek voltak. Az általa elkészített ételek mindig tökéletesen sikerültek, nehéz volt versenyre kelni kreativitásával, a csodásan elkészített, gyönyörűen tálalt ételekkel. Tiszta mámor volt leülni az asztalhoz, és megízlelni a kreatívan elkészített finomságokat.

Karla amióta csak az esztét tudta, érdeklődött a főzés és a konyhában való kísérletezés iránt. Bármikor, ha különleges program volt a gyülekezetben, vagy a környéken valamilyen társas rendezvény, mindig őt hívták, hogy felügyelje az ételek készítését, az ellátást. Nagyon jó csapatjátékos volt, remekül tudta szervezni és irányítani az embereket, ezért az emberek mindig nagyon szerettek vele dolgozni, és mindig a rendelkezésére álltak, amikor csak segítséget kért.



Évek múltán egyre többen javasolták neki, hogy a hobbiját fejlessze vállalkozássá. Ő maga is többször gondolt erre, de a családja és munkahelyi elkötelezettsége miatt nem tudta megvalósítani ezt az ötletet. Inkább imádkozott, hogy az élelmézésben szerzett gyakorlatát jól használhassa mások megsegítésében, és az egyház szolgálatában.

Egy családi összejövetelt követően a nagynénje mutatott neki egy általa összeállított szakácskönyvet. Ez adott Karlának egy ötletet. Elhatározta, hogy listát készít minden ételről, amiről az emberek úgy nyilatkoztak, hogy ízlik nekik. Ezekhez hozzáadta a saját kedvenceit a kreatív menüből, amelyeket az évek során összeállított. Mivel voltak unokahúgai és unokaöccsei, akik jól értettek a számítógépes programokhoz, megbeszélte velük, hogy megszerkesztik a különleges recepteket, és szakácskönyvet állítanak össze belőlük. Így történt, hogy a következő gyülekezeti jótékonyági rendezvényen Karla árulta a kis szakácskönyveit, és mivel az emberek tudták, milyen jól főz, a könyvek gyorsan elkeltek. Az ezt követő gyülekezeti és közösségi rendezvényeken Karla nem csak a szakácskönyveit árulta, hanem az ételeket is, hogy az embereknek legyen fogalmuk arról, milyenek a valóságban a könyvben szereplő receptek. Most is nagyon hamar elkeltek a termékek. A szakácskönyvei és ételei is nagyon népszerűek lettek ezeken a rendezvényeken, akár tombolán sorsolták ki azokat, akár megvették az emberek. Sokan saját maguknak vásárolták meg azokat, mások ajándécsomagokba tették kórházi látogatáskor, esetleg osztályok által szervezett programok keretében idősek otthonában vagy szanatóriumokban osztották ki.

Karla nagyon hálás volt Istennek, hogy megengedte, hogy a hobbija ilyen hatalmas sikert hozzon. Mivel szolgálatkész szíve volt, fogadást tett az Úrnak, hogy ami haszon származik az eladásaiból, azt mind a gyülekezetnek és a közösségi kezdeményezéseknek ajánlja fel, hiszen mindig is ez volt az álma: képessé válni arra,

hogy képességeit mások javára és az Úr szolgálatára használja fel. Miután a hobbijából származó bevételt visszaadta adományban, Karla látta, hogy más szolgálatok is fejlődni kezdenek a pénznek köszönhetően, amit más projektek megvalósításba befektettek. Gyakran előfordult, hogy amíg főttek az ételek, Karla arra használta fel az időt, hogy ruhákat varrjon, lakástextíliákat készítsen, mert nagyon szeretett varrni és kötni is. Ezeket is hozzáadta a termékkínálatához a gyülekezeti és társadalmi rendezvényeken, s idővel ezek is nagyon népszerűek lettek.

Megbeszélésre:

- Gondolj ki egy programot, amit szívesen megvalósítanál a helyi gyülekezetben, vagy egy eseményt, amit a környéken élők számára rendeznél. Ha anyagi források szűkében vagy, miért ne kérnéd meg különböző dolgokban járatos barátnőidet, hogy készítsenek pár apróságot, amiknek eladásából pénzt tudnátok gyűjteni a különleges rendezvényre?
- Tudod-e, mi mindenhez értenek a gyülekezetedbe járó asszonyok, lányok, (sőt, a férfiak és a gyerekek), amivel hozzá tudnának járulni a kezdeményezés megvalósításához?
- Neked milyen szakképzettséged van, miben vagy ügyes, amit kreatívan fel tudnál használni a gyülekezeti és közösségi projektekhez szükséges anyagi források gyűjtéséhez?
- Törekszik-e arra a gyülekezeted, hogy használja a tagok kreatív tudását, képzettségét a missziós események lebonyolításához?



EGY SZORGOS ASSZONY

„Nem elég, hogy szorgalmas légy; a hangyák is azok. Miben vagy szorgalmas?”

Henry David Thoreau



Miben vagy szorgalmas? Ez volt a szemináriumom címe, amit pár évvel ezelőtt nők számára tartottam. Bár a cím hozott pár humoros választ, de az üzenet világosan kitűnt. Néha nagyon szorgalmasak vagyunk, csak éppen semmi látszatja nincs. ***A szorgalmas sürgés-forgás nem mindig egyenlő az eredményességgel!*** A Példabeszédek 31-ben szereplő asszony szorgalmas életének azonban igen

látványos eredményei voltak. Rendkívül sikeres volt, hihetetlen életszeretetről és életörömről tanúskodott, és Istentől származó bölcsesség látszott minden tettében. Ez a fejezet áttekintést ad számos szerepéről, és az általa végzett feladatkörökről, ahogy azt később látni fogjuk.

Az eredményesség alapelve

Évszázadok óta beszédtem a Példabeszédek 31 kiváló asszonyának az eredményessége. Mi volt a titka leleményességének és kivételes teljesítményének? Az Istennel való mély kapcsolat és az Ő erejére való támaszkodás volt az alapja annak, hogy ilyen sok mindent el tudott végezni, és ilyen jól tudott vállalkozni. Mégis van valami abban, ahogyan a feladatát végzi, ami megragadja a figyelmemet. Kezdjük azzal, hogy a gondolkodásmódja helyes. Olyan, amely arra törekszik, hogy tevékeny legyen, és ne stagnáljon. Magas szintű szorgalom és a részletekre való odafigyelés jellemzi mindazt, amit csinál.

Példabeszédek 31:27 szerint:

„Vigyáz háza népe dolgaira, és nem eszi a lustaság kenyerét.” A kenyérfőzés a bibliai időkben olyan folyamat volt, amely időráfordítással és erőfeszítéssel járt. Akkoriban nem volt instant kenyérkeverék. Érdekes az itt szereplő utalás a „tétlenség kenyerének” fogyasztására. A „kenyér evése” úgy is értelmezhető, hogy azt eszi meg, amiért megdolgozott, és amit maga állított elő. Megnövelt az erőfeszítést, és most a jutalmad az, hogy élvezheted a munkád gyümölcsét. Másrészt a „kenyér evése”, miközben „tétlenkedsz”, teljesen más kérdés. Ez azt a képet festi le, hogy abból húzol hasznot, amit valaki más megtermelt, anélkül, hogy bármit is beletennél az egyenletbe. Ez úgy is felfogható, mint valaki más kárára való nyereség. Valaki más munkájából húzol hasznot, hogy tápláld a szükségleteidet anélkül, hogy bármit is visszaadnál.

Az üzenet az, hogy jól dolgozik, és jól táplálkozik. A családja azért jóllakott, mert ő is tett érte erőfeszítéseket.

A munkáját is bölcsen végzi. Egyszerre hatékony és eredményes – minden pillanatot a lehető legjobban kihasznál. Tudja, hogy a tétlenség csúszós lejtő, amely más, nem feltétlenül egészséges figyelemeltereléshez vezethet, valamint a haszontalanság légkörét teremti meg.

Emellett tisztában van az otthon szükségleteinek ellátásával kapcsolatos feladatok körével is. Ez egy olyan terület, amely néha hiányzik azokban a családokban, ahol egy fiatal nőt nem tanítottak meg arra, hogyan legyen szorgalmas.

„Nagyon sok fiatal lány úgy megy férjhez és alapít családot, hogy alig van fogalmuk a feleségre és anyára háruló kötelességek gyakorlati ismeretéről. Olvasni azt tudnak, meg zenélni is, de főzni már nem. Nem tudnak jó kenyeret sütni, ami pedig nagyon fontos a család egészségéhez. Nem tudnak szabni, ruhát varrni, mert soha nem tanulták. Mellékesnek tekintik ezeket a dolgokat, ezért a házasságuk során is ugyanúgy másra támaszkodnak ilyen téren, mint saját kisgyermekük.”(E. G. White: Letters to Young Lovers [Levelek szerelmes fiataloknak])

Fiatal lányainknak megtanítani a szorgalmas női lét gyakorlati szempontjait fontos a családi élet szempontjából. A Példabeszédek 3 szorgos asszonya örömtelivé tette az otthonát, mivel sokoldalú képességekkel rendelkezett, és használta is azokat. Rendszerező elmével is rendelkezik, ahogyan a 24 órás napirendjét végigvitte, amint azt később látni fogjuk ebben a fejezetben. Ez a kulcsa az eredményességének. Ugorjunk előre a 21. századba! Számos író látunk, akik megragadják annak lényegét, hogyan lehetünk nőként hatékonyak. Natalie Klejwa „Az otthon őrzője” c. magazain írójának listája arról, hogyan lehetünk produktívabbak:

- Kezdj jól (Az előtted álló napod már előző este elkezdődik!)
- Iktasd ki a zavaró tényezőket (ne hagyd, hogy az „időrablók” ellopják az idődet).
- Tervezd meg, hogy eredményes legyél (vezess folyamatos listát azokról a dolgokról, amelyeket el akarsz végezni).
- Állítsd be a be a rutint (találd meg, hogy mi működik a legjobban nálad).
- Apránként (végezd el a kisebb feladatokat / lépéseket a nagyobb célok eléréséhez vezető úton).
- Toborozz és delegálj (vedd rá a gyermekeidet / házastársadat, hogy segítsenek).
- Problémakezelés a „rossz napokon” (találd meg Isten tervét, amikor a saját terved elakad).

Ha alaposabban meg akarod nézni, hogy ez a 7 tipp mit foglal magában, látogass el a következő weboldalra:

<http://www.keeperofthehome.org/2011/11/seven-strategies-for-having-more-productive-days.html>

Elmélkedés

Ha szervezettek vagyunk életünk minden területén, az nagyban hozzájárul az eredményességünkhöz.

Termékek kiválasztása

„Előteremti a gyapjút vagy a lent, és jókedvűen dolgozik keze....” Péld 31:13

A gyapjút néha a ruhák szövétébe szőve használják, ami melegebbé teszi a ruhadarabot. Még ma is viselünk gyapjúpulóvert vagy kesztyűt, hogy megvédjen minket a hidegtől.

A lenről kutatva megtudtam, hogy ez egy rostos növény, amelyet a fonáshoz használnak. A len rostjait tilolás után fonallá lehet fonni, majd lenvászon szövésére lehet felhasználni. A bibliai időkben a len nagy becsben állt, és Egyiptomban a legjobb körülmények között termesztették, hogy kiváló minőségű lenvásznat állítsanak elő. Még ma is Egyiptom finom lenvásznaként ismert, és a legjobb minőségű len.

A gyapjú és a len egyaránt a ruhák előállításához használt alapanyagok közé tartozik. A Példabeszédek 31:13 azt írja, hogy „előteremti”, kiválasztja az anyagokat. Ez azt jelzi, hogy a legjobb minőségű gyapjút és lenvásznat „választja ki”, vagy gondosan keresgél, hogy megtalálja őket. Olyan érzésünk támad, hogy ez az asszony nemcsak a családjáról gondoskodik, hanem gondosan ügyel arra is, hogy mit ad nekik, mit biztosít számukra.

A választott termékek, amelyekkel dolgozik, tanulságosak lehetnek. Itt egy olyan nő volt, aki tisztában volt a felhasznált anyagok értékével, és a legjobbak mellett döntött, időt szánva arra, hogy megbizonyosodjon a megfelelő minőségről.

A Példabeszédek 31 kiváló asszonya kiváló döntéseket hoz.

Elmélkedés

Az általunk meghozott döntések tanúskodnak arról, hogy kik vagyunk.

Vidám munkavégzés

„... jókedvűen dolgozik keze.” Péld 31:13

A „jókedvűen, szívesen” szó a héber „öröm vagy gyönyör” szóból származik. Ez olyan nőt ír le, aki nagy örömet leli a munkájában. Mindannak ellenére, amit végeznie kell, és annak ellenére, hogy milyen erőfeszítéseket kell tennie ennek érdekében, nem halljuk, hogy panaszkodna a sorsa miatt, vagy azt kívánná, bárcsak inkább valami mást csinálna. Szorgalmasan véghezviszi mindazt, amit rábíznak.

Ahelyett, hogy unalmasnak vagy fáradtságosnak tartaná a feladatait, élvezetesnek találja a munkáját, és minden nap örömmel kel fel, hogy elvégezze a házimunkáját. Ez mindannyiunk számára tanulságos. Mi is találhatunk elégedettséget és örömet a munkánkban. A munka nem kell, hogy fárasztó legyen. Ha így állunk hozzá mindennapi feladatainkhoz és személyes ügyeinkhez, ugyanezt a hozzáállást tükrözhetjük az Istenért végzett munkánkban is.

Elmélkedés

„A menny buzgó női munkásokat igényel, akik elővigyázatosak, melegszívűek, gyengédek és hűek az elveikhez. Állhatatos nőkért kiált, akik alább szállítják gondolkodásukban az ént és a kényelemszeretetet, és inkább Krisztusra irányítják azt, szólva az igazság igéit, együtt imádkozva azokkal a személyekkel, akikhez közel tudnak férközni, munkálkodva a lelkek megtérésén.” — *Testimony Treasures*, vol. 2, 405.

Korai kezdés

„Fölkel még éjjel...” Péld 31:15

Ez a asszony már napfelkelte előtt talpon van, ami egyértelműen jelzi, hogy nem lusta, ahogy a Péld 31:27 versében olvasható. Mivel ilyen korán kezdi a napot, sok mindent el tud végezni a 24 órás napjában. Az arra a vidékre jellemző hosszú éjszakák és rövid nappalok miatt nem ritka, hogy a naplemente után a családok az este egy részét a házimunkával töltik. Aztán másnap reggel még napfelkelte előtt felkeltek, és elkészítették a napi ételt. Ezt tartották a nap legcsendesebb szakaszának, amikor a legkevesebb volt a zavaró tényezők lehetősége.

Ezekben a korai órákban osztották ki az ételmet azoknak, akik a földekre mentek dolgozni, és ez volt a nyájak etetésének ideje is. Ez volt az az időpont, amikor eldöntötték a napi teendőket, és a cselédekre bízta azokat. Ez magában foglalta a munka elvégzéséhez szükséges eszközök biztosítását is. Pontos, rendezett és hatékony időbeosztása volt, amelyből mindenki profitált.

A korai kelésnek további előnyei is vannak. Ebben a nyugodt, zavaró tényezőktől mentes napszakban ideális alkalom van arra, hogy Istenre összpontosítsunk. Az imával és elmélkedéssel töltött csendes pillanatok csodálatos módja annak, hogy a napot Istennel kezdjük, és ez adja meg a nap alaphangját. Ha napunk kezdetét vele töltjük, biztosak lehetünk abban, hogy Ő megy előttünk, hogy előkészítse az utat és felkészítsen minket az előttünk álló órákra.

A korai kelés szokását a zsoltáros Dávid is üdvözölte, amikor ezt írta: „jó reggel eléd jut imádságom” (Zsolt 88:14). A legjobb példánk azonban maga az Úr. Márk 1:35 szerint: „Kora reggel, még szürkületben fölkel, kiment, és egy puszta helyre ment, ahol imádkozott.”

A korai kelés lehetővé teszi a nap jobb kezdését, mivel bőséges lehetőséget ad arra, hogy több mindent elvégezzünk. Ha későn kelsz fel, mert előző este későn feküdtél le, az biztos, hogy kevésbé leszel produktív, kevésbé hatékony vagy eredményes az előtted álló nap feladataiban. A késői kezdés rossz kezdés, mivel mire az ember elindul, úgy érzi, hogy a nap nagy része már eltelt. A végén vagy rohan, hogy bepótolja a lemaradást, és nem végzi olyan hatékonyan a munkáját, vagy azt gondolja, hogy mivel kevesebb ideje van arra, amit el kell végezni, nem tesz erőfeszítést annak megkezdésére. Az eredményesség kulcsa, hogy jól kezdjük a napot.

Gyakorlás:

Gondolj egy olyan alkalomra, amikor korán keltél, és ennek eredményeként produktív napot zártál. Vagy emlékezz vissza egy olyan alkalomra, amikor későn kezdted, és ezt követően nem tudtál sokat elérni. Írd le az alábbi helyre, hogy mit éreztél az élmény kapcsán!

Kreativitás révén leleményes

„Kezét a fonókerékre teszi, és kezével az orsót fogja.” Péld 31:19

„Szőnyeget sző magának, patyolat és bíbor az öltözete.” Péld 31:22

Itt is említés történik az olyan anyagokkal való munkáról, mint a gyapjú és a len. Az orsót arra használják, hogy a szálakat fonallá forgassák és sodorják. A guzsaly az az eszköz vagy rúd, amelyen a gyapjút vagy a lenszálat tartják és sodorják. Az asszony a rúd felső részére köti a szösz, melyből bal kezével ereszti, és sodorja a szál, míg jobb kezével egyenletesen az orsóra tekeri.

Itt a bonyolult munkát végző szorgos kezek képét kapjuk. Mindkét kéz elfoglalt és szükséges a munka elvégzéséhez.

Ahogy olvastam ezt a magyarázatot a ruhadarabok készítésének folyamatáról, rájöttem, hogy milyen aprólékos munkára van szükség.

A fonás vagy a fonalkészítés legősibb eszközét, az orsót és a guzsalyt később a fonókerék váltotta fel. Még később ennek szerepét a fonógépek vették át.

Manapság a varrónő megfelelője a varrógépen dolgozik, hogy különböző ruhadarabokat készítsen akár a családja számára, akár a házon kívüli eladásra. Ügyel arra, hogy jól öltözködjön, és időt szán arra, hogy olyan ruhadarabokat készítsen, amelyek őt jellemzik. Nem visel közönséges vásznat, az ő vászna finom. Azt is tudja, hogy mi áll jól neki, ezért a legjobb színeket viseli, amelyek tökéletesen illenek az arcszínéhez és a személyiségéhez. Ebben az esetben az ő színe a lila. Ha tudod, hogy milyen szín illik hozzád, akkor tudsz javítani megjelenéseden. Erről részletesen a „Vigyáz a megjelenésére” című fejezetben van szó.

Elmélkedés

A te kezed szorgosan dolgozik?

Évszakok és odafigyelés

„Nem félti háza népét a hótól, mert egész háza népe meleg gyapjába öltözött.” Péld 31:21

Ez az asszony nem fél az időjárás viszontagságaitól. A rossz időjárás nem tántorítja el attól, hogy a családja igényeit prioritásként kezelje. Az évszakok változásai nem befolyásolják őt. Határozottan törekszik arra, hogy az időjárástól függetlenül gondoskodjon a családról.

Gondoskodik arról, hogy a család az évszaknak megfelelően fel legyen öltözve. Nem aggódik a hó és a vele járó hideg hatása miatt, mert előre felkészült. A gyapjából készült megfelelő téli ruházat meleget biztosít, a skarlát, mint sötét szín pedig megtartja a meleget. A skarlát élénk színe a téli hónapokban is felemelő. Tetszik ez a részletekre való odafigyelés. Egy nő – Lemuel király édesanyja – mondja meg a fiának, hogy milyen színek illenek az olajbarna bőréhez. Ez azt is jelzi, hogy istenfélő nőként nem kell egyhangú színekbe és ízléstelen ruhákba öltöznünk. Az előnytelen öltözködés nem erősíti a lelkiiséget. Nekünk mégis ízlésesen, de szerényen kell öltözködnünk.

Néha szükség lehet arra, hogy akár késő éjszakába nyúlóan dolgozzunk. Ez mértéktelenségnek minősülhet, ha folyamatosan tesszük, mivel negatív egészségügyi következményekkel jár. Ha azonban valamit el kell végezni, akkor ez magába foglalhatja azt is, hogy tovább fenn maradunk annak érdekében, hogy elvégezzük, amit el kell végezni. Ezt látjuk a 18. versben:

„Éjjel sem alszik el lámpása.”

A bibliai időkben éjszaka az otthonokat olajlámpák világították meg. Ha elhaladnánk a Példabeszédek 31. fejezetében szereplő asszony háza előtt, láthatnánk, hogy a lámpája még mindig ég. Ha megkérdeznénk, hogy mit csinál ilyen késő éjjel, legalább a megállapítások pozitívak lennének. Hasznos dolgokkal foglalkozott! Az a mondat, amely arra utal, hogy „éjféli olajat égetett”, ahogy ma mondjuk, arra utal, hogy előkészítette a termékeit a kereskedőknek való eladásra.

„Látja, hogy hasznos a munkája, éjjel sem alszik el lámpása.”

Elmélkedés:

Ez az istenfélő asszony éjjel és nappal is szorgalmas. Elmondható róla, hogy mind nappali, mind éjszakai tevékenységei jók és eredményesek. Ha oka van arra, hogy sokáig fennmaradjon, az jó célt szolgál.

A te éjszakai tevékenységeid is eredményesek és istenfélő hitedhez méltóak?

Messze vidékről származó étel

„Hasonló a kereskedők hajóihoz, jó messziről is elhozza az eledelt.” Péld 31:14

Ez a szorgalmas asszony nem csak helyi termékeket vásárol, hanem elismeri a nemzetközi konyhát is, ezzel hoz kreativitást, változatosságot az étkezőasztalhoz. El tudom képzelni, hogy étkezéseknél milyen hangos tetszésnyilvánítással fogadják a családtagok a különböző ételeket és konyhaművészeti remekeket.

A kereskedőhajókra vonatkozó utalást érdekes hasonlatnak tartom. Az, hogy a bölcs asszonyt a kereskedő hajókhoz hasonlítja a szöveg, a találékonyságát jelzi. A kereskedők haszonért adják-veszik a termékeiket. Hajóikat megrakják különféle, távoli helyekről származó javakkal. Hasonlóképpen, látunk egy képet erről az asszonyról, amint ruhákat és vásznat cserél nemzetközi élelmiszerekre, fűszerekre és egyéb finomságokra, hogy háza népe bővelkedjen az ételekben. Így változatos lehetett a táplálkozásuk, étkezéseik különlegesek, mert messzi helyekről származó, ízletes ételeket fogyaszthattak. Ez a gondolat Isten iránti hálára indít bennünket a bőséges ajándékokért, amelyeket teremtett szerte a világon, hogy az emberek élvezzék.

Elmélkedésre:

Milyen nemzetközi ételeket szeretsz, és készítesz el a családod számára?

Üzleti érzék

„Mező után néz, és megveszi, keze munkájával szőlőt ültet.” Péld 31:16

„Gyolcsot sző és eladja, és övet is ad el a kereskedőnek.” Péld 31:24

Mivel ennek az istenfélő asszonynak tervezetten gondoskodik a családjáról, ezért alaposan átgondolja úgy a rövid- mint hosszú távú szükségleteiket. Ez világos abból, ahogy belevág az üzleti tranzakciókba. Mivel jó üzleti érzéke van, ezért nem hoz hirtelen döntéseket, és nem tesz olyan lépéseket, amelyek anyagilag rosszul érintenék

családját. Az „utánanézés” szófordulat azt jelzi, hogy időt szán a döntés megfontolására, hogy amit megvásárol, az úgy a jelenben, mint a jövőben hasznot hozzon nekik.

Miután eldöntötte, hogy a föld vásárlása egy jó befektetés lenne, alapos megfontolás után választ, mert már előre eltervezte, mi a célja a földdel. A következtetés az, hogy egy jól termő szőlőültetvény nyereséges vállalkozás lenne, tehát ebbe fekteti a megtakarítását. Az is nyilvánvaló, hogy jól tudja, hogyan kell kezelni a befektetését. Egy szántóföld megművelése és egy szőlőültetvény fenntartása munkaerő-igényes feladat. Van itt egy fontos üzenet: mielőtt nagyobb vásárlásba vagy vállalkozásba vágnánk bele, meg kell fontolni annak minden velejáróját.

Üzletasszonyként bölcsnek kell lennie minden típusú vállalkozásban, és átgondolni, hogy azok eredményeképpen milyen lesz a jövő. Érdekes itt, hogy egy olyan asszonyt látunk, aki döntést hoz a család kulcsfontosságú pénzügyeiben. A 31. fejezet 11. versében ezt olvassuk: „*Bízik benne férjének szíve.*” Ha nem tudta volna, hogyan kezelje a pénzt, vagy képtelen lett volna jó döntéseket hozni (akár pénzügyi, akár más területen), biztos vagyok benne, hogy a férje nem bízta volna rá ilyen nyugodtan a családi pénztárat! Viszont úgy tűnik, hogy olyannyira bízott benne, hogy hagyta, hadd intézze a családi ügyeket, és biztosítsa a jövőjüket. Ez csodálatra méltó! Mégis, annak alapján, amit tudunk erről az istenfélő nőről, mondhatjuk, hogy ilyen fontos döntést biztosan nem a férjétől függetlenül hozott meg. Bizonyára megbeszélte vele, elfogadta a tanácsát, útmutatását és áldását.

Mindnyájunknak különbözőek az erősségeink és a képességeink, és úgy tűnik, egyes feleségek jobban tudják kezelni a családi költségvetést, mint a férjük. Időben befizetik a csekkeket, pontos könyvelést vezetnek a kiadásokról, és minden elvégzett pénzügyi műveletről. Ilyen esetekben hasznos, ha a férj átadja ezt a felelősséget a feleségének. Olyan családokban, ahol a férfi nincs jelen, sok nő vállalja magára ezt a szerepet.

A kulcsmomentum itt az, hogy azért tudta megvalósítani ezt a vásárlást és befektetést, mert dolgozott azért, hogy előteremtse a szükséges pénzügyi alapot. Péld 31:24 ezt írja:

„Gyolcsot sző és eladja, és övet is ad el a kereskedőnek.” Péld 31:24

A szorgalmas és eredményes munkája hozott neki anyagi hasznot. Figyelemreméltó kereskedő is, mert rá tudja venni az embereket, hogy megvegyék a termékeit. A kézimunkáinak olyan csodálatos minősége és értéke van, hogy azt ő maga és mások is elismerik.

A 18. vers ezt mondja: „*Látja, hogy hasznos a munkája.*” Tehát a termékeinek értékét ismerve, tudja, hogy milyen áron adja el azokat. Az árazás pedig úgy tűnik, megfelelő, hiszen a vásárlók örömmel ütik nyélbe az üzletet.

Ez az asszony újra meg újra jutalmát veszi szorgalmas munkájának, és mint ilyen, kétségtelenül megtérülnek a befektetései, a ráfordított idő és a termékei.

Elmélkedésre

Isten megáldja azok szorgalmas munkáját, akik idejüket és erejüket rászánják, miközben kérjük az ő áldását és vezetését.

Tanulmányozd majd át a *Nők, mint befektetők* című fejezetet, különös figyelemmel a kérdésekre és a feladatokra!

Multi-tasking?

A Guardian 2014. március 6-i online interjújában Rhiannon Lucy Cosslett ezt a feliratot viselte a ruháján: „*Ha mi nők nagyszerűen tudunk több dolgot tenni egyszerre, az azért van, mert muszáj.*” A riport a továbbiakban azzal folytatódik, hogy felsorol néhány okot, miért is kell a nőknek egynél több dolgot csinálniuk egyszerre.

A cikk egy humoros bekezdéssel kezdődik, ami azonban rátapint a lényegre:

„Hagyd abba, amit most csinálsz! Hacsak, nem vagy nő. Abban az esetben nyugodtan folytasd tovább, amiben épp vagy, de közben olvasd el ezt az írást! Mi, Nagy-Britannia tiszteletreméltó lányai és asszonyai Európa »multitasking bajnokai« vagyunk. Ugyanis, annyira kiválóan vagyunk képesek kombinálni a fizetett munkát (valamennyit), a fizetetlen munkát (sokkal többet) és a gyermekgondozást (nagyon sokat) valamint az énidőt, amire jut kerekén 6,5 óra naponta. De ezt – meglepő módon – nem alvással töltjük.”



<http://www.theguardian.com/commentisfree/2014/mar/06/women-multitasking-gender-equality>

A »multitasking« kifejezés sok vita, anekdota és csúfolódás tárgya volt az elmúlt években. Éppen azért van okunk megállni és gondolkodni a Példabeszédek 31-ben szereplő asszony életén, mert a 21 század olyan elviselhetetlenül hektikus életstílust diktál nekünk, és helyezi nyomás alá a családi életet. Szánj időt egy kicsit arra, hogy átnézd a tulajdonságok és tevékenységek listáját, amit egy egész oldalon részletezünk a „*Egy értékes nő: Fedezzük fel a tulajdonságait!*” c. részben (14. o.).

Legtöbben, ha ránézünk erre a listára, finoman szólva is alkalmatlannak kezdjük érezni magunkat. A lényeg viszont az, hogy nem kell ezt mind teljesítenünk! Isten nem kívánja az összes pontot tőlünk. Amit elvár, az az, hogy szánjuk neki magunkat, adjuk, amink van, a tőlünk telhető legjobbat, a tőle kapott talentumokkal. **Mindent**

beleadni (teljes erőbedobással és lélekkel) – ellentétben azzal, hogy mindent teljesíteni, és közben kiégni, már sokkal kivitelezhetőbbnek és reálisabbnak tűnik.

Elmélkedésre

A bölcs és szorgos asszonyról szóló ábrázolás üzenete az, hogy mindenben, amit tesz, Istent tiszteli. Emellett minden egyes új napot, amellyel Isten megáldja őt, a lehető legjobban kihasznál; minden 24 órában teljesítőképesége legjavát nyújtja.

FELADATOK

- Miközben átnézed a fejezet egyes részeit, írd le, hogy mit gondolsz arról, hogyan végezte ez a szorgalmas nő a munkáját, és hogyan tudod ezt alkalmazni az életedben.
- A fejezetben szereplő esettanulmányra válaszolva gondolkodj el egy olyan hobbin, adottságon vagy készségen, amelyet fejleszthetsz, és amely hasznot hozna neked, de másoknak is áldására válna.
- Kezdj el írni egy tervet, amellyel a hobbidat vagy készségedet eredményesebbé teheted.

IMA

Drága Istenünk, köszönjük minden új nap áldásait! Segíts, hogy jól kezdjük a napunkat, mindig Veled! Miközben feladatainkat végezzük, könyörgünk, add, hogy a tőlünk telhető legtöbbet és legjobbat adjuk, szorgalmasan. Áldd meg erőfeszítéseinket, hogy a munkánk gyümölcse neked szerezzen dicsőséget, és mások áldására legyen. Jézus nevében kértünk és köszönjük. Ámen.

FORRÁSOK ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

- Ellen G. White: Boldog otthon. Budapest, 1998, Advent Kiadó.
- Henry Cloud, John Townsend: Határaink - Mire mondjunk igent és mire nemet, hogy saját kézben tarthassuk az életünket? Budapest, 2020, Harmat Kiadó <http://www.keeperofthehome.org/2011/11/seven-strategies-for-having-more-productive-days.html>





*Nők, mint
vállalkozók*

ESETTANULMÁNY EGY VÁLLALKOZÓRÓL

Amikor Rebecca úgy döntött, hogy saját vállalkozásba kezd, megosztotta terveit imapartnerével, és elkötelezték magukat a bőjt és az imádság mellett, hogy Isten útmutatásáért és vezetéséért imádkozzanak.

Felismerve, hogy szüksége van Isten bölcsességére a folytatáshoz, Rebecca családtagjaihoz fordult imádságos támogatásért. Néhányan támogatták, mások szkeptikusak voltak.

Rebecca elkötelezte magát, hogy minden üzleti ügyletében hűséges lesz Istenhez, és bízott abban, hogy Isten hűséges lesz az Ő szavához, és vezetni fogja őt, még akkor is, ha a végeredmény nem volt egyértelmű. Ráadásul mind a családtagok, mind a barátok figyelmeztették őt, hogy ha belevág ebbe a vállalkozásba, az a bizonytalan gazdasági időkben kudarchoz vezethet.

Az üzleti szakemberek jó tanácsaival, az elkötelezett imádságos közbenjárók imatámogatásával és az Isten vezetéséről való meggyőződéssel Rebecca hittel lépett ki, és Istennek ajánlotta terveit.

Hamarosan nyilvánvalóvá vált, hogy Isten kegye az üzleten van. Péntekenként, annak ellenére, hogy korán zártak, az üzlet forgalma kétszerese volt a többi hétköznapi napnak, és ez volt a legforgalmasabb nap a vásárlók számára. Aztán vasárnap, bár a legkevesebb vásárlójuk volt, ezek a vásárlók többet költöttek, mint az átlagos vásárló, aki hét közben járt be. Tehát a péntek és a vasárnap bizonyult a legjobb értékesítési napnak. Isten valóban kárpótolta a bolt szombati zárva tartását, de a szombat két oldalán lévő két napot tette a legjobb eladási napjukká. A többi üzlettulajdonos által előre jelzett veszteség nem következett be. Valójában elképedve látták az üzlet sikerét. Rebecca ahelyett, hogy kárörvendésre használta volna fel az alkalmat, megragadta a lehetőséget, hogy bizonyosságot tegyen a szombatról és a hűséges tized visszaadásáról, valamint arról, hogy Isten hogyan áldotta meg őt ennek eredményeképpen.

Rebecca meglepődött, és nagyon megörült, amikor a többi boltos közül néhányan elfogadták a meghívását, hogy látogassanak el a gyülekezetbe, amikor különleges programok zajlanak.

Ezen kívül Rebecca a nyereségét helyi és külföldi jótékonyági szervezetekbe fektette, és szponzori támogatást ajánlott fel olyan segélyszervezeteknek, amelyek munkájához folyamatos finanszírozásra volt szükség.

A humanitárius segítségnyújtásra való nagylelkű felajánlásai és reagálása eredményeként még inkább magához vonzotta a közösséget, és ez még több embert ösztönzött arra, hogy támogassa az üzletét.

Megbeszélendő kérdések:

- Szerinted melyek voltak azok a kulcsfontosságú jellemzők, amelyek Rebecca üzleti vállalkozását sikeressé tették?

- Mik voltak a lehetséges akadályai annak, hogy Rebecca sikeresen elindítsa vállalkozását?
- Mit tudhattunk meg arról, hogy Rebecca hogyan követte végig az álmát, hogy saját vállalkozást alapítson?
- Képzeld el, hogy van egy hölgy a helyi gyülekezetében, aki vállalkozóvá szeretne válni, és szívesen indítana saját vállalkozást. Megosztja veled az álmait. Milyen tanácsot adnál neki?

VÁLLALKOZÓ

„...keze munkájával szőlőt ültet.” Péld 31:16

„Költs kevesebbet, mint amennyit keresel, tedd ezt hosszú ideig, és akkor üzleti értelemben sikeres leszel.” – Ron Blue

Amikor szemügyre vesszük ezt a bölcs és szorgalmas nőt, láthatjuk, hogy olyan személy tulajdonságaival rendelkezik, aki a bibliai elveket nemcsak az üzleti ügyeiben, hanem a háztartási ügyeiben is alkalmazza. Tudja, hogy ő az intézője vagy kezelője annak a pénznek, amellyel Isten megáldotta.

Adakozó – követi Isten alapelvét, amely szerint több áldást hoz, ha adsz, mint ha kapsz.

Egy bölcs és istenfélő nő tudja, hogy a legfőbb prioritása az, hogy Istennek visszaadja a neki járó részt. Istennek mindig meg kell kapnia a tizedet a jövedelméből és a befektetéseiből. A tized bibliai értelemben a bruttó jövedelem tizedét jelenti. Ezt azért adja vissza, hogy támogatni tudja a gyülekezet szolgálatát. Tudja, hogy ez csak egy kis százaléka mindannak, amivel Isten megáldotta, és jelképezi az összes pénzt, jövedelmét stb., ami Istené. Lásd Malakiás 3:10 versét: *„Hozátok be a raktáramba a tizedet mindenből, hogy legyen ennivaló a házamban! Ezzel tegyetek próbára engem – ezt mondja a Seregek URa –, hogy megnyitom-e nektek az ég csatornáit, és bőséges áldást árasztok-e rátok.”*

Ez az asszony megérti, hogy rendben van, ha valaki üzleti tevékenységet folytat, és nyereséget termel, mivel nincs bibliai figyelmeztetés a haszonszerzés ellen. A Bibliában sok példa van arra, hogy keresztények gazdagok voltak, pl. Ábrahám és Lídia. Ők tudták, hogy honnan származik az áldás, de a tizedükkel és az adományaikkal támogatták a hívők közösségét, gyülekezetet is.

Pénz kell az élelemhez, a lakbér vagy a jelzálog, az adó, a nagybevásárlás stb. kifizetéséhez. A pénzhez való hozzáállásunk és a múltbeli vagy jelenlegi életmódunk lehet, hogy kiigazításra szorul a részünkről. A pénzügyi zavarok és nehézségek

megterhelhetik kapcsolatainkat és házasságunkat, és ezek érzelmileg, fizikailag, szociálisan és lelkileg is hatással lehetnek ránk.

A korábbi években a férfi volt a fő kenyérkereső, ő intézte a számlákat stb. A szerepek megváltoztak, és ma már sok nő anyagilag független. Egyes családokban a férj és a feleség is dolgozik, és egyensúlyban tartják a pénzügyi felelősséget.

A Példabeszédek 31-ben szereplő bölcs asszony is olyan nő volt, aki keményen dolgozott azért, hogy a pénze az otthonába kerüljön. Nézzünk meg néhány olyan módszert, amellyel te is olyan bölcs nővé válhatsz, aki jó beruházó.

Van üzleti érzéke

Egy bölcs nő tudja, hogy a gondolkodásmódjának arra kell irányulnia, hogyan tudja a legjobban befektetni a pénzét, hogy nyereséges legyen. Költségvetést készít, és igyekszik azt betartani. A lehetőségeihez mérten dolgozik. Ha nyereséget termel, azt visszaforgatja a vállalkozásába, vagy félretesz valamennyit, és egy másik fórumon fekteti be, hogy nagyobb hozamot érjen el.

Egy bölcs nőnek ismernie kell az alapvető üzleti alapelveket, amelyek a sikerhez és nem a kudarchoz vezetnek. Szervezettségre van szüksége, ezért pénzügyi tervet készít – tudja, hogy milyen bevételei és kiadásai vannak. Ismernie kell a vásárlói igényeit, és tudnia kell, hogyan tudja a legjobban eladni a termékét vagy szolgáltatását, hogy a legnagyobb hozamot érje el. Azt is tudja, hogy milyen a piaca a termékének vagy szolgáltatásának, hogy bővíteni és fejleszteni tudja üzleti ötleteit.

Kérdés:

- Vezetsz havi költségvetést?
- Tudod, hogy mennyi a bevételed és a kiadásod?
- Tudod, hogy vannak-e olyan további forrásaid, amelyeket felhasználhatsz egy üzleti vállalkozás elindításához vagy működtetéséhez?
- Gondoltál már arra, hogy saját vállalkozást indíts?
- Írásba foglaltad már az üzleti ötletedet, vagy tettél lépéseket annak kidolgozására?
- Mi akadályoz meg abban, hogy saját vállalkozást indíts?

A saját vállalkozás indítása nagyon ijesztő lehet, ugyanakkor kifizetődő és kielégítő is lehetne. Egy üzleti ötlettel kell kezdeni, majd azt üzleti tervvé fejleszteni. Az üzleti tervben három fő fejezetet különböztethetünk meg, úgymint a marketing, a működés és a pénzügyek. Ezeket a fejezeteket aztán alfejezetekre bontják, amelyeket a részletes üzleti terv elkészítése érdekében fejleszteni kell. Az üzleti terv önmagában nem segíti a vállalkozás növekedését, de stratégiai fókuszot ad, és segítséget nyújt, amikor a vállalkozás elindításához vagy fejlesztéséhez szükséges finanszírozás igényléséhez folyamodna a vezető.

Számos helyen, például a helyi kereskedelmi kamaránál vagy vállalkozói ügynökségnél, a helyi önkéntes szektor fejlesztési ügynökségénél, a bankjánál, és természetesen az interneten is kaphatsz ingyenes sablonokat az üzleti terv megírásához.

A saját vállalkozás működtetése sok időt és kemény munkát igényel, de mindenképpen megéri a befektetést.

„Minden keresztény vállalkozó célja Isten dicsőítése, nem csak a haszonszerzés. Az Úrhoz való hűség egyik kulcsa, hogy Isten Igéje alapján hozzuk meg döntéseinket, és nem a körülmények, az érzések vagy a társadalom által elfogadott dolgok alapján.” – Larry Burkett, társalapító, Crown Financial Ministries, 1939-2003.

Tisztában van a monetáris értékkel

Kérdés

Hogyan használsz a rendelkezésedre álló pénzt? Bölcsen vagy ostobán?

Az bölcs és előrelátó nő kreatív módon tervezi meg, hogyan tudja a pénzét kamatoztatni, és hogyan tudja azt a maga és a családja javára fordítani. Találékony, és nem akarja elpazarolni a pénzt. Alaposan átgondolja, mielőtt megveszi a dolgokat. Felteszi magának a kérdést, hogy szükségem van erre a tárgyra, vagy akarom ezt a tárgyat? Sokszor, ha ezt a megközelítést alkalmazzuk, nem esnénk bele abba a hibába, hogy ösztönszerűen vásároljunk.

Egy istenfélő nő bölcs, és nem akar eladósodni, és kiszolgáltatva lenni a bankoknak, ezért átgondolja, hogyan tudja a legjobban ellátni a háztartását.

Egy bölcs nő tudja, hogy sokféle dolog van, amivel segíthet havi szinten kamatoztatni a pénzét, és „csak addig nyújtózik, ameddig a takarója ér”. Átgondolja, hogyan segíthet a családjának abban, hogy önellátó és eredményes legyen.

Az egyik módszer, amelyet alkalmazhat, a „készpénzboríték-rendszer” használata. Ez az egyik módja annak, hogy megtanuljon készpénzt használni hitel helyett. A legtöbb ember három területen költ túl sokat, ezek pedig a következők [1. Élelmiszer. 2. Ruházat és 3. Szabadidő]. Ha ezek fontosak számodra, akkor minden fizetéskor tegyél félre egy meghatározott pénzösszeget [készpénz] a megjelölt borítékokban. Amikor a pénz elköltésre került ezeken a területeken, akkor várj a következő fizetésnapig. Ez korlátozni fogja az egyes területekre költött összegeket, és segít abban, hogy ne költés túl sokat, és ne adósodj el.

Egy másik példa lehet a nagy tételben történő vásárlás a nagykereskedelmi áruházakban, raktáráruházakban, piacokon. Ha egy személynek túl sok, akkor oszd meg a költségeket egy családtaggal vagy barátoddal/barátaiddal. Keresd a szupermarketekben a 2 az 1 áráért ajánlatokat, különösen a hosszú szavatossági idejű termékek esetében. Ha neked személyesen nincs szükséged az összes ilyen termékre, akkor segíthetsz egy rászoruló családtagnak vagy barátunkkal azzal, hogy megvásárolod, majd továbbadod nekik, vagy egy élelmiszerbanknak, élelmiszerkosárnak.

Bármelyik módszert is választod, tudnod kell, hogy leleményes nő lehetsz!

A jövőre tervez

Egy bölcs, istenfélő nő tudja, hogy nem élhet csak a jelenben, anélkül, hogy a jövője megtervezésére gondolna, különösen, ha gyermekei vannak. Nagyon sokféle módon

lehet befektetni a jövőbe. Tudnod kell, hogy milyen az anyagi helyzeted, és hogy mit engedhetsz meg magadnak, és mit nem a havi megtakarítás szempontjából.

Amennyiben lehetséges, próbálj meg 10-15%-ot megtakarítani minden hónapban, hogy 3-6 havi tartalékot képezhess vészhelyzeti alapként. Még ha nem is tudod elérni a 10%-ot, legalább szokj hozzá, hogy minden hónapban félreteszél valamit megtakarításként. A megtakarítások befektetésekor gondosan gondold át, hogy hová és hogyan fekteted be a pénzed. Ne engedd, hogy a pénzvésztestől való félelem; a kudarcból való félelem vagy az ismeretlentől való félelem visszatartsd a befektetéstől. Kezdd kicsiben, majd építsd fel. Szerezz jó pénzügyi tanácsadót, mindenképpen akkreditált szervezettől [lásd: www.fsa.gov.uk].

Mindig kérj jó pénzügyi tanácsot. Beszélj két-három pénzügyi tanácsadóval, hogy legyen összehasonlítási alapod.

Egy bölcs, előrelátó nő gondoskodik arról, hogy legyen végrendelete. Sok nőnek nincs végrendelete, ez pedig még fontosabb, ha gyermekei vannak, és vagyona is van. A végrendeletet könnyű elkészíteni. Beszélhet egy ügyvéddel vagy egy végrendeleti szakértővel.

Bölcs befektető

Tahira Hira kutató az Iowai Állami Egyetemen vizsgálta azt, hogy milyen különbségek vannak a férfiak és nők között, amikor pénzbefektetésről van szó. Kiderült, hogy a nők szeretnek egymástól tanulni elfogadó, nem ítélkező légkörben, míg a férfiak „maguk keresik meg a szükséges információkat, és azok alapján hozzák meg döntéseiket”. „Finoman fogalmazva is, nem igazán tartanak igényt arra, hogy bárkitől is megerősítést kapjanak.”

Tehát mi, bölcs lányok és asszonyok, akik vállalkozásra adjuk a fejünket, sokat tanulhatunk egymástól, ha összefogunk, és kialakítunk egy hálózatot, és megosztjuk egymással, hogyan fektetjük be a pénzünket, és miként térülhet meg leginkább a beruházásunk.

Csak annyit szabad befektetni, amennyink pluszban van. Talán csak 20 ezer forintod van befektetésre. Kezdd ennyivel, és haladj tovább. Sok lehetőség van, és ha megkérdezel egy pénzügyi tanácsadót, ő részletezi számodra azokat.

Az adókedvezmények pontos és aktuális szabályairól is jó, ha tájékozódasz.

A másik befektetési forma a házak vásárlása és bérbeadása. Ez éves szinten 3%-tól bármennyi kifizetést jelenthet. Ez egy biztonságos módja annak, hogy plusz jövedelmed legyen, ami segít neked. Talán ezt nem engedheted meg magadnak, de társulhatsz valakivel, akiben bízol, és együtt megvalósíthatjátok.

Bölcs és előrelátó nőként beszélhetsz egy pénzügyi tanácsadóval, aki el tudja magyarázni neked személyre szabottan, hogy hogyan fektetheted be a pénzedet úgy, hogy biztosítsd anyagi értelemben a jövődet.

Záró gondolatok

Tartsuk észben T. D. Jakes szavait: „Bár Isten valóban megáld bennünket anyagi sikerrel, ám vigyázzunk, hogy az Ajándékozót imádjuk, ne pedig az Ajándékot.”

Az Istenhez és az Ő Igéjéhez való hűséggel párosuló gyakorlati ügyek segítenek felszabadítani az Úr áldásait. Meg kell tanulnunk összekapcsolni a hitet a gyakorlati cselekedetekkel. Tanulj a pénzzel kapcsolatos hibáidból, és válj az erényes nővé, amilyenné Isten akarja, hogy válj. Pénzügyi biztonságod a pénzzel kapcsolatos hozzáállásodtól és hitedtől függ.

Kezddetted kicsiben, és építkezhetsz felfelé. Kezdj el tervezni a jövőre nézve, hogy biztosítsd a családod ellátását. Ha úgy érzed, hogy egyedül nem tudod megcsinálni a projektet, akkor valósítsd meg valakivel, akiben megbízol, és akinek van vállalkozói készsége. Kérd a helyi önkéntes szervezeten keresztül elérhető üzleti tanácsadó segítségét.

A Máté 7:7 szerint: *„Kérjetelek, és adatik nektek, keressetek, és találtok, zörgessetek, és megnyitattik nektek. Mert aki kér, mind kap, és aki keres, talál, és a zörgetőknek megnyitattik.”*

Tanuljunk meg mindennap, hogy Istent szaván fogjuk, és gyakoroljuk a hitünket. Corrie Ten Boom mondja: „A hit látja a láthatatlant, elhiszi a hihetlent, és megkapja a lehetlent.”

Ez legyen az első dolgod, hogy megtanulod keresni Isten arcát, és imádságban keresve Őt, megtalálod az életedben azt az irányt, amit Ő szánt neked, pénzügyi szempontból. Ha van egy üzleti ötleted, mutasd be Neki, és kérdezd meg, hogy akarja-e, hogy ezt kövesd. Ha befektetést szeretnél eszközölni, keresd Isten arcát! Ha tudni szeretnéd, kitől kérj pénzügyi tanácsot, kérd Istent, hogy vezessen el a megfelelő személyhez! Istent életed minden területe érdekli, és a legjobbat akarja adni neked, a lányának. Ha megtanulsz elcsendesedni, Ő meg fogja mutatni neked a válaszokat, amelyeket keresel.

FELADATOK

- Tekintsd át a pénzkezelésed módját, és írd le, hol érzed, hogy sikeres voltál, és hol érzed azt, hogy nagyon nem. Írj le mindent, hogy mit érzel problémásnak, vagy hol van szükség a változtatásra. Milyen lépéseket tehetsz az előrelépés érdekében, és azért, hogy bölcsebb befektető legyél, amikor a pénzkezelésről van szó.
- Legközelebb, ha valamiről azt gondolod, hogy szükséges megvásárolnod, várj 30 napot, és figyeld meg, hogy még akkor is „szükségesnek” érzed-e, vagy csak fellángolás volt, mert megtetszett – egyszerűen „akartad”.
- Gondolj ki kreatív módszereket arra, hogy hogyan tudnád bölcsebben kezelni az anyagi javaidat, takarékoskodni, és/vagy kamatoztatni a pénzedet. Például, indítsatok egy takarékosági klubot nők számára, vagy fogjatok össze többet lányok/asszonyok, és vásároljatok be együtt diszkontokban, nagykereskedelmi áruházakban, raktáráruházakban.

ELMÉLKEDÉSRE:

Az alábbi üres helyre írd be, hol tudnál hatékonyabban takarékoskodni a pénzügyi terveidben. Kérd Istent, hogy vezessen téged, miközben feljegyzed ide, milyen lépéseket kellene tenned az anyagi javakkal kapcsolatosan.

IMA

Atyánk, köszönöm, hogy szólsz hozzám szent, írott Szavadon, a Biblián keresztül! Lenyűgöző és szép csoda, hogy Te életem minden területére ügyelsz, beleértve azt is, hogy hogyan kezelem a pénzügyeimet. Istenfélő nőként szeretném megtanulni, miként alkalmazzam életemben a tőled kapott pénzügyi alapelveket. Adj nekem friss éhséget Igéd után, nyisd meg fületem a hallásra, ajándékozz meg készséges szívvel, hogy engedelmessé váljak, és saját útjaimat a te országod módszereire cseréljem. Tudom, hogy Te vagy Jahve Jire, az Úr, aki gondoskodik. Ó, bár bíznék benned napról napra mélyebben, tudva, hogy Te a legjobbat akarod adni nekem! Jézus drága nevében imádkoztam. Ámen.

FORRÁSOK ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNY

- Sean Covey, Chris McChesney, Jim Huling: A megvalósítás 4 alapszabálya – Hogyan érhetjük el létfontosságú céljainkat? Budapest, 2017, Harmat Kiadó
- Dr. Stephen R. Covey, Sean Covey: A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása. Budapest, Harmat Kiadó



Közösségi aktivista

NŐK, MINT SZÓSZÓLÓK

Gyermekként Venessát mindenki a gyöngéd gondoskodásáról ismerte. Minden kóbor állatot észrevett, lehajolt a sebesült állatkákhoz, amikor meglátta őket. Amikor már elég idős volt ahhoz, hogy háziállata legyen, a szülei észrevették, milyen türelmesen, gondoskodó szívvel, odaadással gondozza őket. Olyan elkötelezettségről tett tanúbizonyságot, ami az ő korában nagyon ritka.

Ez a gondoskodó természet hamar nyilvánvaló lett abból, ahogyan az emberekkel bánt. Még a tanár is észrevette, hogy ha valaki szomorú volt az osztályban, a többiek Vanessához küldték, hogy majd ő megvigasztalja. Ahogy serdülni kezdett, az emberek sokszor fordultak hozzá a személyes gondjaikkal. Tudták róla, hogy nagyszerű hallgató, és képes segíteni a hozzá fordulóknak abban, hogy megoldást találjanak a kihívásokra. Született tanácsadó volt, és zsigerből tudta, hogyan nyugtassa meg az embereket.

Vanessának megvolt az a képessége, hogy kibogozza a bonyolult helyzeteket, és képes volt a jogfosztott személyek nevében beszélni, érvelni a jogaikért és képviselni az ügyüket. Ez a különleges képesség volt az, ami arra ösztönözte, hogy a nemzetközi segélyezés és a tengerentúli fejlesztési munka területén folytasson tanulmányokat. Miután egy rövid ideig külföldön dolgozott nem kormányzati szervezetek (NGO-k) missziós útjain, Vanessa azzal a lelkesedéssel tért vissza Angliába, hogy egyházát is bevonja a tengerentúli projektek és a helyi önkéntes kezdeményezések támogatásába. Ezek főleg a szegény társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkező személyek megsegítésére és a háború, a szegénység vagy a rossz egészségi állapot miatt traumát elszenvedett személyek támogatására irányultak.

Egy idő után Vanessa képes volt létrehozni egy hasonlóan gondolkodó emberekből álló csapatot, akik hajlandóak voltak önkéntes munkát vállalni közösségi kezdeményezésekben, hogy javítsák a rászorulóknak jólétét. A közösségi szolgálatokkal és a diakóniai osztályokkal együtt dolgoztak mind egyházi, mind közösségi projekteken. Ez a hajléktalanok étkeztetési programjaitól kezdve a közösségi aktivista kezdeményezésekig számos tevékenységet lefedett, hogy támogassák az igazságos ügyeket azok érdekében, akiknek nincs hangjuk.

Ezen időszak alatt a csapat számos jótékonyági szervezet számára gyűjtött pénzeszközöket és szerzett megfelelő forrásokat. Programokat és rendezvényeket szerveztek, amelyekre meghívták a közösség tagjait és a kormányzat munkatársait, hogy így mozgósítsák a támogatást és más embereket is bevonjanak az általuk végzett munkába.

Vanessa sok éven át folytatta ezt az önzetlen szolgálatot, amíg egy betegség meg nem akadályozta abban, hogy az általa annyira szeretett munkát végezze. Mivel azonban egy csapatot épített maga köré, ők folytatni tudták a megkezdett munkát. Amikor meghalt, a világ minden tájáról érkeztek emberek a temetésére. Alig maradt hely a szertartáson, ahol az életének jelentőségét ünnepelték.

A számos, magánszemélyektől és a társadalom minden rétegéből érkező megemlékezés között volt egy egyszerű üzenet egy gyermektől, amely így hangzott: „Köszönöm, hogy segítettél élni.”

Megbeszélendő kérdések:

- Melyek azok a legfontosabb tulajdonságok, amelyek jellemezték Vanessa életét?
- Milyen hatást gyakorolsz a körülötted élők életére?
- Van-e szíved a fájdalokkal küzdő emberekhez? Ha igen, tükröződik ez az időd és erőforrásaid felhasználásában?
- Részt veszel-e olyan kezdeményezésekben, amelyekkel segítesz másokon, akik rászorulnak? Ha nem, miért nem?
- Gondolj a közösségben vagy a gyülekezetekben működő különböző kezdeményezésekre, amelyekhez csatlakozhatnál. Ha az időd korlátozott ahhoz, hogy önkéntes munkában vegyél részt, kötelezd el magad, hogy a rendelkezésedre álló erőforrásokkal támogatsz egy „méltó ügyet”.



KÖZÖSSÉGI AKTIVISTA ÉS SZÓSZÓLÓ

„Tenyerét megnyitja a szegény előtt, és kezét nyújtja a szűkölködőnek.”

Péld 31:20

„Jézust látom minden emberi lényben. Azt mondom magamnak: Ő itt egy éhes Jézus, meg kell etetnem. Ő pedig egy beteg Jézus. Ennek itt leprája van vagy üszkös a lába; meg kell mosnom és ápolnom kell. Azért szolgálok, mert szeretem Jézust.” — Teréz anya

A Példabeszédek 31:20 az értékes nő egy másik csodálatos tulajdonságát mutatja be.

A Példabeszédek 31:20 versének ERV-HU parafrázisában ez áll: „*Bőkezűen adakozik a szegényeknek, és szívesen segít a nyomorultakon.*”

A Revideált Új Fordítás [RÚF] (ugyanennek a versnek egy másik parafrázisa) így fogalmaz: „*Tenyerét megnyitja a nincstelen előtt, kezét nyújtja a szegénynek.*”

Bármelyik változat is tetszik neked, mindegyik egy olyan nőt mutat, akinek megesik a szíve a hátrányos helyzetű és a sérült embertársain, mert szereti őket.

Ez valóban gyönyörű kép egy jótékonykodó asszonyról. Nemcsak a családjára és a szeretteire van ideje, hanem azokkal is törődik, akik nem tartoznak a közvetlen hatókörébe.

A Példabeszédek 31:20 új revideált Károli fordításának közelebbi vizsgálata betekintést nyújt nemcsak abba, hogy mit tesz, hanem abba is, hogy hogyan teszi.

„*Tenyerét megnyitja a szegény előtt, és kezét nyújtja a szűkölködőnek.*”

Két egyértelmű cselekedet van itt, ahol a keze van a középpontban. Először „megnyitja”, majd „kinyújtja” a kezét. A kezeit kinyújtó cselekedet nemcsak a nagylelkűséget jelöli, hanem azt, hogy nagylelkűségét közvetlenül gyakorolja ez az asszony. El tudom képzelni, hogy nem egy visszahúzódó, távoli jótevő volt; olyan, aki messziről próbál jót tenni. El tudom képzelni, hogy elég közel jött, hogy megérintse az embereket, hogy részese legyen életüknek, hogy elvegyüljön a szegények és a szenvedők között.

A „megnyitja, kitarja” kezét hívogató, elfogadó gesztusnak tűnik, mintha át akarná ölelni szeretetével a rászorulókat. Ez többet jelent, mint adakozni valamennyit. Ez a közösségvállalás gesztusa, mint amikor üdvözlésre tárjuk a karunkat, vagy kézfogásra nyújtjuk a kezünket. Miközben ad nekik, hogy enyhítse időleges és/vagy anyagi szükségleteiket, önmagából ad, szeretetéből ajándékoz nekik. Azzal, hogy *kitárja, kinyújtja* kezét, egy kis időre megszünteti a szakadékot a „nekem van”- „neked nincs” között, azok között, akiknek sok mindenük van, és azok között,

akiknek semmijük nincs. Milyen csodálatos kifejezése ez a jótékonyásnak: kinyújtjuk kezünket, kitárjuk szívünket, hogy átlépjük a korlátokat, gondoskodjunk, és együttérzést tanúsítsunk mások iránt!



Másodszor, az igevers ezt mondja: „*kezét nyújtja a szűkölködőnek*”. A kéznyújtásnak ez a második gesztusa olyan, mintha azt mondanám: „Itt vagyok neked!” Nem mindenkinek van ilyen lelki ajándéka, hogy ki tudjon nyúlni a szűkölködők felé, vagy kapcsolatot tudjon velük teremteni. A szűkölködőnek olyan valakire van szüksége, aki közel megy hozzá. Ha a valódi szükségleteket akarjuk kielégíteni, akkor ahhoz

pontosan ismerni kell a helyzetet, hiszen csak úgy tudunk hatékonyan segíteni. Időráfordítást igényel, hogy közel menjünk, kapcsolódjunk és meghallgassuk azt az embert, akinek próbálunk segíteni.

Néha már abból látjuk, hogy valaki szűkölködik, hogy alapvető szükségletek hiányoznak az életéből. Más helyzetekben az emberek „szűkölködőnek” mutatkoznak abban az értelemben, hogy sokféle szükségletük van, vagy soha nincs elég, ami megoldhatná a helyzetüket. Ilyen esetekben néha nagy kezekre van szükség, hogy mindent kézben tudjunk tartani, ami a felszínre kerül, amikor az ilyen embereknek próbálunk szolgálni.

Úgy tűnik, hogy a Példabeszédek 31-ben szereplő asszony nem félt attól, hogy milyen mértékű szükségletei vannak valakinek, vagy, hogy miért került ilyen helyzetbe. Őszinte, feltétel nélküli, hiteles, nem ítélező lelkülettel, szeretetből adott.

Biztos vagyok benne, hogy nem kellett bizottsági ülést összehívnia, hogy megvitassa az egyéni élethelyzeteket, eldöntse, hogy ki a legméltóbb arra, hogy részesüljön az anyagi támogatásban. Kezébe ragadta a kezdeményezést, résztvevőtől vezérelve döntött, és adott abból a bőségből, amit Istentől kapott.

Ez a nő igazán jótékonykodó. Amit kapott, azt adja. Amennyi áldást kapott, annyit áraszt ki mások életébe.

Három eredeti szó jellemzi a Példabeszédek 31 asszony adakozó cselekedetét. A „yad” szó az egyik kézre utal, amely az szegények „általános” megsegítésére való adakozást jelöli. A „yadeyha” szó arra utal, hogy mindkét kezével adakozik a rászorulóknak, a „leaney” pedig azt jelzi, hogy a nagy nyomorúságban élő szegényeket is segíti.

Itt egy olyan nőt látunk, **aki felismeri a szükségletet, és megfelelően reagál. Nemcsak a szemmel látható és érzékelhető szükségletekért cselekszik, hanem az igazságosságért is, azokért, akiknek nincs hangjuk, és akik kiszolgáltatottak.**

Szép kezek

Nőként a kezünk a középpontban van, mivel általában „a kezünkkel beszélünk”. Hajlamosak vagyunk nagyon kifejezőek lenni és gesztikulálni, miközben beszélünk. De még a jól manikűrözött körmöknél és a finom hidratáló krémekkel ápolt kezeknél is csodálatra méltóbb lehet a fizikai megjelenésük, és még inkább az, ha gondoskodó kezekként is azonosítják őket.

A barátságos mosoly mellett, amikor valaki bemutatkozik nekünk, a kinyújtott kéz gesztusa is fontos. Ez oly sokat mond: „szívesen látlak a társaságomban”, „értékelünk téged”, „ebbe a körbe tartozol”.

Ez a bölcs asszony, amikor kinyújtotta a kezét, az együttérzés nem ítélező kezét, ezzel másoknak azt az érzést adta, hogy szívesen látnak, befogadnak és értékelnek.

Neked is lehetnek szép kezeid, ha utánozod azt, amit ő tett, ha kinyújtod a kezed a rászorulók felé, hogy kapcsolatba lépj velük, időt szentelj nekik, és a szükségleteik kielégítésével bizonyítsd értéküket.

Elmélkedésre:

Igen, *hozhatsz létre* változást ott, ahol vagy. Gondolj arra a sok egyszerű jócselekedetre, amiken sokan csak úgy figyelmen kívül hagynak!

FELADAT

- meglátogatni egy beteget, még ha nem is közeli ismerősünk
- segíteni valakinek a házimunkában, bevásárlásban, akinek szüksége van rá
- segíteni egy szomszédnak kifesteni a házát
- felajánlani, hogy segítesz a kertészkedésben
- segíteni a bevásárlásban egy közelben élő, idős személynek
- ...és a lista végtelen

Gyakorlat

Az alábbi üres helyre sorold fel azokat az egyszerű dolgokat, amikről úgy érzed, meg tudod tenni a környéken élő emberekért!



Bár nem feltétlenül érezzük figyelemreméltónak ezeket az egyszerű tetteket, ám az elfogadóknak mégis sokat jelentenek! Sokszor nem kell messzire utaznunk azért, hogy észrevegyük valakinek a szükségletét. Ott élnek körülöttünk, akiknek a segítségünkre van szükségük. Csak ki kell nyitnunk a szívünket feléjük, és válaszolni.

Olyan korban élünk, amikor az emberek csak úgy átnéznek az élet apró dolgain. Annyira hozzászoktunk a szenzációs szalagcímekhez, hogy az élet „egyszerű” dolgait a társadalom jelentéktelennek tekinti. Amit azonban az ember nem vesz észre, arra Isten odafigyel. Azért vagyunk itt, hogy életet érintsünk meg úgy, ahogy Krisztus tette, amíg itt élt a földön. Egyszerre csak egy ember életére tudunk hatni minden egyes jótéteményünkkel. Ahogy megérintünk másokat Isten szeretetével, úgy érintjük meg Őt is.

Ha így teszünk, akkor ezeket a megerősítő szavakat fogjuk hallani, amelyeket Máté 25:40 jegyez fel:

„A király pedig azt mondja majd nekik: Bizony mondom nektek, amennyiben megcselekedtétek ezt akár csak eggyel is az én legkisebb atyámfiai közül, énvelem cselekedtétek meg.”

.....

A következő részben egy kicsit részletesebben nézzük meg azt, hogy milyen missziómunkában tudunk részt venni.

Missziós tevékenységek

Istenfélő nőként fontos, hogy bekapcsolódj a missziómunka valamelyik ágába. Egyesek szeretik ezt humanitárius vagy nemzetközi fejlesztési munkának nevezni. Akárhogy is, az egész arról szól, hogy elérjük, megérintsük a nálunk szerencsétlenebb emberek életét, hogy változást érzünk el, és nyomot hagyjunk magunk után!

Arról is szól, hogy megmutassuk Jézus szeretetét egy olyan világnak, amelynek szüksége van arra, hogy megismerje Őt. Mi vagyunk az Ő keze és lába, és arra kaptunk elhívást, hogy kinyújtsuk a kezünket, és szeressük „felebarátainkat” – legyenek azok közel vagy távol. Jézus azt mondta követőinek: *„Menjetek el az egész világra, hirdessétek az evangéliumot minden teremtménynek!”* Márk 16:15

A missziómunkában való részvétel nem feltétlenül jelenti azt, hogy a tengerentúlra kell menned. A saját közösségben is bekapcsolódhatsz a munkába, például egy hajléktalanszállón vagy egy női menedékházban. Valószínűleg az történik majd, hogy bár másoknak segítesz, ám te magad biztosan többet nyersz, mint amennyit adsz. A missziómunka képes közelebb hozni egymáshoz egy embercsoportot, és minden bizonnyal téged is közelebb visz Istenhez. Egy misszióút új perspektívát ad az élethez ... és ez csak néhány azok közül az előnyök közül, amelyeket elnyerhetsz.

Fontos, hogy biztosak legyünk abban, hogy megfelelőek ehhez az indítékaink, s hogy a missziómunka során felhasználjuk lelki ajándékainkat és talentumainkat. Ha van képességed a gyermekekkel való munkához, akkor talán egy gyermekevangelizációs csapat jó választás lenne. Ha nem vagy éppen gyermekbarát, talán egy másik pozíció a csapatban jobban működne. Vagy nem! Talán itt az ideje, hogy kipróbálj valami

újat, lépj ki a burokból és a komfortzónádból, és kockáztass. A missziómunka, különösen a tengerentúlon, próbára tesz, hogy ki vagy te, mint ember. Nem arra kaptunk elhívást, hogy mindig kényelmes pozíciókban legyünk.

Ha fizikailag nem vagy képes missziós útra menni, akkor is segíthetsz anyagilag egy missziós projekt vagy egy humanitárius szervezet támogatásával. Az ADRA-Hungary egy adventista jótékonyági szervezet, amely csodálatos munkát végzett és végez a kevésbé szerencsések életének megváltoztatásáért. Miért ne fontolhatnánk meg, hogy havi adományt adunk, vagy az év során különleges projekteket indítunk az adománygyűjtés érdekében?

Vagy adományozhatnának egy ajándékdobozt az éves „cipősdoboz” felhívásra. Bármilyen keveset is tudsz adni, az sokat fog jelenteni a nálunk kevésbé szerencséseknek. Akár az ADRA önkéntesének is jelentkezhetsz, és ellátogathatsz valamelyik országba, ahol projekteket valósítanak meg.

Végül pedig, mint értékes nő, emlékezz Jézus szavaira a Máté 25:40-ben: „*Bizony mondom nektek, amennyiben megcselekedtétek ezt akár csak eggyel is az én legkisebb atyámfiái közül, énvelem cselekedtétek meg.*” Imádkozzunk továbbra is szüntelenül, és folyamatosan kérjük Istent, hogy irányítsa lépteinket a megfelelő személyhez vagy projekthez, ahol az Ő misszionáriusai lehetünk.

Sandra bizonyágtétele



Abban a kiváltságban volt részem, hogy több misszióútra elmehettem, olyan országokba, mint Burkina Faso, Ghána, Haiti és India. A Ghánába tett utazás konkrétan egy, a Női Szolgálatok Osztálya által szervezett misszióút volt. Tizenöten mentünk, köztünk négy iskoláskorú fiatal [16 évesek] a londoni Éden iskolából. Számukra nagyon kijózanító tapasztalat volt vidéki szempontból megtapasztalni az életet, és rájönni, mi mindent vesznek magától értetődőnek otthon, az Egyesült Királyságban. Egyik fiatalember meg is keresztelkedett, miután hazatért, és a mai napig aktívan tevékenykedik

az ifjúsági szolgálatoknál. Szociális projekteket végeztünk két középiskolában és egy általános iskolában: kifestettünk egy tantermet, egy ebédlőt, és falfestményt készítettünk az egyik rajzteremben. Egészségügyi szűréseket végeztünk néhány ápolónő segítségével, akik szintén eljöttek a misszióútra; s végül egy 1 hetes evangelizációs sorozatot tartottunk az Adgiss lányiskolában. Lásd a fotókat, amelyek illusztrálják tevékenységeinket.



Szeretnék megosztani veletek néhány példát a közösségi missziómunkára, amelyet én személyesen végeztem:

Asszonyok/lányok segítése, Luton

Ajándécsomagok átadása. Ezekben a csomagokban személyes higiénai készlet volt, amit azoknak a hölgyeknek készítettünk, akik anyaotthonokba menekültek erőszakos párjuk elől. Ezekkel együtt játékokkal, színezőkkel, zsírkrétákkal és ceruzákkal teli csomagokat is adtam a gyerekeknek.

A szervezettel való kapcsolatépítés során elintéztem, hogy eljöjjenek a helyi gyülekezeteinkbe, hogy bemutassák a munkájukat, és beszéljünk arról, hogy hogyan tudnánk tovább segíteni őket. Mi is elmegyünk majd a menhelyre, hogy tanácsadóként és támogató „testvérként” működjünk a nők számára. Fontos, hogy akik erre a munkára jelentkeznek, rendelkezzenek érvényes hatósági erkölcsi bizonyítvánnyal, mert csak így vehetnek részt az ilyen típusú közösségi projektekből.

Börtönmisszió

Már sok éve részt veszek a börtönmisszióban, és csodálatos örömet jelent bemenni és beszélgetni a rabokkal, és segíteni, hogy egy kis fényt vigyek a sötét világukba. Ha érdekel ez a munka, akkor a helyi egyházterületnél felveheted a kapcsolatot a börtönmisszió igazgatójával.

Mentorprogram

Részt vettem egy fiatal nőknek szóló mentorprogramban. Ez egy igazán jó lehetőség arra, hogy fiatalabb nőkkel dolgozz, és hogy átadd az örökségedet, és megmutasd nekik, hogyan válhatnak eredményes nőkké és jó állampolgárokká. Még mindig vállalok programokat a helyi környezetemben. Áldott vagyok, hogy találkozhattam tizenévesekkel és fiatalokkal, férfiakkal és nőkkel egyaránt, hogy beszéljsek az őket érintő kérdésekről, és arról, hogyan válhatnak derék emberekké. Barátságos és nyitott embernek kell lenned, mert olyan történeteket tudnak megosztani veled, amelyek sokkolhatnak, de ez a valóság a világban, amelyben élünk. Valóban igénylik a támogatásunkat és az útmutatásunkat, ezért ez egy jó lehetőség arra, hogy velük dolgozzunk.

Advent menedékhely

Néhány barátommal [16-an voltunk] úgy döntöttünk, hogy karácsonykor Londonban, az Advent Centre hajléktalanszállón segítünk, és karácsonyi ebédet főzünk, majd szolgálunk fel a hajléktalanszállón tartózkodó hajléktalanoknak. Nagy áldás volt látni az örömet az arcukon, és fényképeket készíteni, hogy megörökítsük, hogy ők is kaphatnak meleg ételt, és a melegben lehetnek, nem pedig a hidegben. Még Barbados főbiztos-helyettese is eljött, hogy segítsen! Ez csak néhány terület, ahol dolgozhattam. A lista végtelen hosszú. Meg kell találnod valamit, ami iránt szenvedélyesen érdeklődsz, és követned kell ezt a vezetést, de mindig imádkozz Isten vezetéséért, hogy hogyan közelítsd meg a legjobban az adott projektet!

Néhány javaslat közösségi munkára:

- ruhaosztás
- szünidei bibliatábor
- délutáni különóra, korrepetálás
- családsegítő szolgálat
- tanácsadó szolgálat
- programok idősek számára
- tinédzser anyák és egyedülálló szülők csoportja
- egészségnevelés, szűrőprogramok
- élelmiszerbank
- étkeztetési program hajléktalanok számára

Te mit teszel másokért? Betöltöd élethivatásodat?

Előfordulhat, hogy elhívásod vagy megbízatásod nem vezet téged idegen országokba vagy otthonodtól távol, hogy kihívást jelentő körülmények között dolgozz. Isten arra hív minket, hogy ott, ahol vagyunk, valami változást hozzunk, hogy betölthessük életcélunkat, amit Isten jelölt ki számunkra.

Valóban arra kaptunk elhívást, hogy szolgáljunk; szolgáljuk Istent és az emberiséget, és hogy ezt a feladatot készséges és örömteli szívvel végezzük, és ezáltal dicsőséget szerezzünk Istennek.

Amikor Istenhez emeljük tekintetünket, erőt és bölcsességet kapunk tőle ahhoz, hogy elérjünk másokat, és áldás legyünk életükben.

Azok a nők, akik az odaadás, az imádság és az istentisztelet életén keresztül dicsőítették Istent, képesek voltak betölteni a feladatukat, hogy önzetlen szolgálatban élve elérjék a körülöttük élőket.

Abigail, a tapintatos és kiegyensúlyozott nő (1Sámuel 25).

Debóra, a rettenthetetlen bírónő (Bírák 4-5)

Dorkász, az odaadó emberbarát (ApCsel 9:36-43).

Erzsébet, az édesanya, aki szinte papi szerepet töltött be (Lukács 1:6).

Eszter, a gondviselő hercegnő (Eszter 4:14).

Loisz és Eunike, az anyák, mint példamutató mentorok (2Tim 1:5; ;3:14-15).

Lídia, a vendégszerető üzletasszony (ApCsel 16:12-15, 40).

Mária, akinek az élete példamutató volt (Lukács 1:28).

Fébé, egy elkötelezett keresztény, akit a gyülekezet szolgálatáért dicsérnek.

Feladat:

Most add hozzá a listához a saját nevedet, és fogalmazd meg egy mondatot, ami szerinted téged jellemez, és írd ide, az alábbi üres helyre!

Miközben ezt a jellemzést írtad magadról, gondold végig, milyen hatást gyakorolsz jelenleg a gyülekezetedben, a munkahelyeden, otthonodban és a közösségedben. Mekkora a befolyásod hatósugara?

Földi életünk végén Isten elé fogunk állni az ítéletkor, és Ő értékelést fog készíteni arról, hogy életünkkel mennyire szolgáltunk másokat. Miért ne köteleznéd el magad ma arra a feladatra, amelyet Isten számodra tartogat, miközben arra törekszel, hogy megismerd az Ő akaratát az életedre vonatkozóan, és beteljesítsd azt?

Amikor Isten kiválaszt téged, akkor Ő egy céllal választ téged, nem önmagadért, hanem mások szolgálatára és áldására.

C. D. Brooks így fogalmazza meg ezt:

„Isten ajtókat nyit nekünk, be kell lépniük, aztán hagynunk kell, hogy felhasználjon minket arra, hogy ajtókat nyissunk másoknak.”

Lehet, hogy még életünkben valóra váltjuk Foss szavait, amikor azt írta:

„Ha tudok segíteni valakinek, miközben elhaladok mellette, akkor az életem nem lesz hiábavaló.”

FELADAT

- Amikor imádkozol, tölts csendben néhány pillanatot, és figyeld, mit helyez Isten a szívedre a szolgálattal kapcsolatosan, amire elhívott téged.
- Kérd Istent, mutasson neked valakit, aki már végez valamilyen missziómunkát. Aztán kiindulópontként keresd vele a kapcsolatot, hátha tanulsz tőle valamit!

IMA

Istenem, aki feltétel nélkül szeretsz minket, együtt érzel velünk és kegyelmes vagy hozzánk, hadd tükrözze életem és tetteim a Te igaz lényedet! És ne csak azok felé, akik viszonzni tudják kedvességemet, hanem azok felé is, akik talán soha nem tudják viszonzni a jószívű segítséget. Segíts, hogy indítékaim tiszták legyenek, és jellemed meglátszódjék bennem! Gondoskodj ellátásról azoknak, akik szenvednek, hogy szükségleteik betöltsenek! Bár éreznék együtt a szenvedőkkel, és arra használnám a tőled kapott lelki ajándékaimat, hogy nekik szolgáljak! A Te nevedben imádkoztam. Ámen.

FORRÁSOK ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNY

- Ellen G. White: A nagy Orvos lábnymán. Budapest, 2001, Advent Kiadó
- <https://adventista.hu/szolgaltat-es-kuldetes/noi-szolgaltatok-osztalya/>
Lányok Krisztusért program, letölthető anyag
- Goodfried Oosterwal: Misszió egy megváltozott világban
- Jon Paulien: Örök evangélium egy örökké változó világban
- Egy szigeten Jézussal Missziókonferencia, 2005
- <https://adra.hu/>
- Az egészségügyi szolgálatok kézikönyve. Szerk.: Ósz-Farkas Ernő
Budapest, 2003, Advent Kiadó
- Dr. Szabó László: Együtt a körben – a kis csoportok aktualitása. Budapest, Advent Kiadó
- Cseri Kálmán: Gyógyító beszélgetés. Budapest, 2011, Budapest-Pasaréti Református Egyházközség
- Stormie Omartian: Válaszd a szeretetet! 2023, Immánuel Alapítvány



*Személyes
fejlődés*

NŐK ÉS A SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

Barbara szerette a könyveket. Gyermekkorától vonzották a könyvek, magazinok és újságok lapjain rejlő információk, és minden alkalmat megragadott, hogy valaki felolvasson neki, vagy megpróbáljon maga olvasni. Szülei, barátai és családtagjai gyakran mosolyogtak, amikor Barbarát a családi könyvtárszobában találták a nagy irodai székben ülve, amely elnyelte apró termetét, és egy széles újságlap kinyitásával küzdött, miközben apja szemüvege az orrán ült. Három éves volt!

Az olvasás iránti szenvedélyének köszönhetően szókincse korához képest fejlett volt, és könnyen fel tudta idézni az információkat. A mesemondás volt a másik adottsága. Amikor arra kérték, hogy az osztályban meséljen, a diákokat és a tanárokat egyaránt lenyűgözte. A részletgazdagságot, amellyel a történetei kibontakoztak, élvezet volt hallgatni; a látvány, a hangok és az illatok mélyreható képeit festve életre keltette a történeteit.

Ahogy belépett a tinédzserkorba, és a barátait a divat, a szórakozás és a fiúk iránti érdeklődés kötötte le, Barbarát gyakran találták egy könyvbe mélyedve, még akkor is, amikor a barátaival egy bevásárlóközpontba mentek. Mondanom sem kell, hogy kiérdemelte a „könyvmoly” elnevezést.

A könyvek iránti szeretete azt a vágyat táplálta benne, hogy egyszer író legyen. A szüleinek azonban más tervei voltak vele. Amikor elmondta, hogy írni szeretne, és író akar lenni, azt mondták neki, hogy az írás nem „rendes munka”. Azt akarták, hogy ápolónő legyen. Barbara csalódott volt, mivel úgy érezte, hogy a családi elvárások miatt az életcéljai meghiúsulnak. Ennek ellenére, mivel az ápolói pálya volt a „másik karrierlehetőség”, amit felkutatott, az ápolói szakmában kezdett dolgozni, és számos területen szerzett képesítést, például ápolói, szülésznői és védőnői szakon. Sok éven át dolgozott kórházakban, klinikákon és közösségi környezetben, végül pedig – saját magát is meglepve – az egészségügyi menedzsmentben helyezkedett el.

Mindeközben nem veszítette el a könyvek iránti szenvedélyét és a rejtett vágyát, hogy egy napon író legyen. Gyakran kételkedett abban, hogy képes lesz-e elég jól írni ahhoz, hogy felkeltse az olvasók figyelmét. Az is aggasztotta, hogy milyen költségekkel járna egy könyv kiadása, mivel megtakarításai minimálisak voltak, hiszen rászoruló családtagjait támogatta.

Az évek során készített néhány írást különböző egyházi és munkahelyi kiadványok számára, és kapott pár elismerő megjegyzést. Mégis úgy érezte, hogy elriasztja a piacon lévő sok kiváló könyv és más írók hírneve, akik íróként sikeresek lettek. Ez idő alatt olyan bibliai ígéreteket ismételt, mint a Fil 4:13 „*Mindenre van erőm abban, aki engem megerősít.*” Ez adta neki a bizonyosságot, hogy el tudja érni ezt a célt, ha Isten megadja rá az áldását, mivel az Ő ereje által lehet sikeres. Azt is felismerte, hogy ha sikeres lesz, az mind Isten dicsőségét fogja szolgálni, és nem a sajátját.

Egy másik különleges szentírási szakasz, amelyet szintén magáévá tett ebben az időszakban, a Zsoltárok 37:4 -5-ben található, s így szól: „Gyönyörködj az ÚRban, és

megadja neked szíved kéréseit. Hagyjad az ÚRra utadat, és bizzál benne, *majd ő teljesíti.*”

Biztos volt abban, hogy amint Istent helyezi az életében az első helyre, minden más a helyére fog kerülni, ahogyan arról Máté 6:33, a kedvenc igeverse is biztosítja: „*Hanem keressétek először az Isten országát és az ő igazságát, és mindezek megadatnak néktek.*”

További lökést adott neki, amikor eszébe jutott az egyik tanárának sok évvel ezelőtti megjegyzése. Ő volt az angoltanára, és nagyon bízott abban, hogy sikerrel jár. Barbara emlékezett arra, hogy megdöbbsent és örömmel töltötte el, amikor egy angol irodalomból (kedvenc tantárgyából) készített munkájára ötöst kapott. Az osztályzat mellé a következő megjegyzéseket fűzte: „Képes vagy nagyon messzire jutni...a határ a csillagos ég!” Soha nem felejtette el ezeket a szavakat. Emlékezett arra is, hogy ezek a bátorító szavak egy nagyon nehéz időszakban érkeztek számára. Egy másik tanár, az osztályfőnöke, megkérdezte tőle, hogy mi a további célja, ha befejezi az iskolát, és amikor Barbara elmondta neki, hogy ápolónő szeretne lenni, és ez a szülei kívánsága is, az osztályfőnök kinevette, és közölte vele, hogy soha nem lesz belőle ápolónő, mert „túl gyenge”. „Nem vagy te elég erős ahhoz, hogy az ápolást el tud látni!” Barbara hetekig gondolkodott azon, amit az osztályfőnök mondott, és úgy érezte, hogy összetört. Hogyan mondhatta volna el a szüleinek, hogy az osztályfőnöke gúnyolódott azon kívánságukon, hogy ápolónő legyen? Ha az osztályfőnöke rossz ötletnek tartja, hogy ápolónő legyen a választott pályája, a szülei viszont nem engedik, hogy a megélhetésért írjon, akkor mihez kezdjen?

Barbara hetekig sírt és imádkozott Istenhez, hogy segítsen neki, hogy sikeres legyen az ápolói pályán, mert úgy érezte, megvan hozzá a képessége. Isten a legmerészebb álmait is felülmúlóan meghallgatta ezt az imát, és miután elvégezte az iskolát, felvették az ország egyik legtekintélyesebb kórházába ápolónak. Kiválóan teljesített az ápolásban és más kapcsolódó területeken, sőt, az ápolás és az egészségügyi menedzsment területén végzett munkájáért országos elismerésben részesült.

Amikor a hosszú munkaidő és az egészségügyi menedzsment okozta stressz kezdte megviselni Barbara közérzetét, gondolatai ismét az írás felé fordultak. Ő, mennyire vágyott az írás csendes elmélkedésére, és arra az örömről, hogy a szavak erejével szolgálhat, hogy reményt és gyógyulást nyújtson másoknak. Ez volt az életének álma. Vajon valaha is megvalósulhatnak?

De Isten meghallgatta az imáját attól kezdve, hogy először terjesztette elé ezt az álmát. Egy sor „csoda” révén Barbara egy keresztény szervezetnél dolgozhatott, ahol stratégiai szerepe lehetővé tette számára, hogy számos programot hozzon létre, és számos cikket, tanulmányt, könyvet írjon a gyülekezet és a közösség számára egyaránt. Végre megvalósult az álma, és Isten kegyelmének köszönhetően, amellyel mostani munkáját kísérte, gyógyulásról és megújult reményről szóló bizonyágtételek kezdtek el áradni. Barbara örül, hogy kitartott álmai mellett, hogy céljait követve az írói tevékenységét fejleszthesse, és ez sok áldást hozott, amiért hálát ad Istennek.

Megbeszélésre:

- Melyek voltak az akadályok, amelyek miatt Barbara nem tudott személyesen fejlődni választott/vágyott területén?
- Milyen léceket kellett megugrania ahhoz, hogy sikeres legyen?
- Milyen katalizátorok segítettek előre az úton?

- Vannak álmaid és törekvéseid, amiket már eltemettél, vagy elodáztál, mert nem látod, miként válhatnak valósággá? Kérd Istent, hogy vezessen téged, amint imádságos szívvel elé tárod életcéljaidat!
- Ha jelenleg is „várószobában” ülsz, és azon tűnődsz, mikor válik valóra az álmod, el tudsz valamit vinni ebből az esettanulmányból?
- Van olyan álmod, amit szeretnél valóra váltani? Ha igen, kik a támogatóid ebben? Kik az imapartnered, akikhez fordulhatsz imatámogatásért? Kihez fordulhatsz tanácsért?
- Keress valakit, akinek szüksége van támogatásra, mert szeretné, ha egy álma valóra válna. Kérd Istent, segítsen, hogyan támogathatnád ezt a személyt az egyéni fejlődés útján!

AZ ASSZONY, AKI TÖREKSZIK ELŐRE A SZEMÉLYES FEJLŐDÉS ÚTJÁN

„Ami kezéd ügyébe kerül, vidd véghez erőd szerint...” Préd 9:12

„Az, hogy mit nyersz a céljaid elérésével, ugyanolyan fontos, mint az, hogy mivé válsz a céljaid elérésével.” - Henry David Thoreau

Betölteni célodat és élethivatásodat

„Miért vagyok itt?” Ez az élet legfontosabb kérdése, és sok szempontból az élet legnehezebb kérdése is. A „Miért vagyok itt?” azt jelenti, hogy a Teremtődre, az intelligens Terveződre, magára Istenre kell tekintened, és az Ő útmutatását kell keresned, hogy céltudatos életet élj.

Maga Jézus három és fél éves megbízatásának végén kijelenthette, hogy elérte a földi létének célját. Az Atya Istenhez intézett imájában pozitív jelentést tudott adni. Ezt jelzi, amikor imádkozott:

„Én dicsőítettelek téged e földön, elvégeztem a munkát, amelyet rám bízál, hogy végezzek.” János 17:4.

Ez a követendő példa számunkra; céltudatosan cselekedni, és hűségesnek lenni hivatásunkhoz és létünk okához. A Példabeszédek 31. fejezetének értékes asszonya szintén kiváló példája a céltudatos életnek a családjá, a közössége és Istene iránti szolgálat során végbevitt cselekedeteiben.

Céltudatos élet

Miért élsz? Mik az életcéljaid? Ha van egy célod, az fókuszot ad neked és valamit, amiért dolgozhatsz. Ha céltudatos életet élsz, az javítja a mentális, lelki és fizikai jólétet. Fr. Bernie Siegel (neves orvos, gyermeksebész, író és előadó) kutatása szerint azok a rákos betegek, akik megfogalmazzák életcéljukat, sokkal nagyobb valószínűséggel élnek túl, mint azok a betegek, akik úgy érzik, hogy nincs miért élniük.



Amikor céllal éljük az életünket, akkor teljesítjük Isten tervét a létezésünkkel kapcsolatban. Ahogy a zsoltáros, Dávid mondja a Zsoltárok 138:8-ban, úgy te is kijelentheted: „Az UR mindent elvégez értem.” Istennek célja van veled. Ő be akarja teljesíteni a célját az életedben és az életed által.

- Csak akkor fogsz valami nagyon jelentőset elvégezni, ha elfogadod Isten célját az életedre nézve.
- Csak úgy tudsz jó irányú változásokat létrehozni a világban, ha elfogadod az Istennek az életedre irányuló tervét.

- Csak úgy kerül helyére az életed összes darabkája, ha elfogadod az Istennek az életedre irányuló tervét.
- Azzal, ha teljesíted élethivatásodat, Istennek adsz dicsőséget.

Életünk létének értelme, hogy dicsőséget szerezzünk Istennek, a kulcs ahhoz, hogy ne csak céltudatosan éljük az életünket, hanem jól is fejezzük be. Ezt a pontot a Biblia angol, Message (parafrázis) fordításban megrendítően adja vissza abban az igeversben, amikor Jézus azt mondta Istennek, az Ő Atyjának:

„Azzal dicsőítettelek meg téged a földön, hogy a legapróbb részletekig befejeztem, amit rám bízál.” János 17:4

Amikor először megvettem *A céltudatos élet* című könyvet, és végiglapoztam az oldalakat, első pillantásra izgatott voltam, hogy itt felfedezhetem az életcélomat, és nagyon hatékony lehetek a megvalósításában. Miután azonban volt alkalmam egy kicsit megfontoltabb tempóban elolvasni, rájöttem az üzenet tömörségére, és ez a következő. Azért kerültünk erre a földre, hogy tegyünk valamit, nem pedig azért, hogy csak az erőforrásokat fogyasszuk. Isten arra tervezett minket, hogy életünkkel változásokat hozzunk; hogy hatást gyakoroljunk. Azt akarja, hogy az életünket a benne rejlő lehetőségek szerint éljük, de azt is, hogy azt az életet, amelyet Ő tervez számunkra, mások áldására és az Ő dicsőségére éljük.

Bár sok könyv ad nekünk tanácsokat arra vonatkozóan, hogyan „szerezzük meg” a legtöbbet az életből, nem ez az elsődleges célunk, amiért teremtettünk. Arra lettünk teremtve, hogy valamit visszaadjunk, ne csak elvegyünk belőle. Ezt a gondolatot világosan kifejti szerzője a *Céltudatos élet* című könyvben, amikor ezt állítja:

„Isten nem ebből a célból teremtette az embert, [hogy önmagát megvalósítsa]. Azt szeretné, ha valami mást is megvalósítanánk; nemcsak kapnánk, hanem adnánk is, visszaadnánk valamit abból, amit kaptunk. Ez a negyedik számú életcél: szolgálatnak nevezik.” (*Céltudatos élet*. Budapest, 2006, KIA, 211. o.)

Rick Warren, a szerző, tovább is fűzi a gondolatot:

„Amikor bármilyen formában szolgálunk valakit, akkor valójában Istent szolgáljuk, s egyben betöltjük egyik rendeltetésünket.” (Uo.)

Mentorálás

A bölcs, istenfélő nők egyik tulajdonsága, hogy tudnak mentorálni másokat.

Sok évvel ezelőtt megismertem az *Operation Reachback* nevű szervezetet. A felirat a következő volt: „Felfelé kapaszkodunk - de kezünket lefelé nyújtjuk.” Ezek a szavak felkeltették a figyelmemet, és ahogy elgondolkodtam e fórum hatókörén és jövőképén, feltettem magamnak néhány fontos kérdést:

- Miközben felfelé kapaszkodom a siker és fejlődés létráján, időt szánok-e arra, hogy magam mögé nézzek, és észrevegyem, ki az, aki a létra legalsó fokán áll, vagy még most készül az első lépésre? Ha igen, kész vagyok-e segíteni nekik a felfelé kapaszkodásban?

- Időt szánok-e arra, hogy segítő kezet nyújtsak másoknak, miközben életük céljának elérésére törekszenek, olyan mértékig, hogy előre tudjanak lépni az életükben?
- Hozzájárulok-e valamivel közösségem életéhez, és ha igen, annak milyen hatása van?
- Mit adok hozzá más emberek életéhez, szervezetek, közösségek kezdeményezéseikhez?

Feladat

Gondolkodj el a fent említett kérdéseken, és az alábbi helyen jegyezd fel azokat az embereket, projekteket vagy közösségi kezdeményezéseket, amelyeknek a fejlődését segíthetnéd.

Mi van a könyvespolcodon?

Egy ideje úgy döntöttem, hogy átnézem a könyvespolcomat, és leltárt készítek a különböző könyvekről, amelyeket az évek során olvastam, és azokról, amelyeket még el kell olvasnom. Megdöbentett, hogy mennyi könyvem van, amelyek részletesen leírják, hogyan lehetünk jobb nők, jobb feleségek, jobb vezetők, és így tovább. Mindig van valami, amit nőként még meg kell tennünk, amire törekednünk kell, amit el kell érünk, amit meg kell változtatnunk. Azt vettem észre, hogy nemcsak az én könyvespolcomon, hanem sok könyvtárban, könyvesboltban vagy az interneten található könyves webáruházakban nagyon kevés könyv áll rendelkezésre arról, hogyan lehet férfiként fejlődni. Azon tűnődtem, hol vannak azok a könyvek, amelyek a férfi olvasóknak beszélnek arról, hogyan lehetnek jobb férfiak, jobb férjek, jobb vezetők a hivatásukban és/vagy vagy az otthonukban. Miért van az, hogy sokkal több olyan könyv van, amely arról szól, hogyan fejlesszük magunkat nőként?

Miközben megpróbáltam választ adni arra a kérdésre, hogy miért van rengeteg és változatos könyv arról, hogyan lehet a nőknek segíteni, hogy jobbak váljanak önmagukban és jobbak az életben, megálltam, hogy feltegyem magamnak a kérdést a saját személyes fejlődésem szintjéről. Mit tettem a sok könyvből származó tudással, amit arról olvastam, hogyan javíthatnám az életemet? Kiválóbb nő lettem-e ennek eredményeképpen? Hogyan hatott rám az, amit olvastam? Továbbadtam-e a megszerzett, hasznos információkat?

A sok könyv leltára az évek során nemcsak azt jelezte, hogy lelkes olvasó vagyok, hanem azt is, hogy egészséges étvágyam van az önfejlesztésre. Örömet leltem abban is, hogy az információkat továbbadhattam másoknak. Mégis volt még mit tennem az

életem egyes területein, és abban, ahogyan a jövőt terveztem. Ezzel a tudással kezdtem el olyan eszközöket és stratégiákat kidolgozni, amelyek tovább segítik a fejlődésemet. Amikor rájöttem a hatékonyságukra és arra, hogy ezek valóban működnek nálam, izgatottan osztottam meg ezeket másokkal. Ezután új érdeklődési köröm lett: szemináriumokat kezdtem tartani az önfejlesztésről és az életcélok eléréséről. Nagyszerű érzés volt hallani a szemináriumokon részt vevő személyek sikertörténeteit.

Szánj egy kis időt arra, hogy átnézd a könyvespolcodon lévő könyveket. Meglepidhetsz az eredményeken!

Elmélkedésre

„Ne engedd, hogy bárki megfosszon képzeletedtől, kreativitásodtól vagy kíváncsiságodtól! Ez a te helyed a világban; ez a te életed. Haladj tovább, hozd ki belőle a legjobbat, és tedd olyanná, amilyen életet élni szeretnél!”
— Mae C. Jemison, (az első amerikai női űrhajós)

A fejezet elején olvasható esettanulmány Barbara önfejlesztési útjáról szól, s arról, hogyan érte el élete álmát, hogy író legyen. Tekintsd át újra az esettanulmány utáni, megbeszélendő kérdéseket, és fókuszálj arra, hogy hol tartasz jelenleg a személyes fejlődésed útján!

Célok kitűzése



Miután átnézted az esettanulmányt követő kérdéseket, remélem, lelkesítően hatott rád, és újult erővel figyelsz arra, hogy hol is tartasz személyes fejlődésed útján. Miközben életcéljaidon gondolkodsz, szánj időt az alábbi kérdések átgondolására is:

- Mit szeretnék, milyen legyen a jövőm?
- Odszántam-e céljaimat és álmaimat Istennek, és kértem-e az Ő vezetését és áldását?
- Milyen életcélokat tűztem ki, és milyen lépéseket tettem megvalósításuk érdekében?
- Honnan, kitől kaphatok segítséget, hogy a célom felé lendítsen?
- Bölcsék-e a céljaim? (konkrétak, mérhetőek, elérhetőek, realisták/időszerűek, időhöz kötöttek)?

A derék nők bölcs céljai című szemináriumokon részletesen meg szoktuk vizsgálni, hogyan érhetik el a résztvevők a céljaikat. Ez magában foglalja a cél jelentőségének meghatározását és konkrét összetevőinek elemzését, hogy tisztában legyél azzal, hogy mit szeretnél elérni, és hogyan fogod elérni. Azt is részletesen megvizsgáljuk, hogyan tudod nyomon követni a fejlődésedet, hogy lásd, milyen haladást értél el. Együtt dolgozunk veled azon, hogy céljaidat cselekvésorientálttá tegyük, hogy biztosítsuk, hogy pozitív lépéseket teszel a célok elérése érdekében. Megvizsgáljuk, hogyan lehet a célokat egyszerre gyümölcsözővé és aktuálissá tenni, hogy a folyamat érdekesebbé és reálisabbá váljon, és te élvezd az utat. Lényeges szempont a

határidő meghatározása és egy idővonal létrehozása, hogy a cél elérését egy végső dátummal szem előtt tarthassuk.

Feladat

Gondolj három fő célra, amit szeretnél elérni:

- 1) Személyes cél, pl. megtanulni egy idegen nyelvet 12 hónap leforgása alatt.
- 2) Anyagi függetlenedés: törleszteni egy hitelt 6 hónapon belül.
- 3) Lelki cél: pl. egy kicsit korábban kelni reggel, és több időt tölteni Istennel imában és áhítatban.

Az alábbi helyre fogalmazd meg, hogy céljaidat Istennek szenteled. Írj egy imádságot vezetéséért és áldásáért!

Elmélkedésre:

Ha be akarjuk tölteni életcélunkat, hasznos, ha szem előtt tartjuk az alábbiakat:

- Isten nem ebből a célból teremtette az embert, [hogy önmagát megvalósítsa]. Azt szeretné, ha valami mást is megvalósítanánk; nemcsak kapnánk, hanem adnánk is, visszaadnánk valamit abból, amit kaptunk.
- Ami igazán számít, az nem életünk *időtartama*, hanem amit *hozzáadtunk* – nem az, amit *elvettünk*, hanem az, amit *adtunk*.
- Nem az számít, meddig élünk, hanem az, hogy hogyan élünk; miről tesz bizonyosságot az életünk.
- Amikor Isten megáld, akkor céllal adja áldását, nem csak a mi személyünkre, hanem mások szolgálatára és áldására.

Erőfeszítéseket tenni

Gyermekként a szüleink sok-sok órát töltöttek azzal, hogy imádkoztak értünk, és bátorítottak, hogy mindenben a kiválóságra törekedjünk, bármit is teszünk. A szokásos biztatásokon túl és a tanulásra való bátorításon kívül az édesanyám gyakran idézett verseket nagy költőktől abban a témában, hogy hogyan törekedjünk a fejlődésre, és érzünk el eredményeket az életben. Az egyik Henry Longfellow egyik jól ismert versének (Szent Ágoston lajtorjája), egyik szakasza volt, amely arról szólt, hogy a kiválóságok nem csak úgy felrepültek a csúcsokra, hanem éjszakánként küzdöttek felfelé magukat, amíg társaik aludtak.

Mondanom sem kell, hogy megtanultam kívülről ezt a verset, és felnőtt fejjel már az ellen kell küzdenem, hogy ne legyek mértéktelen, és ne maradjak fenn túl sokáig éjszaka dolgozni.

Céljaink megvalósítása nem ingyen van. Gyakran áldozatokat kell hozni, akadályokat legyőzni, és sok-sok munkaórát végigdolgozni, kitartóan végezni a feladatot. Természetesen mindenkinek más a megbízatása, de bármi legyen is az, ne engedjük, hogy bármi eltántorítson a megvalósítástól!

Hatalmas Istenünk elhatározta már sorsunkat kezdettől fogva, és célja van az életünkkel. Ha bölcsen az Ő akarata és útmutatásai szerint élünk, és küzdünk azért, hogy azzá válhassunk, akinek Ő akar bennünket látni, akkor irányítja és megáldja erőfeszítéseinket. Készséges szívvel engedjük át neki a vezetést! Személyes fejlődésem útján igazi vezérfényem volt ez az igevers:

*„Bízz az ÚRban teljes szívedből, és ne a magad értelmére támaszkodj!
Minden utadon órá gondolj, akkor ő igazgatni fogja útjaidat.” Péld 3:5-6*

Ez az igevers erős alaphoz bizonyult számomra, és arra is emlékeztetett, hogy bármilyen sikert érek is el az életben, az a Szentlélek ereje által lesz, nem az én intelligenciámnak köszönhetően. A végkimenetelt Istenre bízom, és szem előtt tartom, hogy az elért eredményeim az Ő dicsőségét szolgálják, nem pedig az enyémet.

Egy másik bibliai ige, ami vezetett az úton, az alábbi:

Jeremiás 29:11

„Mert én ismerem az én gondolataimat, amelyeket rólatok gondolok – így szól az ÚR –; békességre és nem háborúságra gondolok, hogy jövőt és reménységet adjak nektek.”

Ha megnézem ennek a szakasznak a történelmi kontextusát, rájövök, hogy ez Isten szava volt az Ő népéhez a száműzetésben töltött fogság idején. Ugyanakkor ma is kiváló támpont lehet számunkra a személyes fejlődésünkkel és az életünk irányával kapcsolatban. Amikor felismerjük, hogy Isten már terveket készített számunkra, az alázatossá tesz bennünket, hogy alávessük magunkat az Ő akaratának, mert az Ő útjai mindig jobbak a mi útjainknál, és az Ő tervei messze meghaladnak minden tervet, amit mi az életünkre készíthetnénk.

Elmélkedésre

- Vajon mi az Isten terve életedre nézve? Gondoltál már arra, hogy megkéred: ossza meg veled a rád vonatkozó terveit?
- Mi az életcélod?
- Mi a látásod?
- Mire hívott el téged Isten, kivé szeretné, hogy válj?



Feladat

Ha átgondoltad a fenti kérdéseket, és megvannak a válaszaid, írd le azokat az alábbi üres helyre!

GYAKORLATI LÉPÉSEK

- Legyen egy személyes fejlődés naplód, amelybe feljegyzed a jövőre vonatkozó álmaidat és látásodat, majd felajánlod Istennek ezeket a törekvéseket, keresve az Ő irányítását és kegyelmét.
- Írd le, hogy ezeknek a céloknak a megvalósítása hogyan fogja erősíteni lelki életedet és Istennel való kapcsolatodat!
- Fogalmazd meg, miként fog mindez segíteni valakinek a gyülekezetben vagy a szomszédságban!
- Írd le, milyen eszközöket (idő/anyagi források), illetve fontos embereket kell mozgósítanod, hogy ezek az álmok valóra válhassanak!

Egyéb gondolatok?

IMA

Minden tudás, bölcsesség és értelem Istene! Neked szentelem gondolataimat, álmaimat, egész életemet, vedd gondoskodásodba, vezess és tarts meg! Te tudod, hogy mi a legjobb nekem. Taníts, hogyan rendelhetném alá akaratomnak és útgaidnak alázattal magam, s miközben ezt teszem, vezess olyan jövő felé, amelyet Te tervezel nekem! A jelenben segíts szorosán veled járni, figyelni a hangodra a mindennapi életem tevékenységei közepette!

Amint áldásoddal kísérsz, add, hogy én is áldás legyek mások számára! Hadd adjam neked a dicsőséget, és legyen alázatod egész magatartásom, hogy életem teljesen Téged tükrözzön! Vezess, Uram, a te ösvényeden, mert benned bízom! Ámen.

FORRÁSOK ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

- Morris Venden: Működő hit. Budapest, 2006, Élet és Egészség Könyvkiadó KFT
- C. B. Hynes: Isten küldött egy embert. Budapest, 2023, Advent Kiadó
- Helmut Haubeil: Lépések a személyes ébredésért. Budapest, BIK Kiadó
- Alejandro Bullón: Nincs lehetetlen. Budapest, 2010, Advent Kiadó
- Ben Carson, Cecil Murphey: Áldott kezek. Budapest, 2021, Advent Kiadó.
- Stephen R. Covey: A 8. szokás - Az eredményességtől a kiválóságig. Budapest, 2010, Bagolyvár Könyvkiadó KFT



A KIVÁLÓSÁG ÖSZTÖNZÉSE ÉS ELISMERÉSE



AZ ÜNNEPLÉS IDEJE

Szépen berendezett terem. A zene lehalkul, a fények elhalványulnak, és a várakozó közönségre csend borul. A meghívott vendégek, családi barátok és munkatársak díszbe öltözve jöttek el, hogy tanúi lehessenek ennek a különleges eseménynek, amelyen elismerik azoknak a nőknek a munkáját és értékét, akik pozitív hatást gyakorolnak a közösségekre, a munkájukra és a gyülekezeti életre. Az izgatott várakozás levegője érezhető a jelenlévők halk suttogásában. Aztán amikor a függöny felemelkedik, és a házigazda előadó előre lép, spontán taps tör ki. A díjátadó ünnepség megkezdődött.

Képzeljük el, hogy ezen a különleges estén a közönség soraiban ülünk. Élvezzük a változatos beszédeket, a kiemelt előadásokat, a színvonalas műsorokat és a jó ételeket, de az est

középpontjában a díjakra való jelölések állnak. A Derék Nők program vezetői által szervezett, a kiváló nők elismerésére és megünneplésére szolgáló díjakat négy kategóriában osztják ki:

A Derék Nő díj – Egy olyan nő számára, aki életének több területén is kiemelkedő fejlődést mutatott, és példaképpül szolgál más nők számára.

A Dr. Deborah Harris-díj – Olyan nőknek, akik vezetői tevékenységükkel, üzleti vállalkozásukkal jelentősen hozzájárulnak a tágabb közösséghez, vagy akik az esélyek ellenére sikerrel járnak, hogy nyomot hagyjanak a társadalomban.

A Heather Haworth-díj – Olyan nőknek, akik helyi gyülekezetük, konferenciájuk vagy missziójuk női szolgálatában kiváló vezetői teljesítményt nyújtottak.

A Julia Smith-díj: – A Női Szolgálatok Osztályának fejlesztési tevékenységeiért, és a nők fejlődési lehetőségeinek támogatásáért.

Megbeszélésre:

- Ahogy átolvastad a fenti kategóriákat, eszedbe jut olyan lány/asszony, akit jelölnél?
- Te beleillesz a fentiek közül valamelyik kategóriába?
- Van valaki, akit mentorálhatnál, hogy az ő különleges szakterületén vagy rá jellemző befolyási körében fejlődhessen?
- Vajon téged úgy látnak az emberek, mint aki mindig bátorít és erősít másokat?
- A csoportmunka és az együttműködés értékét felismerve, kit támogathatnál munkájában/projektjeiben/kezdeményezéseiben a helyi gyülekezetben, közösségben vagy munkahelyén?
- Nem kell díjátadó ceremóniára várni ahhoz, elismerésedet fejezhed ki azon nők iránt, akik pozitív hatással vannak mások életére, vagy kiváló eredményeket érnek el saját szakterületükön. Miért ne küldenél nekik egy képeslapot, vagy apró ajándékot, hogy tudasd velük, mennyire értékeled őket, és az általuk végzett munkát?

BÁTORÍTSUK ÉS ERŐSÍTSÜK A KIVÁLÓSÁGOT A NŐKBEN!

„A kiválóság tehát nem egy cselekedet, hanem szokás.” **Arisztotelész**

„Sok leány végez derék munkát, de te felülmúlod mindnyájukat!” Péld 31:29

Milyen csodás összegzés ez ennek a különleges és áldott asszonynak a tulajdonságairól! Ez a 19. abból a 21 versből, amely leírást ad erről a figyelemreméltó nőről, és értékeli életét, amely lelkes és szenvedélyes tisztelgés a férje részéről. Azért vonhatjuk le azt a következtetést, hogy ez az erényeiről szóló elismerő vallomás, mert a 28. vers ezt mondja: „férje is dicséri őt”. Majd ezzel folytatódik: „Sok leány végez derék munkát, de te felülmúlod mindnyájukat!” Kiváló és kiemelkedő. Egyszerre kiváló abban, aki ő maga, és kiemelkedő abban, amit tesz. Kiváló a jellemében, kiváló a beszédében és a viselkedésében, kiváló a hírnevében, kiváló a

családja iránti elkötelezettségében, kiváló a mások iránti szolgálatában és kiváló az Isten iránti odaadásában.

Amikor a férje körül néz, lát másokat is, akik szintén jól teljesítettek, de ők nem hasonlíthatók a feleségéhez. „Sok nő végez derék munkát, de te felülmúlod mindegyiket!”. (RÚF) Ő felülmúlhatatlan. Mintha azt mondaná, hogy az asszony az életének minden területén olyan szinten hajtott végre a feladatát, hogy a kiváló szót egy másik szintre emelte. Amit ő tesz, és aki ő, nem hasonlítható senkihez, akit valaha is látott, vagy akiről valaha is olvasott! Húha! El tudom képzelni, hogy a legtöbb feleség azt gondolja, milyen öröm lenne hallani, ha a férje csak fele ennyi meggyerő dolgot mondana neki!

Túteljesíteni azt, ami elvárt

Ahogy olvasom és újraolvasom ezt a verset, úgy látom, azt a pontot hangsúlyozza, hogy a közepszerűség nem lesz elég. Ez emlékeztet engem azokra a „kioktatásokra”, amelyeket gyerekkorunkban kaptunk. A szüleink tájékoztattak minket arról, hogy míg mások megelégedhetnek az átlaggal, nekünk nem lenne szabad ezzel a céllal megelégednünk. Aztán gyorsan jött az „adj bele mindent, hogy elégedett legyen a tanár!”

A Példabeszédek 31. fejezetének 29. versében a „Mindenkit felülmúlsz...” szavak arra utaltak, hogy az asszony igyekszik túllépni az elvárhatót. Valóban túteljesítette a célt.

Az is világos számomra, hogy a kiválóságra való törekvés szokása nem egyik napról a másikra jön, hanem szorgalmasan kell dolgozni rajta, és még az élet hétköznapi dolgaiban is bizonyíthatóan. A kiválóság, ahogy én látom, nem feltétlenül arról szól, hogy nagy és kiemelkedő dolgokat teszünk, hanem arról, hogy még a jelentéktelennek tűnő dolgokat is kiváló módon tesszük.

Elmélkedésre:

Milyen egyszerű munkád van, amit nagyon jól tudsz végezni?

„Ha kiválóságot akarsz elérni jelentőségteljes területeken, akkor az apró dolgokban kell ezt kialakítanod. A kiválóság nem kivétel, hanem uralkodó attitűd.” **Colin Powell**

„Ismerjétek el keze munkájának gyümölcsét, és tettei dicsérik őt a kapukban.” Péld 31:31.

Gyakran mondják: „Az öndicséret bűdös”, vagyis, mindig ellenszenvet vált ki. Ha valamiben kiemelkedő teljesítményt nyújtasz, nem kell „kikürtölni”, a munkád magáért beszélni. Hagyd, hogy mások dicsérjenek téged! Ez egy bibliai alapelv.

„Más dicsérjen téged, és ne a te szájad, az idegen, és ne a te ajkad.” Péld 27:2.

A Példabeszédek 31 asszonya olyan kiváló erőfeszítéseket tesz életének minden területén, hogy munkája feltűnő, és tetszést arat. Amit tett, arról még évek múlva is beszélni fognak. Az az utalás, hogy munkái dicsérik őt a kapukban, azt jelzi, hogy milyen pozitív példaképpé válik majd a nyilvánosság előtt. Az élete nyitott lesz, mint létezésének emlékműve mindenki szeme előtt, férfiak és nők számára egyaránt. Minden nőnek, legyen egyedülálló, feleség, anya; valamint minden férfinak lesz egy példája arra, hogy mi minden lehetséges.

Egy másik felfedezés, amelyre rájöttem, hogy ha jól dolgozol és kiválóságot érsz el, akkor az életed eredményes lesz. Mindig lesz mit felmutatnod a létezésed éveiről, és a hatékonyságod

visz előre. A kiváló teljesítményed a „kezed gyümölcsévé” válik azáltal, hogy learatod a gyümölcsöt. Más szóval élvezni fogod munkád gyümölcsét, mivel az élet viszonyozza azt. Kiválóságot vittél munkádba, és kiváló eredményeket kapsz, mivel amit az életbe investáltál, az visszatér hozzád.

Elmélkedésre:

Miután részletesen megvizsgáltuk ennek a kiváló nőnek a tulajdonságait, világos számunkra, sok mindent lehet itt ünnepelni, nem csak azt, amit elért, hanem magát a lényét is.

A kiválóságra való törekvésünk közepette soha ne tévesszük szem elől azt a tényt, hogy amit teszünk, Isten dicsőségére kell tennünk. A Szentírás emlékeztet bennünket erre. „*És mindent, amit csak tesztek szóval vagy tettel, mindent az Úr Jézus nevében tegyetek, általa hálát adva az Atya Istennek.*” Kol 3:17

A „Hogyan legyünk kiválóak?” c. szemináriumban megfogalmaztam néhány motivációs mondatot, amelyekhez néhány, jól ismert idézetet fűztem a kiválóságra törekvő személyek számára. Íme, néhány ezek közül:

Tedd jól!

„Ha nem tudok nagy dolgokat véghezvinni, akkor apró dolgokat teszek nagyszerűen.” - Marin Luther King Jr.



Tegyél több jót!

„A kiválóságra törekvő emberek elmennek egy mérfölddel többre is, hogy a jót tegyék.” — Joel Osteen: Your Best Life Now: 7 Steps to Living at Your Full Potential

Tekintsd a megtett utat!

„Nem szabad az embereket kiválóságuk csúcsa alapján megítélni, sokkal inkább a távolság alapján, amit a kiindulási ponttól megtettek.” Henry Ward Beecher

Légy innovatív!

„Kiválóság az, ha egy megszokott dolgot szokatlan módon teszünk.” Booker T. Washington

Tedd alaposan!

„Bármilyen, amit érdemes tenni, érdemes JÓL tenni.” Hunter S. Thompson

Szánj rá elég időt!

„Ha nincs időd arra, hogy jól csináld, mikor lesz időd arra, hogy átdolgozd?” John Wooden

Találd meg, miben vagy jó!

„Az emberek egyszerűen jobban érzik magukat, ha valamiben jól teljesítenek.” Stephen R. Covey: A 8. szakas – Az eredményességtől a kiválóságig

Annak érdekében, hogy erősítsem, bátorítsam, támogassam nőtársaimat, szeretnék megosztani egy formulát, amivel lelkesíteni szoktam a nőket, hogy hozzák ki magukból a legjobbat. A „celebrate” – „ünnepelni” szót használva betűszóként 9 kulcsszót azonosítok be, amelyek a sikerhez vezető lépéseket jelzik. Nekem ezek a dolgok segítettek az utamon. Sokakkal megosztottam már ezt a formulát, akik később tanúsították az eredményességét.

C.E.L.E.B.R.A.T.E

C- CHOICES [DÖNTÉSEK]; E – END [VÉG]; L-LINKS [KAPCSOLATOK]; E – ENCOURAGEMENT [BÁTORÍTÁS]; B-BELIEFS [BIZALOM]; R- RECIPROCITY [KÖLCSÖNÖSSÉG]; A- ATTITUDE [ATTITŰD]; T-TIME [IDŐ]; E- ETERNAL [JÖRÖKKÉVALÓ]

C = CHOICES [DÖNTÉSEK]

AZ ÉRTÉKES NŐ KIVÁLÓ DÖNTÉSEKET HOZ.

A mennyet szem előtt tartva hozza meg döntéseit.

Örök sorsodat nem a véletlen, hanem a döntéseid határozzák meg, tehát dönts bölcsen!
Milyen döntéseket hozol napi szinten?

Légy óvatos a döntéseidben, mert ki fognak hatni az életedre.

Az intelligencia nem minden. Sokak rendelkeznek megfelelő intelligenciával ahhoz, hogy elérjék céljaikat, de bölcsen meg is tartani azokat, nos, ahhoz már nem elég. Az IQ segít, hogy odaérj, de az EQ (az érzelmi intelligencia) biztosítja, hogy ott is maradj.

A mércét, ami szerint élsz, az általad meghozott döntések határozzák meg. Milyen mércék szerint élsz? Értékeid és az etika az a mérce, ami alapján mérleveled a döntéseidet, és a körülötted levő világra adott reakcióidat. Ez hatással lesz majd az eljövendő világra is, és tekintve, hogy végső célunk a menny, ezért jelenlegi döntéseink befolyásolják végső sorsunkat is.

E = (END) VÉG

Az értékes nő mindig számol a véggel:

Előrelátó, céljaira összpontosít, és rendíthetetlenül dolgozik azok elérésén.

Arra összpontosíts, hogy mivé akarsz válni és mit akarsz tenni az életben; tűzd ki a célt, és menj előre. Fesd magad elé a vágyott célt. Ha nem kezded el, sosem fogsz győzni az életben. Tűzd ki a célokat, képzelj el, hogy fog kinézni, amikor majd eléred, majd indulj el, és küzdj érte!

Isten akaratát ismerni az egyik kulcsa annak, hogy teljesítsük feladatunkat.

Nemrégiben olvastam egy bekezdést, ami így hangzott: „Áldott az az ember, aki tudja, merre indul az Isten, és ő maga is elindul abba az irányba.” Szükségünk van Isten vezetésére, igaz? Ha kihagyjuk Őt a siker egyenletéből, akkor az a veszély fenyeget, hogy rossz irányba futunk, és ráadásul egyedül. Ha Isten a vezetőnk, Ő halad elöl, akkor biztos, hogy lábainkat a jó lábnyomba helyeztük, az irány jól kijelölt, és olyan vezetőnk van, aki megóv az úton lévő csapdáktól.

Ha a célszalagra figyelünk, az szintén segít abban, hogy kevésbé tereljék el a figyelmünket a zavaró tényezők, és csak arra figyeljünk, ami a célunk, tudatosan haladjunk, határozottan és eltökélten megugorva az akadályokat, mert van egy jutalom, amiért futunk.

Isten akaratát ismerni a legkiválóbb tudás, ám Isten akaratát tenni a legkiválóbb teljesítmény.

L = LINKS (KAPCSOLATOK)

Az értékes nő kiváló kapcsolatokat épít:

Olyan egyénekhez kapcsolódik, akik már ott vannak, ahová ő törekszik eljutni.

Az életet gyakran olyan versenyhez hasonlítják, ahol minden erőnket arra kell felhasználni, hogy elérjük a vágyott célt. A versenynek a nevében is benne van, hogy versenyezni kell: mindenki magára számíthat. Az élet versenyében azonban vigyáznunk kell azzal, hogy ne váljunk önzővé, ne maradjon ki az életünkből a másokkal való, önzetlen kapcsolódás öröme.

Másokhoz kapcsolódni nagy öröm. Nem csak amiatt, mert így mi magunk is pozitív irányba fejlődünk, hanem mert másokra is hasonlóan jó hatást gyakorolhatunk. Ezen kívül, az élet útján mindnyájunknak szükségünk van támogatásra, tehát „a hosszútávfutó magányossága” messze van az ideálistól. Ha egyedül futunk, esélyes, hogy elveszítjük a lendületet ahhoz, hogy a legjobbat adjuk magunkból, mert nincsenek mellettünk a többiek, akik kihozzák belőlünk a törekvést, hogy még jobban teljesítsünk, felülmúljuk önmagunkat. Ha egyedül futunk, elszigetelődünk, és stagnálni kezdünk.

Néhány átgondolandó kérdés:

- Kik a futótársaid?
- Ki fut melletted az élet versenyében?
- Kik a vetélytársaid?
- Kik a szurkolóid?

Ha a melletted futók nem bátorítanak téged, és nem ajánlják fel a segítségüket, akkor meg kell húznod a határaidat velük szemben, és más, segítő lelkületű futókkal kell szövetkezned, akik erősítenek az úton.

E = ERŐSÍTÉS (ENCOURAGEMENT)

Az értékes nő erősít, bátorít másokat:

Ráadásul azt is tudja, hogyan bátorítsa saját magát.



A bátorítás lelki ajándék, amit megemlíti a Biblia. Buzdítás, serkentés – ezekkel a szavakkal is fordítja az Írás. Arra kapunk utasítást, hogy használjuk a kapott lelki ajándékokat a szolgálatunkban, és építsük Krisztus testét.

„Minthogy azért külön-külön ajándékaink vannak... akár intő, az intésben... a könyörülő vidámsággal művelje...”
(Róm 12:6-8).

Ha a bátorítás, buzdítás lelki ajándékát használjuk, az segít mindnyájunknak (annak is, akik adja, annak is, aki kapja), a keresztyéni élet örömteli megélésében és a mindennapi életben. Ez is tükröződik az alábbi igeversben:

„Vigasztaljátok azért egymást, és építse egyik a másikat, ahogyan teszitek is.” (1Thess 5:11)

Az élet sokszor tele van kihívásokkal. Hogy valaki velünk jön az úton, bátorít, különösen a próbák idején, az nagyon sokat segít, és erőt ad megtenni az út további szakaszát.

Elmélkedés:

Te kit bátorítasz?

„A keresztyének olyanok, mint a virágok a kertben, mindegyiküket a menny harmatja öntözi, és amikor a szél megtépázza őket, engedik magukat ráhullani egymás gyökereire, így lesznek kölcsönösen egymás táplálói.” John Bunyan

Mi történik, ha úgy tűnik, sehol sem találunk olyanokat, akik őszintén bátorítanak bennünket? Még ha senki sincs, aki buzdítson, magadat még mindig bátoríthatod.

Dávidnak, a zsoltáírónak, volt ilyen tapasztalata. Így jegyzi fel a Biblia:

„És Dávid igen nagy szorultságba jutott, mert a nép [arról] beszélt, hogy megkövezi őt, mivel az egész nép lelke elkeseredett fiaik és leányaik miatt. Dávid azonban megerősítette magát az Úrban, az ő Istenében.” (1Sám 30:6)

Az önmagunkkal való beszéd hatalmas bátorítás forrása lehet. Az érzelmi jóllétről és az érzelmi reziliencia kiépítéséről sok szeminárium szól, sok könyvet írtak e témákról. Meg kell tanulnunk, miként folytassunk belső dialógusokat, hogyan beszéljünk magunkhoz úgy, hogy az megerősítő, felemelő és erősítő legyen. Nem azért tesszük ezt, hogy a saját istenünké váljunk, hanem azért, hogy elismerjük a Szentlélek erejét, aki azért dolgozik az életünkben, hogy felhatalmazzon, képessé tegyen arra, hogy Isten ígéreteit igényeljük, amelyeket Ő hitünk épülésére adott.

B = BIZALOM, HIT (BELIEFS)

***Az értékes nő hisz Isten hatalmában, amellyel megerősíti őt:
Arra használja ezt a hitet, hogy életet szóljon, bármilyen körülmény adódik.***

Miben hiszel most? Amit elméd fel tud fogni, azt meg tudod valósítani. Az én életemben vannak kulcsemberek, akik kialakították bennem azt, hogy a kiválóságra törekedjek. Ezt nevezem én „a lehetőség tényezőjének”.

Az édesanyám mindig pozitív, támogató hatással volt az életemre. Mindig ezt mondogatta: „Bármilyen lehetsz az életben, ami szeretnél lenni – képes vagy rá.” Ez segített önbizalmat építeni és a negatív hatások ellenére is szembenézni a lehetőségekkel.

Az édesapámnak kicsit más nézete volt. Ő a spektrum másik végéről próbált motiválni. Amikor hazamentem az iskolából, és 4-es volt az ellenőrzőmben, mindig megkérdezte: „Mi történt az ötössel?” Egyszer 5-ös alá kaptam egy dolgozatra, amire az összes osztálytársam négyest, hármast, vagy még gyengébb jegyet kapott. Izgatottan mutattam az 5-öst apának, még ha ott is volt az „alá” jel, hiszen senki sem kapott 5-öst arra a dolgozatra. Apa azt mondta, az az „alá” levon az 5-ös értékéből, ezért az egyáltalán nem is 5-ös! Nem ugrottam meg a szintet! De én ahelyett, hogy abban hittem volna, hogy nem ugrottam meg a lécet, úgy döntöttem, hogy abban fogok hinni, hogy bármi lehetek, ami szeretnék lenni.

Az iskolában is érték ellentétes hatások. Az angoltanárom volt az, aki pozitívan hatott a hitemre és a bizalmamra. Egyszer egy dolgozatomra kiváló minősítést kaptam, mellé pedig ezt a megjegyzést: „*Ez kiváló írás! Sokra viheted, határ a csillagos ég!*”

Egy másik tanár, az osztályfőnököm, azt mondta, sosem lesz belőlem ápolónő, mert nem vagyok hozzá „elég erős”. Ez volt a választott hivatásom, és akkoriban nem volt más opcióm.

Úgy döntöttem, az angoltanárnak hiszek, és valóban „a csillagos ég a határ”, és tudatosan haladtam előre a karrierem és személyes céljaim megvalósításában. Azonban az édesanyám belém vetett hitén, és az angoltanárom bátorításán túl, mindenekfelett hittem abban, amit Isten gondolt rólam, hogy meg tudok valósítani: „*Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít*” (Fil 4:13).

Elmélkedés:

Azok az emberek, akiknek pozitív hitrendszerük van, jobban kezelik a lehetőségeket, és az akadályokat is, amelyekkel találkoznak az életben.

Keresztény utunkon, egyéni és szakmai életünkben egyaránt találkozunk lehetőségekkel és akadályokkal is.

Azt mondják, az optimista lehetőséget lát minden akadályban, a pesszimista viszont akadályt minden lehetőségben. Ha beszélgetsz egy optimistával, ezt hallod tőle: „Igen, látom az akadályokat, de van rá mód, hogy átjussunk azokon.” Ellenben amikor egy pesszimistának beszélsz egy lehetőségről, rögtön látja az akadályt, hogy az a dolog miért nem fog működni, vagy miért nem történhet meg.

Furcsa az élet. Néha a pozitív dolgok negatívra fordulnak, viszont időnként a negatív dolgok is pozitívvá válnak. Lenyűgöző, hogy milyen gyorsan válhat akadállyá egy lehetőség, máskor pedig az akadály egy lehetőséggé. Mindkettőt megtapasztaltam már.

Egyszer előadónak hívtak egy Női Szolgálatok Osztálya rendezvényre. Nagyszerű lehetőségnek láttam, hogy találkozjak más nőtársaimmal, beszélgessek velük, és meglátogassak egy olyan országot, ahol még sohasem jártam. Olyan lehetőség volt ez, amit nem volt szabad kihagyni. Ám, amikor felszálltam a repülőgépre, fejsérülést szereztem, mert egy nagy és nehéz bőrönd ráesett a fejemre. Ez súlyosan kihatott az általános fizikai állapotomra, hiszen elhúzódó, agyrázkódás utáni szindrómám lett.

Ezekben a hónapokban, amikor nem tudtam bejárni a munkahelyre, otthon lábadoztam, és ez alatt az idő alatt, született meg a *Fény az úton* című áhítatos könyv, sok más művel együtt. A sérülés akadály volt a napi rutinomban, és visszaesést jelentett a betáblázott programjaim szempontjából is, de ebből a negatív tapasztalathból lehetőség lett: sokat írtam, és egy új projekt született. Továbbá ez a tapasztalat úgy megdobta a jellemfejlődésemet, ahogy azt korábban el sem képzeltem volna, és nagyobb távlatból láttam rá az életre is.

Nézzünk az akadályokra azzal a bizonyossággal, hogy amikor a kihívásokat odaadjuk Istennek, Ő olyan lehetőségeket tár elénk, amilyenekről nem is álmodtunk. A Szentírás ezt mondja nekünk Mk 10:27-ben:

„Jézus pedig rájuk tekintvén, monda: Az embereknél lehetetlen, de nem az Istennél; mert az Istennél minden lehetséges.” (Mk 10:27)

Elmélkedés:

Ha Istent beilleszted az egyenletbe, máris győztes vagy.

R – KÖLCSÖNÖSSÉG (RECIPROCITY)

Az értékes nő feltétel nélkül ad, és jó szívvel elfogad:
Tudja, mikor kell adni, és mikor elfogadni.

Mi a kölcsönösség? Meghatározása szerint ez a kölcsönös szívességcsere szemléltetésének aktusa. Ez azt jelenti, hogy olyan készséggel adsz másoknak, amilyen készséggel kapsz.

- Van valaki, aki az életed egy döntő pillanatában kedvességet mutatott feléd? Ha igen, akkor viszonzd valamivel a kedvességét!
- Ki volt az, aki segített azon az úton, ahol ma tartasz? Tarts egy kis szünetet, hogy méltányold ennek az embernek a hatását az életedre, és tudasd vele!
- Ki az, aki továbbra is áldás az életedben a pozitív hozzáállásával és az eredményességével, vagy aki inspirációt jelent számodra? Lepd meg ezt a személyt egy dicsérettel vagy egy apró ajándékkal!

Elmélkedés:

A Biblia pozitív női szereplői azok voltak, akik sosem felejtették el, honnan jöttek, és úgy döntöttek, viszonzják az emberek irántuk való jó szándékát. Példát látunk erre Ruth életében, aki viszonzta Naomi kedvességét, illetve Eszter, aki szintén jót tett Márdokeussal.

Azt mondják, „az életben a valódi, jelentőségteljes szerephez a szolgálaton keresztül vezet az út”. Rick Warren a *Céltudatos élet* c. könyvében a következőket mondja arról, hogy az életben adnunk kell, és hozzájárulni bármivel, amink csak van.

„[Isten] Azt szeretné, ha valami mást is megvalósítanánk; nemcsak kapnánk, hanem adnánk is, visszaadnánk valamit abból, amit kaptunk. Ez a negyedik számú életcél: szolgálatnak nevezik, s a Biblia eligazít a részleteiben.” (227. o.)

A – ATTITÚD (ATTITUDE)

Egy értékes nő kiváló attitűddel rendelkezik.

Az alázatosság iskolájában tanult, hogy kegyelemmel emeltessen fel.

Lépj fel alázatosan, hogy méltósággal léphess le. A kedvenc motivációs mondatom a következő:

„A hozzáállásod, nem pedig az tehetséged fogja meghatározni a magasságodat (hogy milyen magasra jutsz).” (Zig Ziglar – *Az angolban szójáték: attitude – attitűd, aptitude – tehetség, altitude – magasság – a ford. megj.*)

A hozzáállásunk határozza meg, milyen magasra tudunk mászni. Ha győztes attitűdöd van, az azt jelenti, hogy pozitív szemlélettel fogsz megközelíteni minden akadályt és kihívást. Ez segít tovább menni minden nehézség ellenére.

Elmélkedés:

A kitartás és az állhatatosság olyan szavak, amelyek végigkísérnek az úton, amíg a látásunk meg nem valósul. Ha kitartunk és rendíthetetlenül haladunk előre minden hátráltató körülmény ellenére, az pozitív eredményeket hoz.

Ez sokszor azt jelenti, hogy kitartónak kell lenni, és feszegetni a határainkat azért, hogy eredményt érzünk el.

„Sokszor elbukhatsz, de nem maradhatsz a földön. Sőt, szükséges lehet megtapasztalni a kudarcokat, hogy megtudhassuk, kik vagyunk, mi mindenből állhatunk fel, hogy mégis, csak azért is győztesként kerekedhetünk felül a nehézségeken.” (Maya Angelou)

Ám ha szorongunk és borúlátó a hozzáállásunk, az megbénít az úton. Ha rossz eredményeket, sikertelenséget szeretnénk, akkor csak ápoljuk magunkban továbbra is a félelmeinket és egy olyan képet az életünkről, amitől a leginkább félünk: szomorú valósággá fog válni. Lelkünk ellensége, sátán, boldogan használja fel ellenünk a félelmeinket, mert tudja, mekkora erővel hat kilátásainkra és jövőképünkre a gondolatvilágunk és a negatív hozzáállás.

Gary Busey így beszél erről: „*A félelem a sötétszoba, ahol a sátán hívja elő a negatívjait.*”

Ki kell zárunk a sátán zavaró hangjait, aki győzni akar gondolatvilágunk felett. Amint ezt megtesszük, hátunk mögött marad a korlátolt gondolkodás, és kinyílik a lehetőségek távlata.

„*Nem lehet szenvedélyt találni, ha kicsiben játszunk - ha megelégszünk egy olyan étellel, amely kevesebb, mint amire képesek vagyunk.*” Nelson Mandela

Ki kell tágítanunk a látóhatárunkat, hogy befogadhassuk az előttünk álló lehetőségeket. Az olyan bibliai részek megtanulása, amelyek emlékeztetnek minket arra, hogy mi minden

lehetséges Istennel, lendületet ad gondolkodásmodunknak a kiválóságra való törekvésünkben. Azzá válunk, amin gondolkodunk.

T – TIME (IDŐ)

Az értékes és bölcs nő ismeri az idő értékét:

Azt is tudja, mit tegyen az idővel, amit Istentől kapott.

Ha a kiválóság felé vezető úton feltennél magadnak néhány kulcskérdést, az segítene összpontosítani az előtted álló úton. Ez lehetővé tesz némi önvizsgálatot is, hogy biztos a helyes úton jársz-e.

- Mennyi az idő? A tervezés, a munka, a betakarítás vagy a pihenés ideje? Ha tudod, hogy hány óra van, akkor a megfelelő időben tudod meghozni a megfelelő döntéseket.
- Ismerd meg az évszakodat. Az élet tavaszán, nyarán, őszén vagy télen jársz? Mit kezdesz az életed évszakával?
- Mi történik az életedben jelenleg, amiből tanulhatsz? Mit üzennek a jelenlegi tapasztalataid?
- Hogyan használod ki a napi 24 órát?
- Milyen arányban szentelsz időt Istennek, magadnak és másoknak?

Néha az emberek kiábrándulnak, amikor megnézik, hol tartanak jelenleg, és úgy érzik, hogy az élet elment mellettük. Soha nem késő tenni valamit, még akkor sem, ha az valami apróság. Amíg van lélegzetünk, addig bizonyos fókig változtathatunk. Amíg van élet, addig van remény. Soha nem késő elkezdni valamit. Visszaválthatod az időt, amelyet úgy érzed, hogy elvesztettél, ha megteszel bármilyen apró lépést, hogy valamit véghezvigyél a jelenlegi hatáskörödön belül.

Az önfejlesztésről szóló szemináriumainkon azt vizsgáljuk, hogyan hozhatod ki életed hátralévő részéből a lehető legjobbat. Soha ne csüggedj amiatt, hogy későn kezded az életedet! Még mindig van remény számodra!

Még ha az élet padlóra is küld, és rossz tapasztalatokat szereztél, ez nem szabad, hogy megállítson téged. Sokunkat kísértenek a múlt kudarcai, és ez gyengíti a képességünket, hogy újra megpróbáljuk. Kulcsfontosságú, hogy Istentől kérjeteek bölcsességet, hogy hogyan és mikor kell továbblépni. Ha tudod, hogy mikor kell továbblépni a múltbeli csalódásokból, akkor lendületet kaphatsz a cselekvéshez.

„Azért talán nem vagy felelős, hogy a padlóra küldtek, de azért egyértelműen igen, hogy felállj onnan.” (Wally Amos)

E – ÖRÖKKÉVALÓ (ETERNAL)

Az örökkévalóság távlata

A bölcs és istenfélő nőnek van érzéke az örökkévalósághoz és Isten távlatához az életében:

Tudja, hogyan egyeztesse össze az időleges és a lelki dolgokat

- Mi mindennel foglalatostoksz az életben, és hogyan látod magad, eredményes vagy?



- Tudod már, mi Isten terve az életedre nézve, és azon az úton jársz?
- Mi az életcélod, és vajon összhangban van-e az öröklét távlatával, hogy felkészülj Isten országa számára?

Észrevehetted, hogy ezek a kérdések hasonlóak az előző, Személyes fejlődésről szóló fejezetben szereplő kérdésekhez. Azért ismétlem meg itt újra, mert úgy gondolom, hogy a kiválóságra való törekvésünkben nagyon fontos, hogy azt a megfelelő indítékkal tegyük.

Ha „Isten szemszögéből” nézzük a dolgokat, akkor a valódi célt tartjuk szem előtt, és ez a mennyország. Igen, van célja a földi létünknek, és a legjobbat kell nyújtanunk, hogy ezt elérjük. Mégis a túlvilág az, amit igazán akarunk, és ezért nem csak magunknak, családuknak, egyházunknak, közösségünknek kell kiválóknak lennünk, hanem Istennek is, mivel Ő az, akinek jobban kell tetszeni, mint magunknak vagy bárki másnak.

Világos elképzelésre van szükségünk arról, hogy mivé teremtett minket Isten. Ha világos elképzelésünk van Isten ideáljáról, akkor lesz egy mérce, amelyhez mérhetjük törekvéseinket és önmagunkat.

„Bármit tesztek, lélekből tegyétek, úgy, mint az Úrnak, ne pedig úgy, mint embereknek, tudva, hogy az Úrtól veszitek az örökség jutalmát; mert ti az Úr Krisztusnak szolgáltok.” (Kol 3:23-24)

ELMÉLKEDÉS

Miközben a CELEBRATE formulán gondolkodsz, az alábbi üres helyre jegyzeteld le, hogy a különböző témák közül melyik területen kell tovább fejlődnöd. Emlékeztetőül: Döntés, Vég, Kapcsolatok, Bátóritás, Bizalom, Kölcsönösség, Attitűd, Idő és Örökkévaló.

Szabadítsd fel a benned rejlő képességeket a kiválóságra, miközben ÜNNEPLED (CELEBRATE), amit Isten eléd adott!

A kiválóságra való törekvés határozott cselekvést igényel, és ezt ma kell elkezdenünk:

Van egy álom, amit követned kell - kövesd azt!
 Van egy cél, amit kitűzhetsz - tűzd ki!
 Van egy terv, amit valóra kell váltanod
 Egy projekt, amit elkezdhetsz

Egy ötlet, amit meg kell valósítanod
Egy lehetőség, amit fel kell fedezned
Egy út, amin elindulhatsz
Egy döntés, amit meg kell hoznod

A holnap már karnyújtásnyira van. Nyújtsd ki a kezed, és fogadj el minden egyes napot, Isten áldásaként, miközben azzal a meggyőződéssel nézel szembe az étellel, hogy Istennél minden lehetséges!

Nos, hát, értékes nők, céltudatos nők, látással rendelkező, az örökkévalósággal számoló asszonyok és lányok, keljetek fel és foglaljátok el a helyeteket Isten szolgálatában, hogy mindazok legyetek, amire Ő megajándékozott benneteket; mert megvan bennetek a lehetőség a kiválóságra!

FELADATOK

- Minden nap mondd el magadnak, hogy kiválóságra törekvő nő lehetsz, és imaidődben kérd Istent, hogy hatalmazzon fel téged, és töltsön be erővel e cél elérésében!
- Gondolj valakire, akit mindig is csodáltál valami nagyszerű dologért, amit elért. Ha elérhető, küldj neki egy elismerő üzenetet, egy képeslapot, virágot, vagy apró ajándékot, hogy tudasd vele, mennyire értékeled őt, és a munkát, amelyet végez!
- Megteheted azt is, hogy nevezel egy kiváló asszonyt vagy lányt az Értékes Nő díjra; valakit, aki a gyülekezetben vagy a lakóközösségben kiváló szolgálatot végez egy bizonyos területen.

IMA

Istenem, lehetőségek Istene, hálát adok neked azért, hogy a kiválóságra való lehetőséggel alkottál meg engem. Mivel a te képmásodra alkottál, ezért nincs az a terv, ami – általad – ne lenne megvalósítható, amelyet Te terveztél az életemre. Segíts elhinnem, hogy minden lehetséges, amíg benned megnyugszom. Miközben azzá a kiváló nővé válok, amivé Te alkottál és alakítasz továbbra is, add, hogy életem bizonyágtétel legyen a Te neved tiszteletére és dicsőségére! Ámen.

FORRÁSOK ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

- Joel Osteen: Életigenlők könyve. Budapest, 2000, Athenaeum
- Stephen R. Covey: A 8. szokás. Budapest, Bagolyvár, 2010

KÉT ASSZONY ÖSSZEHASONLÍTÁSA

EGY ERÉNYES ASSZONY

LEÍRÁSA A PÉLDABESZÉDEK 31-BEN

OTTHONA VAN

OTTHONA BIZTONSÁGOS (PÉLD 31:27)

EGY ERKÖLCSTELEN ASSZONY

LEÍRÁSA A PÉLDABESZÉDEK 1-9-BEN

HÁZA VAN

OTTHONA CSAPDA (PÉLD 2: 18,19; 7:27)

HŰSÉGES (PÉLD 31:11)	KICSAPONGÓ (PÉLD 6:24; 2:17)
ÉPÍTI AZ OTTHONÁT (PÉLD 31)	LEROMBOL EGY OTTHONT (PÉLD 7)
NEHÉZ RÁTALÁLNI (RITKA KINCS) (PÉLD 31:10)	KÖNNYŰ RÁTALÁLNI (PÉLD 7:10-12)
ÉRTÉKES (PÉLD 31:10)	OLCSÓ (PÉLD 30:20)
BELSŐ SZÉPSÉG JELLEMZI SZÍVE VONZÓ (PÉLD 31:30; 1 Péter 3:4)	KÜLSŐRE SZÉP KINÉZETRE VONZÓ (PÉLD 6:25)
KÉTKEZI MUNKÁT VÉGEZ (AKTÍV, ÖNZETLEN ÉLET, SZERETETTELJES TETTEKKEL) (PÉLD 31)	AJKÁVAL MUNKÁLKODIK (AJKA HÍZELGÉST ÉS ROMLÁST SZÓL) (PÉLD 2:16; 21:9,19; 25:24)
ISTENFÉLŐ (PÉLD 31:30)	CSAK A VALLÁS KÜLSŐ FORMÁJA (PÉLD 7:14)
SZERETI AZ OTTHONÁT (PÉLD 31:15, 18, 27)	SZERETI AZ UTCÁT (PÉLD 7:11-12)
ÁLDÁSÁRA VAN FÉRJÉNEK (PÉLD 31:12)	ÁRT A FÉRJÉNEK (PÉLD 7:19)
OTTHON VAN ÉJSZAKA, KÉSZEN A KORÁN KELÉSRE (PÉLD 31:15)	AZ UTCÁN KÓBOROL ÉJJEL (PÉLD 7:9, 18)
ÁLDÁS A CSALÁDJÁNAK (PÉLD 31:28)	TÖNKRETESZI ÁLDOZATAIT (Proverbs 7:23)
ÉLETÉNEK ALAPJA A SZERETET (PÉLD 31:20)	ÉLETÉNEK ALAPJA A BUJASÁG (PÉLD 7:10)
BÖLCS (PÉLD 31:26)	BALGA (PÉLD 9:13)
SZORGALMAS (PÉLD 31:13)	LUSTA (Proverbs 7:12; 9:14)
A JÖVŐRE NÉZVE TERVEZ (PÉLD 31:25)	A MÁNAK ÉL (PÉLD 9:14)
A MENNY FELÉ IRÁNYÍT MÁSOKAT (PÉLD 31: 30)	A SÍRBA VISZ MÁSOKAT (PÉLD 7:27)



Összefoglalás

*„Ismerjétek el keze munkájának gyümölcsét, és tettei dicsérik őt a kapukban.”
Példabeszédek 31:31*

Az egyik legfontosabb lecke, amit megtanultam ennek a bölcs és értékes asszonynak az életéből: a befolyás hatalma. Tulajdonságainak összegzésében láthatjuk, hogy milyen hatása van annak, amiről ismert, és mekkora tekintélye van a köztudatban.

Megtanulta, hogyan legyen kiváló az otthonában, és most befolyása kiterjed a városkapukig.

A fejezet korábbi részében, a 23. versben van egy utalás a „kapukra”, ahol a férje tekintélyes pozíciót tölt be és nagy tiszteletnek örvend. *„Ismerik férjét a kapukban, mikor együtt ül a tartomány véneivel.”* A bibliai időkben a város kapui voltak a város különböző tevékenységeinek központi helyszínei. Itt bonyolították le a fontos üzleti ügyleteket, itt hívták össze a bíróságot, és itt tettek nyilvános bejelentéseket a városi kikiáltók.

Jelzésértékű tehát, hogy a Példabeszédek 31:31-ben ez áll: *„Ismerjétek el keze munkájának gyümölcsét, és tettei dicsérik őt a kapukban.”* Itt kapjuk meg azt a képet, hogy milyen messzire kiterjedő hatása van, és milyen szinten ismerik, tisztelik és becsülik. A városban és a „kapuknál”, ahol az emberek jönnek-mennek, ismert „tettei” azt is jelzik, hogy a városba látogatók is hallottak róla. A (helyi és tengerentúli) kereskedőkkel folytatott ügyletei során, mint okos és tehetséges üzletasszony, hírnevet szerezhetett magának.

Továbbá a *„tettei dicsérik őt a kapukban”* utalás arra vonatkozik, hogy nem kell saját magát dicsőítenie. Jó híre megelőzi őt, és a kapuknál – a befolyás helyén – nyilvánosan hirdetik a kiváló teljesítményeit, amelyekről ismert.

Mi a mi befolyásunk hatóköre erényességre törekvő nőként? Lehet, hogy életünk során nem mindannyian kapunk nyilvános elismerést, de a közvetlen környezetünkben gyakorolt csendes befolyásunkat észre kell vennie az embereknek. **Az istenfélő élet befolyásos élet.**

Életünk hatásának értékelésénél gyakran szembesülünk a kérdéssel: „Ha meghalsz, mit szeretnél, hogy mondjanak rólad?” Egy másik hasonló kérdés lehet: „Milyen szavakat szeretnél, hogy a sírkövedre írjanak?” Ez annak összefoglalása, hogy miről voltál ismert; lényegében arról, hogy mások mit gondoltak rólad.

Mi a létezésed célja? Milyen hatást gyakorolt eddig az életed, és milyen hatást szeretnél továbbra is gyakorolni? A földön töltött időnk nem arra való, hogy egy múltó szakasz legyen, ahová észrevétlenül belépünk, majd észrevétlenül távozzunk.

Henry Longfellow így fogalmazott:

„A nagy emberek élete mind arra emlékeztet minket, hogy az életünket magasztossá tehetjük, és távozásunkkal lábnyomokat hagyhatunk magunk után az idő homokjában.”

A Példabeszédek 31:10-31-ben szereplő bölcs és értékes asszony portréja egy olyan nő életét példázza, akinek hatása észrevehető. Miközben arra törekszel, hogy azzá a nővé válj, akinek Isten teremtett, életed valóban hagyjon lábnyomokat az idő homokjában.

Azért vagyunk itt keresztény nőként, hogy hasznosak legyünk az emberiség számára és elfogadhatóak Isten számára. Azzal, hogy hatásos szolgálat által elérjük és megérintjük mások életét, a társadalom hasznára válunk. Azáltal, hogy hálás imádattal, istenfélő étellel és annak dicsőítésével, aki Ő, felemelkedünk Istenhez, elfogadhatóvá válunk számára.

Isten olyan nőket keres, akik rendelkezésre állnak, hogy hordozzák az Ő célját, hogy beteljesítsék az Ő akaratát az életükre vonatkozóan. Ő táplál valamit a nőkben, hogy az a kijelölt időben megszülessék és felszabaduljon. Fedezd fel a célokat, az idődet és a lehetőségeidet, miközben elfogadod Isten hívását az életedre!

És így, miközben megállunk, hogy elgondolkodjunk a kézikönyv fejezeteiből szerzett tanulságokon, hálát adunk Istennek a példamutató életről alkotott látásért, amit a Példabeszédek 31 asszonyának ábrázolásán keresztül kaptunk.

Látjuk, ahogy a föld állva tapsol, hogy méltó módon elismerje kiválóságát, de leginkább a mennyet hallom tapsolni, amint a trónon ülő hangja azt kiáltja: *„Jól van, jó és hű szolgám, hű*

voltál a kevesen, sokra bízlak ezután, menj be a te uradnak örömébe!” Aztán a menny visszhangzik az angyalok spontán tapsától, akik tanúi a szépen élt életnek. Az én imám értünk, nőkért, feleségekért, leányokért, nővérekért, nagynénikért, unokahúgokért, barátnőkért, (bármely kategóriába is tartozunk) az, hogy egy napon mi is halljuk a Példabeszédek 31:29 szavait:

„Sok leány végez derék munkát, de te felülmúlod mindnyájukat!”

Halljátok ti is az ég tapsát, amikor olyan bölcs, erényes, értékes nőkké váltok, amilyenek Ő tervezett benneteket!



IRODALOMJEGYZÉK / REFERENCIÁK

ÉRTÉKES NŐK – IRODALOMJEGYZÉK

CÍM	SZERZŐ	ISBN SZÁM	KIADÓ	KIADÁS ÉVE
A God For All Seasons - Encouragement for women who juggle their lives	Sue Haydon-Knowell	1 85424 480 9	Monarch Books	2002
At Jesus' Feet The Gospel According to Mary Magdalene	Doug Batchelor	0 8280 1591 0	Review and Herald	2001
Be Your Best	Joyce Meyer	0 446 58246 8	Faith Words	2007
Becoming A Woman of Excellence	Cynthia Heald	0 89109 066 5	NavPress	1986
Becoming A Woman of Purpose	Cynthia Heald	08910 97902	NavPress	1994
Bible Readings for the Home	Ellen G White	B002DV3G0U	Review and Herald Publishing Association	1845
Párhatárok – határvonalak a házasságban	Dr Henry Cloud, Dr John Townsend	9789632881379	Harmat	2013 és 4 további kiadás
Checklist for Life for Women	Lila Empson	0 7852 6462 0	Thomas Nelson Publishers	2002
Chicken Soup for the Woman's Soul	J Canfield, M Hansen, J Hawthorne & M Shimoff	0 09182506 5	Vermilion	1996
Gyermeknevelés	E. G.White	9637427368	Bibliaiskolák Közössége	1998
Choices for Women who long to Discover Life's best	Mary Farrar	0 88070 854 8	Multnomah Books	1994
Colour Me Beautiful	Veronique Henderson &	978-0-600-62080-8	Hamlyn	2010

	Pat Henshaw			
Day-Votions for Women	Rebecca Barlow Jordan	0 310 32203 0	Zondervan	2009
Daily Wisdom for Women – Practical, Biblical Insight for Today’s Woman	Carol L Fitzpatrick	1 55748 937 8	Barbour Publishing	
Designed for Living Life as God intended	Jeannette Barwick and Helena Wilkinson	1478-050X	CWR	2009
Designing Your Dream Husband How to Build Your Man Up and Release Him to His Full Potential	Amie Dockery	0 8307 3633 6	Regal Books	2004
CÍM	SZERZŐ	ISBN SZÁM	KIADÓ	KIADÁSI ÉV
Deliver Our Children From the Evil One	Noel & Phyl Gibson	1 85240 108 7	Sovereign World	1992
Disciplines of a Godly Woman	Barbara Hughes	1 58134 759 6	Crossways Books	2006
Embracing the Challenges of Life And Loving it!	Susanne Mornan Vaughan & Sharon Platt-McDonald	1 9005621 41 8	Pen Press	
Embracing Your Second Calling Find Passion and Purpose for the Rest of Your Life	Dale Hanson Bourke	978 0 8499 4697 4	Thomas Nelson	2009
Empowering Women Living life in the power of God’s Spirit		1 85345 326 9	CWR	2005
Especially for a Woman Encouragement, support and advice for the important issues in a woman’s life		0 85009 676 6	Word Publishing	1994
Every Woman’s Battle Discovering God’s Plan for Sexual and Emotional Fulfilment	Shannon Ethridge	1 57856 685 1	WaterBrook Press	2003
Every Woman in the Bible	Sue and Larry Richards	0 7852 1441 0	Thomas Nelson Publishers	1999
Even God Rested Why It’s Okay for Women to Slow Down	Kim Thomas	0 7369 1027 1	Harvest House	2003
Families at the Crossroads Beyond Traditional and Modern Options	Rodney Clapp	0 8308 1655 0	InterVarsity Press	1993
Feelings Women Rarely Share	Judy Reamer with Donna Arthur	0 88368 186 2	Whitaker House	1987
From Jesus with Love For Women	Maria Fontaine (ed)	978 3 03730 084 8	Aurora Production	2007
Gender and Grace Women and men in a changing world	Mary Stewart van Leeuwen	0 85110 693 5	Inter-Varsity Press	1990
Glenda’s Story Led by Grace	Glenda Revell	0 8474 1154 0	Gateway to Joy	1994
God’s Little Devotional Book for Women		0 86347 273 7	Eagle	1995
Growing Strong Daughters Encouraging Girls to Become All They’re Meant to Be	Lisa McMinn	1 85424 542 2	Monarch Books	2001
CÍM	SZERZŐ	ISBN SZÁM	KIADÓ	KIADÁS ÉVE
Growing Women Leaders Nurturing women’s leadership in the Church	Rosie Ward	1 84101 575 0	Bible Reading Fellowship	2008
God’s Design for Women Biblical Womanhood for today	Sharon James	0 85234 503 0	EP Books	2010
Hand in Hand Devotions for the Later and Lately Married	Kay Marshall Strom & Daniel E. Kline	1 56955 295 9	Servant Publications	2003
His Needs, Her Needs Building An Affair-proof Marriage	Willard F. Harley	1 85424 274 1	Monarch Books	1986
His & Hers – The Little book of Intimacy	Sharon Platt-McDonald	978-1-907244-12-4	Autum House	2011

How Not To Look Old	Charla Krupp	978-0-446-58114-1 0-446-58114-3	Springboard Press	2008
How Women Help Men Find God	David Murrow	978 0 7852 2632 1	Thomas Nelson	2008
I Kissed Dating Goodbye	Joshua Harris	1-59052-135-8	Multnomah Books	1997, 2003
I love you more Workbook for women	Drs Les & Leslie Parrot	0 310 26276 3	Zondervan	2005
In Every Pew sits a Broken Heart Hope for the Hurting	Ruth Graham	0 310 25707 7	Zondervan	2004
In Search of the Proverbs 31 Man The One God Approves And A Woman Wants	Michelle McKinney Hammond	978-1-57856-451-4	Waterbook Press	2003
Inspiring Women Making the most of the Christian life		1 85345 223 8	CWR and Women Alive	2002
Lies Women Believe and the Truths that set them Free	Nancy Leigh DeMoss	0 8024 7296 6	Moody Press	2001
Life Management for Busy Women Living Out God's Plan with Passion and Purpose	Elizabeth George	978 0 7369 0191 8	Harvest House Publishers	2002
Longing for More A women's path to transformation in Christ	Ruth Haley Barton	978 1 84474 205 9	Inter-Varsity Press	2007
Love Is A Verb: Stories Of What Happens When Love Comes Alive	Gary Chapman	978-0-7642-0760-0	Northfield Publishing	2009
Love and Respect The Love she most Desires	Dr Emerson Eggerichs	1 59145 246 5	Integrity	2004
CÍM	SZERZŐ	ISBN SZÁM	KIADÓ	KIADÁS ÉVE
Intimate Moments with God	Linda Shepherd & Eva Everson	1 56292 498 2	Honor Books	2003
Marriage Bible Readings for Special Times	Anna and Nick Brooker	1 84101 427 3	The Bible Reading Fellowship	2005
Men and Women of the Bible	Derek Thomas	1 873796 72 2	Autmun House	1998
Men are from Israel, Women are from Moab	Dr Norm Wakefield & Jody Brolsma	0 85476 897 1	Kingsway Publications	2000
More Tea Leaves Devotional Meditations for Women	Nancy Stutzman (comp)	0 87813 592 8	Christian Light Publications	2000
Never Too Old to Grow	Alexine Crawford	1 84101 195 9	Bible Reading Fellowship	2001
Partners for Life Making a Marriage that Lasts	Gene & Elaine Getz	0 8307 1306 9	Regal Books	1988
Prayer Through the Eyes of Women of the Bible	Ann Spangler & Jean E. Syswerda	0 310 98415 7	Inspirio	2000
Priestly Ministry in the Old and New Testament	John Lorencin	978 86 423 0347 5	Preporod	
Pure Heart: A Woman's Guide To Sexual Integrity	Shellie R. Warren	0-8010-7207-7 9780801072079	Baker Publishing Group	2010
Questions Women Ask in Private	H. Norman Wright	0 8307 1637 8	Regal Books	1993
Raising a Daughter After God's Own Heart	Elizabeth George	0 7369 1772 8	Harvest House	2011
Reaching Single Adults An Essential Guide for Ministry	Dennis Franck	0-8010-9190-X 978-0-8010-9190-2	Baker Books	2007
Remember the things that matter when hope is hard to find	Rhonda Watson	1 84474 545 6	Inter-Varsity Press	2011
Sannu, Sister The story of Yvonne Eurick, the West Indian nurse who became known as Nigeria's	Anita Marshall	0 904748 42 1	The Stanborough Press Ltd	1987

Mother Teresa				
Seasons of A Woman's Life Helping women to understand and appreciate their emotions	Jean Lush with Patricia Rushford	0 340 49544 8	Hodder and Stoughton	1987
Secret Keeper	Dannah Gresh	0 8024 3977 2	Moody	2011
CÍM	SZERZŐ	ISBN SZÁM	KIADÓ	KIADÁS ÉVE
Seven Secrets Women want to Know	P. B. Wilson	0 7369 0165 5	Harvest House Publishers	2000
Spurgeon's Sermons on Old Testament Women – Book Two	Charles Haddon Spurgeon	0 8254 3790 3	Kregel Publications	1995
Spurgeon's Sermons on New Testament Women – Book Two	Charles Haddon Spurgeon	0 8254 3792	Kregel Publications	1996
The Adventist Home	E.G.White	978-0-8280-1594-3	White Estate, Inc.	1965
Teach Me How To Love You Communication And Intimacy In Marriage	Thomas Weeks III	1-880809-24-9	Legacy Publishers International	2003
The Ready-Made Family How to Be a Stepparent & Survive	Andre Bustanoby	0 310 45361 5	Zondervan	1982
The Delicate Power of Modesty				
The Best You Can Be A Woman's Guide to Personal Growth	Dorothy Eaton Watts	0 8280 0722 5	Review and Herald	1993
Egymásra hangolva – 5 szeretetnyelv a házasságban	Gary Chapman	9639148636	Harmat	2002 és 17 további kiadás
The Great Investment	T.D. Jakes	0-425-18345-9	Berkley Books	2000
The Little Book of Health for Women	Sharon Platt-McDonald	1 904685 86 2	The Stanborough Press	2010
The Little Book of Health for Children & Teens	Sharon Platt-McDonald	1 904685 90 0	The Stanborough Press	2010
The Marriage Checkup	Dr H. Norman Wright	0 8307 3069 9	Regal Books	2002
The Ministry of A Woman 50 Years of Insights from a Minister's Wife	Margaret Hicks	0 89274 925 3	Harrison House	1995
The Money Devotional	Mark Lloydbottom	978-0-9563950-1-6	Crown Financial Ministries	2009
Az imádkozó feleség hatalma	Stormie Omartian	0 85476 924 2	Kingsway Communications Ltd	2001
Az imádkozó nő hatalma	Stormie Omartian	0 7369 0855 2	Harvest House Publishers	2002
Train Up Child	Nancy Van Pelt	1904685579	Stanborough Press Ltd	2008
Things I Wish I'd Known Before We Got Married	Gary Chapman	978-0-8024-8183-2	Northfield Publishing	2010
CÍM	SZERZŐ	ISBN SZÁM	KIADÓ	KIADÁS ÉVE
Walking with Gospel Women	Fiona Stratta	978 0 85746 010 3	Bible Reading Fellowship	2012
What on Earth am I Doing?	Pattiejean Brown	1 55452 437 7	Guardian Books	2009
When a Woman Meets Jesus	Dorothy Valcarcel	978 0 8007 3379 7	Revell	2009
Woman Thou Art Loosed!	TD .Jakes	1 57778 020 5	Albury Publishing	1997
Woman to Woman	Edna Ellison & Tricia Scribner	1 56309 949 7	New Hope Publishers	2005
Women As Christ's Disciples Models in the New Testament Church for Courageous Women today	Boyd Luter and Kathy McReynolds	1 85792 859 8	Christian Focus Publications	2003
Women Helping Women	Elyse Fitzpatrick, Carol Cornish (eds)	1 56507 617 6	Harvest House Publishers	1997
Women of the Old Testament	Gladys Hunt	0 86201 709 2	Scripture Union	1991

Women of the New Testament 12 Studies for individuals or groups	Phyllis J Le Peau	0 8308 1077 3	InterVarsity Press	1996
Women of the Passion The women of the New Testament tell their stories	Margaret Ives	1 85311 237 2	Canterbury Press	1998
Women After God's Own Heart	Elizabeth George	1 56507 533 1	Harvest House	1997
Why Men Hate Going to Church	David Murrow	978 0 7852 6038 7	Thomas Nelson	2005
150 Romantic Ideas for Loving Couples	Jansen and Gloria Trotman		Calligrafix Design Ltd.	2002

Magyar szöveg: Hegyes-Horváth Csilla, 2023