

# Karácsonyi képeslap a kapcsolatokról

*Belváros, képeslap bolt. Izgatottan válogatok a szebbnél szebb levelezőlapok között. Számolgom, mennyit vegyek a családomnak, a barátaimnak, a partnereimnek. Vásárolok hozzá aranyszínű filcet, csillámos zöldet, ezzel írom majd meg a jókívánságaimat. Nem sablonos „kellemes ünnepeket”, hanem mindenkinek személyre szabottat, esetleg idézetet (már azok is gyűlnek). Mondhatják, hogy ódivatú vénasszony vagyok, de nekem ez fontos. Karácsonykor, egyszer egy évben nem küldök e-mailt, sms-t, mert azt gondolom, megérnek az emberi kapcsolataim egy kis törődést. Olyan ritkán kapok levelet – már nem divat – de ha mégis, hónapokig őrzöm. Ezért egy évben egyszer, szánok rá időt, és energiát, hogy kézzel írjak, ezzel is megtisztelve azokat, akik fontosak számomra.*



Fotó: iStockphoto

## Egy kis figyelmesség

Karácsony közeledtével felértékelődnek az emberi kapcsolatok. Különösen igaz ez azokban a szakmákban, ahol a szolgáltatás eladása a szaktudás mellett a bizalomra épül. Az ünnepek közeledtével megélnék a vendégforgalom olyan embereket is becsalogat a szépségszalomba, akik év közben kisebb jelentőséget tulajdonítanak testük ápolásának. Ilyenkor a szalonok tulajdonosai gondos háziasszonyként igyekeznek megteremteni az ünnephez illő hangulatot. Megváltozik az üzlet dekorációja, jobban odafigyelve az illatokra, a színekre, a zenére. Tapasztalataim szerint néhányuknak még arra is van ideje, hogy apró ajándékkal, például egy szem bonbonnal, szaloncukorral, mézes süteménnyel kedveskedjenek vendégeiknek. Ezek a gesztusok erősítik a vendég és a kozmetikus közötti intimitást, emlékeztetnek az alkalmat.

## Az ember társas lény

Bár mindannyian tudjuk, hogy mennyire fontosak az életünkben az emberi kapcsolatok, az üzleti élet, a rohanás ennek egyre kevesebb teret enged. Nemrégiben egy csoportban megkérdeztem a hallgatókat, mik a legfontosabb emberi értékek. Összességében a második helyre került a többi emberrel való kapcsolódás. Ezután heti bontásban megvizsgáltuk, mennyi időt töltenek munkával, hobbiival, tanulással, mennyi időt szánnak az emberi kapcsolataikra, és így tovább. Nem kertelek, ez került az utolsó helyre. Mennyire szélsőséges. Bár tudjuk, mégsem tesszük... Pedig az ember alapvetően társas

lény, érintkezésre lett teremtve. A családuink, a barátaink, a munkahelyünk szereplői, megannyi lehetőség, hogy az emberi érintkezés különböző formáit gyakoroljuk, és megéljük. Vannak érdekes, izgalmas, vágygal teli, gondokkal terhes, laza, és sorolhatnám még milyen kapcsolataink.

Ha megnézzük ezt a szövevényes rendszert, lassan előtűnnek benne a minőségek, és mivel magunk teremtjük őket, összességében megállapítható, hogy a kapcsolataink minősége meghatározza belső komfortérzetünket. Ha többnyire építő, toleráns, elfogadó, odafigyelő környezetben élünk, életminőségünk is jó. Hangulatunk kiegyensúlyozott, optimizmusunk töretlen. Ezt hívják boldogságnak. Minden ember vágyik rá, mindenki tesz, vagy nem, azért, hogy ezt az érzést megélhesse. Létszükséglet számunkra, hogy jó minőségű, tartalmas kapcsolatok vegyenek körül bennünket. A magánéletünkön túlmutatva üzleti tanulmányok sokasága hangoztatja, hogy a siker 80-85%-a a minőségi kapcsolatokon múlik, illetve azon, hogyan tudjuk ápolni azokat. Egyre gyakoribb jelenség, hogy a baráti kapcsolatok előbb-utóbb üzletivé, és az üzletiek barátiivá válnak. Olyan sok időt töltünk el a munkánkkal, hogy gyakran jelentősebbek a kollégákhoz fűződő érzéseink, mint a magánéletünk egyéb szereplőié. Sajnos, az utóbbi években egyre több visszajelzést kapok arról, hogy barátainkat a haszonelvőség miatt veszítjük el, és az üzleti partnereink sem lesznek igazán a barátaink. A probléma gyökerét abban látom, hogy nincsenek igazodási pontok, amihez a normáinkat illeszthetnénk. Régen, a hagyományos társasági és családi összejöveteleknek megvolt a maga rendszere és ideje.





Gondoljanak csak a báli szezonokra vagy a fonókra, a közösségek megteremtették ezeket a tereket, így az ember soha nem volt magányos. Ezek a lehetőségek megteremtették az alapjait a barátságoknak, szerelemnek, pletykának, táncnak, tehát értéket adtak minden kapcsolódó embernek. Urbanizált, munka- és teljesítmény-centrikus, pénz-érték világunk felborította ezeket a hagyományokat, de nem teremtettünk másikat helyette. Mint már említettem, az emberek komfortérzetét a kapcsolatai minősége határozza meg. Ha nincsenek, vagy erősen beszűkültek a kapcsolatok, természetes, hogy a boldogságérzetünk is romlik. Ebben a helyzetben felértékelődnek azok a szakmák, ahol az ember megkapja mindazt a törődést, személyes kontaktust, intimitást, ami a napi életéből kimarad.

## Mi hát a megoldás?

Bár szükségszerűen együtt élünk az üzleti világgal, hagyjunk teret és időt a minőségi tartós kapcsolatok kialakulásának, fejlődésének. Fedezzük fel a kliensben, a kollégában, gyermekünk tanárában az embert, értékeivel, hibáival, lehetőségeivel együtt. Az érdekek helyett az egyedi értékeket helyezzük előtérbe. Az ember csodálatos lény. Összetétele, finom rezgései, belső konfliktusai, önnön lehetőségei, önmagában is tiszteletet érdemelnek. De csak akkor tudok valakit tisztelni, ha megismerem. Ha adok időt, figyelmet, lelki ráhangolódást. Mindegyikünkben elemi vágy él aziránt, hogy valaki odafigyeljen ránk, megértse, és meglássa azt, valójában kik vagyunk. Elemi erővel kívánjuk a megértést, az értékeink elismerését, amit sokszor még magunknak sem merünk bevallani. Életünk szinte minden törekvése arra irányul, hogy elismerést váltsunk ki a környezetünkből munkánkkal, személyes életünkkel. De erre is csak társas közegben vagyunk képesek. A tisztelet a másik ember értékeinek és méltóságának elismerése.

Ez a mindennapi gyakorlatban olyan apróságokon keresztül is megnyilvánulhat, hogy pontosan érkezünk egy megbeszélésre, megköszönjük, amit kapunk, egy mondatban visszajelzünk Sáríkáknak, hogy biztosan nagyon sokat dolgozott ezzel a süteménnyel, és ilyet csak ő tud. Semmi és minden. Nekünk csak odafigyelés, tisztelet, Sáríkáknak egy boldog nap. A tisztelet és a megbecsülés a kapcsolataink alapköve. Ha ez stabil, nagyon nehéz megingatni.

A következő és számomra talán a legfontosabb összekötő kapocs két ember között a hitelesség. Ha valaki azt mondja, amit cselekszik, azt vállalja, amit az ereje megenged, annyit költ, amennyit elbír a pénztárcája, azt csinálja, amihez ért, akkor az illető egyenes és őszinte. Megbízhatok benne. Átadhatom magamat, kiengedhetek a társaságában, örülhetek a pillanatnak, és hálás lehetek a tudásáért, a barátságáért, esetleg szerelméért. Törékeny és huncut dolog a hitelesség. A bizalom ugyanis vagy van, vagy nincs. Olyanról még nem hallottam, hogy valakiben kicsit megbízom, kicsit nem. Szakmailag jó, de emberileg nem. A kettő együtt jár, mivel egy belső hajtóerő mozgatja.

## Utoljára hagytam...

...mert ez az egész kapcsolatrendszer szíve. A szeretet. Nem a vággyal és elvárásokkal teli szeretetről beszélek,



ami fejben összerakható döntésen alapul, hanem az érzelmen, elfogadáson, a nyitottságon nyugvó szeretetről. Arról az áradásról, amikor a kötelesség odafigyeléssé válik, amikor a beszélgetés intimitássá, amikor a teljesítmény türelemmé, és a tanács bölcsességgé, amikor az Én meg tudja élni a Mi egységét. Az ilyen kapcsolatok adják meg az élet örömét, a kreatív alkotás tereit, a biztonságérzetet, a szabadságot, az értékesség érzését.

## Mi kell hozzá?

– Az, hogy tisztában legyünk saját értékeinkkel, de ne helyezzük magunkat mások fölé.

– Az hogy a saját érdekeinket és céljainkat időnként jó érzéssel háttérbe tudjuk helyezni. Az, hogy az önző, állandó magunkkal foglalkozás helyett megtanuljuk szeretni magunkat. Az, hogy tisztelettel és szeretettel tudjunk gondolni a körülöttünk élőkre és magunkra.

– Az, hogy képesek legyünk magunkat és másokat bátorítani, és lelkesedéssel élni a mindennapjainkat. Hogy mennyiben függenek ezek össze a mindennapi életünkkel vagy mennyiben köthető ez a karácsonyhoz, döntsék el önök!

Kívánom, hogy sikerüljön szeretetteljes kapcsolatokban élniük, és hiteles emberekkel körülvenniük magukat, hogy az ünnepek után is részesülhessenek a saját és környezetük boldogságából!

Szuzhai Nóra életterápia  
[www.szuzhai.hu](http://www.szuzhai.hu)



**VYTALON**  
ampullák és gél, allergiamentes tiszta  
**HYALURONSÁV**  
megfizethető áron!

*Segítségével javul a bőr vízmegkötő képessége, nő a bőr rugalmassága, gyorsul a sebgyógyulás.*

**ALKALMAZHATÓ:**  
lontoforézissel, pakolásokban, krémekben keverve.

**AJÁNLHATÓ:**  
házi használatra is.

RÉSZLETESEBB TÁJÉKOZTATÁS,  
INGYENES TERMÉKMINTA RENDELÉS:  
**dr. Szendrő Eszter forgalmazó**

Tel: (30) 960 7392

E-mail: [drszendroeszter@gmail.com](mailto:drszendroeszter@gmail.com)  
[www.vytalon.hu](http://www.vytalon.hu)

Érdeklődjön a legközelebbi kozmetikai anyagokat árusító kereskedőnél, jónéhány eladási listán tartja ezt a terméket.