



HÍVÓ SZÓ

4 ÉVF. 22. SZÁM 2019 MÁJUS

Alapítási év: 2012

HITÉLETI HAVILAP

TARTALOM

A mosoly hatalma	2. old.
A mosoly tíz parancsolata	2. old.
A magas érzelmi intelligencia tizenkét jele	3. old.
Az öröm tízparancsolata	3. old.
Esti ima	3. old.
Hálás vagyok	4. old.
A pénz nem minden, ne feledd!	4. old.
Az élet vize	4. old.
Kövek, kavicsok, homok	4. old.



SEGÍTSÉG A SZÜKSÉG IDEJÉN

„Ha pedig Jézus a Főpapunk, akkor bátran és bizalommal lépünk oda az Atya-Isten kegyelmének Trónjához! Nála bőségesen megtaláljuk mindazt a megbocsátást, segítséget és kedvességet, amire éppen szükségünk van – s mindezt a legalkalmasabb időben.” (Zsidók 4:16)

Ha kihívással kell most szembenézned, szeretném, ha tudnád, hogy érvényes meghívód van Mennyei Atyádtól, hogy bátran menj a kegyelem trónjához, hogy irgalmat nyerj és kegyelmet találj, amikor segítségre van szükséged. „Amire éppen szükséged van” azt jelenti, hogy gyógyulást találsz, amikor beteg vagy, gondoskodást, amikor szükségben vagy, és amikor leépítésekről és rossz kilátásokról jönnek a hírek, valamint helyreállítást, amikor kapcsolati gondjaid vannak. Lehet, hogy most azt kérdezed: „De hogyan mehetnék én Istenhez, ha nem tartom magam elég jó kereszténynek? Jézus vére miatt mehetsz Istenhez, és nem a saját jócselekedeteid miatt. Bármikor, amikor Isten jelenlétébe mérsz, nem kell tartanod, hogy Isten a bűneiddel lesz elfoglalva, mert Jézus vére minden egyes bűnödöt elmosta. Az Atya nem a bűnt látja, amikor rád néz, hanem az Ó Fiának a vérére, ami azért ontatott ki, hogy te teljes megbocsátást és elfogadást nyerj. Amikor elbúsz és irgalomra van szükséged, Isten Igéje biztosít arról, hogy irgalmat fogsz találni, amikor Istenhez jössz. Az irgalom azt jelenti, hogy nem azt a rosszat kapod, amit megérdemelnél, mint például kárhooztatást. És nem csak irgalmat fogsz nyerni, amikor bátran Isten elé jössz, hanem kegyelmet is. A kegyelem azt jelenti, hogy azt a jót kapod, amit nem érdemelnél meg: védelmet, egészséget, jóindulatot, kedvességet, teljes életet. Gyere hát bátran Ahhoz, Aki kiolthatatlan, szenvedélyes és feltétel nélküli szeretettel szeret téged. Gyere bátran Hozzá, Aki mindent tud a helyzetedről és megvan rá a megoldása. Sokkal nagyobb bölcsességgel rendelkezik, mint a tiszteletreméltó orvosod, ügyvédod, vagy a leghozzáértőbb szakértők. Kedves barátom, gyere bátran a kegyelem trónjához, hogy kegyelmet és irgalmat találj a szükség idején!

Forrás: www.ahitatok.hu

HÁROM DOLOG, AMIT A FÉLELEM TESZ A KAPCSOLATOKKAL

„Mert a Szentlélek, Isten ajándéka, nem azt akarja, hogy féljünk az emberektől, hanem hogy legyünk bölcsék és erősek, szeressük őket és élvezzük a társaságukat.”

(2. Timóteus 1:7)

Ha valakivel kapcsolatot akarsz kialakítani, akkor neked kell megtenni az első lépést. Ez sokszor bátorságot követel. Miért? Mert a félelem szétválasztja az embereket. Amikor tele vagyunk félelemmel és aggodással, nem közeledünk másokhoz, hanem inkább visszahúzódunk. Félünk, hogy visszautasítanak, manipulálnak, megsebeznek, megbántanak, kihasználnak. Ezek a félelemérzések eltávolítanak bennünket egymástól.

A félelem egyidős az emberiséggel. Amikor Ádám és Éva bűnbe estek, és Isten kereste őket, Ádám így szólt: „Féltem és elrejtőztem”. Az emberek azóta is ezt teszik. Félünk, ezért elrejtőzünk. Elrejtjük a valós lényünket. Nem engedjük másoknak, hogy igazán megismerjenek, mert ha megteszik, és nem tetszünk nekik, akkor visszautasíthatnak. Ezért inkább szerepet játszunk. A félelem három borzalmas dolgot tehet kapcsolatainkkal:

1. A félelem védekezővé tesz minket. Amikor az emberek rámutatnak gyengeségeinkre, mi védekezünk és visszavágunk..

2. A félelem távolságtartóvá tesz. Nem engedünk másokat hozzánk közel kerülni. Visszahúzódunk és elrejtjük az érzelmeinket.

3. A félelem követelőzővé tesz. Minél nagyobb bizonytalanságban érezzük magunkat, annál jobban akarjuk irányítani a dolgokat. Szeretnénk, ha miénk lenne az utolsó szó. Szeretnénk dominálni. Honnan merithetsz bátorságot ahhoz, hogy megtedd az első lépést egy kapcsolat megteremtésében, és hogy merj a bizalom mélyebb szintjére jutni egy kapcsolatban? Isten Lelkétől fogod ezt megkapni. A Bibliában azt olvassuk, hogy „Mert a Szentlélek, Isten ajándéka, nem azt akarja, hogy féljünk az emberektől, hanem hogy legyünk bölcsék és erősek, szeressük őket és élvezzük a társaságukat.” (2. Timóteus 1:7) Honnan tudod, hogy betölt Isten Szentlelke? Onnan, hogy bátrabb vagy kapcsolataidban, szereted az embereket és örömet lelsz abban, hogy velük vagy. Nem félsz tőlük, mert Isten Lelke ott van életedben. A Biblia azt írja, hogy „Isten a szeretet” és „A teljes szeretet kiüzi a félelmet.” Minél inkább jelen van életedben Isten, annál kevesebb félelem lesz benned.

Forrás: www.napiremeny.blog.hu





A MOSOLY HATALMA

„Egy csecsemő csak mosolyog: nem mérlegeli, ki méltó a mosolyára és ki nem. Mi is újratanulhatnánk mosolyogni még mielőtt bármit megítélnénk.” (Stephanie Dowrick)

Pszichológusok szerint a mosoly ragadós. Velünk született képesség, amellyel már egy néhány hetes baba is képes arra, hogy felvidítsa környezetét, megnyissa a legmélyebb szeretet elapadhatatlan „csapjait” és érzelmeket ébresszen még a legzordabb szívű emberben is. Mert a mosoly ajándék. Olyan érték, amely mellett talán sokan elmegyünk, hiszen természetesnek találjuk, mégis legtöbbször fukarkodunk vele. Mintha nem lenne elegendő a tarsolyunkban. A nevetés az egyik legkifejezőbb, legtermészetesebb emberi megnyilvánulás a világon. Egy angliai felmérés szerint a férfiak naponta átlagosan tizenöt, míg a nők 22 alkalommal mosolyognak. Mindez az esetek többségében nem jelent többet egy barátságos gesztusnál, mégis vannak helyzetek, amikor egy mosoly egészen mást jelent, mint a többi. Ilyenkor – szituációtól függően – azt tükrözi, kapni szeretnénk érte valamit. A baba szeretetet, törődést vagy ennivalót kér. A felnőttek azonban másért mosolyognak: meg akarják nyerni maguknak a másikat, el akarnak érni vagy palástolni igyekeznek valamit. Az őszintétlen mosoly azonban hamar lelepleződik, hiszen arcunk és szemünk tükrözik valódi érzelmeinket.

A mosoly anatómiája

Hogyan keletkezik a mosoly? Mindössze egyetlen izom – a Zygomaticus major – szükséges hozzá. Ez a halántékig érő rostköteg automatikusan megemeli a szájszegletet, így alakulnak ki (elsősorban spontán mosoly esetén) a jellegzetes szarkalábak a szem körül. A szakemberek régóta tudják, hogy a mosoly – fajtájától függetlenül – jót tesz a léleknek. Jókedvében mindenki pozitív hatással van a többiekre, s ez visszasugárzik rá. A nevetéshez szükséges izommunka javítja az agy vérellátását, amely ezáltal több oxigénhez és hormonhoz (pl. a szerotonin nevű boldogsághormonhoz) jut. Ha az embernek végrepp semmi kedve mosolyogni, próbálva gyakorolja reggel a tükör előtt vagy a buszmegállóban. Kezdetben még erőltetettnek fog tűnni, de tíz perc múlva biztosan jobb kedvre derül. A mosoly egészségre gyakorolt hatása. A mosolygáskor termelődő endorfinok (hangulatjavító hormonok az agyban) erősítik az immunrendszert is. Arról nem beszélve, hogy egy széles mosoly vonzóbbá, sugárzóbbá teszi az arcot. Nem véletlen, hogy a nők ősidők óta festik az ajkaikat.

Természetesen minden nőnek más és más árnyalatú rúzs áll jól, amely bőrének, szemének, hajának színével harmonizál. A kevésbé hófehér fogakról is elvonja a figyelmet egy borvörös vagy korallszínű rúzs, nem is beszélve a napjainkban oly divatos szájfényekről.

Mosolyfajták

A szakértők a mosolyok hét fajtáját különböztetik meg.

1. Spontán mosoly. Valamennyi közül a legszebb. Ha az ember nagyon jól érzi magát, szinte a lelke is vele nevet. Közben nemcsak a százug emelkedik kissé, hanem a fogak is megmutatkoznak, és a szem is felragyog.
2. Tartózkodó mosoly. A száj csukva marad, a százug kissé felfelé mozdul. Jelentése: barátságos hangulatban vagyok, de ne gyere túl közel hozzám.
3. Erőltetett mosoly. Jól megfigyelhető például bolti eladókon, ahogy egy vevő a közelükbe ér. Nem megy fel egészen a szemig, csak a járomcsontig terjed. Jellegzetes pofazacskót csinál, különösen gyakori ázsiai népeknél. Hasonló az ún. bátor mosoly is, amikor az ember valójában szomorú, de szeretné elrejtetni problémáit.
4. Ironikus mosoly. Ősztönös örömet jelez egy olyan poén felett, amely zavarba hozza a másikat. A szájszeglet elmozdul, de kissé lefelé.
5. Bocsánatkérő mosoly. A százug megemelkedik, ám a szem kifejezéstelen marad, néha még a szemhéj is lejjebb ereszkedik. Nők gyakran alkalmazzák.
6. Múmosoly. Helló, de jó kedvem van! – üzeni a többi embernek. Bohócszerűen hat, mintha az illető kilépne éppen a porondra nagy, vörösre festett szájjal. Gyakori jelenség partikon, fogadásokon.
7. Rutinos mosoly. Begyakorolt, tudatosan finomított mozdulat. Műsorvezetők és színészek úgy tudják ki-, illetve bekapcsolni, mint egy lámpát. „A mosoly nem kerül semmibe. Gazdaggá teszi azokat, akik kapják, s nem lesznek szegények azok, akik adják. Tartama mindössze néhány pillanat, de szinte egy örökkévalóságon át kell készülni rá. Senki sem olyan gazdag, hogy megvehetné, senki sem oly szegény, hogy ne érdemelne meg. A mosoly pihenteti a fáradtat, felbátorítja a félénket. Nem lehet sem megvásárolni, se kölcsönadni, se ellopni, mert ez olyan valami, aminek csak akkor van értéke, ha adják. Ha találkozol valakivel, aki nem tud többé mosolyogni, légy nagylelkű: ajándékozd meg mosolyoddal, mert ez senkinek sem olyan fontos, mint éppen annak, aki nem képes mosolyát másnak adni.”

Forrás: René Remacle - A mosoly



A MOSOLY TÍZPARANC SOLATA

1. Reggel, amikor felkeltél, örültél az időjárásnak. Mindegy, hogy esett, vagy sütött a nap.
2. Érezted és élvezted legalább egy valódi étel valódi ízét.
3. Ha szavazhattál, szavaztál is.
4. El tudtál menni az érettségi találkozódra, (iskolai találkozóra) és jól is érezted magad.
5. Adtál valamennyit egy utcai zenésznek, vagy egy kolduló szerzetesnek.
6. Mindig van valaki, akinek a kedvese vagy.
7. Az elmúlt egy évben voltál cirkuszban, játékboltban, és játszottál valamilyen játékot is.
8. Szeretettel tudsz gondolni bármilyen bőrszínű, vagy foglalkozású emberre.
9. Meg tudsz simogatni egy kisállatot, vagy egy gyermek fejét, amikor csak akarsz.
10. Azt mondhattad: erre most van időm! És meg is tetted azt, amire mondtad!

A MAGAS ÉRZELMI INTELLIGENCIA TÍZENKÉT JELE

1. Jókor szótár az érzelmek kifejezésére

Meg tudod mondani, most hogy érzed magad? Jól? Rosszul? Mi van a kettő közti skálán? Minden ember tapasztal érzéseket, de csak kevesen tudják érzékletesen megfogalmazni, hogy pontosan miket, és még kevesebben adnak nevet is nekik. Minél specifikusabban tudjuk megfogalmazni és elmondani másoknak, hogy mit élünk, hogy milyen érzelmet élünk át, annál inkább tudunk rá megoldást is találni – már ha kell.

2. Kíváncsiság

Függetlenül attól, hogy introvertált vagy extrovertált, a magas érzelmi intelligenciájú ember kíváncsi a körülötte történő, létező dolgokra és emberekre. A kíváncsiság mögött általában nagy adag empátia lapul, ami szintén a magas EQ jele.

3. Bátorság a változások előtt

Amikor valami változás áll be az életünkben, akkor arra rugalmasan kell reagálnunk ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki belőle. A magas érzelmi intelligenciájú embereket ritkán bénítja meg a félelem, ők az akadályokban is a lehetőségeket és a kihívást látják, nem pedig a gátat és a problémát.

4. Önismeret

Megfelelő önismeret, saját gyengeségeink és erősségeink ismerete nélkül elég nehéz élni ezt az életet. Beismerni, hogy valamiben az átlag alatt teljesítünk, nem jelent belenyugvást, sőt, legalább tudjuk, melyik az a terület, amit fejlesztenünk kéne, az erősségeinket pedig kihasználhatjuk a munkánkban, kapcsolatainkban.

5. Emberismeret

Nem összekeverendő az előítéletekkel. Nem arról van szó, hogy eleve tudjuk, hogy az adott ember attól, ahogy kinéz, beszél, vagy áll, már azonnal biztosra vesszük, hogy milyen. A már említett empátia és kíváncsiság azonban hosszú távon elvezethet odáig, hogy felismerjük az emberek mozgatórugóit.

6. Magabiztosság

Ez sem történetet vagy nagyképszerűséget takar igazából, hanem azt a képességet, hogy ha sértegetnek, és lekicsinylő kritikákat kapunk, akkor sem veszítjük el az önbecsülésünket, vagy támadunk rá a másokra.

7. A nemet mondás képessége

Sokkal több stressz éri azokat az embereket, akik nehezen mondanak nemet. A magas EQ-val élő emberek tudják mikor, és hogyan mondjanak nemet, akár önmaguknak is. Ahhoz is értenek, hogy hogy kerüljék el a mérgező, frusztráló, energiavámpír embereket.

8. A hibák és a harag elengedése

Az érzelmileg intelligens emberek nem rágódnak évekig saját múltbéli hibáikon. Nem felejtik el őket, próbálják elkerülni, hogy újra megtörténjen, de nem ez határozza meg az önképüket és a jövőjüket. Ugyanez érvényes a haragra is. A magas EQ-jú embereket is érik sérelmek, őket is bántják, de nem dédelgetik évekig haragra és bosszúra készen haragjukat, és nem annak alapján élik az életüket.

9. Spontán adni

Ahhoz, hogy erős érzelmi kapcsolataink legyenek, tudnunk kell feltétel nélkül adni – ez persze nem megy a kíváncsiság, az empátia, és a többi erősség nélkül.

10. Örülni annak, ami van

Bár folyamatosan törekszünk a többre, jobbra szebbre, azt is észre kell vennünk, ami már a miénk. Sőt, Simone Weil szerint meg kell tanulnunk vágyakozni az után, ami a miénk. A magas EQ-jú emberek nem kergetik a tökéletességet, mert tudják, hogy olyan nem létezik, közben pedig hálásak azért, amit már elértek, és erőt merítenek belőle. A Kaliforniai Egyetem kutatói kimutatták, hogy azok, akik napi szinten gyakorolják a hálás gondolkodásmódot, energikusabbak és kiegyensúlyozottabbak, kortizol-szintjük (stresszhormon) is alacsonyabb.

11. Kikapcsolódás

Hiába sikeres valaki a munkájában, időnként el kell szakadnia a stresszforrástól, pihennie kell, kikapcsolni minden gépet, kütyüt, és ebben az érzelmileg intelligens emberek nagyon jók. Felügyelik saját stressz-szintjüket, és tudják, mikor kell engedniük a gyeplőn.

12. Negatív gondolatok

Hasonlóan a haraghoz vagy a fájdalomhoz, a magas EQ-val élő emberek nem ragaszkodnak negatív gondolataikhoz. Nekik is éppúgy vannak, mint másoknak, de felismerik, és helyükön kezelik őket ahelyett, hogy eltúloznák jelentőségüket. Boldogságuk egyébként sem mások véleményei, visszajelzései alapján teremődik, hanem saját magukból, ezért nehéz is elvenni az örömet.



AZ ÖRÖM TÍZPARANCSOLATA

1. Minden reggel hűségesen kérd Istentől az örömet.
2. Mosolyogj, és tanúsíts nyugalmat kellemetlen helyzetben is.
3. Szívből ismételd: „Isten, aki szeret engem, mindig jelen van.”
4. Szüntelenül törekedj arra, hogy az embereknek csak a jó oldalát lásd.
5. Könyörtelenül úzd el magadtól a szomorúságot.
6. Kerüld a panaszkodást és a kritikát, mert ezeknél semmi sem nyomasztóbb.
7. Munkádat örömmel és vidáman végezd.
8. A látogatókat mindig szívesen, jóindulattal fogadd.
9. A szenvedőket vigasztald, magadról felejtkezzél el.
10. Ha mindenütt az örömet terjeszted, biztos lehetsz abban, hogy magad is rátalálsz.

Gasbon Courbis



ESTI IMA

Immár a nap leáldozott, Teremtőnk, kérünk tégedet: légy kegyes, és maradj velünk, őrizzed, óvjad népedet. Álmodjék rólad a szívünk, ál munkánkban is Te légy velünk, Téged dicsérjen énekünk, midőn új napra ébredünk! Adj nekünk üdvös életet, szítsd fel a szív fáradt tüzet; a ránk törő rút éjhomályt világosságod rontsa szét! Kérünk, mindenható Atyánk, Úr Jézus Krisztus érdemén, ki Szentlélekkel és Veled uralkodik, s örökre él. Amen.

HÁLÁS VAGYOK

A kedvesemért, aki panaszkodik a vacsorára, mert így az estét velem tölti és nem valaki mással. Az adókért, amelyeket ki kell, hogy fizessék mert azt jelenti, hogy alkalmazott vagyok – van munkahelyem. A takarításért egy buli után, mert azt jelenti, hogy barátaimmal tölthettem egy estét. A ruhákért, amelyek egy kicsit szűkek, mert van elég ennivalóm. Az árnyékomért, mert kint lehetek a napfényben. Hogy nyírhatom a fűvet, pucolhatom az ablakot, javíthatom a csatornát, mert azt jelenti, hogy van házam. A parkoló helyért a parkoló legmesszebb pontján, mert ez azt jelenti, hogy tudok járni és még autóm is van. A nagy fűtés számláért, mert ez azt jelenti, hogy melegben voltam. Hogy a templomban mögöttem ülő hölgy hamisan énekel, mert azt jelenti, hogy hallok. A mosni meg vasalni valóért, mert azt jelenti, hogy van ruhám. Az esti fáradtságért és izomlázért, mert azt jelenti, hogy tudtam keményen dolgozni. Hogy meghallom hajnalban az óra csengetését, mert azt jelenti, hogy élek.



A PÉNZ NEM MINDEN, NE FELEDD!

A pénzért vehetsz házat, de otthont soha!
 A pénzért vehetsz ágyat, de könnyű álmot soha!
 A pénzért vehetsz biztosítást, de biztonságot soha!
 A pénzért vehetsz könyvet, de tudást soha!
 A pénzért vehetsz órát, de időt soha!
 A pénzért vehetsz élelmet, de étvágyat soha!
 A pénzért vehetsz gyógyszert, de egészséget soha!
 A pénzért vehetsz vért, de életet soha!
 A pénzért vehetsz állást, de tekintélyt soha!



AZ ÉLET VIZE

Volt egyszer egy kislány, szép volt, tündöklően szép, még a Napnál is ragyogóbb, mert tiszta szívével soha nem bántott meg senkit. Egy napon aztán apja kiküldte őt a kútba az élet vizéért: – Menj, vidd ezt a vödört, és merítsd bele a kútba... Amikor megtelik vízzel, gyere vissza hozzám... Úgy tett a lány, ahogy az apja kérte, mikor a vödör színültig telt a kút friss vizével, elindult hazafelé. Ám mire hazaért, egy üres vödört tartott a kezében. – Mi történt? – kérdezte az apja. – Ó, semmi... a vödört, ahogy kérted belemerítettem a kútba, és megtöltöttem az élet friss vizével... – Hiszen ez a vödör üres – mondta az apja, és nevettek mindketten. – Hová lett, gyermekem, az élet vize? – Mindent úgy tettem, ahogy tanácsoltad. Ám ahányszor csak belemerítettem a vödört a tiszta vizű kútba, megjelent egy ember, s mert szomjas volt, neki adtam az utolsó csöppig... Így ment ez végtelenségig, míg a kút ki majdnem száradt. Végül épp annyi vizet adott, amennyivel az utolsó vödört telemeritem. Az apa mosolygott: – És hol van az a víz? – Mindenfelé... amerre jártam, mindenkinek adtam belőle, aki kért.

KÖVEK, KAVICSOK, HOMOK

Egy filozófusprofesszor előadását úgy kezdte, hogy fogott egy konzerves-üveget és feltöltötte kb. 5 centiméter átmérőjű kövekkel. Rákérdezett, hogy ugye tele van az üveg... „Igen” – volt a válasz. Ezután elővett egy dobozt, tele apró kavicssal, és elkezdte beleszórni a kavicsokat az üvegbe. Miután a kavicsok kitöltötték a kövek közötti üres helyeket, megint megállapították, hogy az üveg tele van. A professzor ezután elővett egy dobozt tele homokkal és azt kezdte beletölteni az üvegbe. Természetesen a homok minden kis részt kitöltött. „És most – mondta a professzor – vegyék észre, hogy ez az önök élete. A kövek a fontos dolgok. A családod, a partnered, az egészséged, a gyermekeid. Ha minden mást elveszítenél, az életed akkor teljes maradna. A kavicsok azok a dolgok, amelyek még számítanak, mint a munkád, a házad, az autód. A homok az összes többi apróság. Ha a homokot töltöd be először, nem marad hely a kavicsoknak és a köveknek. Ugyanez történik az életeddel is. Ha minden idődet és energiádat az apróságokra fordítod, nem marad hely azokra a dolgokra, amelyek alapvetők a boldogságod érdekében. Játssz a gyermekeiddel. Szakíts időt orvosi ellenőrzésre. Vidd el a párodát táncolni. Mindig lesz idő dolgozni, takarítani, vendégeket hívni, rendet rakni. Először a kövekre figyelj – azokra, amelyek igazán számítanak. A többi csak homok.”



HÍVÓ SZÓ

540431 Marosvásárhely (Románia)
 Kakukk utca 1.
 E-mail: pereshunor81@gmail.com
 Mobil: 0740 262880
 Szerkeszti: Peres Hunor