



bella girl magazin

ÉRTÉK + SZÉPSÉG + ÉLETCÉL

Önismeret

KÜLÖNSZÁM



Csatóri Fanni



Kissné dr. Kovács Annamária



Konrád-Gyémánt Tímea



Noé Dominika



Gyenesné Jákob Zsuzsanna



Hajducsi Jessica



Nyíri Klára



Orbán Stefánia



Tóth Renáta



Tóth-Surányi Nikoletta

TOVÁBBI SZERZŐK:

Balogh-Csúcs Zita, bella rae magazine team,
dr. Mátyus Anna, Madarász Anna, Sabrina Peters,
Seidner-Kovács Judit

Alapító főszerkesztő és felelős kiadó:

Tóth-Surányi Nikoletta
Igaz Női Értékekért Alapítvány

Főszerkesztő-helyettes:

Noé Dominika

IMPRESSZUM**A LAP KÉSZÍTÉSÉBEN KÖZREMŰKÖDTEK**

Címlapfotó: Noé Dominika, Fotós: Zvolenszki Lizett

Fordítók: Nyíri Klára, Takács Dorina

Korrektor: Kissné dr. Kovács Annamária

Nyomtatás: Innovariant Nyomdaipari Kft. | www.innovariant.hu | Ügyvezető: Drágán György

Kiadványszerkesztés, grafikai tervezés: Noé Benedek | benedek.noe@gmail.com | www.benedeknoe.myportfolio.com

Fotók: shutterstock.com | unsplash.com | pexels.com

Igaz Női Értékekért Alapítvány

K&H Bank: 1040-1282-5052-6978-6785-1001 | IBAN szám: HU54 10401282-50526978-67851001 | Székhely: 1202, Budapest, Klapka utca 104. Fsz.1.
+36 30 2424 890 | hello@bellagirlmagazin.hu | www.bellagirlmagazin.hu | Adószám: 18732694-1-13 | Cégjegyzékszám: 13010003726

Utánnomás és egyéb jogok: kizárólag a kiadó, az Igaz Női Értékekért Alapítvány írásos engedélyével!

ISSN 2630-8991

Copyright © 2025 inea.hu - Igaz Női Értékekért Alapítvány

INEA
IGAZ NŐI ÉRTÉKEKÉRT ALAPÍTVÁNY

TARTALOM

Címlaplány köszöntő // 3

Főszerkesztői köszöntő // 4

Merd levenni az álarcodat! // 5

Hogy vagyok valójában? // 8

Levél önmagamhoz // 9

Méltó az élet koronájára // 11

Kit látok a tükörben? // 12

Állj fel magadért! // 14

A jellemed formáld,
ne a jóhíred! // 16

Ki szól hozzám? // 18

A helyes énkép alapja // 20

A világosság fiai // 22

Elég? // 23

Egy önutálatot érző
lány vallomása // 24

Érzelmi labirintus // 26

És ime új jött létre // 28

Az öngondoskodás útja // 30

Ki segíthet? // 32

Nem kell megváltoznod
ahhoz, hogy értékes légy // 35

A Tested // 36

Évzavarok dietetikussal szemmel // 37

Hogy áll a hajad? // 38

A kimondott szónak ereje van // 40

Étkezési zavarok, amiről
beszelnünk kell // 42

Belülről ragyogva // 43

A jó nő // 44

Megváltott tökéletlenség // 46

Bibliai nők - Márta // 48

Megtérők imája // 50

CÍMLAPLÁNY KÖSZÖNTŐ

Kedves Bella Girl Olvasó!

Hatalmas örömmel tölt el, hogy a kezeden foghatod a friss, ropogós Önismeret Különszámot! Talán még nem is tudod, milyen utazásra indulsz most velünk, de ne aggódj, itt vagyunk, fogjuk a kezéd!

Számomra az önismeret téma sosem volt könnyű, talán nem is véletlen, hogy amikor megfogalmazódott a Bella Girl csapatában a tematikus különszámok ötlete, rám gondoltak, mint címlaplány ebben a témában. Akkor még nem értettem, miért pont én, de azóta megmutatta számomra Isten a tervét velem kapcsolatban. Mindig nehezen értékeltem magamat, sokszor elhittem és azt kerestem, hogy a világ mit mond rólam. A mai napig is van, hogy emlékeztetnem kell magam, de ma már tudom a szívem mélyén, hogy az értékemet nem mások és nem is én határozom meg.

„Nem attól vagyunk értékesek, amit elértünk, hanem mert Isten annak tart minket!” (Nemes Ödön SJ)

Göröngyös utat jártam be saját magam megismerése alatt és még bőven nem értem az út végére. Talán sosem érünk... De mindig formálódunk. Ez a kiadvány, amit most a kezeden tartasz, tele van olyan cikkekkel, olyan történetekkel, amelyek segíthetnek igazán megismerni önmagad.

Nem ígérem, hogy könnyű lesz ez az utazás! De azt megígérem, hogy végig itt vagyok melletted, mint törődő nővér és támogatólak mindenben!

Szeretettel:
Dominika



Szia Drága Bella Girl Olvasó! ❤️

„Ki vagyok én?” – ha tudnád, hányszor tettem fel magamnak ezt a kérdést! 🙏
Különösen most, miközben az Önismereti Különszámot készítettük, valahogy újra meg újra visszatért ez a gondolat.

Sokféle választ kaptam már erre a kérdésre – magamtól is, másoktól is.
De van egy visszajelzés, amely a szívem mélyén megmaradt, mert annyira igaz volt. Hadd osszam meg Veled is:

👉 „Amikor 2008-ban megismertelek, egy önbizalomhiányos, megbántott, a saját érzéseiben bizonytalan fiatalasszony voltál, aki ezt affektálással próbálta leplezni (remélem, nem bántalak meg). Ma viszont az Úr tenyerén pillangóvá vált, öntudatos, tevékeny nő lettél, aki az Istentől kapott útján jár, és újra meg újra képes megújulni. Melegszívű, kedves és segítőkész vagy.” Edit

Bevallom, nem volt könnyű az út, és még most is úton vagyok, mint mindannyian. De ma már tudom: **az önismeret nem csak önmagadról szól.** Ahogy egyre közelebb kerültem Istenhez, úgy egyre jobban megértettem, hogy **önmagunk felfedezése és Isten megismerése kéz a kézben jár.**

A valódi identitásom abból fakad, hogy:

✨ **Isten szeretett gyermeke vagyok.**

Azt kívánom Neked is – hogy miközben olvasod a magazinunkat, és megismered a Bella Girl írónak történeteit, **egyre közelebb kerülj Te is önmagadhoz... és Istenhez is.**

És amikor igazán elhiszed, hogy tényleg nem a véletlen műve vagy, hanem Te is Isten gyermekeként **csodálatos módon lettél megalkotva**, akkor így tudd kimondani:

📖 „Hálát adok neked, mert csodálatos módon teremtettél!
Minden alkotásod csodálatos! Bizony, jól tudom ezt.”
(Zsolt 139,14 – Egyszerű fordítás)

Szeretettel,
Nikoletta ✨



MERD LEVENNI AZ ÁLARCODAT!

Biztos vagyok benne, hogy te is öltöztél be óvodás vagy kisiskolás korodban farsangkor. Ugye, milyen jó volt? Az álarc mögött szabad voltál, lehetett rosszalkodni, lehetett olyat is csinálni, amit máskor nem. Mert nem látták az arcodat. Eltakart téged.

szerző: Fannygirl

Ugye, milyen jó, mikor reggel van pár plusz perced, és felkensz egy kis alapozót, korrektort, highlightert, szempillaspirált, szemöldök tust, szájfényt, és indulhat a nap?

Kit látsz ilyenkor a tükörben?

Én egy tökéletes Fanni verziót látok, akinek a smink eltakarja a karikás szemét, az alapozó a pattanásait, a szempillaspirál a rövid szempilláit. Neked is szükséged van arra, hogy eltakarjon?

Mikor lelkiileg rosszul vagyok, mindig arra vágyom, hogy bebújhasak pár napra a sarokba egy nagy

adag forró teával meg egy takaróval, és ne szóljon hozzám senki. Azt kívánom, bárcsak növeszthetnék egy meszes vázat, mint a csiga, hogy visszahúzódhassak oda, és megvédjen, eltakarjon.

A világban, ahol élünk, az emberek általában elfelejtenek önmaguk lenni, elfelejtik, hogy kell igazat mondani. Legtöbbünk inkább szeretne megfelelni másoknak, minthogy önmagát felvállalná.

Mert a nem tökéletes nem elég. A hibázás nem menő, a különbözőség gáz, aki nem áll be a sorba, azt kinézik.

Gondolkodjunk együtt egy kicsit: WWJD? – „Mit tenne Jézus? Mit mondana erről Jézus?”

Volt egy asszony nagyon-nagyon régen. Talán nem volt boldog a házassága. Talán nem volt megbékélve önmagával. Az is lehet, hogy a férje nem becsülte eléggé. Nem tudjuk biztosan, csak azt, hogy vétkezett. Ezt az egyet viszont nagyon jól tudjuk, „hála” azoknak a törvénytisztelő embereknek, akik őt Jézus elé vitték. Jézus maga volt a bölcsesség és igazság, simán mondhatta volna, hogy „Hát, ez eléggé félresikerült, nem gondoldod?...”

...Nem megmondták neked, hogy ne tedd? Csak magadnak köszönheted, ezért nem fogok okot adni az ellenem törőknek". De semmi ilyesmi nem hangzott el abban a templomban. Jézus a saját lelkiismeretükre bízta a vádlók döntését, s miután azok gyorsan eliszkoltak, Ő egyedül maradt az asszonnyal. Ha a helyébe képzem magam: épp megmenekültem egy halálra kövezéstől, remeg a lábam, és itt van mellettem Valaki, aki, bár nem vagyok benne teljesen biztos, azért eléggé sanszos, hogy egy nagy ember, sokkal nagyobb, mint akik meg akartak engem kövezni. Akár azt is mondhatja a következő percben, hogy akkora a bűnöm, hogy meg kell halnom vagy a pokolra jutok. Jaj, csak ki ne nyisd a szád! - rettegnék magamban. De Jézus kinyitotta és nem is akármit mondott:

„Én sem ítélek el téged, menj el, és mostantól fogva többé ne vétkezz.”

(Jn 8,11)

Fhú, mekkora kő eshetett le a szívéről! Mit is hallott? Nem ítélik el, megbocsátást kap, és elmehet szabadon. Három perccel ezelőtt még a halál felé hurcolták. A szó szoros értelmében egy világ fordult körbe körülötte.

Az a szép az Úr kegyelmében és szeretetében, hogy **Ő mindent tud és mégis szeret, kész megbocsátani.**

Most komoly? – gondolhatod. Azt is látta, mikor tegnap annyira elszúrtam valamit, hogy nem tudtam hová bújjak szégyenemben? A bűneimet is? Még a szívemben lévő érzéseket is? Jaj, gyorsan növesztenem kell egy kitinpáncélt, hogy elrejtőzzek előle!

Valahogy Ádámék is ezt érezhették. Gyorsan szereztek egy-egy trendi fügefalevelet, aztán elrejtőztek a fák közt, nehogy meglássa őket Isten.

Isten azonban hív téged és engem, kíváncsi ránk. Szeretne tudni felőled, szeretne részt venni az életedben. Egyszerűen vágyik arra, hogy a karjaiba vegyen. Ő jobban ismer bárki másnál! Elhiszem, hogy nem ezt szoktad meg eddig, mert ha kilépsz a kis védelmi burkodból, általában bántást kapsz, és fájdalmat okoznak neked. De ezúttal nem így lesz, ígérem. **Merd megmutatni a szíved az Úrnak, vedd le az álarcot! Mondok neked valamit: ha az Atya előtt megnyitod lelked ajtaját, nem lesz szükséged többé csigaházra.** A következő lesz:

„Tollaival betakar téged, szárnyai alatt oltalmat találsz.”

(Zsolt 91,4)

Jézus előtt nincs szükség a szépítésre, maszkra. Előtte fölösleges a takargatás. Ő lát téged mindenestül. Látja a hibáid és a hiányosságaid, még azokat is, amelyekről te nem tudsz. Mégis szeret. Annyira, hogy meghalt érted. Ennyi. Nincs kisbetűs záradék.

JN

ÉN SEM ítéllek el TÉGED

8,11



Csatári Fanni vagyok, a Debreceni Egyetem ötödéves tanár szakos hallgatója, amatőr szózsonglőr. Fial felnőtként keresem az utamat a nagyvilágban, próbálom megtalálni az egyensúlyt, a válaszaimat a kérdéseimre, formálódni és gyógyulni, mindezt Isten tenyerén, Őbenne.



HOGY VAGYOK VALÓJÁBAN?

Az elmúlt hetekben, vagy inkább hónapokban egy végelethetetlen hullámvasútnak éreztem a lelki életem. Egyik pillanatban önfeladten nevettem, majd a következőben összekuporodva sírtam az ágyamban. Egy ideje már kényelmetlenül éreztem magam a szobámban, mindig volt egy kisebbfajta rendetlenség. Időnként rendbe tettem, ha vendégeket vártam vagy ha épp volt rá időm, de sose néztem be a szekrénybe, hogy ott milyen állapotok uralkodnak. Egészen mostanáig.

Ma ismét a hullámvasút alján éreztem magam. Egyedül, összetörten és fáradtan. Mivel nem is olyan rég kitört a nyári szünet, így egyre több időm van itthon, de szinte mindig sorozatnézéssel vagy más hasonló tevékenységgel töltöm el a szabadidőmet. Azonban ma, amikor nekiálltam mélyebben kitakarítani a szobámat, kiszedni minden ruhát a szekrényem

aljából, hirtelen síráson kaptam magam. Egy pillanat után azt is megértettem, miért. **A szobám kinézetében mutatkozott meg a legjobban, mit élek épp meg a szívemben. Valójában hatalmas káosz van, de néha látszólag rendet rakok, és úgy csinállok, mintha minden szuper lenne...**

Ahogy pakoltam a ruháimat, egyre csak sírtam, ahogy

felszakadtak bennem a régi sebek, amiket hónapok óta hordozok magammal, mert nem foglalkoztam velük, csak bedobtam a szekrénybe, hogy ne legyenek szem előtt.

Ahogy egy kupis szoba helyrehozása sok időt igényel, úgy a szívünk gyógyulása is. A különbség annyi, hogy a szobánkat nem tudja helyettünk Isten kitakarítani, a gyógyuláshoz viszont kérhetünk Tőle erőt és segítséget.

Sőt, ez kéne legyen a legelső dolga mindannyiunknak, ha egy porszem is nyomot hagy a lelkünkben.

Tehát, hogy vagyok valójában?

Megtörve, de készen arra, hogy Isten segítségét kérjem, hogy újra teljes és egész legyek Öbenné.

Te készen állsz arra, hogy kinyisd a szekrényed és megnézd, mi rejtőzik ott?

szerző: Domis

Domis vagyok, 20 éves, jelenleg a Szegedi Tudományegyetem hallgatója vagyok kommunikáció és médiatudomány szakon. Legfőbb vágyam az, hogy minél több fiatal nő kezdjen el tisztán látni. Tisztán látni önmagát, az értékeit, és a világban betöltött szerepét.

Kedves Fiatalabb Fanni!

Egyszer is szerettem megköszönni, hogy kitartottál. Tudom, hogy nagyon nem volt egyszerű kamaszkorodban várakozni. Tudom, hogy azt gondoltad, Neked soha nem lesz barátod, hogy Te senkinek nem fogsz kellene. Emlékszem az éjszaki imáidra, amikor leten elé vitted azt a fiút, aki egyszer a fényed lesz, de egy nészre mégsem hitte el, hogy Neked valaha lesz fényed. Most már látom, mennyire össze voltál kavarodva akkoriban. Annyi kérdéssed volt, annyi féltéssel kezdődött. Fanni, léssze vagyok Rád, hogy mentél keresni. Hogy nem kerülőstől be a felelmedbe, hogy Te senkit nem érdekelés. Mentél egy olyan fiút keresni, aki felel meg Téged. Aki figyel a szívedre és a testedre is. Aki bátorít, meghaligat, elmondor és tönkremel van. Aki elfogad Téged. Mindazt, aki vagy. Akivel együtt járnodod az élet útját lehetően. Hála is vagyok Neked, amiért nem a szűkítővel meg olyan valakivel, akinek csak azért kellene, hogy barátodja legyen. Hogy birtokozjon. Hogy legyen valaki, aki őt szereti. Ha nem egy olyan fiút találtál, aki nemcsak a párod, hanem a legjobb barátod, a huncostársad, a kamaszkorpartnered is lehet. És azért is hála is vagyok, hogy először igyekeztél önmagad rendezni tenni, amennyire akkoriban lehetett, hogy később ne a párodtól kelljen várnod a rendezést. Nem egy tökéleteset fogsz találni, de az fényed, hogy a tökéletlenségivel is bírsz vele együtt is egy kicsit, akinek ajándékba kapsz majd. Nem a tulajdonod, nem a szolgálod, vagy a pszichológusod. Kérlek, hogy ismerd elted Kedves Fiatalabb Fanni, ne add fel a reményt. Később kitartóan van az időseiddel és hidd el végre, hogy értik is vagy! Ezt nevezik az egy fiú is meg fogja látni. Addig is, én végig itt maradok melletted. Ígírem, míg a legrosszabb napjaidon is szeretni foglak. Még akkor is, ha Te nem érzed Magad szeretettel. Biztonságot adó öccsével,

A felnőtt Fanni

Méltó az Élet koronájára

Drága Bella-lány,

Annyi erőt és reménységet adott volna számomra, ha valaki elutazik a jövőbe és visszatérve megsúgja ezeket a titkokat a kamaszkori énemnek. Vagy csak megnyugtat és megosztja velem a fenti bátorításokat. Hogy értékes vagyok, szerethető és rendben van, ha milliónyi kérdés és kétség toporog bennem.

S a legfontosabb: hogy nem vagyok és sosem leszek egyedül.

Akkor még nem mertem megosztani senkivel ezeket a kérdéseket és félelmeket, így nem is tudott leülni mellém senki, hogy megnyugtasson vagy imádkozzon értem. Lehet, hogy nagyon ismerősen csengenek a fenti sorok számodra is. Talán Te is épp reménytelennek érzed a párkeresést vagy értéktelennek, csúnyának és a szeretetre méltatlannak tartod önmagad. Tudd, hogy nem vagy egyedül. És mi is itt vagyunk Neked.



ÍRJ NEKÜNK

Új üzenet

hello@bellagirlmagazin.hu

Tárgy

Ha van bármi Benned, amit csak úgy meg szeretnél osztani valakivel, vagy kérdések, félelmek vannak Benned, írd nekünk a hello@bellagirlmagazin.hu email címre.

És ne felejtsd: elmondhatatlanul értékes vagy!

Nem azért, amit csinálsz, hanem azért, Aki vagy.

Mert Belőled csak Egyet teremtett az Isten.

Nem tudom, ti hogy vagytok vele, de én sokszor elszégyellem magam keresztényként. „Már megint elfelejtetted az ígét, amit reggel olvastál! Napok óta nem imádkozol normálisan, ráadásul egyre több olyan gondolat kúszik az elmédbe, ami nem Istentől való. Imádság helyett aggódsz, panasz-kodsz. Nem ég benned az isteni szeretet. És még kereszténynek mered nevezni magad?” – hallom azt a vádló hangot belül, és összeszorul a szívem. Talán igaza van?

Mielőtt válaszolnék a kérdésre, megosztok veletek néhány személyes tapasztalatot. Az egyik eset tavaly nyáron történt. Egy nap alatt körbefordult velem a világ, amikor rádöbbsentem, hogy egy bizonyos dologban borzalmas döntést hoztam. Még fájdalmasabb volt azonban rájönni arra, hogy ez azért következhetett be, mert a Sátán eléggé elcsavarta a fejemet, és elterelte a figyelmemet. Nagyon megalázó volt ezzel szembesülni, mert sok minden megkérdőjeleződött bennem, amit magammal kapcsolatban feltételeztem. Úgy éreztem, hogy az egész hívő életem egy kudarc, és fabatkát sem ér, ha ilyen fontos döntésekben sem tudok Istenre figyelni.

Megfogadtam, hogy a nyár hátralévő részében nem fogom hordani a keresztény ékszereimet – (van néhány ígés nyakláncom, egy halacska fülbevalóm, egy kereszt karkötőm stb.), mert egyszerűen nem vagyok méltó arra, hogy ezeket hordjam.

Aztán ezt már szeptember előtt pár nappal megszegtem, mert ráeszméltem arra, hogy ez hülyeség, hiszen attól még, hogy elszúrta egy dolgot az életben, hirdethetem az ékszereimen keresztül is az Örömhírt.

A másik eset adventben történt. Az egyetemen ültem az egyik órán, éppen zh-t írtunk. Írás közben elég sokszor a kezeimet néztem, és egy idő után akaratlanul is felfigyeltem arra, hogy milyen szépen csillog a karkötőm a lámpa fényében. És nem akár milyen karkötő volt rajtam, hanem a kereszt karkötőm. Hamarabb elkészültem, mint a csoportársaim, beadtam a lapot, majd a karkötőmön kezdtem gondolkodni. Gyönyörűen ragyogott az apró kövekkel kirakott kereszt a csuklómon. De mégis mit keres rajtam egy ilyen karkötő? Miért vettem fel reggel? Elvileg jelent nekem valamit, és nem melleleg kereszténynek mondom magam. De akkor sem értettem igazán, hogy miért van rajtam. Túl szép volt ahhoz, hogy rajtam legyen. Túlságosan bátran és üdén csillogott. Hogy mi volt ezzel a baj? Csak annyi, hogy akkor úgy éreztem, hogy az utóbbi időben feleannyira sem fénylett az én kis

hívő életem, mint ez a karkötő. Megkopott az Istennel való

kapcsolatom, lelohadt a lelkesedésem, csak a tornyosuló feladatok láttam magam előtt, és szinte állandóan aggódtam valami miatt. Hirtelen úgy éreztem, hogy abszolút méltatlan vagyok arra, hogy egy ilyen karkötőt viseljek, és az Úrral ily módon „dicsekedjek”. Szégyelltem, hogy így mutogatok másoknak egy ékszert, miközben belül szétesik a hitem. Már kezdtem volna magamba roskadni, és majdnem levettem a karkötőmet is, amikor megszólalt bennem egy szelíd hang:

„Ne vedd le a karkötődet, mert méltó vagy rá, hogy rajtad legyen. Nem magad miatt, hanem mert megváltottalak, és az enyém vagy. Felhatalmaztalak arra, hogy Isten gyermekének nevezd magad, és az is vagy. És ezáltal sokkal többre vagy méltó, mint holmi karkötők viselésére, amik engem hirdetnek. Méltó vagy az élet koronájára! Csak tarts ki mellettem akkor is, ha mustármagnyi hited is meginogna. »Légy hű mindhalálig, és néked adom az élet koronáját!« (Jel 2,10)

Elmosolyodtam, és hálát adtam Istennek, hogy Hozzá tartozom. Azonnal tudtam, hogy mi a válasz a kérdésre, amit az elején feltettem nektek is: a vádló hangnak nincs igaza. Sosem volt, és sosem lesz.

Ha érdekelnek a keresztény ékszerek, ajánlom figyelmedbe az alábbi honlapot: www.jkkeresztényajandek.com



Hiszek a Végtelen Irgalomban és a Feltámadásban. Szeretek gyönyörködni a naplementékben, az emberek mosolyában, az angol és a magyar nyelvben (fordítóként végeztem az egyetemen). Hiszek a szavak erejében, és folyamatosan tanulom, hogy kell igazán jó kérdéseket feltenni.

KIT LÁTOK

A TÜKÖRBEN?

Kedves Te! Nézz a tükörbe, látod a rád visszamosolygó kincset? Meglátod benne Istent? Bizonyára te is sokszor illeled magad olyan szavakkal, amik nem a legkedvesebbek. Olyanokat mondtunk magunknak, hogy én mindent elrontok, nem értek semmihez, nem vagyok szép, nem vagyok okos, az életemnek nincs célja.

A szavak életet adnak, ezért nagyon fontos, hogy azokat az igazságokat mondjuk magunknak, amit Isten mond rólunk.

Ő az igéjében elmondja, hogy értékesnek tart minket, és igenis nagy tervei vannak velünk! Nézz csak magadra! Gyönyörű a mosolyod, ezt Isten adta neked, hogy boldoggá tegyél másokat, ezért hát mosolyogj mindig! A szemeidben ott ragyog az a szeretet, a kedvesség az emberek iránt. A kezeiddel segítesz másoknak. És az arcod? – Isten legszebb alkotása!

Az életem akkor kezdődött el igazán, amikor elkezdtem Jézussal élni. Ebben nagy szerepe volt annak, hogy az identitásomnak meg kellett Jézusban gyökereznie. Amíg ez nem történt meg, addig nagyon nehéz volt szeretnem önmagam, de aztán megértettem, hogy Isten szeretete más.

Emlékszem, tinikorom elején történt, hogy a szobámban voltam, csak én és Isten, amikor megérintett a szeretete: egyszer csak azt mondta nekem, hogy Ő szeret,

elfogad úgy, ahogy vagyok és én elhittem neki. Nagyon sokáig rosszul éreztem magam a bűneim miatt, illetve azt éreztem, hogy elrontottam az életem. Amikor Jézus belépett az életembe, minden megváltozott, megértettem, hogy Isten megbocsát nekem, az Ő Fiában, Jézusban elfogad, és új életet, esélyt ad. Ha elhiszed Istennek, hogy mennyire szeret, hogy Ő gyönyörűnek, egyedinek, okosnak tart, és elkezdted így élni az életed, akkor azt az életet fogod élni, amire Isten elhívott.

Mert Isten terve a legjobb terv, és szeretné, hogy azzá válj, akinek Ő alkotott téged, de ehhez te is kellesz.

Az kell, hogy amikor nem érzed magad elég jónak, vagy bánod, amit tettél, akkor Istenhez fuss, és Ő kijavítja a hibáidat, ha kéred, Ő megmutatja, kinek álmódott meg téged, mert az Ő igéje a legjobb útmutató. Isten sok mindent bízott rád, már most, fiatalon, és Ő ismer a legjobban. Ha figyelsz rá, megmutatja, hogy vele sikerülnek az álmaid, mert Ő helyezte a szívedre azokat. Lehet, hogy lesz olyan, amiről le kell mondanod, vagy időnként ködös lesz az út, de ha Isten az életed alapja, neked csak Bíznod kell Benne, hogy Ő tudja, mi a legjobb neked. Biztos te is sokszor hallottad már, hogy Isten szeret, de nekem is meg kellett személyesen tapasztalnom a szeretetét. Adj egy esélyt Istennek, hidd el neki, hogy tényleg nagyon szeret!

A másik nagyon fontos dolog, hogy amikor az identitásunknak Jézus az alapja, akkor könnyebben jön az, hogy betöltsük a legfontosabb célt: szeretni Istent és az embereket.

Mert csak akkor tudjuk továbbadni a szeretetet, ha előbb elfogadjuk.

Ahogy az Ige is mondja, azért tudunk szeretni, mert Isten előbb szeretett minket. És amikor igent mondtunk ennek a szeretetnek, akkor csak úgy csordul belőlünk tovább Isten felé és az emberek felé.

Legszívesebben megölelnénk minden embert, és továbbadnánk mindenkinek ezt az örömet. Ekkor már nem fogod összehasonlítani magad másokkal, mert tudod, hogy Istennek veled is terve van, veled személyesen. Egyedinek alkotott, és az életcélod is egyedi, rólad is azt mondja, hogy az Ő gyönyörű, szeretett gyermeke vagy és tökéletes Jézusban.

Persze lesznek nehéz napok, ez mindenkivel megesik, de ilyenkor erősödik a hited, és megtapasztalod azt, hogy nem számít, mennyiszor hallod, hogy Isten szeret, mert ugyanúgy megérint majd, mint az elején. Istennek elég egy lépés TŐLED, hogy megajándékozzon mindazzal, amit Ő eltervezett számodra: minden ott kezdődik, hogy elfogadod, Ő mennyire szeret téged.

szerző: Jessi



A nevem Jessi, 19 éves vagyok, jelenleg óvó-, és tanítóképző egyetemen tanulok. Nagyon szeretek írni, olvasni, barátságokat építeni, számomra az emberek kincsek és a legjobb barátom pedig Jézus :)). Legyél Isten mosolya!!

Állj fel magadért!

Nem gondoltam volna, hogy ilyen hamar újra írni fogok. Csak most úgy érzem, kell. Tudom, hogy más dolgom lenne, de ezt most le kell írnom.

„Aki értem megnyíltál,
rejts el, ó, örök köszál!”
MRÉ 458

Ez a dal kísért el idáig kb. egészen december óta, és most is velem van, bennem van. Hálás vagyok, hogy bár nem érzem magam értékesnek, igenis Isten gyermeke vagyok, és igen, megtértem. Talán ez az, amire évek óta vártam. De hónapok óta biztosan. Lehet, hogy most képmutatónak tűnök, ugyanis nem mindig tűnt úgy, hogy ezt akarom. Sőt. De most tudom, hogy Kié vagyok, még ha kétségekkel is van tele a szívem. Tudom, hogy Istené vagyok, és ezt köszönöm. Nemcsak Istennek, hanem azoknak is, akik őszinték voltak velem, és:

„Az a víz, s a drága vér,
melyet ontál a bűnér’,
Gyógyír legyen lelkemnek,
Bűntől s vádtól mentsen meg!”
MRÉ 458

Nemcsak megköszönni akarok most valamit, hanem adni is: reményt, ha lehet, és örömet azoknak, akiknek szükségük van rá. De elsősorban azt szeretném, hogy fel tudjak állni, hogy segíteni tudjak magamon. Mert úgy hiszem, hogy ez most sürgetőbb nekem, mint valaha.

Csak azt akarom, hogy az a bizonyosság megerősödjön bennem, hogy tényleg megtértem. Még ha nehézségeket és kínos helyzeteket is jelent ez sokszor.



Orbán Stefánia vagyok, de a legtöbben Stefinek ismernek. 25 éves vagyok, szeretek írni, és bátorítani bizonyágtételeimmel a lányokat. Hálás vagyok a Bella Girl Magazinért, és hogy itt önmagam lehetek, s ezáltal adhatok.

„Hiszen kegyelemből van
üdvösségetek a hit által,
és ez nem töletek van:
Isten ajándéka ez.”
Ef 2,8

Másodszor kapom már ezt az Igét. Isten vezet. Csak ennyit akartam mondani. Van az a sor a fentebb idézett énekben, hogy „Törvényednek eleget bűnös ember nem tehet”. Nekem ezzel Isten azt üzenté, hogy nem kell vinnem neki semmit, amivel kiérdemlem a kegyelmét.

Ez megnyugvást jelent számomra. Még akkor is, ha nincs is meg a teljes békességem. Fel akarok állni, viszont van, hogy nem megy. Épp a minap mondta nekem valaki, hogy sokszor csak ülünk és hagyjuk, hogy fáradtak legyünk, de hív a holnap Istenben bízva. Ebben van az én reménységem. Sajnos sokszor nem érzem elégnek magamat, a legtöbbször túlgondolom a dolgokat, a szívem pedig sokszor csak a bántást hallja meg és sose a biztatást...

De szeretném, hogy ez másként legyen. A falat, ami fájdalommal van tele belülről, óvatosan, lassan és halkán le kell bontanom téglánként. Csak türelem kell hozzá.

Nem tudom, hogy hol lennék most, ha nem lett volna valaki, aki őszintén megmondja a maga idején, hogy nem jó az, amiben vagyok. Akkor keservesen sírtam, ma meg örülök, hiszen megtérhettem. Kétségbeestem, aztán eljött az, amit egy osztálytársamtól hallottam egyszer:

Megvan minden napnak a maga baja, de a megoldása is.

Még most is előfordul, hogy kétségbeesem, de tudom, hogy a megoldás úton van.

„Kétségbeesem sokszor én is
a világon és magamon,
Gondolva, ki ilyet alkotott,
Örülten alkotott s vakon. [...]”
És végül jön a lényeg:
A világ Isten-szótte szőnyeg,
Mi csak visszaját látjuk itt.
És néha legszebb perceinkben,
A színéből is valamit...
-Reményik Sándor:

A szőnyeg visszaja - részlet

Világéletemben azt hallottam, hogy felül kell kerekedni a korlátainkon. Csak azt nem hallottam még soha, hogy előbb magunkat kell elfogadni ehhez. Amit most csinállok, arra a legmegfelelőbb kifejezés az, hogy keresem magam. A felderítőúton sok segítőtársra találtam, és mégis rá kellett jönnöm, hogy magam vagyok.

Mert csak én tudom megengedni, hogy Isten teljesen felszabadulttá tegyen. Ő megtette a részét. Most az én dolgom az, hogy engedjem beljebb Őt magamba.

A gyógyulás szót utálom. Olyan giccses, felszínes. Bensőséges kapcsolatban szeretnék lenni magammal. Ez talán jobb kifejezés. És ez nem megy egyedül. Viszont vannak lépések, amiket csak én tehetek meg. Ha kivárom, akkor Isten megadja, hogy megérjen bennem a készítés és az erő, hogy lépni tudjak magam felé, és felálljak. Nem temetkezhetsz Te sem a fájdalomaidba, kedves Olvasó. Lépj Te is!

szerző: Stefi

”

FEL AKAROK ÁLLNI...

...viszont van, hogy
nem megy

A jellemed formáld, ne a jóhíred

„A jellem olyan, mint a fa, a hírnév pedig mint az árnyéka.
Az árnyékra gondolunk, pedig a fa a lényeg..”

— Abraham Lincoln

Istent jobban érdekli, hogy kik vagyunk, amikor senki sem figyel, mint az, hogy milyen képet adunk magunkról másoknak. Az emberek általában szeretnének híresek lenni. A jellem az értékeink, gondolataink, szavaink és cselekedeteink összessége. A hírnevünket az formálja leginkább, hogy mit látnak mások nyilvánosan az életünkből.

A világ le akarja nyűgözni az embereket... A hírességeknek személyes PR menedzserük van, az instás influencereknek marketing stratégiájuk, nekünk, „egyszerű halandóknak” pedig okostelefonjaink vannak. Tudjuk filterezni, vágni és igazítani az életünket, hogy megteuremítsük a tökéletes látszatot. Posztolhatunk a facebookon azt színelve, hogy mindenünk megvan, mikor igazából minden darabjaira hullik körülöttünk. Dicsőíthetjük Istent szenvedélyesen vasárnaponként, aztán mellőzhetjük Őt a hét többi részében. De az igazság az, hogy Istent nem a látszat érdekli.

Őt valójában jobban érdekli a motivációnk, a hozzáállásunk és a zárt ajtók mögött elvégzett cselekedeteink, mint az, hogy mit mutatunk a nyilvánosság felé.

Ez azt jelenti, hogy ne foglalkozunk azzal, hogy jó hírnevünk legyen? Egyáltalán nem. Viszont nagy jelentősége van a fontossági sorrendnek. Az őszinte jellem mindig jó hírnévhez fog vezetni, de egy ragyogó hírnév nem feltétlenül jelenti azt, hogy van valódi tartalom a látszat mögött. Amikor a jellemünk fejlesztésére koncentrálnak, akkor belülről élünk kifelé, nem pedig fordítva.

A Máté 23,27-ben Jézus összeütközésbe kerül a farizeusokkal, akik azzal voltak elfoglalva, hogy mit mutatnak mások felé és közben figyelmen kívül hagyták a saját jellemük hiányosságait. Ezt mondja az Írás:

„Jaj nektek, képmutató írástudók és farizeusok, mert hasonlók vagytok a meszelt sírokhhoz, amelyek kívülről szépek látszanak, de belül tele vannak halottak csontjaival és mindenféle tisztátalansággal. Így kívülről ti is igaznak látszotok az emberek szemében, de belül tele vagytok képmutatással és törvényszegéssel.” (Mt 23,27)

Huhh! Valaki keményen megmondta neked! Jézus nem hallgat! Egyenesen megmondja a farizeusoknak, hogy hagyják abba a hitük megjárását.

Hagyd abba, hogy tettetsz egy dolgot és más vagy közben! Hagyd abba, hogy azt mondd, szereted Istent, de nem mutatod ezt meg abban, ahogy az embereket szereted!

Jézus leleplezi a farizeusokat, hogy milyenek is ők valójában: vallásos, erkölcs-telen és képmutató emberek. Őszintén szólva, mindezek valamikor rám is igazak voltak. Hála, hogy Isten egy megváltott, szabad életre hív minket, ahol a bűneink meg vannak bocsátva Jézus áldozata által. Mellékesen megjegyzem: Nem érdekes, hogy Jézus, aki soha nem volt kemény a bűnösökkel, a büszkéket és az önelégülteket úgy „üti le”, mint egy tonna téglát? (Ez egy másik prédikáció lehetne...)

Az a helyzet, hogy keresztényként teljes életre vagyunk elhívva. A teljesség szó szerint azt jelenti, hogy valaki egész és oszthatatlan. Aki teljes, az képes őszinte lenni, és erős erkölcsi elvek mentén élni az életét. A hitünknek a kegyelemben kell gyökereznie, de cselekedetekben is meg kell mutatkoznia. A szavainknak kedvesnek és jézusi lelkületűnek kell lenniük, függetlenül attól, hogy kik előtt hangzanak el. A szívünknek elég lágynak kell lennie ahhoz, hogy fogadja a helyreigazítást, és elég biztosnak ahhoz, hogy tudjuk: a helyreigazítás nem csökkenti értékünket.

„A legjobban az jellemzi egy ember személyiségét, hogy hogyan bánik azokkal, akiktől nem várhat semmi jót, és azokkal, akik nem tudnak visszavágni.”

— Abigail Van Buren

Az egyik személyes imádságom az, ne legyek másmilyen amikor közösségben, másokkal együtt vagyok, mint amilyen vagyok akkor, amikor magamban vagyok. Remélem, hogy a gyülekezetbeli emberek ugyanazt az anyát, feleséget és barátot látják, amit a férjem és gyerekeim látnak hétfőnként. Remélem, hogy nem csak beszélek a házasságról és a kapcsolatokról, de a saját életemben is megmutatom a tiszteletet, a hűséget és az elköteleződést. Remélem, hogy a prédikációk, amelyeket írok, és a blogbejegyzések, amelyeket publikálok, az Istennel való közeli, bensőséges kapcsolatomból származnak, nem pedig valaki más kinyilatkoztatásainak a leutánzásai vagy egy jól átgondolt marketing stratégia részei.

A kétszínűség nagyon ronda dolog, és előbb vagy utóbb megmutatkoznak a repedések rajta.

Addig tudsz embereket átverni, amíg rá nem jönnek, hogy a fán nincs gyümölcs.

„Nincsen olyan teremtmény, amely rejtve volna előtte, sőt mindenki mezítelen és fedetlen az ő szeme előtt.” (Zsid 4,13)

A fejlődés a fontos, nem a tökéletesség. Az alázat a fontos és nem az, hogy megóvjuk magunkat a kellemetlenségektől.

Ez a folyamat akkor kezdődik, amikor alázatosan Isten elé megyünk, és azt mondjuk:

Atyám

KÖSZÖNÖM NEKED, HOGY

úgy szeretsz engem

AHOGY ÉN VAGYOK

de nem hagysz úgy

— AHOGY VAGYOK —

tegyél olyanná, mint

AMILYEN TE VAGY ÉS

változtass meg

MINDENT ...amit meg kell

Amikor ezt megtesszük, azt hiszem, hogy valósággal elkezdünk azzá válni, akivé Ő tervezett minket!

Sabrina Peters Ausztráliában élő lelkész, két gyermek édesanyja és boldog feleség. Hitvallásának tekinti, hogy a fiatal lányoknak Isten útmutatása alapján helyes irányt mutasson, különös tekintettel a szexualitásra.

sabrinapeters.com
fordította: Takács Dorina

KI SZÓL...

HOGYAN KÜLÖNBÖZTESD MEG ISTEN,...

Néha olyan, mintha a fejed tele lenne különféle hangokkal. Az egyik azt suttogja: „Nem vagy elég jó.” Egy másik megkérdezi: „Mi lenne, ha mégis sikerülne?” A harmadik talán gyengéden bátorít: „Csak próbáld meg, én itt vagyok veled.” De honnan tudhatod, hogy ezek a gondolatok honnan jönnek? Istentől, a Sától vagy éppen a saját elméd játéka ez?

1. ISTEN HANGJA MINDIG SZERETETTELJES ÉS ÉPÍTŐ

Isten soha nem bánt, nem tör össze, és nem hagy kétségek között. Az Ő hangja olyan, mint egy baráté, aki mindig melletted áll, még akkor is, ha hibáztál. Ő nem csak azt mondja: „Szeretlek”, hanem azt is: „Segítek helyrehozni, ami elromlott.”

„Mert Isten nem háborgást, hanem békességet akar, hogy megszentelődjünk.” (1 Kor 14,33)

Ha egy gondolat arra bátorít, hogy közelebb kerülj Istenhez vagy szeretettel fordulj másokhoz, akkor biztos lehetsz benne, hogy az Tőle származik. Például, ha egy veszekedés után azt érzed, hogy kérj bocsánatot, vagy tegyél valami jót, az Isten szeretetteljes hívása.

2. A SÁTÁN HANGJA VÁDASKODÓ ÉS MEGFÉLEMLÍTŐ

A Sátán célja az, hogy eltávolítson Istentől, elvegye az örömet, és elhitesse veled, hogy értéktelen vagy. Az ő hangja tele van vádakkal: „Soha nem leszel elég jó.” „Nincs értelme próbálkoznod.” „Nem szeret senki.” Ezek a gondolatok fájdalmat okoznak, és eltávolítanak a békéségtől.

„Ő testvéreink vádlója, aki éjjel-nappal vádolja őket Isten előtt” (Jel 12,10)

Amikor egy gondolat összetör vagy félelmet kelt benned, tudd, hogy ez nem Istentől jön. Isten mindig bátorít és reményt ad, még a legnehezebb helyzetekben is.

3. A SAJÁT GONDOLATAID KÉTSÉGEKET ÉS KÉRDÉSEKET HOZHATNAK

A saját gondolataink sokszor kétségekből és bizonytalanságból fakadnak. Talán azon aggódsz, hogy mi van, ha nem hozol jó döntést, vagy azon rágódsz, hogy mások mit gondolnak rólad. Ezek a gondolatok nem feltétlenül rosszak, de nem is mindig visznek jó irányba.

„Minden gondolatot fogságba ejtve Krisztusnak engedelmeskedjünk.” (2 Kor 10,5)

Ha elbizonytalanodsz, vigyél mindent Isten elé imában, és kérd az Ő bölcsességét. Isten megmutatja az igazságot, és segít, hogy ne a féltelmeid vezessenek.

Nem könnyű eligazodni a belső hangok között, főleg, ha önbizalomhiánnyal küzdesz, vagy épp tele vagy kétségekkel. De van egy jó hírem: Isten nem hagy magadra ebben a zürzavarban. Szeretne segíteni, hogy tisztábban halld az Ő hangját, és megértsd, hogyan különböztetheted meg azt a többitől.

4. A BÉKESSÉG, AMIT ISTEN AD, MÁS, MINT AMIT A VILÁG AD

Ha egy gondolat vagy döntés nyugtalanságot okoz, érdemes megkérdezni, hogy vajon Istentől jön-e. Isten békességet ad, még akkor is, ha a helyzet nem könnyű. Az Ő hangja soha nem terhel túl, hanem inkább megnyugvást hoz.

„Békességet hagyok nektek; az én békességemet adom nektek; de nem úgy adom nektek, ahogyan a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, ne is csüggedjen.” (Jn 14,27)

Ha békességet érzel egy döntésnél, valószínűleg Isten vezette azt. Ha azonban állandó nyugtalanság és kétség gyötör, kérd Istent, hogy adjon tisztánlátást.

HOZZÁM?

A SÁTÁN ÉS A SAJÁT GONDOLATAID HANGJÁT...

5. ISTEN HANGJA SOHA NEM MOND ELLENT A BIBLIÁNAK

Ez egy nagyon fontos szempont: Isten soha nem kér olyat, ami ellentmond az Ő Igéjének. Például, ha egy gondolat azt sugallja, hogy ne bocsáss meg valakinek, az biztosan nem Istentől jön, hiszen a Biblia megbocsátásra hív minket.

„Minden Írás Istentől ihletett, és hasznos a tanításra, feddésre, kijavításra és nevelésre igazságban.” (2 Tim 3,16)

Ha nem vagy biztos benne, hogy mit tegyél, olvasd a Bibliát. Isten az Ő Igéjén keresztül mindig megmutatja az igazságot.

6. MIÉRT OLYAN FONTOS A KÖZÖSSÉG?

Vannak olyan helyzetek, amikor nem hallod tisztán, hogy mit mond Isten. Ilyenkor nagyon fontos, hogy legyenek körülötted olyan emberek, akik hisznek Istenben és segíthetnek. Ők imádkozhatnak érted, bátoríthatnak, és Isten válaszát közvetíthetik számodra.

„Hol ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük.” (Mt 18,20)

Kérj segítséget barátoktól, szülőtől vagy egy mentortól, ha úgy érzed, hogy egyedül nem tudsz dönteni. Isten gyakran másokon keresztül válaszol nekünk.

Ne félj kérdezni és keresni!

A legfontosabb, amit megtanultam, hogy Isten mindig válaszol, ha keresed Őt. Ő nem rejtőzködik el előled, és soha nem hagy magadra a bizonytalanságban.

Légy bátor, és vidd a gondolataid hozzá! Ő nem csak meghallgat, hanem meg is válaszol, akár a szíveden keresztül, akár a Bibliából, akár egy barát szavain át.

Emlékezz: Isten hangja mindig szeretetteljes, építő és békét hozó.

A Sátán hangja vádaskodó, megfélemlítő és pusztító. A saját gondolataid pedig gyakran kérdéseket és kétségeket hoznak, de Isten segít tisztán látni. Ne hagyd, hogy a kétségek leuraljanak. Isten ott van melletted, és szeretne segíteni, hogy meghalld az Ő hangját. Bíz benne, és figyelj a szívedre – Ő vezetni fog!

szerző: Niki

1. ISTEN HANGJA MINDIG SZERETETTELJES ÉS ÉPÍTŐ

2. A SÁTÁN HANGJA VÁDASKODÓ ÉS MEGFÉLEMLÍTŐ

3. A SAJÁT GONDOLATAID KÉTSÉGEKET ÉS KÉRDÉSEKET HOZHATNAK

4. A BÉKESSÉG, AMIT ISTEN AD, MÁS MINT AMIT A VILÁG AD

5. ISTEN HANGJA SOHA NEM MOND ELLENT A BIBLIÁNAK

Személyes küldetésem, hogy HITET, BÁTORSÁGOT és szeretetteljes TÁMOGATÁST nyújtsak fiatal lányoknak és nőknek, segítve őket abban, hogy felismerjék a bennük rejlő értékeket és lehetőségeket, valamint beteljesítsék Isten tökéletes tervét az életükben, s bátran kövessék álmaikat. Ennek egyik eszköze a Bella Girl Magazin, amely 2014 óta az elhívásom és egy csodálatos önkéntes csapattal együtt valósítom meg.

A helyes énkép ALAPJA

„Mi az ember?
Különös lény.
Testbe zárt szív.
Gyémánt, de szén.”

/Dobner Illés - Álomszöttek/

szerző: Anna

Elgondolkoztam, hogy milyen lenne az ideális önértékelés. Talán azt jelentené, hogy értékelem, értékesnek tartom magamat, attól függetlenül, hogy ki mire tart engem, és milyen értékeléseket kaptam eddig kívülről. Persze, ez sajnos a valóságban nem létezik, mert az önértékelésünk nem tud független lenni mások véleményétől. Számít, hogy mit mondanak, mit gondolnak rólunk - azt hiszem egyszerűen ez így emberi. Akkor tudunk kicsit elszakadni tőle, ha valaki olyan mondja, hogy rendkívül értékesnek és szerethetőnek tart, akit nagyobbra értékelünk mindenki másnál. Akinek a szavára többet adunk, mint bárki máséra.

Ezt a hatást rövid időre a szerelmesünk is ki tudja váltani, amikor megtapasztaljuk, hogy valaki igazán szeret minket. Egy ideig talán két centivel a föld fölött járunk és nem vesszük fel annyira a mások rosszalló pillantásait, megjegyzéseit, esetleg a magunkban, magunknak mondott negatív kommentárok is elhallgatnak. De ez csak egy ideig tart. Azt hiszem, ennél tartósabb hatást az gyakorolhat az önértékelésünkre, ha maga a mindent teremtő Úr, az Isten mondja ki rólunk azt, amit a szívünk mélyén hallani vágyunk: hogy értékesek és szerethetőek vagyunk. Ő azt mondja az igéjében: „Én alkotlak, én vislek, én hordozlak. Tudok rólad. A hajad szárait is számon tartom...”

Ismerem a szívedet, a gondolataidat. Még a nyelveden sincs a szó, már tudom mit fogsz mondani. Ismerlek tetőtől talpig, kívül és belül, és szeretlek. Mégis szeretlek. Mindazon negatív dolgok ellenére is, amiket senki nem tud rólad, csak Te meg én. Annyira szeretlek, hogy meghaltam érted; azért, hogy a kapcsolatunk helyreállhasson. Azt akarom, hogy velem legyél. Gyere, várlak.” Most képzeld el, hogy mit éreznél, ha egy általad csodált híresség mondaná neked az utolsó két mondatot. Biztosan van olyan influencer vagy színész, énekes vagy közszereplő, akivel nagyon örülnél egy személyes találkozáson. Képzeld el, hogy Budapesten jársz, és véletlenül belebotlasz...

...az általad nagyra tartott személybe, szelfit készítesz vele, és váltotok két mondatot - ugye, hogy már ettől „nagyok” éreznéd magad? Menőnek. Talán sietnél posztolni a képet, és eldicsekedni vele a barátnőidnek. Most gondold tovább ezt, hogy mi lenne, ha a két mondat után ez a híresség meghívna, mondván, hogy jófejenek és érdekesnek tűnsz, ezért szeretne veled vacsorázni, és megad egy éttermet, hogy ott fog várni este hétkor...
„Szeretnék beszélgetni veled; azt akarom, hogy együtt legyünk. Gyere, várlak.” Miért gondoljuk, hogy ha az élő Isten mondja nekünk ezt, az kisebb dolog, mintha egy híresség tenné? Mert bizony Isten ezt mondja...

...úgyhogy nyugodtan érezd magad fontosnak, mert nem kisebb személy szólít a neveden, és hív személyes kapcsolatra magával, mint a világmindenség Teremtője. Vár Rád és szeret, ahogy vagy. De van itt még egy fontos dolog: nem akar úgy hagyni, ahogy vagy. Értékes vagy, de bűnös. Gyémánt, de szén. Igen, igaz az, hogy Isten a hibáinkkal együtt is szeret; hogy tudja, hogy bűnös emberek vagyunk; nem vár tökéletességet, hisz tudja, hogy az számunkra lehetetlen. Ezért van a kegyelem. Ezért van, hogy nem megdolgoznunk kell a jócselekedeteinkkel azért, hogy Isten elfogadjon és azt mondja „jól van, ez a lány tűrhetően jó, így bejöhét az országomba”...

...vagy hogy „kicsivel több jót tett, mint rosszat, legyen hát: beengedem magamhoz.” Nem! Isten Jézus kereszten való áldozatáért szeret, és fogad el minket. El kell fogadnunk ezt az áldozatot, és kérni, hogy az Úr tegyen újjá. És igen, akkor már nem leszünk ugyanolyanok, mint előtte. De nem azért, mert keményen dolgoztunk, hogy elég jók legyünk, hanem azért, mert tudjuk, hogy Isten szeret, és kegyelemből elfogadott, és mi viszonzni akarjuk ezt a szeretetet. Azt akarjuk, hogy gyönyörködjön bennünk, és bizalmunk van benne: elhiszük, hogy amit mond, az jó, sőt a legjobb a számunkra. Ezzel a meggyőződéssel élünk, és ettől leszünk mások, emiatt törekszünk a jót tenni.

Tehát Isten meghív minket a Vele való személyes kapcsolatra. Ha hagyjuk, akkor formál minket, és kihozza belőlünk a legjobb formánkat: azt, amire teremtve lettünk. És nem számít, hogy honnan, miből jössz, mert Isten teremtménye vagy, és Téged is vár. Ahogy egy kedves lelkipásztor barátom mondta egy példájában:

„Egy húszeszes húszeszet ér. Akkor is, ha összegyűrjük vagy kávéba mártjuk. Húszeszet ér, mert eredeti.”

Akkor is értékes vagy Isten számára, ha tettél olyan dolgokat, amiket szégyelsz, amelyek meggyűrtek téged. Vár, és helyre akar állítani, meg akar tisztítani ezektől.

Eredeti alkotás vagy, arra alkotva, amire Isten használni szeretne. Mert szeretne használni Téged, akkor is, ha te úgy érzed, hogy nem vagy alkalmas rá. Nagyon szeretem a mondást, miszerint **„Isten nem az alkalmasakat hívja el, hanem az elhívottakat teszi alkalmassá.”** Számptalan példát látunk erre a Bibliában, de a saját történetemben is megtapasztaltam ezt. Soha nem gondoltam volna, hogy alkalmas lennék a vlogolásra, mindig is idegenkedtem a kamerától, és az előadói képességeimmel sem voltam tisztában, mégis éreztem és tudtam, hogy Isten indítja a szívemet, hogy kezdjek el tartalmakat készíteni a Bella Youtube csatornájára.

Bátorítalak, hogy kérd el Te is Istentől, hogy mire akar Téged használni. Hidd el, hogy eszköz lehetsz Isten kezében, és áldás lehetsz mások életében, és fantasztikus dolog megtapasztalni ezt! Azt hiszem, akkor lehet a földön elérhető legideálisabb az önértékelésünk, ha a fönt leírtakat megértjük. Ha kapcsolatban vagyunk az Úrral, akkor tudjuk úgy látni magunkat, ahogy Ő lát minket. Akkor tisztában leszünk az értékünkkel, de a bűneinkkel is: nem tarthatjuk túl kevésre magunkat, hiszen Jézus értünk halt meg; de nem tarthatjuk túl sokra sem, hiszen nem a tökéletességünk miatt szorultunk megváltásra. És ha magunkkal kapcsolatban mindezt tisztába tettük, akkor talán...

...másokra is tudunk máshogy tekinteni. Pontosabban pont úgy, ahogy magunkra is: róluk is tudjuk, hogy Isten őket is szereti, ők is értékesek, de ők is bűnösök. Ezek tudatában jobban tudjuk szeretni és megérteni őket, és például képesek leszünk megdicsérni, elismerni másokat, anélkül, hogy azt éreznék, hogy ezzel magunkat kevesebbé tesszük. Képesek leszünk szeretetben elhordozni őket, a hibáikkal együtt, kegyelmet gyakorolva, hiszen mi is kegyelmet kaptunk. Így tudjuk Isten szeretetét közvetíteni a világban, és így lehetünk a világ világossága. Zárásként hadd osszam meg veletek Túrmezei Erzsébet egy versét, amely a mások felé közvetített irgalomról szól:

Fületlen bögre

„Ma este elmosogattam éppen nyolcra.
Rakosgattam a bögréket fel a polcra.
Kettő van fületlen, de előlről szépek,
Egészen olyanok, mint a többi épek.
Csak a fületlen részt hátulra kell tenni,
S nem kell azt a hibát úgy szemügyre venni.

Most eszembe jutott sok felebarátom,
Hogyha képletesen fületlennek látom,
Úgy teszem-e őket életem polcára,
hogy ne lássunk mindig arra a hibára?
Hanem csak a szépre, hanem csak a jóra,
Mert (csak ha így térek egyszer nyugovóra)
Akkor tesz el úgy az igazságos Isten
– Ahogy a bögréket rakosgattam itt lenn –
A mennyei polcra nagy irgalmú szemmel
Hátrafelé az én letörött fülemmel.”

A Bella Girl Magazin Youtube csatorna készítője, feleség, két kislány édesanyja, gyógyszerész és ami a legfontosabb: Isten gyermeke. Hiszem, hogy Isten meghívott minket a Vele való személyes kapcsolatra és ez a legértékesebb dolog, amire vágyunk az életünkben. Ebben megkapunk mindent, amire szükségünk van: szeretetet, vezetést, békeséget, bölcsességet, - mindent.



A VILÁGOSSÁG FIAI

Napok óta Rick Warren lelkipásztor egyik kedvenc mondata forog bennem: „Hurt people hurt people”. Ez magyarul nagyjából annyit tesz, hogy a fájdalomban élő, sérült emberek másnak is fájdalmat okoznak. Önmagamban látom ennek az igazságát. De már ehhez is nagy bátorság és egyenesség kell, hogy ezt meglássam. Ahhoz pedig végképp kell egy szekérnyi, hogy azt meglássam, nem csak a másik bűnös, aki engem bántott: bizony én is bántottam őt. Én is sebeztem, mégpedig jó derekasan. És csak akkor fogom tudni felvállalni az általam elkövetett rossz szónak, cselekedetnek, mulasztásnak a felelősségét, amikor végre el merem hinni: Isten most sem szeret engem kevésbé. A bűnöm felvállalása és megbánása nem tesz engem kisebbé. Sőt, ellenkezőleg: ez fölöttébb gyümölcsöző. Ha képes vagyok felvállalni először is magam és Isten előtt, hogy megsebeztem mást, akkor nem csak hogy bűnbocsánatot kapok, hanem a gyógyuláshoz, változáshoz is egy lépéssel közelebb jutok. Ha meglátom, hogy bántó vagyok, az szabaddá tesz engem arra, hogy megszemléljem önmagam, hogy ránézzek a lelkemre. Vajon énbennem mi fáj? Vajon melyik sebemre léptek rá, hogy én válaszképp visszarúgtam? Vajon ezt a sebet hol szereztem, ez a mára káros, ellenem dolgozó minta mitől védett meg engem régen? Vajon ezek az érzések honnan jönnek?

Hogyha képesek vagyunk Isten jelenlétében ilyen szemmel ránézni a sebeinkre, talán előrébb jutunk, mintha lezárnánk annyival egy helyzetet, hogy „én nem is voltam, amúgy is tudjon rá”. Vagy esetleg az is lehet, hogy pont a másik oldalon kötünk ki, mondván: „én egy lehetetlen, velejéig bűnös ember vagyok, engem nem lehet szeretni, nem lehet megjavítani”. Az előbbi kérdések ezekkel szemben szabadságot adnak számunkra, hogy feltárjuk a saját sebeinket. Miért fontos ez?

Mert a traumákat, sebeket nem mi kértük. De az már a mi felelősségünk, hogy hogyan gyógyítjuk, hordozzuk őket életünk során. Hogy elfutunk előlük, elnyomjuk őket, utáljuk a múltunkat; esetleg fájdalmunkat italba, dohányba, drogba fojtjuk, vagy odaállunk az egész nagy csomaggal az Úr elé. És egyszerűen leülünk a keresztségbe. Valami olyasmi mondattal:

**„Uram, ez is én vagyok.
Te látsz engem, és szükségem van a gyógyításodra.”**

És Ő jönni fog. Formáló szavakkal, gondolatokkal, gyógyító Igékkel, olajként ható istentiszteletekkel, segítő emberekkel. Csak merjünk elkezdni dolgozni. Csak merjünk elkezdni az ő szeretetébe kapaszkodva gyógyulni.

És miért kellene ezt nekünk megelépnünk? Mert míg a sérült ember fájdalmat okoz, addig a gyógyuló ember egyre inkább képes Isten jó illata lenni. És az a megdöbbentő igazság, hogy a változás, a gyógyulás, a megtérés velünk kezdődik.

Akkor tudunk változtatni, ha mi magunk változunk. Akkor tudunk a világosság fiai lenni, ha bennünk is világosság, szeretet, öröm, békeség, egészséges lélek lakik.

Bátorság, minden kis lépésekkel kezdődik!

„A test lámpása a szem. Ha a szemed tiszta, az egész tested világos, de ha gonosz, a tested is sötét. Vigyázz tehát, hogy a bened levő világosság sötétséggé ne legyen! Ha tehát az egész tested világos, és nincsen benne egyetlen sötét rész sem, akkor olyan világos lesz az egész, mint amikor a lámpás megvilágít téged a fényével.” (Lk 11,34-36)

szerző: Fannygirl



Aminap belefutottam ebbe az Igébe: „Elég neked az én kegyelemem” (2 Kor 12,9). Elgondolkodtam azon, hogy vajon ahhoz is elég, hogy elfogadjam és megdolgozzam a legnehezebb, legsötétebb részeimet?

Vajon megtart ez a kegyelem akkor is, amikor szembe nézek a töröttségeimmel, a régóta elnyomott traumáimmal?

Vajon én merek-e ebbe a kegyelembe kapaszkodni, és így önmagam legsötétebb helyeire elmenni, vagy inkább Isten elől is takargatom ezeket?

A haragomat, a gyászomat, a testképzavaromat, a bűneimet, a másárgomat; és még mennyi minden lapul meg ott a sötétben, amire rá se szeretek nézni.

Sokszor azt érezzük, hogy Isten elé bizony csak büntelenül, tökéletesen lehet menni. Én viszont a legtöbbször állapotaiban futottam Hozzá. Amikor undorítónak és elviselhetetlennek éreztem magam, vagy amikor tehernek éreztem az életem és nem akartam létezni.

Nagyon sokszor ültem sírva a szobámban az ágyon vagy a földön, és egyszerűen csak kiöntöttem az élő Istennek a szívem. Mindent, ami épp bennem volt, filter nélkül, szép szavak nélkül.

Beszéltem Neki arról, amikor hatalmas harag volt bennem, és azt hittem, menten felrobbanok vagy leütök valakit. Letettem elé bűnöket vagy kértem, hogy szóljon rám, ha rossz helyen járok, és észre sem veszem. Ültem ott elkeseredetten és kimerülten, mert nem akartam lenni.

És nagyon sokszor Isten volt az Egyetlen, akinek az akkoriban legijeszítőbb gondolataimat mondtam el, miszerint engem egyszerre vonzanak a fiúk és a lányok, és az adott pillanatban azt hittem, hogy szét fog feszíteni ez a sok érzélem.

Az elmúlt évtizedekben mindig elégnek bizonyult a kegyelem az életem során.

Élek, mert Isten körbevett; gyógyulok, mert bátorító jelenléte erőt ad szembenézni önmagammal és elfogadni lényem minden részét.

Kapcsolatban vagyok az Úrral, de ehhez sem én vagyok elég. Hanem az a pillanat, amikor Jézus ránézett a keresztre, rám is gondolt és váltalta.

Nem egyedül kell megküzdenünk és napvilágra hoznunk a legnehezebb részeinket. De meg kell tennünk ezeket a lépéseket. Mert minden, ami bent ragad, elfertőződik. S minden, ami felszínre jön és találkozik a kegyelemmel, gyógyulni kezd.

Elég a kegyelem. Egy egész életre elég.

Te mersz Belé kapaszkodni?

szerző: anonym

Valószínűleg hallottad már ezt a mondást: a nagy dolgok kicsikkel kezdődnek. Engedd meg, hogy egy másik mondást hozzak eléd: a kishitűség csalódáshoz vezet. Ha valamit az önutálat megtanított nekem, az az, hogy ne nézzem le az apró és jelentéktelennek tűnő gondolatokat. A korai tinédzser éveimbe bepillantva egy olyan kislány életét látnád, aki az önostorozás fájdalmában lassan megkeseredett. Annyira eltorzult a gondolkodása, hogy a szeretet, a bátorítás és a megerősítés szavai áthatolhatatlan falakba ütköztek, és nem tudták segíteni a gyógyulását. Az elméje visszautasította, mielőtt befogadhatta volna a kedvességet. Sajátos színezetű valóságot festett magának.

Nem lelte örömét a jólöltözöttségben, mert úgy tűnt számára, hogy nincs őrajta semmi szép, amit ékesíthetne.

Nem okozott számára örömet a beszélgetés, mert nem találta figyelemre méltónak, amit megoszthat másokkal. Vajon a jelentéktelenség mit érhet el? Van értelme megpróbálni? Egyszerűen nem találta önmagát értékesnek.

S éjszaka, a szavak, melyek éheztek lelkét, s melyekkel nyugovóra tért, ezt suttogták: „nem vagy elég, soha nem lesz semmid és nem lesz belőled senki, mert szerethetetlen vagy.”

Amit mostanában értettem meg, az az, hogy az életben a legnehezebb csaták láthatatlanok az emberi szem számára, de a lelki szemek érzékelik.

Tulajdonképpen a belső harcok a józanság állapotát mutatják kifelé, miközben belül emésztik a lelket.

S ez dióhéjban összefoglalja az elme hatalmát. Ha a tested egy erős birodalom lenne, akkor az elméd lenne az ellenség fő célpontja.

Tudod, egy haderőnek az a célja, hogy harcképtelenné tegye az ellenfelét. Ha az elme a vezérlőközpontja a testnek, annak tönkretétele a test összeomlását eredményezi. Amit sajnós elmulasztottam megérteni a fiatal tinédzser éveimben, az az, hogy az emberiségnek van egy ellensége és az ő taktikája is hasonlít egy fizikai ellenség taktikájára.

Az, hogy az ellenség mennyire találja értékesnek a meghódítandó területet, jól megmutatkozik abban, hogy mennyire törekszik harcképtelenné tenni a birodalmat. Arra próbálok utalni ezzel, hogy óriási belső érték van benned, amely miatt az ellenség eltökélten küzd, nehogy felismerd. 15 éves voltam, amikor magamtól ráeszméltem erre az igazságra. Gyengéd suttogásként ért el, pedig hatalommal volt tele; az igazság keresztül törte elmém káoszát és rávilágított erre:

„Azoknak a gondolatoknak adsz hatalmat, melyeket dicsőíteni kívánsz”

2 Korintus 10,3-5-ben ezt mondja az Ige: „Mert testben élünk, de nem test szerint hadakozunk; hadakozásunk fegyverei ugyanis nem testiek, hanem erők az Isten kezében erődítmények lerombolására. Ezekkel rombolunk le minden okoskodást és minden magaslátot, amelyet az Isten ismeretével szemben emeltek, és foglyul ejtünk minden gondolatot a Krisztus iránti engedelmességre.”

Az ellenség annyira utál téged, hogy utálatát rád ruházza. Azáltal, hogy számtalan hazugságot suttog füledbe, megpróbál meggyőzni arról, hogy ezek a te gondolataid, nem az övéi. Mert ha rávesz az önpusztításra, nincs már több munkája veled. Mindegy a finomság volt a kulcsa.

Évánál egyszerűen elérte, hogy megkérdőjelezze Isten jóságát és szándékát. Mózessel elhitette, hogy a dadogása miatt nem fogadhatja el Isten elhívását.

A Biblia a „*hazugság Atyjának*” nevezi. Tulajdonképpen azt állítja: „*abszolút nincs benne semmi igazság*”. Ha mindaz, amit mond, megtévesztésen alapul, te azzal őrizheted az elmédet, hogy nem értesz egyet vele. Tulajdonképpen megdorgálhatod a hazugságai miatt és megakadályozhatod, hogy meggyökerezzenek és gyümölcsöt teremjenek, úgy, hogy az igazsággal értesz egyet.

Itt van 5 igevers, amit megvallhatsz a saját életedre nézve és lecserélheted a hazugságokat:

„Magasztallak téged, mert féltelmes vagy és csodálatos; csodálatosak alkotásaid, és lelkem jól tudja ezt.” (Zsolt 139,14)

„Mert csak én tudom, mi a tervem veletek – így szól az Úr: jólétet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövő az, amelyet nektek szánok.” (Jer 29,11)

„Mert az ő alkotása vagyunk, akiket Krisztus Jézusban jó cselekedetekre teremtett, amelyeket előre elkészített Isten, hogy azok szerint éljünk.” (Ef 2,10)

„Ne a külső dísz legyen a ti ékeségeitek, ne a hajfonogatás, arany ékszerek felrakása vagy különféle ruhák felöltése, hanem a szív elrejtett embere a szelíd és csendes lélek el nem múló díszével: ez értékes Isten előtt. Egykor a szent asszonyok is, akik Istenben reménykedtek, így díszítették magukat: engedelmeskedtek férjüknek” (1 Pt 3,3-5)

„Csalóka a báj, mulandó a szépség, de az Urat félő asszony dicséretre méltó. Hadd élvezze munkája gyümölcsét, dicsérjék tetteiért minden helyen!” (Péld 30,30-31)

forrás: sabrinasapeters.com
fordította: Nyíri Klára

EGY ÖNUTÁLATOT ÉRZŐ LÁNY

vallemása



Nyíri Klára vagyok, 37 éves angol tanár és 2007 óta Isten gyermeke. Szabadidőmben szeretek olvasni, túrázni, decoupage-olni, sütögetni, zenét hallgatni, filmet nézni vagy kávét szűrőcsőlgetni és beszélgetni valamelyik barátnőm társaságában. Még nincsenek saját gyermekeim, így nagyon szeretem a húgom lányait pátyolgatni, velük is időt tölteni. A fordítás közel áll a szívemhez, és örömmel veszem ki a részem a szolgálatból a Bella Girl szupercsapatán belül.

Az Érzélmény Labirintus

Sziasztok, kedves Bella-lányok! Gondolom, fiatal nőként mindannyiunkat érdekel az önértékelés témája. Annyira érdekel, hogy szinte körös-körül forogsz a téma körül, és nem tudod, hogyan juss ki a labirintusból, amelyet a gondolataid jelentenek.

„Ki vagyok én igazán? Hol az igazi hazám? Szimplán, pőrén, meztelen, mennyit ér az életem? Teszem csak a dolgomat, cipelem a sorsomat, a lelkem mélyén legbelül, Isten alakú az úr.”

Egy hazai ismert keresztény énekes *Ki vagyok én?* című dala pont ezt a folyamatot írja le. Amikor rohansz, teszed a dolgod, menekülsz magad előtt, míg egyszer csak rájössz, hogy valójában Isten tenyerén futsz körbe-körbe... Hogy nincs veszve semmi. Hogy tényleg értékes vagy, csak nem akartad vagy nem tudtad eddig elhinni. De most már tudod és már nem is akarsz ennél alább adni. Mégis vannak dolgok, amiket nehezen engedsz el és fájnak. És hogy sikerül-e elengedni? Nem mindig. Nehéz hinni, hogy tényleg igaz. Máskor meg olyan jó szárnyalni ebben. Néha libabőrös leszel már a gondolattól, hogy most megéled azt, amire olyan régóta vágytál. Túl szépnek tűnik, hogy igaz legyen...

Ha szeretnél fejlődni az önbecsülésedben, nem tudok tuti tippet adni,

csak azt tudom mondani: küzdj az árral szemben, akkor is, ha nem látod, hogy haladnál előre. Legyél becsületes, de tudd, hogy attól, hogy „jó” ember vagy, nem kerülsz a mennybe.

Elmondom neked, hogy az egészséges önbecsülés alapja csak az lehet, hogy Jézus meghalt érted a kereszten.

Ennél szilárdabb alapja nem lehet, akármilyen sok jó tulajdonságod is van, hiszen azok nem örök dolgok, csak Jézus szeretete örök. Minden változik. Jézus az egyedüli, aki ugyanaz marad. Ezért belé vedd a bizodalmaid. Ezt úgy hidd, hogy ne a „szíved” után menj, hanem légy engedelmes Istennek, és hidd akkor is, ha nem érzed úgy, mert, hidd el nekem, nem fogod mindig érezni, hogy értékes vagy. Ezért kell megtanulni, hogy ne az érzéseid vezessenek. Az érzéseink csalárdabbak mindennél. Nem szabad iránymutatónak használni őket.

A világ azt mondja, *„Kövessd a szíved, és tedd azt, amit érzel.”* Isten azt mondja:

„Bízzál az Úrban teljes szívedből, ne a saját érteledre támaszkodj. Ő egyengetni fogja ösvényeidet.” (Péld 3,5-6)

A világ azt mondja: *„Egyedül is tudsz csinálni bármit, mert erős vagy.”* Isten azt mondja:

„Mindenre van erőd Krisztusban, aki megerősít téged” (Fil 4,13)

A világ azt mondja: *„Az érzéseid a legjobb iránytűk, kövesd őket.”* Isten azt mondja:

„Az érzéseink csalárdabbak mindennél, ne hagyj, hogy azok vezessenek. Tedd meg, amit Isten mond, ne azt, amit az érzéseid diktálnak.” (vö. Jer 17,9)

A világ azt mondja: *„Becsüld meg magad, mert csak magadra számíthatsz.”* Isten azt mondja:

„Ha az Urat tartod oltalmadnak, a Felségest hajlékoddak, nem érhet téged baj, mert megparancsolta angyalainak, hogy vigyázzanak rád.” (Zsolt 91,9-10)

A világ azt mondja: *„Tedd meg, amit akarsz, éld ki magad, mert csak te tudod, mi a legjobb neked.”* Isten azt mondja:

„Állj meg, és ismerd el, hogy én vagyok az Isten. Az én utamat kövesd, ne a sajátodat.” (vö. Zsolt 46,10)

A világ azt mondja: *„Ha keményen dolgozol, mindent elérhetsz, amit csak akarsz.”* Isten azt mondja:

„Gyönyörködj az Úrban, és Ő megadja szíved kéréseit.” (Zsolt 37,4)

A világ azt mondja: *„Ha elrontottad, már késő. Reménytelen eset vagy.”* Isten azt mondja:

„Nincs semmiféle kárhozható ítélet azok ellen, akik Krisztus Jézusban vannak.” (Róm 8,1)

A világ azt mondja: *„Az élet csak rólad szól.”* Isten azt mondja:

„Az életed célja, hogy megtaláld helyedet Isten tervében és bízzál Benne.” (vö. Jer 29,11)

A világ azt mondja: *„Most rögtön megkaparinthatod, amit akarsz, csak egy kicsit mocskolod be magad, nem nagy ügy!”* Isten azt mondja:

„Állj meg. Mi van a szívedben? Térj vissza. Jöjj haza.” (vö. Mt 6,24)

A világ azt mondja: „Minden rajtad múlik.” Isten azt mondja:

„Miért csüggedsz, én lelkem, miért háborgsz bennem? Hiszen hálát adsz még az Úrnak, mikor az igazak mind szabadulnak... Miért csüggedsz, én lelkem? Bízzál, lelkem, Istenben! Hiszen hálát adsz még az Úrnak, mikor a szíved is megnyugszik, hiszen hálát adsz még az Úrnak, mikor szabad leszel az önvádtól... Bízzál, lelkem, Istenben!” (vö. Zsolt 42)

A világ azt mondja: *„Te tudod.”* Aztán magadra hagy. Isten a szívedre beszél, és nem hagy a saját fejed után menni, mert szeret, és fáj neki, ha elveszel. Isten Jézusra mutat, aki meghalt érted a kereszten. Aki ma is vár. De nem fog mindig várni. Eljön az ítélet is egyszer... Ne halogasd. S ha érzed, hogy a szívedben egy hang azt mondja:

„Ne hagyj, hogy eltávolodj Istentől!”

- akkor ne hagyj! Tudd, hogy ez Isten hangja, és Ő nem hagy el téged! Bízz Benne! Lépj Feléje! (Róm 10,9)

Mikor te azt mondod: *„Elég! Mindent megpróbáltam már, nem tudom, mit tehetnék ennél többet... Mindenben hajszoltam a boldogságot, de sem a siker, sem a család, sem a barátok, sem a pillanatnyi örömeim nem adták meg... Vajon van valódi boldogság?”*

„Ne gyűjtsetek magatoknak kincseket a földön, ahol moly és rozsdá emészti, ahol a tolvajok betörnek és lopnak. Gyűjtsetek magatoknak kincseket a mennyben, ahol sem moly, sem rozsdá nem emészti, és ahol tolvajok nem törnek be és nem lopnak. Mert ahol a kincsed van, ott lesz a szíved is.” (Mt 6,9-21)

Isten azt mondja, *„Na végre. Most kezddhetem a munkát. Kövess engem!”* (vö. Mt 7,13-14)

A világ azt mondja, add fel!

Isten azt mondja, add nekem! És add fel, nekem! Fel, az én kezembe, amely nem elvesz, és ha elvesz, jobbat ad. Tanulj bizalmat!

szerző: Stefi



Ki vagyok én? Mi határoz meg engem? Meddig kell még a múltamnak gyötörnie? A régi cselekedeteim mondják meg, hogy mennyit érek? Értékes vagy értéktelen vagyok? Ki, vagy mi válaszol nekem ezekre a kérdésekre?

Talán a te fejedben is cikáznak hasonló gondolatok. Bevallom, én sokáig küzdöttem ezeknek a megválaszolásával, és ki merem mondani, hogy a mai napig nem tudok mindre tökéletes válasszal szolgálni. Már úgy gondolom, hogy az ilyen-fajta lélek-elmélkedés egy hosszú úttal társul, ami az életünk végéig elkísér. Viszont nem ülhetünk ölbe tett kézzel és nem várhatjuk, hogy a válaszok egyszer csak elénk hulljanak. Ez a kaland egy kemény munka, önmagunk feltérképezése, ami – tapasztalatom szerint – Isten nélkül csak felszínes rétegekig érhető el. Jézussal azonban biztonsággal bepillantathatunk szívünk legmélyére, ahol nem csak megbocsátást, de új önképet is kaphatunk, hiszen nem a múltunk, nem a bűneink határoznak meg minket, hanem az, amit az Ige mond rólunk. Ebben az írásomban ezekre a vizekre szeretnék most elkalauzolni, és remélem, hogy velem tartasz!

Első körben kezdjük is egy alapigével, ami mindenki fejében és szívében „kötelező tananyagként” kellene, hogy szerepeljen, hiszen egy fontos választ kapunk általa:

„Ezért, ha valaki Krisztusban van, új teremtés az: a régi elmúlt, és íme: új jött létre.” (2 Kor 5,17)

Ez által a vers által meg is kapjuk a választ: a múltunk, bűneink határoznak meg minket? Nem! Ha Jézusban vagyunk, azaz befogadtuk Őt a szívünkbe, már nem a múlt történései, régi cselekedeteink, döntéseink mondják meg, hogy kik vagyunk; ezeket magunk mögött tudhatjuk! Krisztus újat cselekedett a mi életünkben azáltal, hogy mi letettük Elé a bűneinket, és elkezdte a Vele való közös utat. Új emberek vagyunk és innentől kezdve azt kell megvizsgálni, hogy

Isten mit mond rólunk! Az Ige az Úr szava, az az örök érvényű igazság, amibe minden helyzetben bizalommal és hittel kapaszkodhatunk.

Bizonyára ismered már a fenti igeverset, jó párszor hallhattad és talán azt kérdezed most magadban, hogy akkor miért nem tudod ezt teljes szívvel megélni, hátrahagyva a múlt sötéttségét, és önfeledten élvezni a Krisztus adta új életet. Hidd el, nem vagy egyedül ezzel a küzdelemmel. Valami oknál fogva sokunknak nehéz elhinni, hogy a bűneink megbocsátást nyertek, és tiszta lappal kezdhetünk Isten előtt. Krisztus vére pedig több, mint elég volt ahhoz, hogy ne a múltunk határozza meg az értékünket! Ő tisztára mosott minket az Atya előtt! Bármit is tettél régebben, higgy az Igenek:

„Bűneinket maga vitte fel testben a fára, hogy miután meghaltunk a bűnöknek, az igazságnak éljünk: az ő sebei által gyógyultatok meg. Mert olyanok voltatok, mint a tévelygő juhok, de most megtértetek lelketek pásztorához és gondviselőjéhez.” (1 Pét 2,24-25)

Hadd meséljek kicsit magamról, hogy lásd, milyen sötét bűnöktől szabadított meg Isten és miket bocsátott meg nekem. Mielőtt megismertem Krisztust, nagyon kicsapongó életet éltem: rengeteget buliztam, ittam, kábítószereztem, felelőtlen kapcsolatokba keveredtem. Kerestem az élet értelmét, de sehol nem találtam, így elkezdtem a világi élvezeteket hajszolni, ami persze helytelen énképhez, pótcselekvésekhez és hamis igazságokhoz vezetett. Éveken keresztül bulimiával küzdöttem, értéktelennek éreztem magamat és a sötétség cselekedeteit tettem. A hétvégéket sokszor alvás nélkül végigbuliztam, elhanyagoltam a tanulást és rossz társaságokhoz csapódtam. Nem gondoltam volna, hogy ezeknek az árnyékából valaha is ki tudok kerülni, mígnem egy gyülekezeten keresztül megérezhettem Isten szeretetét, és felsillant bennem a remény, hogy talán megbocsátást nyerhetek, új

életet kezdhetek. Hiába jártam megtérésem előtt szakemberhez segítségért, ahogy írtam korábban, egy bizonyos szintig sikerült eljutni önmagam feltérképezésében, a teljes szabadságot azonban nem tudtam megtapasztalni. Csak Krisztuson keresztül lehet megélni a mélyreható megbocsátást önmagunkkal, és másokkal szemben is. Ő az, aki által örökösársak, igazak, és szabadok lehetünk. Ez az első lépés ahhoz, hogy megértsük, nem a múltunk határozza meg az értékünket. Jézus nagy árat fizetett, hogy ebbe az igazságba bele tudjunk lépni: az életét adta értünk. Te mégis szomorú vagy bizonyos dolgok miatt? Rohanj az Úrhoz, Ő megvigasztal! Engedd, hogy szeretete körbeöleljen és megkezdődjön a gyógyulás benned! Ahogy az Ige is írja:

„Te pedig gyászomat örömmé fordítottad, leoldoztad gyásruhámat, és örömbé öltöztettél. Ezért szüntelen zeng neked a szívem, örökké magasztallak, Uram, Istenem!” (Zsolt 30,12-13)

Új teremtések vagyunk, a régi elmúlt, és íme: új jött létre! A szomorúságot letehetjük az Úr lábához, Tőle pedig örömet, boldogságot és rengeteg szeretetet kapunk cserébe! Hidd el nekem, nem érdemes cipelni a múlt bűneit! Túlságosan csodálatos a Krisztussal való élet ahhoz, hogy elpazarold csak azért, mert nem vagy képes elengedni a fájdalmadat. Tudom, hogy ez egy hosszú folyamat, de az első és legfontosabb lépés, hogy Isten elé jössz, és kitárod Neki a szíved: el akarsz kezdeni a gyógyulás útján járni Vele! Ezáltal egyre jobban meg fogod érteni és érezni, hogy nem a múltad határozza meg az értékedet, hanem amit az Úr mond rólad. De mit is mond az Ige? Rengeteg csodálatos dolgot! Csak kezd el olvasni a Bibliát, és az öledbe fognak hullani azok a kijelentések, amiket Isten szava ír. Itt csak pár példát szeretnék kiemelni, hogy kik is vagyunk mi új teremtésként Krisztusban, és ezek hogyan határozzák meg az értékünket:

És íme ÚJ jött létre...



„Ti vagytok a föld sója.” (Mt 5,13)

„Ti vagytok a világ világossága.” (Mt 5,14)

„Akit pedig Isten Lelke vezérel, azok Isten fiai.” (Róm 8,14)

„Mivel pedig fiak vagytok, Isten elküldte Fiának Lelkét a mi szívünkbe, aki ezt kiáltja: Abbá, Atyám! Úgyhogy már nem vagy szolga, hanem fiú, ha pedig fiú, akkor Isten akaratóból örökös is.” (Gal 4,6-7)

„Aki pedig befogadták, azoknak hatalmat adott arra, hogy Isten gyermekeivé legyenek; mindazoknak, akik hisznek az ő nevében, akik nem vérből, sem a test, sem a férfi akaratóból, hanem Istentől születtek.” (Jn 1,12-13)

Ezek a kedvenc ígéim közé tartoznak, a sort viszont még nagyon sokáig folytathatnám, ha mindet le akarnám neked írni, ami arról szól, hogy Isten hogyan lát minket, és a Krisztus általi új élet milyen erőteljesen határozza meg az igazi értékünket. Már téged sem kell, hogy gyötörjön a múlt, engedd hát Isten szeretetének kiáramlását az életedbe; hagyd, hogy Krisztus túlszorduló békessége és vigasztalása begyógyítsa minden fájdalmadat, és megmutassa, hogy mennyire értékes vagy! Ő az, aki a valós identitásodat tudja megmutatni, ahol az önvádnak, szégyennek és csüggedtségnek nincs helye!

Remélem, már kezdted elhinni, hogy mennyire értékes vagy! A régi éned elmúlt, és íme: új jött létre!

Az egyik kedvenc zsoltárom pár versét szeretném még veled megosztani, segítsen ez még mélyebben megérteni azt, hogy Isten csodás ajándékosára mennyi mindent is tartogat nekünk, értékes gyermekeinek:

„Uram, szereteted az édig ér, hűséged a fellegekig. Igazságod olyan, mint a hatalmas hegyek, ítéleteid, mint a nagy mélység, embert és állatot megtartasz, Uram. Mily drága a te szereteted, Istenem! Szárnyad árnyékába menekülnek az emberek. Dúslakodnak házad bőségében, örömet árasztasz rájuk, mint patakot. Mert nálad van az élet forrása, a te világosságod által látunk világosságot.” (Zsolt 36,6-10)

szerző: Timi



Timeának hívnak, 10 éve tértem meg Istenhez és azóta élem ezt az izgalmas és kalandokkal teli utazást Vele. Ő nemcsak a házasságomban és gyereknevelésben lát el tanácsokkal, hanem a csodálatos nőiesség minden egyéb területén is mutatja az utat, amelynek célja az egészséges és harmonikus önképhez való eljutás.

AZ ÖNGONDOSKODÁS ÚTJA

Kedves Bella-Lány!

Gondolkodtál már azon, hogy hogyan is tanulunk meg gondoskodni magunkról? Mikor és hogyan alakul ki az önmagunkkal való kapcsolatunk? Fejleszthetők ezek a készségeink? Tanulható-e az öngondoskodás vagy megáll ott, amit a szüleinktől tapasztaltunk? Ha érdekelnek ezek a kérdések, akkor kalandozz velünk együtt az öngondoskodás útján!

Most képzeljünk el egy picit babát, ahogyan pár hónaposan fekszik az ágyacskájában: ez az első állomása az öngondoskodásunk kialakulásának. De miért?

Amikor megszületünk, szüleink, gondozóink figyelmére, törődésére vagyunk utalva. Nem tudjuk sem megnevezni, sem gondozni szükségleteinket, csak jelezni, hogy valami nem jó. Az öngondoskodás tanulásának folyamata itt kezdődik azzal, hogy valaki felfigyel ránk, észreveszi a nehézségünket és a megnyugvás felé segít minket. Itt tanuljuk meg azt, hogy a szükségleteink fontosak, körvonalazhatóak és gondozhatóak.

Ahogy cseperedünk, ügyesedünk, egyre több mindent meg tudunk oldani, és egyre pontosabban meg tudjuk mondani, hogy mire van szükségünk. Ovisként már tudjuk, hogy mi a kedvenc reggelink vagy ruhadarabunk, és azt is, hogyan tudunk segítséget adni, kérni, kapni. Lassan képessé válunk arra, hogy szükségleteink egy részéről...

...gondoskodni tudjunk és megtanuljuk késleltetni azokat, vagyis el tudjuk viselni azt a feszültséget, hogy nem minden kellemetlenség vagy vágy csillapítható azonnal.

Mennyire nagy utat tesz meg egy kis gyerkőc, aki ovisként már meg tudja fogalmazni, hogy az ő pocija éhes, és ki is tudja várni a fél óra múlva érkező ebédet.

Talán kamaszként, felnőttként ezt mi már nem is látjuk nagy dolognak, de igenis ez is fontos mérföldköve saját öngondoskodásunk kialakulásának.

Az öngondoskodás tanulása hosszú folyamat, ami táplálkozik abból, amit mondanak nekünk; de talán még inkább abból, amit a környezetünkben látunk és tapasztalunk erről. Ebben a tapasztalatban benne van az, ahogy velünk bánnak és az is, amit látunk abból, ahogy szüleink, körülöttünk lévő felnőttek bánnak saját magukkal, saját szükségleteikkel. Ez is egy olyan funkció, amire sokféle dolog hat: a családuink, a nagyobb szociális környezetünk és a társadalom is.

Például, ha egy olyan családban növünk fel, ahol lehet, hogy mi még kapunk is édességet, ha kérünk, de az Anyukánk minden nap leméri a súlyát és rendszeresen hangoztatja, hogy neki milyen rossz az alakja, az a mi saját testünkkel való kapcsolatunkra is hatással lesz. Vagy ha egy szorgalmas, már-már workaholic család egyik sarjadéka vagyunk, és a szüleink sosem engednek maguknak pihenőt, akkor bennünk is kialakulhat egy szégyenérzet, ha fáradtak merünk lenni. Azt gondolhatjuk, hogy nekünk nem szabad pihenni, hiszen Anyáék sem....

Nekem nem szabad megdicsérni magam, kevesebb feladatot elvállalni, 5-ösnél rosszabb jegyet szerezni, hiányozni stb. hiszen Anyáék sem...

Mint a legtöbb kérdést, ezt is érdemes nagy egésként szemlélni, megismerni.

Mit gondolok én az öngondoskodásról, mit gondolnak a szüleim, ők milyen példát mutatnak ebben, milyen otthonról hozott üzeneteket fogalmaznak meg, mit mondanak erről társaim, ők hogyan boldogulnak ezzel, és mit üzen a média, az online tér? Ezek az üzenetek akár akaratlanul is, de belefógnak az életünkbe, a saját belső hangunkba.

A jó öngondoskodás alapja az, hogy kapcsolatban vagyok önmagammal, a belső hangommal.

Na de stop, mi az a belső hang? – kérdezheted teljesen jogosan. A belső hang az a belsőnkben játszódó monológ, amit talán észre sem veszünk sokszor, de folyamatosan „kommentálja” életünk eseményeit.

Mondok hozzá egy példát: tegyük fel, hogy megszerezted a nyelvvizsgát és a belső hangod megdicsérte: „Ez az csajszi, ezt nagyon ügyesen lehoztad!”

Ez látszólag egyszerűnek tűnik, de a mai kor által okozott folyamatos ingeráradatban, zajban ez nem könnyű feladat.

Ahhoz, hogy jól kapcsolódjak a belső hangomhoz, csendre van szükségem.

Rendszeresen tapasztalom, hogy kamaszoknak és felnőtteknek is mennyire nehéz naponta csak néhány percet tevékenység nélküli csendben tölteni.

Te hogy állsz ezzel? Szoktál bármikor a nap folyamán szabadidőben csendben lenni?

Nem? Nincs ezzel semmi baj, mutatok Neked egy klassz gyakorlatot:

Érdeemes kipróbálni, mi történik akkor, ha leülünk és csak 3-5 percig figyelünk magunkra.

Lehet, hogy cikázni fognak Benned a gondolatok, de ez teljesen rendben van, ilyenkor nem kell őket címkézned: „jaj ez rossz gondolat, ez meg jó, jaj nekem ez nem is megy, túl sok gondolatom van...”. Tökret elég, ha csak egy kellemes, elfogadó figyelemmel kísérjük azt, hogy mennyi gondolat hömpölyög bennünk.

Ha pedig rendszeresen szánsz pár percet csendben a gondolatfigyelgetésre, egy idő után sokkal ügyesebben fogsz tudni kapcsolódni önmagadhoz, a saját belső hangodhoz, annak kommentjeihez és hamarabb fel fogod tudni ismerni a szükségleteidet, igényeidet, érzéseidet.

Nyugi, lehet, hogy ez az egész téma most teljesen új Neked, de az is lehet, hogy már kisujjból megy Neked az öngondoskodás.

Ne feledd, az öngondoskodás egy folyamat, út! S teljesen valid, bárhol is jársz. Hajrá, ügyesen az öngondoskodással!

*szerző: Balogh-Csúcs Zita
tanácsadó szakpszichológus*

Ki SEGÍTHET?

SZAKEMBEREK AZ ÖNISMERET ÚTJÁN

KEDVES BELLA-LÁNYOK!

Tudtátok, hogy ha önbizalomhiányotok van, vagy éppen az önismeret útján elakadtok, számos szakember van, akihez fordulhattok? Ne aggódjatok, nem kell egyedül végig mennetek ezen az úton! Összegyűjtöttük nektek, hogy kik segíthetnek, mit csinálnak, és hogyan tudnak támogatni titeket. Nézzük meg együtt, hogy milyen szakemberekhez tudtok fordulni!



LELKIPÁSZTOR/KERESZTÉNY TANÁCSADÓ

MIT CSINÁL?

Egy lelkipásztor vagy keresztény tanácsadó segít megérteni, hogy Isten szemében milyen értékesek vagyunk. Az Istennel való kapcsolatunkra fókuszál, és imában, bibliai alapokon segít feldolgozni a nehézségeket.

HOGYAN SEGÍT?

Beszélgetés: Meghallgat, és bibliai alapelvekkel irányít, például emlékeztet arra, hogy Isten Téged egyedinek és értékesnek teremtett.

Ima: Veled imádkozik, és bátorít, hogy bízd Istenre a problémáidat.

Bibliai tanítás: Felhívja a figyelmed olyan igékre, amelyek megerősítenek, például: „...csodálatosan megalkottál” (Zsolt 139,14)

Példa: Ha úgy érzed, nem vagy elég jó, egy lelkipásztor megmutatja, hogy Isten a gyengeségeid ellenére is szeret, és segít bízni benne, hogy képes vagy változni.

MENTÁLHIGÉNÉS SZAKEMBER

MIT CSINÁL?

A mentálhigiénés szakember lelki egészséggel foglalkozik, de nem mély pszichológiai problémákat old meg. Segít az erőforrásaid megtalálásában és az érzelmi egyensúlyod megteremtésében.

HOGYAN SEGÍT?

Önreflexió: Kérdésekkel segít megérteni, mi okozza a nehézségeidet.

Kommunikációs technikák: Megtanít, hogyan fejezd ki az érzéseidet.

Érzelmi támogatás: Támogat abban, hogy megfogalmazd és feldolgozd a nehézségeket.

Példa: Ha állandóan összehasonlítod magad másokkal, segít megérteni, honnan ered ez, és hogyan tudsz a saját értékeidre fókuszálni.

ÖNISMERETI COACH

MIT CSINÁL?

Egy coach abban segít, hogy felismerd a céljaidat, az erősségeidet és azt, hogy hogyan fejlődhetsz. A coaching inkább a jelenre és a jövőre fókuszál, mint a múlt feldolgozására.

HOGYAN SEGÍT?

Célkitűzés: Segít meghatározni, mit szeretnél elérni az életedben.

Motiváció: Bátorít, hogy lépj ki a komfortzónádból.

Gyakorlati stratégiák: Terveket készít veled, hogyan haladj előre.

Példa: Ha nem mersz kiállni mások előtt, egy coach segít bátorítani és stratégiákat ad, hogy fokozatosan fejlődj ezen a téren.

PSZICHOLÓGUS

MIT CSINÁL?

Egy pszichológus mélyebben segít megérteni a viselkedésedet, az érzéseidet és a gondolataidat. Ha például az önbizalomhiányod mélyebb, régóta fennálló problémákhoz kapcsolódik, egy pszichológus ideális választás lehet.

HOGYAN SEGÍT?

Beszélgetésterápia: Együtt dolgoztok azon, hogy megértsd, miért érzel úgy, ahogy érzel.

Viselkedésterápia: Gyakorlatokat ad, hogyan változtass az önértékeléseden.

Múlt feldolgozása: Segít feldolgozni azokat az eseményeket, amelyek az önbizalomhiányodhoz vezettek.

Példa: Ha valaki sokat kritizált a múltban, és emiatt nem bízol magadban, egy pszichológus segít ezt feldolgozni és új alapokra helyezni az önértékelésedet.

ISKOLAI SZOCIÁLIS MUNKÁS VAGY IFJÚSÁGSEGÍTŐ

MIT CSINÁL?

Az iskolai szociális munkás és ifjúságsegítő olyan segítő, aki a fiatalok problémáinak mindennapi megoldásában nyújt támogatást.

HOGYAN SEGÍT?

Támogatás az iskolai környezetben: Meghallgatja a problémáidat, és segít megoldást találni.

Kapcsolatépítés: Ha szükséges, továbbirányít pszichológushoz vagy más szakemberhez.

Közösségi programok: Olyan tevékenységekbe von be, amelyek erősíthetik az önbizalmadat.

Példa: Ha például nem tudsz beilleszkedni az osztályközösségbe, egy szociális munkás segít kommunikációs tippekkel, vagy közvetít a tanárok felé, hogy jobban értsenek téged.

PSZICHIÁTER

MIT CSINÁL?

Pszichiáterhez akkor érdemes fordulni, ha az önbizalomhiányod például depresszióhoz vagy szorongáshoz kapcsolódik, amely orvosi kezelést is igényel.

HOGYAN SEGÍT?

Diagnózis: Megállapítja, hogy van-e pszichés betegség.

Gyógyszeres kezelés: Ha szükséges, gyógyszert ír fel a tünetek enyhítésére.

Pszichoterápia: Egyes pszichiáterek pszichológiai terápiát is nyújtanak.

Példa: Ha a szorongásod olyan súlyos, hogy akadályozza a mindennapi életedet, egy pszichiáter segít visszaállítani az érzelmi egyensúlyodat.

MELYIK SZAKEMBERT VÁLASSZAM?

Ez attól függ, milyen jellegű a problémád:

- Ha a hitről és az Istennel való kapcsolatodról van szó, kezd egy **lelkipásztorral!**
- Ha érzelmi egyensúlyt keresel, a **mentálhigiénés szakember** jó választás.
- Ha mélyebb problémáid vannak a múltaddal, keress **pszichológust!**
- Ha komolyabb pszichés tüneteid vannak, például szorongás vagy depresszió, akkor **pszichiáterhez** érdemes fordulnod.
- Ha az iskolában érzel nehézségeket, keress az **iskolai szociális munkást** vagy **ifjúságsegítőt!**

A lényeg, hogy merj segítséget kérni, mert sokan szeretnének segíteni, és van is eszközük hozzá!

*Tudjuk, hogy sokszor ijesztő lehet megbízni valakiben és megnyílni felé, hiszen úgy érezheted magad, mintha a fejedbe, a szívedbe látnának ezek a szakemberek. Az is előfordulhat, hogy szégyelled, hogy segítségre van szükséged. De mi szeretnénk bátorítani: a segítségkérés sokkal inkább egy bátor dolog; nem vagy miatta selejtes vagy gáz. Nem vagy egyedül a terheiddel, nehézségeiddel. **Ha nem tudod, kihez fordulhatnál, vagy úgy érzed, nincs senki, aki meghallgat, akkor fontos tudnod, hogy névtelenül és ingyenesen, éjjel-nappal várják a Kék Vonal ügyelői a megkeresésedet a 116 111 számon vagy a kek-vonal.hu oldalon. Meghallgatnak, támogatnak és ha bajban vagy, konkrét segítséget is tudnak szervezni Neked.***



KÉK VONAL

GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY

Egyedül érzed magad? Bántottak?
Nem tudod, kitől kérhetnél segítséget?
Vagy csak jól esne beszélgetni?

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány
lelkisegély-vonala várja megkeresésed!

Hívj minket éjjel-nappal, ingyenesen,
anonim módon a 116 111-es telefonszámon,
vagy írd nekünk a honlapunkon keresztül.

☎ 116 111 🌐 kek-vonal.hu

A Kék Vonalat minden olyan kérdéssel megkeresheted, ami foglalkoztat Téged. Nem teszünk különbséget kis probléma és nagy probléma között, mindig meghallgatunk és együtt gondolkodunk Veled. Bármilyen legyen, amit most nehéznek érzel, fontos, hogy tudd, hogy nem vagy egyedül. Névtelen anonim és ingyenes szolgáltatásunk azoknak a gyerekeknek és fiataloknak is lehetőséget és esélyt adnak a változásra, akik nem tudnak a családjukra vagy tanáraikra számítani. Ha hozzánk fordulsz, képzett ügyelőinkkel fogsz beszélgetni, akik csak rád figyelnek és ítélet nélkül hallgatnak meg.

További információért kövess be minket!

f @ @kekvonat

NEM KELL MEGVÁLTOZNI
AHHOZ, HOGY

→ ÉRTÉKES LÉGY

– LILI VALLOMÁSA A TESTKÉPZAVARRÓL

Sziasztok, Lili vagyok, és szeretném megosztani veletek a történetemet... Mindig is egy kicsit kerekesebb voltam és gyerekként ez egyáltalán nem zavart. Amikor gimnazista lettem, elkezdtem észrevenni a különbségeket. A népszerű lányok mind vékonyak és csinosak voltak, és úgy tűnt, könnyedén találnak barátokat. Én viszont sokszor éreztem magam kívülállónak.

Egy idő után elkezdtem azt hinni, hogy ha megváltoztatom a testem, akkor majd engem is elfogadnak.

Először csak odafigyeltem az étkezésemre, aztán egyre szigorúbb diétába kezdtem. A végén már alig ettem. A kilók gyorsan leolvadtak rólam, de valami mást is elvesztettem: önmagam. Levágtam a hosszú hajam, fiús ruhákat hordtam, hátha így majd jobban beilleszkedem. De nem történt semmi. Akik korábban csúfoltak, nem lettek a barátaim, és én egyre inkább elszigetelődtem. Már nemcsak a testemmel harcoltam, hanem a saját gondolataimmal is.

Az érettségi után elérkezett a mélypont. Olyan sovány lettem, hogy végül kórházba kerültem – mindössze 24 kilósan. Az orvosok az életemért küzdöttek, én pedig már azt sem tudtam, hogy egyáltalán akarok-e élni.

Hónapokba telt, mire a testem valamennyire megerősödött, de a legnehezebb feladat még hátra volt: újra meg kellett tanulnom szeretni magam.

Ekkor talákoztam Istennel.

Az Ő szeretete teljesen más volt, mint amit addig bárkitől kaptam. Nem az számított Neki, hogy hány kiló vagyok, milyen ruhát hordok, vagy mit gondolnak rólam mások.

Ő úgy szeretett, ahogy voltam – összetörten, sebzetten, gyengén. És ahogy ezt lassan megértettem, elkezdtem én is másképp látni magam.

Ma már nem a tükör előtt vívom a harcaimat. Ehelyett más lányoknak szeretnék segíteni, hogy ne essenek bele ugyanabba a csapdába, mint én. Mert tudom, milyen érzés elveszítettnek lenni. Tudom, milyen érzés azt gondolni, hogy nem vagyok elég jó. De azt is tudom, hogy van kiút. Ha most épp azt érzed, hogy nem vagy elég szép, elég vékony, elég jó... szeretném, ha tudnád: te értékes vagy, úgy, ahogy vagy.

Nem kell megváltoznod ahhoz, hogy szeressenek.

Az igazi szépség belülről fakad – és ezt senki nem veheti el tőled.

Szeretettel,
Lili



A TESTED

A tested az, aki minden nap megteszi Veled a reggeli első lépéseket. A tested az, aki kibírja Veled még a nap sokadik kihívását is. A tested az, aki rugalmasan továbbvisz a napi terhek között. A tested az, aki elbírja az ülő munkád vagy a sok tízezer lépésed. A tested az, aki tükre életednek: minden seb, horzsolás, terhességi csík, ránc az életed történetét hordozza magában.

A tested Hozzá tartozik, Te és ő egyek vagytok.

Nem tudod leválasztani önmagadról, nem tudod úgy kezelni, mint egy automatát. Nem tudod kifacsarni anélkül, hogy Te magad is ki ne facsarodnál. A tested a Szentlélek temploma, ha a Lélek már lakozást vett Benned, ha kapcsolatban vagy Istennel.

A tested nem hagyható ki a matekból, az életed tervezéséből. Nem spórolhatod meg önmagadon a teendőidet (alvás, evés, mosdószünet, levegőzés). Vagyis megteheted, de önmagadból, a legnagyobb értékedből vágod majd ki/ le a darabokat. Hol lakjon a Lélek, ha Te elfogysz?

Olyan hamar elfelejtkezünk arról, vagy talán soha nem is tanultuk meg, hogy a testünk értékes. A testünk véd bennünket, körülvesz, továbbvisz, megtart.

A testünk egy csoda. Ahogy működik, az egyszerűen felfoghatatlanul szép.

És mi mégis bántjuk, elégedetlenkedünk vele, kiszipolyozzuk, elnémitjük a hangját.

Pedig, ami a testemnek fáj, az a lelkemig fog érni.

Nagyon nehéz a testemmel való kapcsolatomban, rossz a testképem. A testsúlyom évről évre ingadozik, az elmúlt 9 év alatt nagyon sokszor fogytam le és jöttem vissza kilók. Mindig hullámzik, hogy hogyan tudok kapcsolódni a saját testemhez, hogy éppen tudom-e szeretni vagy undorítónak tartom. És igen, tudom, ez fáj, még olvasni is. De Isten képes gyógyítani. Isten formálja bennem ezt is.

Ennek a gyümölcse a mai nap, amikor merem és tudtam magam pihenni hagyni, ágyban feküdni és tölteni. Aztán pedig, úgy mozogtam negyven percet, hogy jólesett és élveztem. Nem azért mozogtam, mint régen, mert hogy le kell fogynom. Hanem azért, mert jólesett. Talán ez az egyik első lépés a testem tisztelete felé, ami nagyon nehezen megy számomra.

Nem tudom, hogy Te küzdesz-e ilyen gondolatokkal, vannak-e hasonló tapasztalataid. De emlékezzünk rá együtt: a testem én vagyok.

Nincs olyan, hogy test és Fanni. Együtt vagyunk. És együtt nagyon értékesek vagyunk.

Még akkor is, ha időnként ezt nem tudjuk elhinni.

Hatalmas Bellagirl öleléssel:
Fannygirl



EVÉSZAVAROK – dietetikus szemmel

Manapság mindenhol azt hallani, hogy ha van rajtad pár kiló plusz, az máris egy rakás egészségügyi problémát jelent. De vajon tényleg így van? Ha valaki nőiesebb, formásabb, az automatikusan túlsúlyos is? Egyáltalán nem! Sajnos sokan ezt összekeverik, és emiatt rengeteg fiatal lány feleslegesen aggódik a teste miatt.

Sok lánynak épp akkor kezdődnek a testkép-problémái, amikor hamarabb fejlődnek, nőiesednek, mint a többiek.

Hirtelen a fiúktól érkező tekintetek is felerősödnek, a kortársak pedig – akár viccből, akár irigységből – könnyen megjegyzéseket tesznek. Ez zavaró lehet, és ilyenkor sokan azt gondolják, hogy az a megoldás, ha lefogynak, vagy próbálják elrejtetni az idomaikat. De az igazság az, hogy a tested változása teljesen természetes!

Evészavarok – Több mint egy „rossz étrend”

Az evészavarok háttere sokkal bonyolultabb, mint elsőre tűnik. Nem csak arról van szó, hogy valaki „rosszul eszik” vagy „egyszerűen csak diétázik”. Dietetikusként – és egyben sport-specifikus dietetikusként, szakácsként, sportoktatóként – már évek óta foglalkozom ezzel a témával. Több szakdolgozatot is írtam az evészavarokról, és rengeteg fiatal lánnyal találkoztam, akik először nálam keresnek segítséget, még mielőtt pszichológushoz vagy orvoshoz fordulnának. Sokan úgy gondolják, hogy egy új étrenddel minden megoldható.

De az evészavar nem pusztán arról szól, hogy valaki mit eszik – sokkal mélyebb lelki oka van.

Éppen ezért nagyon fontos, hogy ha valakinél felmerül a probléma, ne egyedül próbálja azt megoldani, hanem kapjon szakértői támogatást, akár pszichológus vagy pszichiáter bevonásával.

Hogyan tudok segíteni?

Dietetikusként én akkor kapcsolódom be a folyamatba, amikor már elkezdődött a gyógyulás. Ilyenkor segítek egy olyan étrendet kialakítani, amely egyszerre egészséges és elfogadható a páciens számára.

A célom az, hogy közösen találjuk meg azt, ami számára működik. Minden eset más, egyedi. De közben igenis feszegetjük a határokat, mert csak így lehet előrelépni. Lépésről lépésre bővítjük az étrendet, megbeszéljük a megfelelő adagokat, és támogatást nyújtok az egészséges testsúly elérésében és megtartásában.

Nagyon szeretek tinédzserekkel foglalkozni, mert tudom, milyen nehéz ebben a korban eligazodni a testeddel kapcsolatos elvárások között.

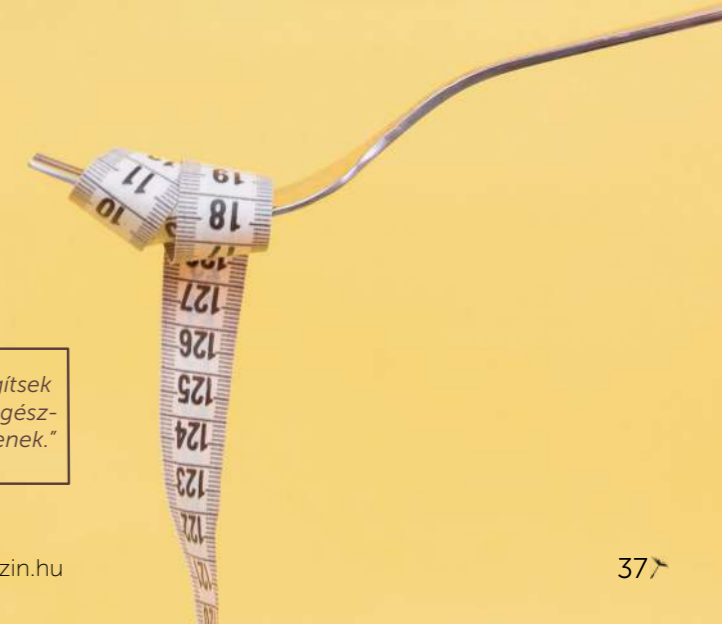
De egy dolgot jegyezz meg: ha problémát érzékel, azonnal kérj segítséget!

Az evészavarnak millió oka lehet. De minél hamarabb kap valaki segítséget, annál jobb esélyekkel indul a gyógyulás útján. Ha úgy érzed, hogy küzdesz az önelfogással vagy a táplálkozással, ne félj segítséget kérni – mert mindig van megoldás!

szerző: Seidner-Kovács Judit
judit410@gmail.com | +36 70 4056617



Dietetikus, szakács, sportoktató. „Célom, hogy segítek az embereknek megvalósítani az álmaikat, hogy egészségesebben, ezáltal jobban és hosszabb ideig élhessenek.”



Szinte fülembe csengenek képzeltbeli válaszaitok, hogy „Jaj, ne is kérdezd!” vagy „Nem látod, milyen borzalmasan?”. Nekünk, lányoknak, a hajunk az öltözetünk egyik természetes kiegészítője. Az az alapfelfogásunk, hogy csak akkor válhat kiegészítőből igazi ékességé, ha mindig tökéletes a frizuránk, és olyan selymes és ragyogó, mint a sampon reklámban. Sokáig én is így álltam hozzá, de azóta megváltozott a véleményem. Hogy mi vezetett idáig? Erről szeretnék most írni nektek.

Kicsiként nem igazán foglalkoztatott, milyen a hajam. Aztán tinilányként már egyáltalán nem volt mindegy, hogy áll a hajam, meg hát úgy általábanosságban az sem, hogy hogyan nézek ki. Körülöttem az osztályban a legtöbb lánynak egyenes volt a haja, és még szépen csillogtak is a tincseik a különféle samponok és hajápoló szerek hatására.

Én meg ott voltam a hosszú, kezelhetetlen, göndör hajammal, és bármit kentem rá, sosem csillogott.

Nem lehetett kifésülni, mert akkor úgy néztem ki, mint egy gyapjas birka, ha viszont nem fésültem ki, akkor összevissza állt. A frufrum, ami alsóban olyan jól állt, szintén begöndörödött, és ha reggel be is állítottam a tükör előtt, napközben biztos, hogy összekuszálódott...

Enyhén szólva nem voltam kibékülve a hajammal. Kifejezetten utáltam, és szép, egyenes haját szerettem volna. Szerintem minden lánynak van olyan korszaka, amikor göndör helyett egyenes, vagy egyenes helyett hullámos avagy göndör haját szeretne magának. Vagy mondjuk más színűt. Legalábbis eddig még nem találkoztam olyannal, aki a kezdetektől teljesen elégedett lett volna a hajával.

A változás talán akkor kezdődött el, amikor megelégettem az idegesítő frufrumat, és elhatároztam, hogy lenövesszem; az egyik legjobb barátnőm biztatására pedig

elkezdtem kibontva is hordani a hajam. Nagyon örülök, hogy akkor ezt megléptem, mert akkoriban az volt a felfogásom, hogy csak a kislányoknak van frufruja, és így már végre nagylánynak éreztem magam.

Azóta persze rájöttem, hogy még felnőtt nők is vágatnak maguknak frufrut, és ez egyáltalán nem olyan gyerekes dolog, mint hittem. Viszont arra is rájöttem, hogy ennek ellenére nekem nem állt jól a hajam begöndörödése után, és ezért zavart.

Szóval az első dolog, amit javasolnék, ha nem vagy elégedett a hajaddal, hogy gondolkodj el azon, hogy min lehetne változtatni ahhoz, hogy jobban tetszen. Merj változtatni!

Ez nem csak a kinézeted miatt fontos, hanem hogy el tud fogadni magad, legyen helyes önértékelésed. Ne félj attól, hogy esetleg nem sikerül jól! A hajunk szerencsére folyamatosan nő, és nincs olyan haj, amire ne lehetne kitalálni legalább egy normális viseletet. Ezt a fodrászok biztosan jobban tudják, mint én.

Ezután volt egy nyár, amikor iszonyatosan elkezdett hullani a hajam, és ettől teljesen bepánikoltam. Nagyon kellemetlen volt. Beszéltem az egyik orvos rokonunkkal, aki azt mondta, hogy ez valószínűleg azért van, mert 7-8 évente egy erőteljesebb hajhullás után megújul a hajunk. Most nem akarok ilyen egészségügyi dolgokba belemenni, mert nem értek hozzá, de a lényeg, hogy nagyon megnyugtató volt azt hallani, hogy ez teljesen normális, és vissza fog nőni a hajam.

Szóval, ha bármi olyan rendellenességet tapasztalsz a hajaddal kapcsolatban, ami már nem csak arról szól, hogy nem tetszik, hanem egészségügyi oka is lehet, akkor fordulj szakemberhez, például a fodrászodhoz vagy egy orvos ismerőshöz! Nagy segítség lehet, mielőtt bármi hülyeséget csinálnál.

Amikor ez a dolog is megoldódott, és újra visszanőtt, megerősödött a hajam, akkor már csak az volt hátra, hogy végre meg is szeressem. Még sok apróságot megemlíthetnék, hogy mi segített, de a lényeg, hogy

...végül a nyári strandolások alkalmával döbbsentem rá, hogy a hajam nem csak hogy elfogadható valamennyire, hanem...

GYÖNYÖRŰ!

Amikor kijöttem a vízből, és csak hagytam, hogy a napon megszáradjon hajszáritó nélkül, akkor sokkal jobban és szebben göndörödött be.

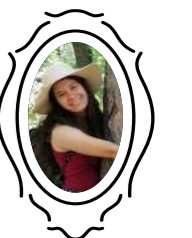
A tükörbe nézve teljesen elámultam, hogy ez a göndör hajkoronás, ifjú hölgy tényleg én vagyok!

És igen, én vagyok. És olyan csodálatos, hogy hosszú évek küzdelme után szívből tudok örülni, amikor beletúrok göndör fürtjeimbe. Őszintén hálás vagyok Istennek, hogy pont ilyen hajjal ajándékozott meg.

Fontos tehát, hogy megismerd az adottságaidat és megpróbáld kihozni belőlük a legjobbat!

Kérj tanácsot a hozzád közel állóktól és merj változtatni! Akárhogy is gondold éppen, neked is Istentől kapott ékességed a hajad! Lehet, hogy oldalt kiáll egy tincs, de az pont úgy aranyos és egyedi. Lehet, hogy összekuszálódik a sütés-főzésben vagy takarítás közben, de akkor éppen azt tükrözi, hogy a szüleid számíthatnak rád a házimunkában. Lehet, hogy egy ünnepség közepén röhögögörcs jön rátok a legjobb barátnőddel, és félrecsúszik az a tökéletes frizura. Nem baj! Így lett igazán tökéletes, hogy benne van még a nevetés emléke is... Szóval hidd el, hogy jól áll a hajad!

szerző: Reni



A KIMONDOTT SZÓNAK... EREJE VAN

Gyakran elfeledkezünk erről a mondásról, pedig nap, mint nap hány ilyen általánosított mondatot használunk, vagy ezek alapján éljük az életünket. Biztos vagyok benne, hogy legalább egyszer mondtak már neked olyat, ami, ha nem is szándékosan, de bántó volt, nem esett jól. Sőt, biztos, hogy te is mondtál már olyat egy melletted állóra, ami megsérthette, megbánthatta. Figyelünk arra, hogy mi hagyja el a szánkat? Figyelünk arra, hogy ez milyen lavinát indíthat el a másik lelkében?

Nehéz nekifognom ennek a tanúságtételnek, mert amit most le fogok írni, azzal még a mai nap is küzdök, az életem része. Talán nem véletlen, hogy kb. két éve, amikor Niki megálmodta az új különszám sorozatunkat, engem képzelt el az *Önismeret különszám* címlapjára. Pedig akkor még nem is tudhatta, mennyi mindenem mentem és megyek keresztül ebben a témában. Épp ezért fogok neki ilyen nehezen, hiszen nagy a nyomás. Tudom, hogy amit most megosztok veled kedves Bella-lány, annak súlya van. Hadd meséljem el most neked, hogy a felnövekedésem során miként alakult az énképem.

Ha visszaugrunk az időben kb. 15-16 évet, egy vidám, duci kislányt látok, aki szeretőkörnyezetben élt. Mindig is kicsit teltebb volt a testalkatom a családi genetika miatt. Gyerekként is megtapasztaltam emiatt a kiközösítést, de akkor még nem vettem ennyire magamra. Viszont tudtam magamról, hogy más vagyok, mint a többi szép, vékony kislány. Bár mára már sokat nevetünk rajta a testvéreimmel, de kicsiként a Nagypapám gyakran becézett Gurigának a Pólyás vagy a Picike mellett. Persze tudom, hogy sosem bántó szándékkal, hanem szeretetből mondta, de gyermekként berögzült a fejembe, hisz szinte mindig így szólított. Ahogy egyre nőttem, a testi adottságaim nem sokat változtak. Igaz, nem voltam túlsúlyos, de gyakran éreztem és éreztették velem, hogy nem vagyok elég vékony. Na már most, ha az ember...

...lánya ilyen gondolatokkal megy bele a tinédzser korba, az nem túl egészséges.

Egy olyan időszakban, amikor amúgy is instabilak vagyunk, nem mindegy, hogy milyen alapról indulunk. Én egy homokra épített házban éldegéltem a tinilányságomat. Össze is omlott gyorsan...

Az első változás akkor történt, amikor Édesapám egészségügyi okokból paleo diétára váltott. Én már egy ideje szerettem volna váltani az étrendemen, gondoltam, hátha jó hatással lesz rám, ha kipróbálom vele együtt. A diétát az elején nagyon komolyan véve kb. fél évig csináltam. Együtt fogytunk rengeteget. De még így is sokszor megkaptam másoktól, hol poénból, hol nem, hogy túl nagy a fenekem. Ekkor olyan 10-11. évfolyamba jártam. Egyre inkább kezdtem elengedni a diétát és ekkor beleestem egy ördögi körbe.

Nem voltam megelégedve magammal, ezért akartam még fogyni, de fejlődő szervezetként kívántam a „bűnözős” ételeket is.

A paleos ételeket már nem kívántam, de amikor mást ettem, mindig büntudat mardosott. Volt, hogy a büntudatom miatt nem ettem akár fél napon keresztül semmit, aztán amikor már nem bírtam, újra „bűnöztem”. Nem véletlen írtam néhány sorral fentebb, hogy egy ördögi kör volt, de szerintem érted, mire gondolok. Hála Istennek, odáig nem jutottam el, hogy meghánytassam magam, mert megszólalt bennem egy kis sziréna, hogy ezt nagyon gyorsan be kell fejezzem. Ekkor engedtem el teljesen a diétát.

Úgy voltam vele, hogy inkább szedjek vissza néhány kilót, minthogy az egészségemet kockáztassam.

Eljött az érettségizős év, rengeteg stresszel, sőt, hogy ne legyen egyszerű, még egy nagyobb műtetem is volt, ami miatt nem tudtam kb. fél évig rendesen mozogni. Sajnos rám is igaz, hogy ha stresszelek, eszek, ha unatkozom, eszek. Ennek megfelelően rengeteget ettem. Gondolhatod, mi következett ezután...

Elkezdtem újra felszedni a kilókat. Nem is keveset. Akárhogy próbálkoztam figyelni arra, hogy mit eszek, nem állt meg a folyamat. És újra elkezdődött bennem az önmarcan-golás.

Nem vagyok elég jó. Nem vagyok szép. Túl kövér vagyok. Túl nagy a...Túl...

Mikor felvettek az egyetemre, megint új izgalom következett. Új iskola, új emberek... Én egész életemben ugyanabba az intézménybe jártam, egészen az ovitól gimnáziumig, így fogalmam sem volt, milyen lesz a váltás. De egyben biztos voltam: meg akartam felelni. Az más kérdés, hogy az évfolyamon kb. százan voltunk gólyák, de én meg akartam felelni. Külsőleg, belsőleg, mindenhol. Sajnos először egy olyan baráti társaságba keveredtem, akik egyáltalán nem fogadtak be. Mindegyik lány nagyon vékony volt közülük, sokszor viseltek haspólót, testre simulósabb ruhát, én pedig igyekeztem ezt követni, hátha így én is közülük való leszek. Néhány hét alatt rájöttem, hogy teljesen felesleges küzdenem az elismerésükért, nem ér annyit. Arról nem is beszélve, hogy én egyre kényelmetlenebbül éreztem magam a saját testemben. Hála Istennek, végül megtaláltam a társaságom, és új barátságok indultak az életemben.

2023 novemberében járunk a történetemben, amikor testileg-lelkileg teljesen feladtam. Végre kikeveredtem minden toxikus kapcsolatból, és kezdődhetett az újrakiépítés. Arról, hogy hogyan találtam meg újra a nőiességemet, már olvashattatok az online magazinban az *Éld meg a nőiességed!* cikkemben.

Novembertől januárig keményen dolgoztam azon, hogy az önértékelésem morzsáit összekaparjam és egy egészséges énképet alakítsak ki magamról. Három hónap kemény munkája kellett ahhoz, hogy végre legalább emberszámba vegyem önmagam. Nem volt könnyű, de Isten mindvégig velem volt.

Sokszor gondoltam már azóta arra, hogy Istennek milyen jó a humora és az időzítése. Mikor újra teljesnek és nőnek éreztem magam, találkoztam Ábellel, akivel azóta egy éve boldog kapcsolatban vagyunk. Ha nem bukok el előtte százszor, nem jöttem volna rá, hogy baj van és foglalkoznom kell magammal. Igen, azóta is van egyszer-egyszer, hogy meginog az önértékelésem. (Sőt, most újra a béka feneké alatt érzem magam, mert sikerült egy év alatt kb. 15 kilót felszedni, ami mögött több egészségügyi probléma áll.)

De azt gondolom, hogy minden nőnél normális egy bizonyos mértékig, ha meginog az önképében, hiszen a hormonok is beleszólnak ebbe. Viszont nagyon fontos tudnod, hogy nem ezek a rossz közérzetek határozzák meg az értékedet!

Igen, azóta is van, hogy megkapom a családtól, barátoktól, idegenektől, hogy miért nem vagyok jó, vagy épp melyik testrészem túl nagy, mindezt legtöbbször szeretetből. De nem felejttem el, hogy Isten szemében én úgy vagyok egyedi és tökéletes, ahogy vagyok.

Bármilyen nehéz is, sose felejtse el, hogy nem a kimondott szavak, és nem mások határoznak meg. Isten szemében Te igenis gyönyörű, tökéletes és egyedi vagy!

„Nézzétek a mezők liliomait, hogyan nőnek: nem fáradoznak, nem szőnek-fonnak, mégis, mondom nektek, még Salamon sem volt dicsősége teljében úgy felöltözve, mint egy ezek közül.” (Mt 6,28)

Ui.: Szembejött Varga Laci püspök atya gondolata, ami pont ideillik:

„A kimondott szónak ereje van. Épít vagy rombol. Mondhatok áldást vagy átkot. Hatalmat ad, nem mindegy, hogy mire használom.”

szerző: Domis



ÉTKEZÉSI ZAVAROK - AMIRŐL BESZÉLNÜNK KELL

Az evészavarok komoly mentális problémák, amelyek nemcsak a testet, hanem a lelket is megviselik.

MI IS PONTOSAN AZ EVÉSZAVAR?

Az evészavarok nem csupán az étkezési szokások megváltozásáról szólnak. Egy mélyebb belső küzdelem jelenik meg rajtuk keresztül, amelyet számos tényező befolyásol:

- Biológiai, pszichés és környezeti tényezők mind szerepet játszanak benne.
- Legismertebb formái: anorexia nervosa és bulimia nervosa, de számos egyéb típus is létezik.
- Az anorexia gyakran már serdülőkor elején megjelenhet, míg a bulimia később, fiatal felnőttkorban indul.

MILYEN JELEKRE FIGYELJ?

Az evészavarok jelei nem csupán a testsúly változásában mutatkoznak meg. Viselkedésbeli és lelki tünetek is kísérik:

- Jelentős fogyás annak ellenére, hogy a súly a normál súly alatt van
- Szokatlan étkezési szokások (pl. a CH és zsír tartalmú ételek teljes elutasítása)
- Az étkezések, test szigorú kontrollja önbizalomhiánnyal párosul
- Kényszeres testmozgás, túlzott edzés
- Esetenként purgálás, hánytatás, hashajtók használata

A lelki jelek között pedig megfigyelhetők:

- Ingerlékenység, hangulatingadozás
- Visszahúzóds a társas kapcsolatokról
- Koncentrációs nehézségek
- Bűntudat étkezések után

Az evészavar egy súlyos mentális betegség, amely megfelelő segítséggel gyógyítható.

MIÉRT OLYAN NEHÉZ FELISMERNI?

Társadalmunk idealizálja a soványságot és az extrém diétázást, az evészavarral küzdőknek többnyire nincs betegségtudatuk. Így sokan nem veszik észre, hogy egy közeli barát vagy családtag valójában mentális zavarral küzd. Az evészavarok nem a testről, hanem a belső bizonytalanságokról és fájdalomokról szólnak. Ha te, vagy valaki a környezetemben ilyen nehézséggel küzd, fontos, hogy tudd: nem vagy egyedül, és van segítség!

HOGYAN LEHET SEGÍTSÉGET KAPNI?

Az evészavarok komplex kezelést igényelnek, amelyhez egy egész szakértői csapat együttműködése szükséges:

- Pszichiáter – a mentális és testi egészségi állapot felmérése és kezelése
- Pszichológus – a belső érzelmi folyamatok megértése és feldolgozása
- Művészetterapeuta - gyakran ők tudják először láttatni a fiatalokat elakadásukat
- Családterapeuták - fiatalok esetében feltétlen szükséges a család dinamikai folyamatokat láttatni
- Dietetikus – egészséges és fenntartható táplálkozás kialakítása
- Egyéb orvosok – az esetleges testi szövőd-mények kezelése

Ha úgy érzed, hogy segítségre van szükséged, vagy felismered a problémát egy barátodnál, merj beszélni róla! Egyetlen beszélgetés is hatalmas lépés lehet a gyógyulás felé. Ne hallgass!

DR. MÁTTYUS ANNA ÉS CSAPATA – A GYERMEKEK LELKÉNEK SEGÍTŐI

Dr. Mátyus Anna a Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak gyermek- és ifjúságpszichiátriai rehabilitációs osztályának osztályvezető főorvosa. Munkatársaival olyan fiataloknak segít, akik lelki nehézségekkel küzdenek, legyen szó evészavarról, szorongásról vagy depresszióról. Orvosként és hét gyermek édesanyjaként érti, milyen kihívásokkal kell szembenéznie a mai fiataloknak és családjaiknak. Hisz abban, hogy nincs olyan nehéz helyzet, amelyben ne lehetne segíteni, ha a fiatal szeretne gyógyulni! Minden fiatalt arra bátorít, hogy merjen nyíltan beszélni a problémáiról.

A pszichiátria még mindig sok tabuval övezett terület, pedig az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint az egészség nemcsak a test, hanem a lélek és a szociális jólét állapota is. Az evészavarok és más mentális betegségek kezelése épp olyan fontos, mint bármely más betegségé.

TUDD, HOGY NEM VAGY EGYEDÜL!

Ha úgy érzed, hogy nehéz időszakon mész keresztül, ne félj segítséget kérni! A világon minden hetedik serdülő mentális zavarral küzd – nem vagy egyedül!

A segítségkérés nem gyengeség, hanem bátorság. Az első lépés a gyógyulás felé az, ha mersz megszólalni, és támogatást kérni. Ne szégyellj a problémáidat, hanem lépj előre! A bizalom és az őszinte beszélgetés az első és legfontosabb lépés a gyógyulás felé.

A cikk a Kórházból Suliba 2 - kézikönyv pedagógusoknak a mentális zavarokkal küzdő diákok támogatásához c. hiánypótló kiadvány alapján íródott, amelyet a KórházSuli Alapítvány és az Észak-budai Szent János Centrumkórház Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai Rehabilitációs Osztály szakemberei állítottak össze.



BELÜLRŐL RAGYOGVA

Mondták már neked valaha, amikor rád néztek, hogy „De jól nézel ki, csak úgy ragyogsz!”? Ugye milyen jól tud esni? De hogyan lehet ragyogni? Talán ha épp több időt szánok az öltözködésre vagy a sminkelésre? Nem igazán...

Az ember akkor tud igazán ragyogni, amikor boldog. Gondolj egy fiatal nőre, aki épp megtalálta élete párját, és végtelenül szerelmes. Vagy gondolj egy kismamára, aki végtelenül boldog, mert tudja hogy a méhében szépen cseperedik a gyermeke. Te is hallottad már, hogy gyakran mondjuk a kismamákra, hogy csak úgy ragyognak?

Nem véletlen.

Akkor tudunk igazán ragyogni, amikor boldogok vagyunk. Amikor rendben vagyunk önmagunkkal testileg és lelkileg is.

Ez a ragyogás belülről származik. Nem a külső, nem az aktuális kinézeted határozza meg, hogy tudsz-e ragyogni. Lehet kívülről csillogni-villogni, ha annyira kiöltözünk. Aggathatsz magadra akármennyi ékszert, gyémántot, nem ettől fogsz ragyogni.

Az igazi őszinte ragyogás belülről fakad, a szívünkéből!



Amikor a szívedben béke van és boldogság, akkor egyszerűen gyönyörű vagy, még a legszakadtabb melegítő szettben is! Amikor Istennek helyet adsz a szívedben és hagyod, hogy minden egyes rejtékét átjárja az Ő szeretete, akkor ragyogsz igazán!

Ha benned él Isten, az olyan erőteljesen világít a lelkedből, hogy ha akarnád, sem tudnád elrejtteni.

Nem egyszer találkoztam már olyan nővel (és férfival is) akik csak úgy ragyogtak... Szerelmesek voltak Istenbe, az Ő szavai alapján éltek.

Számomra az ilyen személyek a legnagyobb evangelizátorok. Nem kell semmit mondjanak a hitről vagy Istenről, de akkor is érezni fogod, hogy ragyognak. És úgyis meg fogod kérdezni tőlük, hogy mitől ragyognak ennyire. És akkor elmondhatják az örömhírt. Nem ez a legtisztább evangelizáció?

Te is ragyoghatsz!

De ehhez a következőt kell tenned: El kell fogadnod önmagad úgy, ahogy vagy! Úgy kell magadra tekintened, ahogy Isten néz rád! Szerintem ebben a kiadványban elhangzik néhányszor, de azért elmondom még egyszer:

Isten gyönyörködik benned!

Ha ezt elfogadod és elhiszed, és beengeded Őt a szíved minden rejtékébe, Te is ragyogni fogsz!

Ez nem karikacsapásra történik, de ha ez alapján éled az életed, szépen lassan a körülötted lévők észlelni fogják, hogy megváltoztál. Pedig nem változtattad meg a külsődet, nem hordtál több sminket, nem fogytál x kilót. Csak szimplán elhiszed Isten szavát, hogy gyönyörű vagy!

szerző: Domis





A szem. Mondják, hogy a szem a lélek tükre, s ezt én is egyre inkább így látom. Egyre több olyan keresztény nővel, vagy fiatal leánnyal találkozom, akinek a szemében, a tekintetében, az arcában elveszek... meg se kell szólalnia, egy pillantás elég. Egy pillantás, amely az igaz szépséget reprezentálja. Ha belenézel egy nő szemébe, cseppnyi betekintést nyersz a lelkébe is. Abba, hogy az fekete, vagy fényt hordoz-e. Abba, hogy az téged épít, lenyűgöz, vagy gonoszságot és mérget áraszt magából. Ez lenne a jó nő titka? Szerintem valami ilyesmi...

A nőideálom, mint önmagam felé kitzűzött cél az Istennel való utammal párhuzamosan alakul, formálódik, s biztos vagyok benne, hogy jó irányba.

Korábbi írásomban olvashattad, hogy az evészavar egy évtizeden keresztül szerepet kapott az életemben. A lelkem darabokban volt, mindig a tökéletes nőkhöz hasonlítottam magam, s nem vettem észre az igazi értékeimet. Nőtársaink ezrei, sőt milliói teszik tönkre magukat

hasonló módon a folyamatos öszszevetéssel. Ez a tendencia azonban, lássuk be, érthető. Idealizált cicababák képei, videói áramlanak mindenhol a szemünk elé, még egy festékreklámot sem tudnak eladni anélkül, hogy a festékes vödröt ne egy forrónácis, hosszú combú, hidrogénszöke maca tartsa, aki kéjelegve fogja az ecsetet és próbálja a falat összekenni vele.

Egy jó test valóban figyelemfelkeltő, s a narancsbőr nélküli, tökéletesen kerek popsi dicséretre méltó. De hála a jó Istennek már kezdem érteni, hogy a külső szépség nem elég, s bizony-bizony elmúlik. A bőr elveszti rugalmasságát, a haj elvékonyodik, s a ráncok megsokszorozódnak a test különböző részein. De talán így van ez rendjén. Isten mindenből a legjobbat tudja kihozni, és szerintem az öregedés jelenségét is össze lehet kapcsolni egy nagyon fontos megállapítással. Mégpedig azzal a már lerágott csontnak nevezhető mondással, hogy a „külső szépség nem minden”. (Igaz, hogy ez olyan közhelyes, hogy ennél

közhelyesebb mondásként már csak az jut eszembe, hogy „mindenki azt kapja, amit megérdemel”, de attól még megállja a helyét.) Egyik lány magyarázza ezt nap, mint nap a másíknak, majd előveszi az okostelefonját és a topmodellek oldalán lévő agyonretusált képeket görgeti hosszút percekig keresztül, összezúzva ezzel a maradék kis önbizalmát is. Így van, vagy nem így van? Pedig nem kellene, hogy így legyen. A külső valóban nem minden. S ezt a te érdekedben, minél hamarabb bele kell vérsned a fejedbe, de elsősorban a szívedbe. Pláne, ha Istennel akarsz járni az életedben. Gondolj csak bele, mennyire kegyetlenül fájhat Neki látni az olyan, általa megálmodott és megalkotott csodálatos lányok kinszenvedését, akik a világ sötétsége által átalakított ideálok paramétereinek elérésére vágyakoznak... Belegondolni is borzalmas...

Mit hiszel, hogy Istent lenyűgözi a kórosan sovány kategóriába tartozó testtömeg index? Vagy a póthaj és a szilikonos csücsörítő szájacská?

Kinek akarsz tetszeni? A világnak? A múló trendeknek? Vagy egy férfinak, mert azt hiszed, hogy csak akkor kelted fel az érdeklődését, ha tökéletes alakot faragsz magadnak? Állj le a hamis illúziókkal! Ne gyötörd magad többé! Félre ne érts, én nem a sport vagy a jó kinézet ellen vagyok. Sőt, nagyon is azt gondolom, hogy tenni kell az egészségünkért, mozogni kell, figyelni az étkezésre, s tisztelni a saját templomunkat, azaz a testünket. A motiváción azonban komolyan el kell gondolkodnunk! Miért akarunk szép külalakat? Azért, hogy a világnak imponáljunk? Vagy hálaképp, megmutatni Istennek, hogy vigyázunk magunkra, s törődünk az egészségünkkel? Hidd el, ha így állsz hozzá, az egészségre való törekvés is áldásokkal fog járni! Ne hasonlítgasd magad senkihez sem! Isten nem teremtett két egyforma embert, még az ikrek is sok mindenben különböznek! Régebben mindig keskeny csípőt és „pálcika lábakat” szerettem volna, majd rá kellett jönnöm, hogy ha megfeszülök, sem tudom az alkatomat megváltoztatni. Saját magadból azonban te is szuper dolgokat tudsz kihozni: legyőzni a korlátaidat, szintet lépni, akár a sportban, akár az étkezésben; például, ha tudatosan kevesebb édességet eszel! Mint írtam, a motivációt azonban mindig gondold át! Isten örül az áldozatoknak, s megjutalmaz, ha „jó cél érdekében” figyelsz az egészségedre.

Visszatérve a jó nő tulajdonságainak összegyűjtésére, fontosnak találok, hogy a példaértékű nő a jót cselekedje, az igazat – szeretettel. Azt az igazat, amelyet a bibliai alapigazságok lefednek.

Szeresse embertársait! Szeresse önmagát, de ne egoista módon! Szeresse Istent! Törekedjen a békességre! Adakozzon! Védje meg a gyengébbet! Bocsásson meg! Kérjen bocsánatot! Ha ezeket valaki tudatosan gyakorolja és beleilleszti a mindennapjaiba, igazán jó nővé alakulhat. A szeméből mély csillogás fog sugározni, és mindenki észreveszi, hogy valami megváltozott benne. Erre töreksem, hogy ilyen nő legyek.

Jézus a példaképem, az ő értékei, az ő cselekedetei vannak a szemem előtt.

Azt akarom, hogy büszke legyen rám, s ha találkozunk, azt mondja az arcomba, hogy csodálatos nő vagyok. Ezért ennek érdekében akárhányszor elbukok, felkelek, leporolom a koszt magamról, s ismét harcba indulok. Jó nőnek lenni nem egyszerű, nem is alakulhatunk át varázsszóra. Ez egy folyamat. A nehézségeinket le kell küzdeni! A korlátainkon át kell ugrani! Szeretettel és erővel, amit Istentől kapunk.

Arra kérek, hogy gondold át az értékrended, a céljaid, a jövőképed! Miért küzdesz nap mint nap? Milyen nővé akarsz alakulni? Milyen folyamaton mész keresztül? Építenek-e téged a kapcsolataid, a hobbid, a filmek, amiket nézel, az újságok, amiket olvasol, vagy a zene, amit hallgatsz? Hiszed, hogy annyira értékes vagy Isten szemében, hogy Ő a saját Fiát feláldozta érted? Csodálatosan nagy kincs vagy! Ne engedd hát a világ által befolyásolni az önképed, az értéseite! Tudom, hogy ez nehéz, én is minden egyes nap küzdök ezzel. Hiszem azonban, hogy ez a küzdelem hatalmas győzelemmel fog lezárulni, mert Isten szeret és támogat. Az ő királylánya vagyok. Te is az ő királylánya vagy, ahogy az anyukád, a lánytestvéreid, a barátnőid és a munkatársaid is. Sőt még azok a lányok is a Teremtő keze alkotásai, akikkel nem szimpatizálsz. Akik gonoszak. Akik mást bántanak. Akik maszk mögé bújnak. Isten őket is szereti és szeretné, ha te elmondanád ezeknek a lányoknak, hogy mennyire értékesek. Egy jó nő bizony így tesz, követi a Szeretet hangját, s szemei ettől olyan ragyogóak. Az ilyesfajta feladat nem könnyű, de mennyei jutalommal jár, ezt garantálom neked!

Nagyon szeretem a Példabeszédek könyvében a derék asszony dicsérete részt, amely így kezdődik:

„Derék asszonyt kicsoda találhat? Értéke sokkal drágább az igaz-

gyöngynél. Ura szívből bízik benne, vagyona el nem fogy.” (Péld 31,10-12)

Tudom, ezek a bibliai írások régimódinak tűnhetnek, de ha átolvasod, te is belátod, hogy minden egyes részt párhuzamba lehet hozni a mai világ dolgaival, a modern foglalkozásokkal, amiket végzünk, s ezért is érdemes mélyen belegondolni a mondani-valóba. A vers utolsó szakasza is egyértelműen kihangsúlyozza, hogy milyen értékrendet ajánlott követni:

Erő és méltóság árad róla, és nevetve néz a holnap elé. Szája bölcsességre nyílik, és nyelve szeretetre tanít. Ügyel háza népe dolgaira, nem kenyerere a semmittevés. Fölkelnek előtte fiai, és boldognak mondják, ura pedig így dicséri: Sok nő végez derék munkát, de te felülmúlod mind-egyiket! Csalóka a báj, mulandó a szépség, de az Urat félő asszony dicséretre méltó. Hadd élvezze munkája gyümölcsét, dicsérjék tetteiért minden helyen!” (Péld 31, 25-31)

Elképesztő, hogy az Ószövetség bölcs mondásokból álló könyvének ez a versikeje mennyire frappánsan, egyszerűen és célzottan leírja, hogy mely tulajdonságokkal kell a derék asszonynak rendelkeznie. Más szóval kifejezve megmutatja, hogy milyen is a jó nő. Érdemes ezt a részt nekünk, lányoknak gyakran átolvasni és elgondolkodni rajta, de a párkereső férfiaknak is szól ez a vers, hogy milyen az ideális menyecskejelölt.

Hány jellemvonás van a felsoroltak között, amelyben magadra ismersz? Mely területen van még szükség fejlődésre, változásra? Ha van rá lehetőséged, beszéljétek a témáról még a barátnőiddel és támogatók egymást, hogy minél jobb nők lehessetek. Isteni örök igazságokkal felruházott, csillogó szemű jó nők.

szerző: Timi



MEGVÁLTOTT TÖKÉLETLENSÉG

– AVAGY ASZIMMETRIKUSAN IS LEHETSZ ELBŰVÖLŐEN SZÉP

Milyenek látod magad, amikor a tükörben szemléled a külsőd? Te is visszatérően küzdesz elégedetlenkedő, gyötrő gondolatokkal? Szívünk mélyén vadul hánykolódnak a 'Bárcsak' sóhajok: „*Ó, bárcsak szimmetrikusabb lenne az arcom, a törzsem, szabályosabban állna a fogsorom vagy éppen a szemöldököm.*” És még folytathatnánk a saját fájó pontjaink listáját. Fontosnak tartom, hogy foglalkozunk ezzel a témával, mert lelki békénk, jólétünk, önszeretetünk nagyban függ attól, hogy hogyan tekintünk külső jegyeinkre. Szeretném megosztani Veletek két személyes történetemet, hogyan formálta ki Isten a szívemben azt, hogy el tudjam fogadni a testem, s jól érzem magam a bőrömben akkor is, ha nem minden porcikám olyan igazán szabályos.

Kamasz koromban igen sokat küzdöttem azzal, hogy a testem itt-ott nem egészen szimmetrikus, sőt. Szégyelltem a fogsorom, hogy nekem miért nem rendeződtek a fogaim tökéletes sorba. Ez hatással volt a mosolyomra, nem tudtam teljesen felszabadultan nevetni, s mindig kritikus szemmel bíráltam a rólam készült fényképeket. Fialtal felnőtt koromban nyílt arra lehetőségem, hogy belevágjak végre a fogszabályzásba. Olyan boldog voltam, reményteljesen vártam a helyreállást. Szinte élveztem, ha fáj, mikor erősen húzott, mert tudtam, ez kell nekem: a tökéletes korrekció. Vajon lesz-e olyan állapot, amikor minden fogam tökéletesen megtalálja a helyét?

Ahogy felnőtté váltam, beláttam azt, hogy igen fontos az esztétika, éljünk is a rendelkezésünkre álló kezelésekkel, amik hasznunkra válnak, de még ennél is fontosabb, hogy elfogadjuk önmagunkat.

Isten csodálatosnak alkotott meg, Ő szeret és gyönyörködik bennünk. Egyre mélyebben megismerhettem

Isten újjáteremtő erejét, s olyan békességet ajándékozott nekem, ami felülmúlja minden félelmemet; igen, még az aszimmetrikus külső jegyeim felett is. Letettem ezt az Ő kezébe, s engedem, hogy betöltsön szeretetével, s ennek erejével tanulom szeretni magam.

Ennél mélyebb küzdelmem volt a gerincferdüléssel, amit 8. osztályos korom végén diagnosztizáltak. Először csak gyógytornára küldött az orvos, de mivel úgy látta, hogy komolyabb a helyzet, felírt egy gerincfűzöt, ami segít majd korrigálni a görbületeket, vagy legalább megakadályozhatjuk az állapot rosszabbodását. Nagyon beparáztam, tele volt a szívem félelemmel: „*Mi lesz most velem az új suliban? Hogy fogok kinézni ebben a kemény műanyag korzetben? Hogyan tudok majd így sportolni vagy csak megmozdulni?*” Fájdalmamban az Úrhoz menekültem, Tőle kértem vigaszt. S Ő szólt is az Igén keresztül:

„Szeretett testvérem, kívánom, hogy mindenben olyan jó dolgod legyen, és olyan egészséges légy, amilyen jó dolga van a lelkednek.” (3 Jn 1:2)

Nagyot dobbant a szívem, mikor ezt az üzenetet olvastam a Bibliában. Új erőt adott az előttem álló 3 évhez, amíg hordanom kellett a fűzöt, és keményen gyógytornáztam. Megértettem, hogy a lelki egészség, a jólét kihat a testi állapotunkra. Napról napra növekedett a hitem, vágytam Isten közelében lenni, az Ő szavát hallgatni és követni. Csodálatosan gyógyította sebzett lelkem, vigaszt és békességet adott. Hittel reméltem, hogy Neki jó terve van az életem felől, s képes megerősíteni a gerincemet is.

Belülről kifelé korrigált az Úr, s teszi ezt mind a mai napig.

Tehát a gimnáziumban én voltam az a lány, aki a pólójára vette a műanyag fűzöt: szégyen és takargatás

nélkül tudtam vállalni magam. Soha nem csúfoltak érte, környezetem nagyon támogató és elfogadó volt. Valahogy látták és érezték, hogy nincs akkora gond, jól érzem magam így is, ezért tudtam önfeledten és szabadon fűzőben strandra is menni. Azt még meg kell említenem, hogy van egy szuper támogató fűzős csoport, sorstársakkal, szakemberekkel, akikkel én is együtt táborozhattam (Vertebra Alapítvány). Mindenkinek különböző mértékű gerincferdülése volt, ennek megfelelően egyénre szabott fűzöt viseltünk. Egyedi szépségünkben örömünk túlcsoordult a kemény páncélon át, s tanultuk szeretni magunkat.

Ma már gyógytornász/manuálterapeutaként dolgozom. Sokan érkeznek a rendelőkbe azzal a panasszal, hogy valamely testrészük nem szimmetrikus. Ez zavarja, megijeszti az embereket. Hadd idézzem erre feleletet adva egyik bölcs kollégám szavait:

„Korábban nagy jelentőséget tulajdonított a tudomány és a közvélemény a tökéletes testképnek és a szimmetriáknak. A tudomány megváltozott, a média viszont nem. Ma már tudjuk, hogy bár a szemnek zavaró lehet, a 'görbe, ferde, csámpás' test is teljes mértékben képes ellátni a feladatát. Fájdalommentesen... Testi sajátosságainkat nem hiányosságokként, hanem egyediségünként kell kezelnünk... Az egyéni testi sajátosságok elfogadása és megértése elsősorban lelki békénk megőrzése miatt fontos.” (Olosz József)

Kedvesem, neked is azt kívánom, hogy tölts időt Isten gyógyító jelenlétében, kérd Őt, hogy lelkileg megerősítsen! Törekedj elfogadni és szeretni magad, azt az elbűvölően szép Teremtményt, aki a tükörből visszanevet Rád széles mosollyal és kihúzott háttal!

szerző: Zsuzsi



Zsuzsinak hívnak, most 27 éves vagyok. Az Úr az én kősziklám. Tavaly óta boldog feleség lehetek csodálatos férjem oldalán. Gyógytornászként dolgozom egy budapesti magánrendelőben. Számomra mindig új lendületet ad a futás, a tánc, a darts, a biciklizés és a túrázás. Szeretek elmélyedni az olvasásban, zongorázásban, sütésben-főzésben és a kertészkedésben.

Bibliai nők

– MÁRTA –

Egy bibliatanulmány során úgy éreztem, Isten rámutatott arra, hogy nem vagyok a Példabeszédek 31. fejezetének asszonya. Ezt olyan gondoskodó szeretettel mutatta meg, hogy azt éreztem, nem is kell annak lennem. Ahogy végignézek a Biblia női szereplőin, olyan karaktereket és életutakat látok, amelyek számunkra a 21. században is iránymutatók lehetnek. Tanulhatnánk tőlük, inspirálódhatnánk az ő cselekedeteikből. Miért ne? Hiszen mi a cselekvő és hatalmas Isten munkatársnői vagyunk. Ahelyett hogy önmagunkat keresve csapongunk a világban, lehet meg kellene hallgatnunk azt, mit mond a nőkről és a nőiességről annak Alkotója.

MÁRTA

Lukács evangéliumában, a 10. fejezetben, olvasható egy történet két testvéréről, Máriáról és Mártáról.

„Történt pedig, hogy amikor továbbmentek, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony befogadta őt házába. Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához ülve hallgatta szavait, Márta pedig sürgött-forgott a sok házi dologban. Egyszer csak megállt, és így szólt: »Uram! Nem törödsz velem, hogy a húgom egyedül hagy engem szolgálni? Szólj neki, hogy segítsen!« Az Úr ezt válaszolta

neki: »Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok minden-nel törödsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta. Nem is veszíti el soha.« (Lk 10,38-41)

Jézus a két nő városába érkezik, és Márta a házába fogadja őt és a tanítványait. Márta sűrűn-forog a konyhában, ami akkoriban nem volt olyan kényelmes, mint manapság. Arról nem is beszélve, hogy több mint egy tucat emberre kellett ételt készítenie. Egy három fős család részére elkészíteni egy komplett ebédet a mi modern konyhánkban is órákig tart, nemhogy akkor és annyi emberre főzni. Szerintem Márta szeretett volna kitenni magáért. Egy fontos embert vendégelt meg, és a legjobb falatokat szerette volna elé tenni. Ez így nincs leírva a szövegben, de ismerős Márta karaktere.

Amíg az étel készült, addig Jézus tanította a jelenlévőket, akikhez Mária is csatlakozott. Ő „leült az Úr lábához”. Márta ezt nem nézte jó szemmel. Ott maradt a sok feladattal, egyedül. Tudta, hogy ha nem lesz készen, akkor szegyenben marad. Milyen vendéglátó az, aki a ragu mellé nem ad kenyeret? Mit fognak szólni, ha megégeti a kalácsot? (Abból kiindulva, hogy Jézus követői kalászt téptek, hogy csillapítsák éhségüket, szerintem a legegyszerűbb étellel is

elégedettek lettek volna.)

Én is voltam hasonló helyzetben. Olyan ez, mint amikor a munkámmal határozom meg önmagam és másokat is. Továbbmegyek, a sikereimet és a kudarcaimat is ezen keresztül ítélem meg, így saját magamat is.

Ha sikertelen vagyok a munkában, akkor saját magam is sikertelen vagyok. Más területen szerzett érdemeim eltörpülnek ennek árnyékában. Felmerülhet a kérdés, hogy például egy bankár vagy egy fodrász és Márta között mi a hasonlóság?

Az 1970-es években, az Egyesült Államokban elindult egy komoly változásokat hozó nőjogi mozgalom, melynek vezetője Bella Abzug volt. A mozgalom ellen háziasszonyok és konzervatív nők tiltakoztak, akik azt hangoztatták, hogy nekik minden jó úgy, ahogy van, nem szeretnének változást. A tiltakozásból ellenmozgalom lett, amire Bella azt reagálta, hogy (nem szó szerint idézve): „Röpiratokat írnak, közösségeket szerveznek, marketinget csinálnak. Gratulálok, hölgyeim, maguk dolgozó nők.” – és itt a lényeg.

A világ akkor tud rólad véleményét mondani, ha valamit tettél az asztalra. Teljesítményt.

Az is munka, ha vállalkozó vagy és az is, ha felneveltél hat gyereket, vagy ha nívós egyetemre kerültél be. Ez régen se volt másképp.

Ha ezt a cikket úgy olvasod most, hogy épp általános iskolás vagy, esetleg középiskolás, akkor gondold arra, hogy most mi határoz meg téged.

Ha kézilabdaedzésre jársz, akkor kézis vagy. Ha van barátod, akkor neki vagy a csaja. Tied az osztály legjobb TikTokja vagy Instafiókja. Talán pont te vagy az osztályban a legnépszerűbb Youtuber. Éppen ezért te is át tudod érezni Márta frusztráltságát. A teljesítményed miatt érezheted magad értékesnek, fontosnak.

De mondok valamit: nincs ez jól, és valójában nincs is így. Tény, hogy a világot a tettek viszik előre.

De nem attól vagy értékes, hogy kiváló kalácsot tudsz sütni, vagy jó érdemjegyet szerzel a suliban, esetleg sok követőd van.

Tudom, hogy ezt érzed. Én is ezt érzem. Márta is ezt érezte. Amikor meglegelte, hogy egyedül dolgozik, odaállt Jézus elé: „Nem törödsz azzal, hogy a testvérem magamra hagyott a szolgálatban? Mondd hát neki, hogy segítsen!” Látod ezt? Márta kimondta, hogy úgy érzi, magára maradt és ezzel nem törődik senki.

Jézus azt felelte az asszonynak: „Márta, Márta, sok mindenért aggódsz és nyugtalankodsz, pedig kevésre van szükség, valójában csak egyre. Mária a jó részt választotta, amelyet nem vehetnek el tőle.”

A vendégszeretet akkor is érezhető, ha nem háromfogásos ebéd kerül az asztalra, akkor is lehetsz jó és kedves barátnő, ha nincs ezer követőd TikTokon. Akkor is értékes vagy, ha valamelyik vizsgád vagy tantárgyad nem sikerül. Jézus válasza egyszerre meghökkenítő és mégis megnyugtató.

A szöveg nem emlékezik meg arról, hogy ezután mi történt. Lehet, hogy Márta a válasz hallatán elcsüggedt, de az is lehet, hogy fellélegzett.

Bármilyen kérdés motoszkál is benned, figyelj arra, hogy ha erre Jézus azt válaszolja, hogy „ne nyugtalankodj emiatt, csak tölts velem időt és higgy bennem”, akkor milyen érzés fog el?

Akkor is elég vagy, amikor nem tudod letenni azt a teljesítményt, amit elvárnak tőled vagy elvársz magadtól.

Hittel elfogadod és megnyugtat ez a tudat? Esetleg megdöbben és kijózanít, hogy rossz helyről tápláltad az önértékelésedet? Gyere velem a kegyelem trónusához, ahova Márta is megérkezett! Elisabeth Elliot híressé vált idézetével szeretném zárni ezt a cikket és azt szeretném, ha ezt a gondolatot vinnéd magaddal:

„Az a tény, hogy nő vagyok, nem tesz engem másfajta kereszténnyé, de az a tény, hogy keresztény vagyok, másfajta nővé tesz.”

A világban mindig lesz egy mérce, amihez tudod majd mérni magad, nem kell újabbat és újabbat állítanod; megteszik helyetted. De bármilyen feladatod is van ebben a világban, te elsősorban Isten leánya vagy! Ő küzd érted és nagyon szeret téged – ezt ne felejtsetd el!

szerző: Madarász Anna





Nem tudsz egyedül Isten szerint élni. Az Új életed azzal indul, hogy Jézussal szoros barátságot kötsz. Mint a samaritánus asszony történetében is, a találkozás ott történik, ahol most épp vagy:

- 1 KÉRD MEG JÉZUST, HOGY BOCSÁSSA MEG NEKED A BŰNEIDET, ÉS KÉRD MEG, HOGY LEGYEN A SZÍVED URA!**
- 2 KÉRD MEG A SZENT LELKET, HOGY VEZESSEN TÉGED MINDEN NAP ÉS MINDEN DÖNTÉSEDBEN!**
- 3 A SZENT LÉLEK SEGÍTSÉGÉVEL TARTS KI A SZABÁLYOK MELLETT, AMIKET MEGHATÁROZTÁL, ÉS NE FORDULJ VISSZA!**
- 4 ÖRÜLJ ANNAK, HOGY AZ ÉLETED KIEGYENSÚLYOZOTT, ÉLETERŐS ÉS SZILÁRD LESZ. NINCS MÁS HÁTRA, MINT HOGY ÉLVEZD!**

Ha most először döntöttél úgy, hogy Jézussal éled az életed, hadd gratuláljak! Írd fel ezt a napot a naptáradba vagy a lap aljára, hogy mindig emlékezz rá és számolhasd az eltelt éveket Jézussal!

Ha rossz útra tértél, de most úgy döntöttél, hogy újra Krisztussal akarsz járni, akkor gratulálok! Írd fel ezt a napot a naptáradba vagy a lap aljára, hogy mindig emlékezz erre a fontos napra a lelki életedben.

CSATLAKOZZ TE IS ÖNKÉNTÉSEINKHEZ!

Ha szívügyed az írás, és szívesen dolgoznál együtt lelkes fiatal nőekkel,

→ **NÁLUNK A HELYED!**

ÖNKÉNTÉSEKET ▶ lektor
keresünk az alábbi ▶ író
munkakörökben: ▶ Bella-arc

Jelentkezz írónak, ha:

- szívesen írsz olyan témákról, mint hit, önazonosság, női értékek, bátorság
- örömmel lennél a szerzőtársunk

Ha magadra ismertél, küldj nekünk egy bemutatkozást, és egy motivációs levelet!

Jelentkezz a Bella arcának, ha:

- van érzéked a kreatív tartalomgyártáshoz: videókban szereplés, egyszerű videók vágása
- jártas vagy a social media világában (Instagram, Facebook, Tiktok)
- szívesen lennél a hangunk a digitális térben

Ha felkeltettük az érdeklődésedet, írd nekünk!

→
@ hello@bellagirlmagazin.hu

Támogasd Alapítványunkat!

A Bella Girl Magazin minden mozzanata önkéntes felajánlások által valósul meg, ami minket is folyamatosan arra tanít, hogy szüntelenül bízzunk az Úr gondviselésében.

„Mert minden jó adomány és tökéletes ajándék felülről való, és a világosság Atyjától száll alá.” (Jk 1,17)

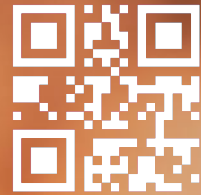
Ha a szívedben indítást érzel, hogy támogass bennünket, adományodat az alábbi módon küldheted el:

Igaz Női Értékekért Alapítvány

K&H Bank: 1040-1282-5052-6978-6785-1001

IBAN szám: HU54 10401282-50526978-67851001


Közlemény: Adomány





„A Bella Girl több, mint egy lánymagazin - a páratlan egyéni szépség, az igaz női értékek és az életcélok szószólója.”


Kövess Bennünket Online!

 www.bellamagazin.hu

 facebook.com/bellagirlmagazin

 instagram.com/bellagirlmagazin

 youtube.com/bellagirlmagazin

 tiktok/@bellagirlmagazin

