

# Venyige

Az Egri Görög Katolikus Szervezőlelkészség értesítője  
2012/1 szám

---



## *A böjt parancsa*

Megkezdődött a nagyböjt, ami a hívők számára nagy lehetőség a rosszal való megküzdésre. A bűnnel való küzdelem állandó feladatunk, ebben nem pihenhetünk, és nem mondhatjuk, hogy most szabadságra megyek, és a kísértések – legyenek szívesek – ne zavarjanak.

Az ember nagy ellensége, az ördög ugyanis arra vár, hogy landjon figyelmünk, éberségünket adjuk fel.

Nem is gondoljuk, de a böjt lényege az edzés, ami lelki kondícionkat megtartja, hogy abban a lelki háborúban, ami halhatatlan lelkünkért és üdvösségünkért folyik, helyt tudjunk állni, sőt győzelemre tudjunk jutni.

Az edzésben tartás fontosságát nap mint nap tapasztaljuk is, mint ahogy azt is látjuk, hogy minden szent csak komoly aszkézissel és elkötelezett lelki étellel jutott előbbre, vagy arra a helyre amelyre őt Isten kiválasztotta.

Szent Pál apostol a gonosszal való küzdelmünkről és az „edzés” fontosságáról így ír: „Nem tudjátok, hogy akik a versenypályán futnak, mindnyájan futnak ugyan, de csak egy nyeri el a jutalmat? Úgy fussatok, hogy elnyerjétek! Az pedig, aki részt vesz a versenyben, mindentől tartózkodik: ők azért, hogy hervatag koszorút nyerjenek, mi pedig, hogy hervadhatatlant. Futok tehát, és nem csak vaktában; mérem az ökölcsapásokat, s nem csak úgy a levegőbe csapkodva; hanem sanyargatom testemet és szolgaságba vetem, nehogy, míg másokat tanítok, magam elvetésre méltó legyek.” (1Kor 9, 24- 27)

Ha Szent Pálnak, aki felemelkedett a hetedik évig, szüksége volt a böjtre és az ilyen fajta „edzésre”, mennyivel inkább nekünk kellene a böjt, nehogy a kísértő lerombolja lelki munkánkat testünkkel együtt.

Mivel aszkézist időről időre mindig gyakorlunk, feltehetjük a kérdést, hogy milyen haszna és konkrét eredménye van a böjtnak és az egyház által ajánlott böjti időszaknak?

Mindenek előtt, a böjt lecsillapítja a test bűnös kívánságait, amiből következtethetünk jótékony hatásaira a fiatalok esetében. De miért lenne ez jó az idősebb korosztálynak vagy az öregek számára?

A böjt olyan „lelki környezetet” teremt mindenkinek, ami elősegíti és erősíti az imádságot. Ismerjük a Szentírásból azt az esetet, amikor a tanítványok „felsültek” az ördöggel szemben, és az Úr Jézus azt mondta magyarázatként, hogy „kishitűségük” miatt nem sikerült kiűzniük a gonoszt a megszállottból, valamint, hogy „Ez a fajta nem megy ki másra csak böjtre és imádság által.” (Lk 9, 29)

Palamasz Szent Gergely atya azt mondja az „Imádságról” című művében, hogy „mindazok akik nem vonták testüket a böjt szükségé alá, és nem végeztek sűrű leborulásokat és meghajlásokat, ne gondolják, hogy édes lesz számukra a lelki élet...” Vajon miért? „... Mert szoros kötelék van a test és lélek között – mondja ő – és a lélek igénye a testre száll és ez fordítva is így van. Egy megtömt és dédelgetett test, megrakodva szenvedélyekkel, átadja kívánságait a léleknek, és így eltorzul az ember, teljesen eldurvul és elállatiasodik.”<sup>1</sup>

Ezért fontos a böjt, ami minden esetben egy fajta exorcizmus, ördögűzés. Erre pedig szüksége van öregnek és fiatalnak egyaránt.

Igaz azonban, hogy böjtölni nem könnyű dolog. A böjti időszak valóban háború, hadüzenet a bűnnek, a szenvedélyeknek és az ördögnek. Lépcsős Szent János azt mondja „...az ördög a gyomorban ül és nem hagyja, hogy jóllakjunk és megelégedjünk, még ha Egyiptom összes búzáját megennénk is, és kiinnánk a Nílust.”<sup>2</sup>

Szükségünk van a böjtre azért is, hogy megerősítsük meggyengült akaratomat. Szent Pál apostol így kesereg: „...de más törvényt

érzek tagjaimban, s ez küzd értelmem törvénye ellen, és a bűn törvényének foglyává tesz, amely tagjaimban van. Ó én szerencsétlen ember! Ki szabadít meg e halálnak testétől?” (Róm 7,23) A válasz erre a kérdésre és betegségre, a böjt ami megerősíti az erényeket és az akaratot.

A böjt az ember személyes megtérésének kifejezője.

A nagyböjt a megtérés, és a hősies imádság ideje. Elismerjük, hogy bánjuk bűneinket, és a böjt lesz ennek a kifejezője Isten előtt.

Damaszkuszi Szent János azt mondja: „A megtérés, a bűntől való elfordulást jelenti és az erények gyakorlását, könnyekkel, böjttel és a nehézségek elviselésével...”<sup>3</sup>

A böjt egy áldozat, amit Istennek ajánlunk.

Böjtünk teljes kell legyen. Nem vonatkozhat csak egy bizonyos önmegtartózkodásra (pl. nem eszem csokit húsvétig és nem iszom alkoholt, nem nézek tv-t stb.), hanem az egész életemre irányul. Nem tehetjük meg, hogy nem eszünk húst, mert böjt van, de tovább hazudunk érdekeink miatt, vagy nem eszünk húst és vajás eledelt is kerülünk de indulatainkat és nyelvünket nem fékezzük. Erre irányítja figyelmünket nagyböjt első napjának estéjén imádkozott sztihira, amikor ezt énekeltük:

„Böjtöljünk olyan böjttel, \* melyet kedvesen fogad az Úr. \* Igazi böjt a rosszal való szakítás és a nyelv fékezése, \* a heves indulatoktól való tartózkodás, \* az érzéki vágyak távoltartása, \* minden rágalom, hazugság és hamis eskü elkerülése. \* Ezeknek eltávolítása jelenti \* az igazi és kedvesen fogadott böjt lényegét.”

Böjtöljünk ezért így, a teljességre törekedve, ne csak egy rosszaságot kerülve. Böjtöljünk testben és lélekben, kiegészítve ezt az irgalom testi és lelki cselekedeteivel, ahogy olvassuk ezt a Szentírásban Tóbiás könyvében: „Jó az imádság böjttel és az alamizsna igazsággal. Többet ér a kevés igazsággal, mint a sok igazságtalansággal. Jobb alamizsnát adni, mint aranykincset gyűjteni.” (Tob 12, 8)

Az igaz böjt gyakorlatát olvashatjuk Izajás próféta könyvének 58. fejezetében is, amikor többek között ezt mondja az Úr a prófétán keresztül:

„Íme, perlekedés és civakodás között böjtöltök,  
ököllel lesújtva gonoszul . . .  
Vajon az ilyen böjt tetszik nekem,  
ez az a nap, amelyen az ember sanyargatja lelkét?  
Hogy lehajtja fejét mint a káka,  
és zsákruhát meg hamut terít maga alá?  
Vajon ezt nevezed böjtnek,  
és az Úr előtt kedves napnak?  
Íme, ez az a böjt ami tetszik nekem:  
oldd le a jogtalan bilincseket,  
oldozd meg az iga kötelékeit!  
Bocsásd szabadon az elnyomottakat,  
és minden igát törj össze!  
Íme törd meg az éhezőnek kenyeredet,  
és a bujdosó szegényeket vidd be házádba!  
Ha mezítelent láatsz, takard be,  
és testvéred elöl ne zárkózz el!  
Akkor majd előtör, mint a hajnal, világosságod,  
és az Úr dicsősége zárja soraidat.”

(Iz 58, 4-8)

Íme, ez az a böjt ami teljes, ami kedves Isten előtt, ami pozitív és olyan, amivel visszakéredzkedünk alázatosan a paradicsomba.

A böjt kezdetén olvasni kezdi az egyház a teremtés történetét és a bűnbeesés szomorú históriáját, amikor látjuk, hogy Ádám és Éva Isten egyetlen parancsát, a „nem evést” nem tartotta meg, és bűnbeesésük után nem tartottak bűnbánatot. Nem volt bocsánatkérés, csak félelem és szégyen, egymásra mutogatás és mentegetőzés.

A böjt ennek a magatartásnak éppen a fordítottja.

A paradicsomból való kiűzetés azért történt, hogy Isten elzárja előlünk az Élet fájának gyümölcsét, amiből csak úgy szabad részesülni, hogy már nem félünk Istentől, hanem szeretjük őt, és nem egymásra mutogatunk, hogy ki a hibás, hanem saját magunkat és másokat is szeretve lelkünkben az eredeti képmást helyreállítva, alázatosan közeledünk Hozzá.

Mert az élet fája a Kereszt, az élet gyümölcse az eucharisztia, amit méltóan véve magunkhoz „ízleljük az üdvösség édességét.”

Kereszthódoló vasárnap, nagyböjt közepén, megerősít bennünket az Atya szeretete, Aki Fiát adta értünk, Akit követve meghalni akarunk mi is a bűnnek, hogy majd feltámadásában Vele uralkodhassunk.

Kereszthódoló vasárnap előtt a vecseryén ezt énekeljük:

„ÜDVÖZLÉGY \* ÉLETADÓ KERESZT, \* az Egyház gyönyörű paradicsomkertje, \* halhatatlanság fája, \* mely az örök dicsőség élvezetét teremtette meg nekünk, \* mely elűz minden sátáni erőt, \* s az angyali rendek örvendezhetnek \* és a hívek gyülekezetei ünnepelnek. \* Legyőzhetetlen fegyver, \* sérthetetlen bástya, királyok győzelme, \* a papok büszkeségének oka; – add hogy mi is megérhessük \* Krisztus szenvedését és feltámadását!”

Mindent összefoglal a böjti időszakra az az ima, amit a pap mond az Előre Megszentelt Áldozatok Liturgiájának végén: „Mindenhátó Uralkodó, ki minden teremtményt bölcsességgel alkottál, ki bennünket a te kimondhatatlan gondviselésed és jóvoltodnál fogva lelkünk és testünk megtisztulására, a szenvedélyek megfékezésére s a feltámadás reményének biztosítására, e legszentebb napokba helyeztél, ki negyven nap eltelte után kedves szolgálodnak, Mózesnek kőtáblákon isteni kézzel írott törvényeket adtál: add meg nekünk is ó jóságos, hogy jó harcot harcoljunk, a böjt futását bevégezzük, a hitet sértetlenül megtartsuk. A láthatatlan szörnyek fejeit összetörjük, a bűnnek legyőzői lehessünk s a szent föltámadást elítélés nélkül elérjük és magasztaljuk.”

*Demkó Balázs*

1 *Stefanos Anagnostopoulos – Rugaciunea in lume – editura Bizantina 2009. capitoulul II. 126.pag.*

2 *Ioan Scararu – Scara, 28, 1. Edit. Sophia Bucuresti 2000.*

3 *Sfantul Ioan Damaschinul – Dogmatica Edit. Scripta, Bucuresti, 1993, p. 93.*

## *Méltányos kereskedelem*

Pár évvel ezelőtt finnországi nyaralásunkból hoztunk ajándékba Balázs atyának fair trade kávé, melynek csomagolásán egy vörös hajú lelkésznő mosolygott. A kávé természetesen nem Finnországban termesztették, még csak nem is missziót teljesítő evangélikus lelkészek gyűjtötték a kávészemeket. A dekoráció és a kirkkokahvi, azaz templomi kávé elnevezés annak köszönhető, hogy sok ottani egyházközség a fair trade mozgalom népszerűsítése és támogatása céljából az arrafelé igen népszerű, istentiszteletek utáni kávézások alkalmával kizárólag fair trade kávé használ fel. Egyszer talán mi is hasonló kávé, esetleg teát fogyaszthatunk a vasárnapi szent liturgiák után, amelynek csomagolásán esetleg majd egy katolikus pap lesz látható. Ennek két akadálya van jelenleg: egy közösségi terem hiánya, és a fair trade termékek csekély elterjedése hazánkban.

Na de mit is takar a fair trade, azaz méltányos kereskedelem kifejezés? „Mert éheztem és ennem adtatok, szomjaztam és innom adtatok, idegen voltam és befogadtatok engem ... Bizony, mondom nektek: amikor megtettétek ezt egynek e legkisebb testvéreim közül, nekem tettétek.” (Mt 28,35;40) A Földön több, mint 1 milliárd alultáplált ember él, ebből 900 millió a fejlődő(?) országokban. Statisztikák szerint 70-75 százalékuk vidéken él, és nagyrészt földművelésből próbálja eltartani magát és családját. Éhező ember tehát van bőven. Habár a fair trade egyházaktól függetlenül működő civil kezdeményezésű mozgalom, küldetése a fenti evangéliumi szakasz-  
nak felel meg, ugyanis célja a fejlődő országok kistermelőinek támogatása számukra kedvező kereskedelmi feltételek biztosításával.

Jelenleg 58 országban 1,2 millió ember dolgozik fair trade termékek előállításán. Legjellemzőbb termékek a kávé, tea, kakaó, csokoládé, banán, a mosódió és a pamut. Ezeket a termékeket egyébként is távoli országokból importáljuk, tehát nem jelentenek konkurenciát a hazai termelőknek. A méltányos kereskedelem résztvevői olyan, a világpiaci áráktól független árban állapodnak meg, amelyek összhangban vannak az előállítók ráfordításával. Emiatt általánosság-



ban elmondható, hogy a fair trade termékek drágábbak a hasonló, hagyományos kereskedelemről származó termékekénél. Lehet, hogy csak minimális a különbség, de néha akár ötven százalékkal is többet kell értük fizetni. A magasabb bolti árért cserébe a méltányos kereskedelmi szervezetek garantált árat biztosítanak a termelőknek egy évre előre, tehát a termelők nincsenek kitéve a piaci árak ingadozásának. Persze az is elképzelhető, sőt működő gyakorlat is, hogy a fair trade szervezetek a piaci árak kedvező alakulása esetén a garantált árnál többet is fizetnek a termelőknek egy adott évben.

A termelők igényelhetik az általuk előállított termékek vételárának akár hatvan százalékát előlegként is, amely komoly segítség a szegény, tőkével nem rendelkező kistermelők esetén. A fair trade kereskedelemről származó bevétel egy részéből nem közvetlenül a termelők részesülnek, hanem azt a helyi fair trade szervezetek kapják. Ezt a bevételt a szervezetek kötelesek infrastrukturális fejlesztésekre fordítani. Tipikusan utak, iskolák, kórházak építésére és fenntartására.

Ahhoz, hogy egy termelő részesülhessen a méltányos kereskedelem előnyeiből, bizonyos feltételeknek meg kell felelnie, többek között környezetkímélő földművelési módszereket kell alkalmaznia.

Fajtánként meghatározott a növényvédő szerekben alkalmazható hatóanyagok listája. Nem ritka, hogy a fair trade termékek BIO minősítéssel is rendelkeznek. A munkásoknak biztonságos munkakörülmények, táppénz és éves fizetett szabadság jár. A nők a férfiakkal megegyező eséllyel kaphatnak munkát, ugyanazért az elvégzett munkáért ugyanolyan fizetés is jár nekik, továbbá jogosultak legalább nyolc hét szülés utáni szabadságra. A munkahelyen tapasztalt szexuális zaklatást a méltányos kereskedelemről kizáró okként kezelik. Szintén megengedhetetlen, hogy gyermekeket kényszerítsenek munkavégzésre.



A méltányos kereskedelemről származó termékeket a képen látható logóról ismerhetjük fel. Eleinte ezeket kizárólag önkéntesek által üzemeltetett fair trade kereskedések forgalmazták. Ilyen boltok vannak már hazánkban is, sajnos főleg Budapesten. Online boltokban is találunk fair trade árukat, tehát a távolság nem lehet akadály. Öröndetes, hogy egyre gyakrabban fellelhető szupermarketek polcain is fair trade logóval ellátott termék. Magyarország sajnos egy kicsit le van maradva ilyen tekintetben, de aki fellelkesült, az keresgélhet például a [www.zoldterkep.hu](http://www.zoldterkep.hu) oldalon, illetve a cikk szerzője is tud pár tippet mondani, hogy hol érdemes próbálkozni.

A leírtak alapján jól látszik, hogy napi bevásárlásaink alkalmával a fair trade termékek választása kicsi, de fontos tett egy igazságosabb világ megteremtése felé. Egy nyírségi almatermesztéssel foglalkozó ismerősünk mesélte egyszer, hogy szinte alig van nyeresége a fáradtságos munkából, mert kénytelen almájának nagy részét a feldolgozóüzemnek 30–40 forintos áron léalmaként eladni, miközben a boltokban 200–300 forintot kérnek a hasonló minőségű almáért. Elgondolkoztam, hogy vajon tényleg csak a fejlődő országok kistermelőinek van szüksége méltányos kereskedelmi feltételekre, vagy esetleg lenne értelme alkalmazni hazai keretek között is?

*Brunczel András*



## *Szemben az árral*



Mindszenty (Pehm) József 1892. március 29-én született a Vas megyei Csehimindszenten földműves családban. Iskolai tanulmányait Szombathelyen végezte, ahol 1915-ben szentelték pappá, két év múlva a zalaegerszegi gimnázium hittantanára lett, a Tanácsköztársaság ideje alatt a kiutasították Zalaegerszegről és szülőfalujába internálták. A pápa prelátussá, 1944-ben veszprémi püspökké nevezte ki.

Németellenes fellépése miatt a nyilasok letartóztatták és a sopronkőhidai fegyházba szállították. 1945. szeptember 15-én a pápa esztergomi érsekké nevezte ki. 1947-ben részt vett Kanada fővárosában a Mária - Világkongresszuson, majd Esztergomban megnyitotta a Boldogasszony Évet. 1948 karácsonyán az ÁVH letartóztatta és életfogytiglani fegyházra ítélte. Az 1956-os forradalom és szabadságharc ideje alatt a forradalom katonái kiszabadították felsőpetényi rabságából, Budapestre vitték, ahol rádiószózatot intézett a magyar néphez és a világhoz. A forradalom leverése után a

fővárost elfoglaló szovjet csapatok elől, az Egyesült Államok nagykövetségére menekült, amelyet csak 1971-ben hagyhatott el. Bécsben élt, de következő években számos utazást tett a világ különböző országaiba missziós céllal. Mivel önként nem mondott le, VI. Pál pápa 1973-ban üresnek nyilvánította az esztergomi érseki széket. 1975. május 6-án hunyt el, és az ausztriai Mariazellben temették el, de hamvait csak 1991-ben hozták haza és temették újra az esztergomi bazilika altemplomában.

Születésének közelgő 120. évfordulója alkalmából az Új Ember korabeli tudósítása segítségével felidézzük 1947. szeptember 20-án Egerben a Nagyboldogasszony háromnapos ünnepén tett látogatását, ahol hős példaképeket, az emberi méltóság mintáit mutatta be.

„Mindszenty bíboros hercegprímást már a város határában ünnepélyes formák között fogadták és autója előtt 400 fős kerékpáros cserkészcsapat adta a díszkíséretet. Innen kezdve fellobogózott utcákon keresztül örömrivalgások és tapsok sorfala között vonult a színház elé, ahol az egri érsek várta, és meleg hangú üdvözlő szóval köszöntötte. A Líceum-dobogón Dudás és Pétery püspökök, Endrédi zirci apát valamint a főispán, az alispán, a város polgármestere, az Actio Catholica országos elnöksége képviselői valamint a jogakadémia tanári kara várta. Elsőnek a főispán majd a polgármester köszöntötte a Kardinálist, aki az üdvözlésekre adott válaszában többek között a következőket mondta: „Mióta a helyemen vagyok, azóta szüntelen az igazságot és a szeretetet hirdetem. Sohasem fogok ezen az állásponton változtatni, mert az eredményes újjáépítéshez szeretetre és igazságra egyaránt szükség van.” Ezután a bíboros az érseki palotába vonult vissza, majd bíborosi díszében a székesegyház előtt felállított monumentális oltárhoz vonult és a következő beszédet intézte a mintegy 75 000 főnyi hívő sereghez.

„(...) Zrínyi Szigetvárnál megállítja a törököt, Dobó pedig kétezer emberével és az egri csillagokkal a törökök által birkaakolnak csúfolt Eger várát százezer pogánnyal szemben védelmezni kezdi. Mindenki letört, behajolt az árba: úgyis hiába! És ha nem lettek volna ércemberek és egri csillagok, elvitte volna az ár a nemzetet.



De a zengő kövek ősi Mária-tiszteletről is szólnak. Az ország visszaszerzésében Mária-tisztelő hadvezérek és közkatonák kongreganista hadműveletet folytattak és vittek diadalra. Rákóczi egymillió-háromszázezer holdat hagyott itt és ment száműzetésbe. Többet ért az önzetlenségnek ez a példája mint évekig menő lárma a korrupció ellen. Nagy emberi végzet, hogy a rendezett ember könnyebben megvan a magáé nélkül mint a hirtelen nyeregbekerültek a jogtalan portékájukkal. Deák Ferencnek sem kellett szennyes mandátum. Kérték, zaklatták, de nem hajolt. Tudta, hogy az igazságnak győznie kell és igaza volt. Deák Ferenc mondta: „Tisztelem én a közvélemény hatalmát, s tudom, hogy az oly hatalom, mely vagy elsodor, vagy eltipor. (...) De van egy hű barátom, kinek szava még a közvélemény szavánál is fontosabb előttem, kivel én soha nem alkuszom, mert parancsát szentnek tartom; s kinek neheztelését magamra nézve legsúlyosabb csapásnak tekinteném és ezen hű barátom: önlelkismeretem.” Ő, aki az újkori jogtudomány világirodalmi mesterművét alkotta meg felirati javaslatában, szerette hazája Nagyasszonyát: a régi országházban az ülések előtt rózsafűzért imádkozgatott, Szűz Mária skapuláróját mindig a nyakában hordta, azzal is hunyta le szemét. A Boldogságos oltalmába ajánlotta honát.”

A hercegprímás ezután mások példájáról is szólt, majd így fejezte be beszédét: „Folytathatnám a nemzet múltjának feltárását és az tovább hirdetné nekünk: hősi áldozat, lemondás, az igazsághoz, joghoz ragaszkodás, a legegyszerűbb emberi méltóságnak megbecsülése nem hiányzik a múltból, és ezért semmi kedvünk nincs a múlttól elszakadni. Mi hazánk érdekében csak a bűntől akarunk elszakadni, de az azután mindegy, hogy a múlt vagy a jelen bűnéről van-e szó. A bűn lealacsonyítja a nemzeteket. Szóljatok csak, zengő hegyek! Zengjenek a temetők is, hirdessék szüntelen: ahogy őseink harminc nemzedéken át voltak, mi is vagyunk, leszünk katolikusok és magyarok. Mindkettőben alapunk, erőnk, megtartó a Nagyszászony, aki az igazság tükörre, a kígyófej megtiprója, tisztaság, élet édesség, reménység, lesújtott, letört magyaroknak. ”

A hercegprímás beszédét több alkalommal szakította meg heves tapsvihar. A Kardinálist éltető éljenzés elhangzása után Pataky István az egyházközség elnöke megható felajánló imát mondott, s a székesegyházból nagy papi kísérettel kihozott Oltáriszentséggel a bíboros adott áldást a térdre borult hívő seregére. Majd Dudás Miklós hajdúdorogi görög katolikus püspök vezetésével elindult a szerviták templomához a gyertyás körmenet hömpölygő néptengere. A hatalmas székesegyház egész éjjel zsúfolásig tele volt a szentsegímadás és szentgyónás tömegeivel, és egymást váltották a város utcáin énekelve és imádkozva végigvonuló zarándokok ezrei. A házak ablakai egész éjjel újból ki voltak világítva. A szerviták templomában szintén egész éjjel Fájdalmas Mária-ájtatosságok voltak vasárnap a hajnali órákig, amikor a szentmisék vették kezdetüket.”

Mindszenty bíboros nemcsak hirdette a szilárd hitet és hazaszeretetet hanem haláláig ragaszkodott is hozzá. Példát mutatott életével, amely kősziklaként állt szemben az árral.

*Bartók Béla*

## *A házasság legalattomosabb ellensége*



Házassági tanácsadók szerint a konfliktusok és a válások egyik fő oka a nyaggatás. A süket fülre vett kérések ismételtetése éppoly romboló lehet, mint a hűtlenség vagy az anyagi problémák.

Minden házaspár számára ismerős helyzet, amikor az egyik fél ismételten kér valamit, a másik ismételten nem reagál, és mindketten egyre ingerültebbek lesznek. Scott Wetzler New York-i pszichológus, magatartáskutató szerint a kérések ismételtetése ördögi kör: az egyik unja a követelődést és visszahúzódik, mire a másik még inkább mondja a magáét. A nyaggatásra való hajlam személyiségtől is függ – teszi hozzá. Nagyon lelkiismeretes, kényszeres vagy szorongó embernek nehéz nem noszogatnia a társát, főleg ha az lassú vagy szeret mindent az utolsó pillanatra hagyni. A tunyaság, a lusta természet viszont bárkiből előhossa az állandó nógatást.

Szakértők szerint a nők hajlamosabbak a nyaggatásra, mert természetüktől fogva jobban szívükön viselik az otthont, a családi életet. A feleség általában érzékenyebb is; úgy véli, ha a kérése nem fontos a férjének, bizonyára ő maga sem az. Persze ha ilyenkor nyaggatni kezd, azzal csak tetézi a bajt. A férfiak viszont sokszor abban hibáznak, hogy nem válaszolnak világosan a feleségüknek. A férfi gyakran azért nem vesz tudomást felesége noszogatásáról, mert még nem tudja a választ, vagy mert tudja, hogy az kedvezőtlen. De előfordul, hogy azért nem felel, mert nem tartja annyira sürgősnek a feladat elvégzését, vagy mert bosszantja, hogy olyan a helyzet, mintha kisfiú lenne, akit szid az anyukája.

Howard Markman házassági tanácsadó, a Denveri Egyetem pszichológiai professzora szerint a nyaggatás akkor válik komoly szétválasztó erővé, amikor a házaspár nem az alapproblémát próbálja kezelni, hanem magáról a követelődésről kezd vitatkozni. Harmincéves tapasztalata alapján úgy véli, a probléma előbb-utóbb minden házasságban megjelenik, ám ha a házaspár vissza tudja szorítani, nagy eséllyel együtt tudnak maradni. A jó hír pedig az, hogy a jelenség valóban kezelhető.

A legfontosabb, hogy a házaspár felismerje: ha magáról a követelőzésről kezdenek vitatkozni, egy helyben járnak. Inkább arra igyekezzenek rájönni, mitől ideges a másik. Lehet, hogy a férj nem lusta és szeretetlen, hanem túlterhelt és kimerült? Lehet, hogy a feleség nem bizalmatlan, hanem túl sok feladatot igyekszik kezelni?

Íme néhány további ötlet:

Keressétek a kérések kifejezésének nem bántó, kedves vagy humoros módját! Egy feleség sokszor cetlikre írja a kéréseit, mosolygós fejjel illusztrálva; máskor a megjavítandó háztartási eszköz nevében ír levelet: „Nagy szükségem van a segítségedre. Teljesen eldugultam. Hűséges kádlefolyód.” A leírt kérés nem nyomasztja a másikat; elkerülhető vele az idegeskedés, a követelőzés, a szóváltás.

Mindketten higgadjatok le! Mondjátok ki, hogy az állandó noszogatás a probléma, és keressetek rá közösen megoldást! Lehet, hogy változtatni kell a viselkedéseteken; hasznos lehet, ha megfogalmaztok néhány új szabályt.

Próbáld a másik szemszögéből nézni a dolgot: ne gondold, hogy segíted azzal, hogy ismételten figyelmezteted az elvégzendő feladatokra! Talán inkább úgy érzi, nem értékeled kellően, amit már megtett vagy éppen tesz.

Ha kérésed van a másik felé, mindig egyes szám első személyben beszélj: „(Én) Kérlek, fizess be a számlát!”, nem pedig: „(Te) Sosem fizeted be időben a számlát!”

Indokold meg a kérést! Pl.: „Amikor későn fizeted be a számlát, mindig annyira idegeskedem, hogy marad-e elég pénz a hónap végén.”

Csak reális, igazán szükséges dolgot kérj! Tényleg most azonnal ki kell cserélni azt a villanykörtét?

Adj időt! Kérd meg a társadat, hogy végezzen el valamit pl. vásárnap estig, de hadd döntse el ő, hogy számára mikor a legalkalmasabb!

A nyaggatásra, válaszolj világosan! Mondd meg neki őszintén, meg tudod-e tenni, amit kér, és mikor; azután tégy úgy, ahogy megígérted.

Gondolkozz más megoldáson! Lehet, hogy érdemesebb szakembert hívni, mint követelőzéssel, vitatkozással terhelni a kapcsolatokat!

*Magyar Kurír*

## *Emlékezzünk*

### *Dr. Vitéz Juhász István testvérünkre!*



Fájdalommal tudatjuk, hogy egyházközségünket, de egész nemzetünket veszteség érte, amikor Krisztus Urunk hazahívta hű szolgáját, Dr. Vitéz Juhász Istvánt.

Február 18-án a Minorita templom altemplomában helyeztük örök nyugalomra az egri 14. gyalogezred hajdani tartalékos hadnagyát, aki friss diplomás jogászként jelen volt a Don kanyari harcokban.

Dr. Juhász István 1915-ben született, egy olyan családban, ahol nem az anyagi javak voltak az elsődlegesek. Édesapja kántortanító volt, és hat fiútestvérével együtt a csendes dolgos parasztemberek tartását és kötelességtudását örökölte szeretett szüleitől.

Édesapja korai halála nagy nehézséget jelentett a család számára. Ekkor Garadnán éltek, ahol édesapjuk mint kántor szolgált.

A család minden nehézsége ellenére, testvéreivel együtt tanulni tudott, és a legnehezebb időkben is István bácsi hű maradt a keresztény értékrendhez.

A háború borzalmai, majd az azt követő három évi fogság, és az 50-es évek testi és szellemi terrorja sem törte meg. Maradt, aki mindig is volt: becsületes magyar ember.

Tudása, hazaszeretete, család-szeretete, embersége, mindenki számára példa volt környezetében, munkahelyén.

Az Egri Tanárképző Főisko-

la Tanulmányi Osztályának vezetőjeként ment nyugdíjba, 31 évvel ezelőtt. Volt munkatársai mai szeretettel gondolnak rá.

A XX. század nagy tanújaként nem fáradt bele a mai idők „új dalaiba”, mert szellemi frissességét abban is megőrizte, hogy tevékenyen figyelte az ország helyzetének alakulását.

Az élet megpróbálta bölcs öregember szelíd aggodalmával kísérte az ifjúság sorsát, amiről tudta, hogy a múlt alapjaira kéne épülnie, ahol a szegletkő Krisztus.

Elveit jobb beosztásért és evi-  
lági előnyökért soha nem adta fel. Pista bácsi mindig tudta, hogy Kinek szolgál.

## *Hirdetések*

Egyházközségi kirándulást szervezünk március 31-én, Felsőtárkány – Oldalvölgybe. Indulás 9<sup>00</sup> órakor az Oldalvölgy bejáratától.



---

*Venyige – Az Egri Görögkatolikus  
Szervezőlelkészség értesítője  
Felelős szerkesztő: Demkó Balázs  
Tördelés: Hajas Tamás  
Olvasószerkesztő: Laskay Anna*

*Paróchia: 3326 Ostoros, Arany J. u. 8.  
Tel: (36) 785 512, (30) 296 8844  
Web: [www.egriparochia.hu](http://www.egriparochia.hu)  
Számlaszám: CIB Bank 10700282-  
48602703-51100005*