



A Pesterzsébeti Baptista Gyülekezet lapja

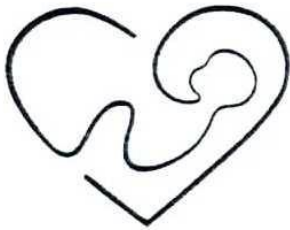
Alapítva: 1948-ban

Új folyam: 245. szám

2013. május

Szeretettel köszöntjük

az édesanyákat!



Dalol az anya

Én gyermekem, te drága, bájos gyermek.
Vidám kis arcod, s szájad rám nevet.
S míg nézem mély, ragyogó két szemed
És elmerülök bársonyos sötétjén,
A tekinteted átjárja lelkemet,
Hatalmas lángra gyullad a szívem.
Oh, hogy szeretlek: szépem, drága, kedves, -
Szádat, szemed, hajad, egész valódat,
S piciny ártatlan gyermeklelkedet.
Mert most még érzem furcsa gondjaid
- lényed játékos csöpp koboldjait, -
Most még letörlöm minden könnyedet,
S kis életedben percek láncolatját
Én napsugárba fonhatom.
Most még lehet, most még tudom ...
... De illanóban mind e szép napok
S az éjszakák, miken őriztelek ...

Tipegő kis láb, pillangó kezek nagyobbra nőnek
S a dobbanó szívecske lázasabb, mert
Komolyra váltak gyermekgondjaid,
- És akkor elbocsátom két kezed,
S szelek szárnyára bízlak gyermekem ...
Aztán később jön sok, nehéz vihar ...

- Hol élet él, ott kél a gyötrellem –
S a fájdalomra nem lesz ír sehol,
Anyád nem tud segíteni gyermekem.
Te majd megharcolod a harcokat
S míg szenvedő szíved fájón dobog
- Hiszen tudások szomja ostromolja –
Vigyázz, hogy győzedelmes légy a nagy tusán,
Amelyen én csak kérdező leszek,
Mert én már akkor nem segíthetek,
Mert én már akkor nem leszek veled.

(Ismeretlen szerző)

Tartozás

A kisfiú kiment a konyhába, ahol édesanyja épp vacsorát főzött, és átnyújtott neki egy teleírt papírlapot. Az édesanyja megtörülgette a kezét a kötényében, kezébe vette a papírt, és a következőket olvasta:

Fűnyírás - 5 Euro, A szobám kitakarítása ezen a héten - 1 Euro, Bevásárlás anya helyett - 0. 5 Euro, Vigyázás az öcsémre, amíg anya bevásárolt- 0.5 Euro Szemétkihordás - 1 Euro Jeles félévi bizonyítvány - 5 Euro Szemétszedés és gereblyezés a kertben - 2 Euro

Összes tartozás: 15Euro

Az anya lenézett a gyermekére, aki várakozásteljesen állt előtte, egy kicsit kutatott az emlékezetében, majd tollat ragadott, megfordította a

papírlapot, és ezt írta a hátoldalára:

Kilenc hónapig méhemben hordoztalak - ingyen. Éjszakákon át virrasztottam melletted, ápoltalak, és imádkoztam érted - ingyen. Melletted álltam a megpróbáltatások idején, és nem egyszer megríkattál – ingyen, Mindent egybevetve, ingyen és bérmentve szeretlek. Álmatlanul hánykolódtam, szorongtam, hogy mi vár még rád - ingyen. Játékokat, ennivalót, ruhát kapsz, sőt még az orrod is megtörölöm - ingyen. Ha mindezt összeadjuk, a szeretetem teljes költsége 0 Euro.

Nos, amikor a gyerek elolvasta, amit az édesanyja írt, hatalmas könnyesepp gördült le az arcán, egyenesen a szemébe nézett és így szólt: - Nagyon szeretlek. anyukám!

Aztán fogta a tollat, és jókora betűkkel számlája alá írta: **FIZETVE!**



Jövő generáció

Talán nem véletlenül van anyák napja és a gyermeknap ugyanabban a hónapban. A gyermeket nem lehet különálló személyként kezelni, hanem látni kell a családját, azt a közeget ahol felnő. Mit hoznak útravalóul a tarsolyukban? Ha csak múltó javakat, az kevés: hamar elkopik, feledésbe merül. De amit azon felül, törődésben, mesében, odafigyelésben az előbbutóbb megtérül.

Ha valóba ismerjük korlátait, képességeit, álmait és mindezt elfogadjuk boldog, örömteli gyermekéveket ajándékozhatunk nekik. De ez

nem mindig van így. Mert mindenki ismer legalább egy Bezzeg Pistikét, vagy Bezzeg Juliskát. Akik mindig a 100 %-ot teljesítik, minden versenyt megnyernek, mindenben tökéletesek. A ruhájuk soha nem lesz piszkos, illedelmesen köszönnek a szülői értekezleten a tanító néni példaként állítja a szülők elé. Ők a mintagyerekek. Kényszeresen.

Vannak akik a szüleik által támasztott túlzott elvárások miatt válnak azzá, mert a szülők azt szeretnék, hogy a gyerekünk jó tanuló legyen, vigye valamire, sportoljon, zenéljen, táncoljon egyszóval legyen sikeres.

A másik csoport az, aki önmagával szemben támaszt ilyen elvárásokat. Mindig maximumot teljesítik, nem érik be ettől kevesebbel. És mi történik ha ez mégsem sikerül? Szoronganak, megbetegítik magukat, elmagányosodnak mert nem tudnak a „normál” „gyerekek közé beilleszkenni. Egyszerűen elfelejtene nekik gyerekek lenni.

Időnként érdemes megállni és elgondolkodni szülőként vagy gyerekekkel foglalkozóként, vajon én nem estem bele ebbe a hibába? Hagyom, hogy csemetéim megmaradjanak gyerekek?

Mert aki gyermek, annak úgy kell élnie, mit gyermek, úgy kell gondolkodnia mint gyermek, úgy kellene éreznie mint gyermek. És amikor felnőtt, ráér akkor elhagyni a gyermeki dolgokat.

Isten nagy felelősséget adott nekünk azzal, hogy gyermekeket bízott ránk. Gyakorló anyaként és pedagógusként percről percre szembe-sülök ezzel a feladattal. Hol vidám, hol szomorú és bevallom időnként bosszús pillanatok élek át. Nem könnyű mindig megtalálni a megfelelő szót, hangnemet fegyelmezési módot. Mert ahogy a gyermekeim sem mintagyermek én sem vagyok mintanya. Vannak hibáim, korlátaim.

Még hajadonként rész vettem egy gyermekmunkás képző tanfolyamon. Sokat beszéltek arról hogy, mennyi mindent el lehet rontani a gyereknevelésénél. Azután a hétvége után sokáig arra gondoltam én soha nem akarok anya lenni. Isten azonban megtanított arra, ha én el is rontok valamit, az Ő kegyelme képes jót kihozni a legnyomorúságosabb helyzetből is. Bátorít ez a tudat, de nem tesz felelőtlené.

Kicsi volt még az első fiam amikor egy csodálatos tanítást kaptam az Úrtól. Dávid ki-

rály, akiről tudjuk, hogy bár Isten szíve szerinti férfi volt, mégsem építhette meg a templomot. De mit csinált? Elkezdte gyűjteni az alapanyagokat az építkezéshez, amit fia Salamon használt fel. Ebből a történetből azt értettem meg, hogy nekem nem kész dolgokat kell hagyományoznom a gyermekeimre, hanem értékes alapanyagokkal felruházni őket, hogy amikor felnövekednek abból tudjanak építkezni. Mert az egyik legfontosabb amit gyerekeinknek adhatunk: gyökerek és szárnyak.

(Fórisné Sulyán Cecília)

Ifjúsági rovat

Sok szeretettel köszöntöm ismét a Testvéreket az ifjúság nevében. Ismét eltelt egy hónap és ebben az elmúlt időszakban nagyon sok izgalmas és érdekes programot szerveztünk és olyan alkalmakon is részt vettünk, amikre már nagyon régóta nem került sor. Ezekről szeretnék most beszámolni a Testvéreknek és reméljük, legalább egy kis részét át tudjuk adni annak a vidám hangulatnak, ami a tavasz hatására (is) meghatározó volt az elmúlt egy hónapban.

A legtöbb középiskolában és gimnáziumban március utolsó és április első hetében volt a tavaszi szünet. Miután mindenki kipihente magát, kisimult arccal és egy pár plusz kilóval tért vissza az iskolába, s újra meg kellett szokni a hétköznapok szürkeségét. Korán kelni és este sokáig tanulni mindannyiunkat megterhel. Szerencsére az első újra „iskolábajárós” hét végén dicsőítő ifjúsági alkalmat tartottunk az imaházban. Ez a pénteki nap április 5-re esett. Nagy lelkesedéssel és vidáman készültünk az éneklésre. A szokásos csapathoz csatlakozott Baka Flóra, aki énekkel és Lovász Petra, aki csellón és énekkel járult hozzá, hogy színvonalas legyen az este. Nagyon jó volt együtt próbálni, készülni az alkalomra és bár mindenki nagyon fáradt volt, úgy érzem jól sikerült az éneklés. Sajnos a gyülekezetből csak néhány testvér vett részt ezen az eseményen, de akik ott voltak nagyon jól érezték magukat. Az este folyamán Széll László, Széll Dalma, Katona Béla, ifj. Bazsinka József és Lovász Debóra

tettek bizonyosságot. Emellett úgy gondoltuk mesélünk az ott levőknek a velünk történt fontosabb eseményekről, így minden ifitag elmondta, hogy mi történt vele a héten. Az éneklés és a bizonyágtételek illetve, hogy bepillantást kaptunk egymás életébe nagyon meghitt hangulatot teremtettek. Sajnálom, hogy csak kevesen vettünk részt ezen az alkalmon, mert nagyon áldásos volt és Isten ezeken az énekeken keresztül úgy szólt hozzánk, hogy teljesen megújulhattunk Benne. Jó Őt dicsérni, áldani és magasztalni, mert sokszor elmulasztjuk ezt a hétköznapokban és az ilyen alkalmak segítenek elcsendesedni Isten jelenlétében.

Április 7-én a délutáni szolgálatokat az ifjúság szervezte a gyülekezetben. Nagy örömmel tettünk eleget a felkérésnek és készültünk énekekkel, felolvasással, bizonyágtételekkel és fényképes beszámolóval a Széder vacsoráról, amin nem olyan régen részt vettünk.

A következő pénteki ifjúsági óra elmaradt, mert másnap április 13-án a dömsödi ifjúság látogatott el hozzánk. Már elég régen volt, amikor mi voltunk náluk, de ez cseppet sem érződött a délután folyamán. Régi ismerősöként köszöntöttük egymást, és akik esetleg nem találkoztak még egy gyors játék során megtudhatták egymás nevét és ez alatt egyéb tulajdonságokra is fény derült. Természetesen a legfontosabb játékokban mi nyertünk.

Koszorus Krisztián így számol be erről a napról: „Április 13-án, szombaton nálunk (az alagsori ifi teremben) töltötték a délutánt a dömsödi fiatalok. Több mint egy éve ők hívtak meg bennünket Misi bácsi közreműködésével Dömsödre, ahol egy nagyon jó hangulatú, különleges ifit tölthettünk együtt. Most sem volt másképp: vidám, ismerkedős játékokkal kezdtünk és az egyre oldottabb hangulat végül oda vezetett, hogy olyan dolgok derültek ki ifink tagjairól, amiket mi sem sejtettünk. A dömsödi ifiről azt tudom, hogy egy pár fős csapat volt olyan bátor és a környékbelieket „összeszedve” alapítottak egy ifi csoportot. Ez rengeteget elárul róluk. Bátrak, vidámak és közvetlenek voltak velünk is. Később kiderült, hogy rokoni szálak is kötnek ide néhányakat. Témának a lelki növekedést és a megszentelődést választotta vezetőjük, amihez aztán mi is hozzászólhattunk. Este már fáradtan, de feltöltődve indulhatott mindenki haza a finom szendvicsek elfogyasztása után. Jó tudni, hogy napjainkban

is mindenhol vannak baptista fiatalok Magyarországon, akikkel együtt dicsérhetjük Istent.” Az április 19-i ifjúsági óra is nagyon tartalmasra sikerült. Az igei üzenetet Jocó hozta számonkúra és egy kis áhítat és elmélkedés után megnéztünk egy filmet. Az este témája az volt, hogy mikor menő, elismert valaki. Miután megvizsgáltuk ezt a témát a Biblia fényében, a film is segített az üzenet elmélyítésében. Nem akkor leszünk valakik, ha jó ruháink, kocsink vagy házuk van, nem is akkor, ha szépségversenyt nyerünk, vagy vadászpilotaként dolgozunk (ahogy a filmbeli szereplők gondolták). Ezt nagyon sokszor elfelejtjük a hétköznapokban, hiszen a világ folyton ezt sulykolja belénk. Jó volt feleleveníteni és még jobban az eszünkbe és szívünkbe vésni ezt a fontos gondolatot. Nagyon áldásos és vidám estét töltöttünk együtt.

Az ifjúságunk több tagja is nagy megméretetés előtt áll. Közeledik az érettségi a középiskolásoknak és a vizsgaidőszak az egyetemistáknak. Szeretnénk kérni a gyülekezetet, hogy hordozzák a fiatalokat imádságban, mert nagy szükségük van rá. Az érettségizőket szeretném név szerint is említeni: Horváth Krisztina, Pénzes Hanga és Széll Dávid. Illetve közeledik az évvége, mindenki vizsgázik akár egyetemista, akár gimnáziumban tanul. És hogy senki se lógjon ki a sorból, a dolgozó fiatalokra is gondoljanak a Testvérek, hiszen nekik sincs könnyű dolguk. Nagyon köszönjük az elmondott imákat!

Végül, de nem utolsó sorban szeretnénk köszönteni az Édesanyákat. Ebben a hónapban az egyik nagyon fontos esemény mindannyiunk számára az anyák napja. Szeretnénk mi is megköszönni nekik, hogy gondoskodnak rólunk, vigyáznak ránk és úgy szeretnek minket, ahogy csak az anyukák tudnak, s gondolatainkat legjobban Dsida Jenő egyik nagyon ismert verse fejezi ki:

Köszönöm Istenem az édesanyámat!
Amíg Ő véd engem, nem ér semmi bánat.
Körülvesz virrasztó áldó szeretettel,
Értem éjjel-nappal dolgozni nem restell.
Áldott teste, lelke csak érettem fárad,
Köszönöm Istenem az édesanyámat!

Köszönöm a lelkét, melyből reggel, este
imádság száll Hozzád, gyermekéért esdve.
Köszönöm a szívét, mely csak értem dobban

itt e földön senki sem szerethet jobban! –
Köszönöm a szemét, melyből jóság árad,
Istenem köszönöm az édesanyámat!

Te tudod, Istenem – milyen sok az árva,
Aki oltalmadat, vigaszodat várja.
Leborulva kérlek: gondod legyen rájuk,
Hiszen szegényeknek nincsen édesanyájuk!
Vigasztald meg őket áldó kegyelmeddel,
Nagy-nagy bánatukat takard el, temesd el!

Áldd meg édesanyám járását-kelését,
Áldd meg könnyhullatását, áldd meg szenvedését!

Áldd meg imádságát, melyben el nem fárad,
Áldd meg két kezedd az édesanyámat!
Halld meg jó Istenem, legbuzgóbb imámat:
Köszönöm, köszönöm az édesanyámat!

(Rovatvezető: Lovász Debóra)

Szeretsz te engem...

Fiatal anyuka elment vásárolni az 5 éves kislányával. Bejárták az egész bevásárlóközpontot és amikor elindultak haza, útközben megálltak egy utcai árusnál. A kislány meglátott egy ragyogóan szép gyöngygyakláncot. „Kérlek, anya vedd meg nekem! Megkaphatom? Légy szíves..., légy szíves...” Anyukája gyorsan megnézte, hogy mennyibe kerül. Csak 890 Ft volt.

„Kislányom, ha rendben tartod a szobádat egy hétig és rendesen a helyére pakolod a játékaidat, a következő héten megveszem neked, amikor erre járunk.”

A kislány izgatottan várta a jövő hetet. A szobájában azelőtt soha nem látott rendet tartott, annyira vágyott arra a nyakláncra. Nehezen, de végül eltelt az egy hét és eljött a nap, amikor ismételen vásárolni mentek. Az anyuka nagyon megdicsérte kislányát, hogy milyen szép rendet tartott egész héten, és megvette neki a nyakláncot. Végtelen nagy öröm volt a kislány szívében. Nagyon szerette azt a nyakláncot. Mindig a nyakában hordta, hittanórákra, szentmisékre és az óvodában is eldicsekedett vele. Még lefekvés előtt sem vette le, csak amikor muszáj volt, mint pl.: fürdésnél és amikor úszni ment az uszodába, amúgy mindig rajta volt. A kislány édesapja nagyon szerette a

lányát. Az apukának bármi egyéb dolga volt is, lefekvés előtt mindig felolvasott neki egy mesét. Az egyik esti mese alkalmával, amint befejezte az egyik történetet, ezt kérdezte a lányától:

„Kislányom szeretsz engem?”

„Ó, apa, tudod, hogy nagyon szeretlek!”

„Akkor kérlek, add nekem a nyakláncodat.”

„Jaj, apa, csak azt ne! Inkább odaadom a kedvenc babámat, vagy az egyik lovacskát, amit tőled kaptam születésnapomra,” – válaszolta a kislány. „Értem, kicsim. Apa szeret téged. Jó éjszakát!” – és adott egy jó éjt puszit a homlokára.

Egy héttel később a mese után az édesapja ismét ezt kérdezte a kislányától:

„Szeretsz engem? Akkor add nekem a nyakláncodat.

„Jaj, apa, csak azt ne. Inkább a babaházat vagy a kedvenc fésűmet,” – kérlelve válaszolta a kislány.

„Rendben kicsim. Tudod, apa szeret téged.” És gyengéden átölelte. Pár nappal később este, amikor az apa ment felolvasni a mesét és belépett a szobába látta, hogy kislánya pityeregve ül az ágyán.

„Kislányom, mi a baj? Mi történt?” – kérdezte szelíd hangon.

Pár perc hallgatás után, remegő kézzel, odanyújtotta a nyakláncot édesapjának: „Tessék, apa, neked adom.”

Az apuka elvette és utána elővett a jobb zsebéből egy kis dobozt.

„Ez a tied, egyetlenem.” A kislány megszeppenve vette el, és nyitotta ki a kis dobozt. Egy eredeti igazgyöngyökből álló nyaklánc volt benne, mely ezerszer szebb és gyönyörűbb volt, mint az előző. Minden este az apuka zsebében volt, aki arra várt, hogy kislánya odaadja neki a nyakláncot, hogy még jobbat, még szebbet ajándékozhatson neki.

Ilyen a mi szeretett Jézus Krisztusuk is! Mi viszont sokszor foggal, körömmel ragaszkodunk káros, megszokott, szükségtelen dolgokhoz, kapcsolatokhoz, megszokásokhoz, amiket szinte lehetetlennek érzünk feladni. De az Úr türelemmel és szelíden mégis azt kéri tőlünk, hogy adjuk oda őket!

Sokszor nehéz látnunk, ”mi van Jézus zsebében”, de hinnünk és bízunk kell benne, mert Ő soha nem vesz el úgy, hogy helyette, ne adna valami sokkal értékesebbet nekünk!

Mit mond a belső hang?

Mindannyian belső dialógust folytatunk. Többet beszélünk magunkkal a nap folyamán, mint mással, és erre a belső hangra jobban figyelünk, mint mások véleményére.

A kérdés az, hogy mit mondunk magunknak? Mi az, amin gondolkodunk? Erősítjük, bátorítjuk magunkat? Vagy negatív gondolataink vannak, mint például: „alkalmatlan, tehetégtelen, ügyetlen vagyok stb. ” A negatív hang folyamatosan azt mondja, hogy valami nincs rendben velünk. Gyakran ezek a hibás gondolkodási minták gyermekkorunkból származnak. Ezek megakadályozhatnak abban, hogy azzá váljunk, aminek Isten megalkotott bennünket. Ne hallgassunk azokra a hangokra, amelyek megpróbálnak lehúzni bennünket!

Ne azon gondolkozzunk, hogy mire nem vagyunk képesek! Arra kell emlékezni már reggel, hogy a Mindenható Isten gyermeke vagyok és ő gyönyörködik bennem! Ha ráfigyelek, be tudom tölteni a feladataimat, amit rám bízott. Általános tapasztalat, hogy jobban hiszünk saját szavainknak önmagunkkal kapcsolatban, mint másoknak. Mások újból és újból elismételhetik, hogy Istennek nagyszerű terve van az életünkkel kapcsolatosan, hogy fényes jövőt tartogat a számunkra. Addig azonban, amíg a lényünk legmélyén nem tudatosítjuk ezt, mások bátorítása nem sokat fog használni. Ha megtanulunk helyesen beszélni magunkhoz, nem csak jobban fogjuk élvezni az életünket, de az önbizalomnak és a bátorságnak is egy magasabb szintjére fogunk jutni. Ahhoz, hogy a dolgok kívül is jobbra forduljanak, ahhoz a változásnak először belül kell megtörténnie. A Mindenható Isten képmására lettünk megalkotva. Isten nem teremtett selejtet.

Amikor Mózeset kiválasztotta Isten, hogy megszabadítsa Izrael fiait, az első reakciója ez volt: Istenem, ki vagyok én? Istenem, ki fog rám hallgatni? Tudod, hogy én nem vagyok jó szónok? Ezek a kérdések elárulják, hogy Mózes milyen nagy önbizalomhiánnyal küzdött és hogy nem a megfelelő szavakat mondta magában. Mózes életében nem volt olyan személy, aki folyamatosan jó dolgokat mondott volna

róla és a jövőjéről. Isten segítségével azonban felülkerekedett a hiányosságain és hitt az Úrnak, aminek meg is lett a gyümölcse.

Negatív hang helyett felemelő üzenet

A negatív gondolkodásmód a kapcsolatainkra is kihatással van. A negatív hangok a leghangosabbak, de meg kell tanulnunk nem figyelni rájuk. Csak úgy tudunk változtatni, ha új, pozitív, felemelő üzenetre cseréljük le a negatív gondolatokat. Ne azon gondolkodjunk állandóan, hogy mit rontottunk el! Isten azt szeretné, ha jól éreznénk magunkat, olyannak, akinek elegendő az önbizalma, és aki biztonságban érzi magát. Isten már elfordította rólunk a kudarcokat, szégyent. Ő már megtette az ő részét, most rajtunk a sor.

Drága testvérem! Változtasd meg a belső monológodat! Pozitív, felemelő üzenetre cseréld a negatív gondolataidat! Kezdj el helyesen gondolkodni magadról és indítsd a napodat ilyen gondolatokkal: „Isten megbocsátott és helyreállított. Jó terve van velem kapcsolatban. A nehézségeimben velem lesz, ha elesek, ő fölemel. Isten szeme fénye, féltve őrzött kincse vagyok.”

(Durkó Anett)

A depresszióról keresztyén szemmel

Magyarország lakosságának hét százaléka szenved súlyos depressziós megbetegedésben, és további hat százalék is kezelésre szorul depressziós tünetei miatt. Sokuk egyáltalán nem kap kezelést, és szenvednek, pedig meggyógyulhatnának. Vajon mi lehet a helyzet a keresztyén közösségekben?

Van egy olyan elvárás, vagy tévhit, miszerint egy hívő ember nem lehet depressziós, nem lehetnek lelki problémái. Ha mégis, ott meg kell vizsgálni, milyen a kapcsolata Istennel, nem követett-e el bűnt, stb. Sok küszködő, szorongó keresztyénre nagy terhet ró más hívő emberek meg nem értése.

Van, amikor valóban a bűn az oka és így a bűnbánat a megoldása a depressziós epizódnak a hívő ember életében. Én is azt vallom, hogy az igazi gyógyító maga Isten és ő adhat bűneinkből, lelki terheinkből egyedül feloldozást. Viszont nem szabad általánosítanunk vagy ítélkezni, mert a depresszió egyik tünete az önvád, büntudat, ami egy keresztyén embernél fokozott mértékben jelenik meg. Így súlyos hibákat lehet elkövetni önjelölt lelkigondozóként és az állapotot még rontani is lehet.

A hit jelentős védő tényező, de nem zárja ki a betegség kialakulását. Miért? Van, aki a depresszióra hajlamosabb lelki alkatú, sérülékenyebb, erről nem tehet, mert okai pl. gyermekkorban elszenvedett traumák (szülő elvesztése, elutasítás a szülők részéről, megfelelési kényszer, erőszak stb). A későbbiekben a kedvezőtlen életesemények (pl. gyász, munkanélküliség, betegség a családban, válás) ezt a hajlamot betegséggé súlyosbíthatják.

A tünetek sokszor még az orvost is megtéveszthetik, és testi betegség gyanúját kelthetik (alvászavar, fáradtság, étvágyzavar, fogyás vagy hízás). A magatartása megváltozik, visszahúzódik, munkáját nem tudja elvégezni, döntésképtelen, szorong, fél, lehangolt, önváddal küszködik, önutálat, büntudat, öngyilkossági gondolatok, kísérlet. A környezete, családja sokszor nem érti meg, „Szedd össze magad”- mondják, de ezt nem tudja megtenni.

Sokan azt mondják, depis vagyok”, ha rossz a kedvük. A depresszió komoly betegség, nem azonos a mindennapi problémákkal együtt járó, azokkal arányos lehangoltsággal. Másik oldalról viszont azok, akik hagyományos értelemben boldogtalan, önértékelési zavarral küzdő, életük problémáinak megoldásai között tépelődő emberek, még nem depressziósak. Nekik életvezetési tanácsokra van szükségük, és arra, hogy megváltoztassák gondolkodásukat, azt, ahogyan önmagukat és a világot látják.

Tanult tehetetlenség: Amikor egy érzelmileg negatív helyzetet nem tudunk uralni, amikor úgy érezzük, nem találjuk a megoldást, vagy nem vagyunk képesek annak megtevésére, akkor visszahúzódnak, passzívak leszünk. A depresszió kialakulásában meghatározó a tartósan, hosszan tartó kontrollvesztés élménye, ugyanis a reménytelenség, magárahagyottság érzése a későbbi helyzetekre is áttevéődik, és

kimutatható élettani változásokkal is jár. Romlik a tanulási képesség egy későbbi helyzetben, amiből már kijöhetnénk, ott sem fogjuk megtalálni a megoldást.

Tanult sikeresség: Ha egy stresszhelyzetet sikerül megoldani az a következő stresszes helyzetek megoldására is pozitívan hat. Elhisszük, hogy a jövőben is meg fogjuk tudni oldani.

Gondolkodási zavar depresszióban

Nagyban befolyásolja egy helyzet értékelését, hogy milyen az **előzetes beállítódásunk**, milyen szabályok szerint, milyen **sémákban** gondolkodunk önmagunkról, az emberekről. A sémák kialakításában nagy szerepe van a családnak, az ifjúsági közösségeknek és így akár a gyülekezetnek is. Tehát nagy a felelősségünk.

Akkor alakul ki betegség, amikor az egyén számára problémássá válik a valóság értelmezése, félreértelmezi az eseményeket, az előzetesen kialakított beállítódásai, feltételezései következtében.

A depressziós **negatívan** látja önmagát, önmagát és a többieket, a világot, és a jövőt. A beérkező információkból a negatívakat szűri ki, a gondolkodást a **tévhit**ek, **logikai hibák** jellemzik, pl: adott eseményből túlzottan általánosít: a boltban rosszul adnak vissza, tehát az emberekben nem lehet bízni. Gondolatolvasás: biztos utál engem. Jövendőmondás: Ez sohasem fog sikerülni. Pozitívumok kiszűrése: a jó eredmény leértékelése azzal, hogy csak szerencséje volt. Cimkézés: Vesztes vagyok. Tehetségtelen vagyok. Stb. És ennek megfelelően fog viselkedni is.

A sémák, ahogyan gondolkodunk, a valósággal találkozva reflexszerű, **automatikus gondolatláncokat** indítanak el, amelyek általában nem tudatosulnak, következményként rossz lelkiállapotot idéznek elő. Az emberek azt hiszik, események, a másik viselkedése váltotta ki belőlük a negatív érzéseket. Valójában az A esemény kiváltotta C érzelmet a B rejtett gondolatok idézik elő. Vagyis A esemény **értelmezése** az, ami kiváltja a negatív érzelmeket.

Pl. A férj telefonál, hogy később ér haza. A feleség szinte leblokkol, abbahagyja megszokott tevékenységét. A lelkigondozás során tárul fel, hogy rejtett gondolatként ez jelent meg: „A munkája fontosabb mint én, sőt, lehet, hogy

van valakije”

Kezelés: Csak a betegek 1%-ban áll agyi működészavar a háttérben, ami gyógyszerrel gyógyítható. A depressziók nagyobb hányadában az adekvát kezelés a pszichoterápia vagy gyógyító beszélgetés. A súlyosságtól függően szükséges lehet a gyógyszer.

A pszichoterápia célja összességében a depressziós egyén gondolkodásában fellelhető logikai hibák, automatikus gondolatláncok felismerése és ellenőrzése, és a beállítódások, tévhitek korrigálása. Ez tanuláson alapul, akár, mint egy angol óra. Megkérlik a beteget, hogy írja le, fogalmazza meg a gondolatait, a nem reális gondolatokat és javítsa ki a valósághoz közelebbi gondolatokkal. Lássunk erre példát:

Helyzet: *Előadásra készülök*

Érzéseim: *Szorongás, kishitűség*

Irreális gondolataim: *Mi lesz ha nem sikerül? Mi lesz ha mindenki unni fogja? Az szörnyű lenne, ha nem sikerülne. Mindenkinek meg lesz a véleménye rólam. Egy szellemes, lebilincselő előadást kell tartanom.*

Gondolataim megkérdőjelezése: *Valahogy csak sikerül, eddig is sikerültek. Ha unják, hát unják, mit tehetek. Olyan előadást tartok, amelyet fájó torokkal, álmosan tartani tudok.*

A reális cselekvési terv: *Örülnék, ha jól sikerülne az előadás, de el fogom tudni viselni, ha nem aratok mégsem akkora tetszést. Én igyekszem, a többi nem rajtam múlik. Majd tanulok belőle mit csinálhatnék legközelebb jobban.*

Mit tegyünk, ha hívó emberként saját magunk kerülünk nehéz helyzetbe?

Isten képes feltárni számunkra gondolataink hiányosságait, papírral a kezünkben, imádkozva leírhatjuk, rossz lelkiállapotunkat mi lehet az oka, gondolatainkat visszakövetve. Ha nem tudunk megbirkózni egy élethelyzettel, kérjünk segítséget szakembertől, ez nem szégyen. Kéressünk hívó, imádkozó társakat, lesznek akik megértenek, ne zárkózzunk el!

Mit tegyünk, ha embertársunk szenved? Ne ítéljük el! Az Úr Jézus Krisztus ért a legjobban hozzánk, kérdezzük meg őt, hogyan látja társunk életét és a mi szerepünket, hogyan tudnánk jól segíteni neki. A depressziósok sokszor visszahúzódnak, nem mennek emberek közé, vagy ha mégis, kudarcok érik őket. Próbáljuk

meg tapintatosan felvenni velük a kapcsolatot. Annak az élménynek az átélése, hogy az Úr Jézus Krisztus minket feltétlenül szeret és elfogad, felejtethetetlen. Igazi útravalót tud adni a lelkigondozásban, hogy így fogadhatjuk el egymást, a szenvedő embert, és a mi feladatunk, hogy rajtunk keresztül érezze meg Isten elfogadását, szeretetét.

dr. Mészáros Kálmánné dr. Seres Leila

Bölcsesség

„Adni kell, adni, mindent odaadni.

Munkát, erőt, életet,

Pénzt, ruhát és kenyeret.

Könnyet, mosolyt,

simogatást,

Jó szándékot, jó akarást,

Imádságot, egészséget,

Melegséget, élő hitet.

Odaadni akárkinek,

A legelső nincstelennek.

Szeretetet adni...adni,

S érte semmit sem

kívánni!„

(Kalkuttai Teréz Anya)

FAKANÁL

Fűszeres mustáros csirkemáj

Hozzávalók : 50 dkg csirkemáj, 6 evőkanál mustár, 6 evőkanál étolaj (vagy olívaolaj), 1 teáskanálnyi bazsalikom, 1 teáskanálnyi majonéz, őrölt bors

Elkészítés : Az előkészített májat helyezzük tűzálló tálba. A mustárt keverjük jól össze az olajjal, és adjuk hozzá a fűszereket. A fűszeres – olajos mustárt kenjük rá a májra, tegyük rá alufóliát és tegyük a sütőbe. Közepes hőfokon kb. 15 – 20 perc után vegyük le az alufóliát, egy kicsit keverjük át a májat, és még süssük pár percig míg egy kicsit meg nem pirul. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl, mert könnyen kiszáradhat.

Megjegyzés : sózni nem kell, vagy maximum csak tálaláskor. Én egyáltalán nem tettem rá sót, de nem is hiányzott róla. Rizibizivel tálaltam.

Állandó Alkalmaink

Istentisztelet: vasárnap 10 és 17 órákor

Bibliaóra: csütörtök 18,30 órákor

Korosztályok szerinti gyermek bibliakör:
vasárnap 9 órától 10 óráig

Ifjúság bibliaóra:
pénteken 18,00 és vasárnap 9 órától

Kiscsoportos biblia tanulmányozás /MKBK/:
vasárnap 9 órától 10 óráig

Énekóra: csütörtök 19,30, vasárnap 18,30 órától

Előljárási megbeszélés: a hónap első vasárnapját követő szerda 18 órától

Sakk szakkör a hónap első vasárnapját követő hétfő 17 órától

HUMOR

Egy kisfiú kérdezi a nagymamájától:

- Nagyi, te milyen öreg vagy?
- Hát, nem is tudom... - hangzik az elkerülő válasz.
- Tudod mit? A fehéreneműdből kiderül. Látod, az enyémbe az van írva, hogy 4-6 évesig.

A tanító néni kérdezi az elsős Pistikétől:

- Ha a testvérednek van három almája, és te abból kettőt elveszel, akkor mi lesz az eredmény?
- Bunyó.

Pistike egy gyönyörű csokor virággal köszönti a nagymamáját a születésnapján. A nagyi megköszöni és hozzáteszi:

- Nem kellett volna Pistikém, hisz tele a kertem virággal.

Erre Pistike:

- Csak volt, nagyi!

Két gyerek látja a fiatal házaspárt, amint éppen jönnek ki a templomból. Megszólal AZ egyik:

- Rájuk ijesszek?
 - Inkább majd én.
- Odafut a vőlegényhez, és így szól hozzá:
- Gratulálok apu, jól választottál...

SZERETET - SZOLGÁLAT

A Pesterzsébeti Baptista Gyülekezet lapja

Felelős szerkesztő: **Katona Béla**

Szerkesztő: Máté Dániel mate.dani54@gmail.com,

Máté Daniella matedaniella@gmail.com

Technikai szerkesztő: Lesták Károly lestakk@ps.hu

Honlap elérhetősége: www.pbgy.hu