

Zsoltár 55,17

*Én pedig Istenhez kiáltok, és az Úr megsegít engem.*

Mt 6,22-23

*A test lámpása a szem. Ezért ha a szemed tiszta, az egész tested világos lesz. Ha pedig a szemed gonosz, az egész tested sötét lesz. Ha tehát a benned lévő világosság sötétség, milyen nagy akkor a sötétség!*

Tavaly a Lukács evangéliumából szintén nekem jutott ez a szakasz. Talán van, aki még emlékszik a pingvin/ember optikai illúziót mutató képre... Akkor arról beszéltem, hogy nagyon különböző dolgokat tudunk ugyanabból a valóságból észrevenni, megjegyezni. Van, aki a jót, de legtöbbször a rosszat. S ha ebben gyakoroljuk magunkat, akkor az agyunk „algoritmusa” egyre inkább ilyen találatokat fog kidobni nekünk a közösségi médiához hasonló módon. (Honlap: 2024 jan 12)

Most – nem elfelejtve az előző évi üzenetet – egy kicsit más szemszögből szeretnék erről az ígéről beszélni. Tavaly a saját bensőnkre tett hatáson volt a hangsúly. Most arra szeretnék bízni titeket, hogy próbáljátok arra trenírozni a szemeteket, hogy mivel segíthetek a mellettem élőknek?

Van erre egy nagyon szép magyar szavunk: előzékenység. A másik megelőzése abban, hogy segítsek neki, még mielőtt kérné.

Persze most is érdekelt, hogy ez más nyelvben hogy van:

- Az angolban erre nincs így egy-az egyben átvehető kifejezés, talán a *considerate*, ami a legközelebb áll. Ebben a szóban is ott van, hogy valamiféle figyelem, odafigyelés szükséges ehhez a viselkedésmódhoz.
- A németben gyönyörű szó van erre: *zuvorkommend*. Valószínűleg a magyar kifejezés is innen jön, mert eléggé nyelvújító hangása van...

S bár szavunk van erre, nem túl gyakori ez a fajta viselkedésmód. Ahelyett, hogy próbálnánk odafigyelni arra, hogy mivel könnyíthetem meg a másik számára a kettőnk közti interakciót,

inkább arra szoktunk figyelni, hogy a másoknak mivel kellene megkönnyíteni az én helyzetemet.

Pár rövid példa:

1. Előzékenység egy tele vonaton az ölembe venni a táskámat és nem a mellettem lévő ülésen hagyni, hogy valaki más is leülhessen. – Mi ehelyett az általános viselkedési forma: Füles a fülben táskában az ülésen, fölötte áll valaki, próbálva kapaszkodni valamiben, s közben villámló tekintettel méregeti az ülésen látszólag telefonjába temetkező utast. Utána meg kipoasztolja a facebookra, hogy milyen bunkók az emberek...

Persze mondhatjuk, hogy miért nem szól, ha le akar ülni? De sajnos ez még nem megy ebben az országban, ahol élünk. Nekünk kell változtatni. Megtanulni asszertíven kommunikálni. Addig viszont sokkal könnyebbé tudja tenni az együtt töltött időt, ha észrevevessük, hogy a másoknak mire lenne szüksége, és – ha módunkban áll – megadjuk neki.

2. Amikor a kutyát sétáltatom, előzékenység, ha – bár én tudom, hogy a kutyám teljesen ártalmatlan – pórásra fogni, ha egy futó, kerékpáros, vagy nem kutyás sétáló jön velem szemben.

3. Ha a járdán sétálok, figyelek arra, hogy ne a kerékpárosoknak kijelölt részen menjek.

4. Ha kerékpárral közlekedek, csengetek, és valaki félrehúzódik, megköszönöm.

Előre engedem a másikat, főleg lányokat, idősebbeket az ajtóban, ahelyett, hogy nyomulnék, mint vadmalac az etetővályúhoz.

Általában ezzel szemben nem azt keressük, nem azt **nézzük**, hogy mivel tehetjük könnyebbé egymás életét, hanem inkább azt, hogy a másik mivel teszi nehezebbé az enyémet. Pedig, ha belegondolunk, mennyivel nyugisabb lenne, ha nem állandóan bosszankodnánk, hanem inkább tudnánk örülni azoknak az apróságoknak, amikkel egymást segítjük. És nem arról van szó, hogy állandóan lúzerré válj. Csupán arról, hogy tarts nyitva a jóra a szemed. Ne a rosszra, a bosszúságra, hanem a jóra, az öröme, ajándékozásra, hálaadásra.

Ha visszanézzük, mennyivel felszabadultabb, és a napot szebbé tevő módon zárulhat egy-egy olyan találkozás, amit az előbb felsoroltam, ha előzékenyen állok hozzá.

1. A vonaton. HA ülök, de nem veszem el a táskám, vagy beszól valaki, és feszültség lesz belőle, vagy nem szól be nekem, de érzem a feszítést magam körül, s közben dühönghetek én is azon, hogy miért nem szól, ha le akar ülni...

Ha meg odébb teszem, mindenki nyugodt marad, és még jól is érezhetem magam attól, hogy valakinek jobbá tettem a napját.

2. A kutya-sétáltatásnál, ha nem teszed fel a pórázt és a másik kutya-fóbiás, jó eséllyel kiborul azon, hogy miért veszélyeztetted az életét, de lehet, hogy csak összesárossza felugorva rá a kutya a ruháját, vagy felbuktatja a kerékpárost stb. Egyik esetben sem lesz jó a hangulat...

HA felteszed a pórázt, sokszor meg is köszönik, futók, kerékpárosok. De ha nem is tennék, akkor se lesz belőle konfliktus, ha csak nem dühöngsz azon, hogy milyen bunkóság már nem megköszönni azt, ami egyébként szabály is...

3-4. A másik elengedésénél ugyanez a helyzet. Igazából legtöbb esetben jobb lesz a hangulat, ha megteszel a másiknak egy apró kis figyelmességet, mintha nem foglalkozol ezzel. Kapcsolatba kerültek egymással. Mégpedig jó értelemben.

Lesz majd szó nemsokára az „arany szabályról”: *Amit csak szeretnétek, hogy az emberek tegyenek veletek, mindenben ugyanúgy tegyetek ti is velük.* Hát valami ilyesmit is jelenthet az, hogy tiszta szemmel nézzem a környezetemet...