

Szükségek

Fil 4, 19

Új Jeruzsálem 2007-01-23

Szükségek. Mindnyájunknak vannak. Isten teremtett így minket: szellemi, lelki, érzelmi, fizikai szükségletekkel. Ha van valami közös bennünk, akkor ez az: szükségünk vannak.

Fizikailag: levegő, víz, étel, alvás stb.

Érzelmileg/lelkileg:

- Elfogadás/befogadás
- megerősítés, helyeslés
- bátorítás, buzdítás
- támogatás, gyámolítás
- szeretet, érzelmek kimutatása felénk, dédelgetés
- biztonság
- tisztelet, méltányolás
- figyelem, törődés
- vigasztalás
- értékelés, megbecsülés, elismerés

Szellemileg:

- Istennel való közösség
- Szabadság a szégyentől és büntudattól
- Megbocsátás
- Tiszta lelkiismeret
- Békesség
- Szeretet

A fizikai szükségek a legnyilvánvalóbbak. Senki sem tagadja le azokat. Szellemi és érzelmi/lelki szükségleteink viszont éppen olyan valóságosak, csak rejtettebbek.

A szükségek természete

- **Minden kultúrában ugyanazok:** Európa, Ázsia, Afrika, Amerika. Fekete, fehér, dél-amerikai, ázsiai. Felhőkarcolóban vagy jégkunyhóban él. Szegény, gazdag. Tanult, tanulatlan. Kormányfő vagy portás.
- **Minden generációban ugyanazok:** Ádám, Ábrahám, Dávid, Pilátus, Attila, Hunyadi János, Kossuth Lajos és Wolfgang Amadeus Mozart mind küzdött velük.
- **Élethosszig tartanak.** Észrevetted, hogy már a kisbabákban megvannak, amikor hazaviszed a kórházból: figyelmet kíván, törődést, vigasztalást. A náci haláltáborokban megfigyelték, hogy a kisgyerekek, bár megadták nekik a fizikai szükségüket, ha nem dédelgették őket gyakran meghaltak. Vajon miért akarja a gyermek, hogy megdicsérd a rajzait, vagy hogy ott legyen azon a meccsen, ahol ő játszik? Csak nem figyelemre és megbecsülésre van szüksége? Vajon ezeket ki lehet „nőni”? Egy ponton az életben kipipálhatom: OK, most már elég törődést és vigasztalást kaptam. Több nem kell... továbbléphetek...Nyilván nem. A felnőttekben ugyanúgy benne maradnak ezek a szükségek, csakúgy, mint a fizikai és szellemi szükségek is. Szükségeink folyamatosan töltődnek be.

Isten azért alkotott minket szükségekkel, hogy a szeretet által munkálkodó hitben teremtsünk egymással kapcsolatot.

1 Kor 1, 4

Nyilvánvaló tehát, hogy a szükségek bele vannak írva az ember DNS-ébe. Vajon miért? Miért teremtett Isten úgy, hogy aludnom, lélegezmem kell? Miért nem tudok élni méltányolás és elfogadás nélkül? Talán Isten hibázott, hogy ilyen tökéletlent teremtett? Nem hiszem. Akkor miért teremtett Isten szükségekkel teli embert?

Mielőtt válaszolnánk erre a kérdésre, szögezzük le: szükségünk olyan természetűek, hogy legtöbbjét nem tudjuk saját magunk betölteni (talán egyet sem). Pl. nem tudod megvigasztalni magad. Vagy megpróbálsz? Öleld át magad...és mondd: tudom, hogy nehéz napod volt. Mesélg róla... Meghallgatlak... Nekem is fáj...

Vagy mondjuk a figyelem: veszel egy tükröt – belenézel... Hogy vagy? Jól nézel ki.

Elmegyünk ebédelni? Mesélg magadról. Mi újság veled?

Azt mondd, de a fizikai szükségemet meg tudom teremteni magam. Igen? Lehet, hogy meg tudod keresni az étel megvételéhez szükséges pénzt, de mi van ha nem tudsz főzni?

Egyáltalán, honnan jött az étel amit a boltban veszel? Nincs benne abban is valakinek a munkája? OK, kint nőtt a mezőn. És a napfény, az eső, amely táplálta – az végképp kívül esik a hatalmunkon.

Tehát: Miért teremtett Isten minket szükségekkel? Isten azért alkotott minket szükségekkel, hogy keressük és megtaláljuk mind Vele, mind egymással a szeretet-kapcsolatot. Hogy a megoldást önmagunkon kívül keressük. Ez így működik:

- Mindenkinek vannak szükségei
- Nem töltheted be szükségéidet egyedül, ezért
- Túl kell látnod önmagadon – egészen a Teremtőre

Az Úr betölthet szükségeket közvetlenül, vagy közvetett módon is, felhasználva azokat az értelmes kapcsolatokat, amiket emberekkel építesz. Sőt, be akar vonni téged, hogy mások szükségének betöltésében segédkezz Neki. Mivel tehát mindnyájunknak vannak szükségei, ezért szükségünk van egymásra. Ha nem lennének szükségünk, olyanok lennénk, mint robotok egy gépsoron. Csak végeznénk a dolgunkat, nem törődve a többi robottal.

A szükség olyan, mint amikor olyan helyen viszket a hátad, ahol nem éred el. Szükséged van valakire, hogy megvakarjon. Egyébként az ő háta is viszket, úgyhogy egymás hátát vakarva megtapasztaljátok, milyen az, amikor szeretettel törődnek veled és megbecsülnek. Megtapasztalsz egy új dimenziót, úgy hívhatnánk: bensőségesség.

A szükségek nem a gyengeség jelei!

Mt 5, 4

Sajnos, a mi társadalmunkban jelen van egy gondolkodásmód, amely abban fejeződik ki, hogy az erőseknek nincs szükségük semmire, vagy ha van is, akkor erős valaki ha eltitkolja.

- Ha vigasztalásra van szükséged, akkor valami bajod van
- Ha elismerésre, akkor bizonytalan vagy
- Ha támogatásra/gyámolításra akkor gyenge vagy

- Ha biztonságra, akkor kevés a hited
- Ha elfogadásra, akkor rossz az önértékelésed...

A szükségünk bevallása nem a gyengeségünk jele, hanem az emberségünké!! Ha bevalljuk a szükségünket, akkor őszinték vagyunk magunkkal és ez hasznunkra válik.

A legszomorúbb az, hogy éppen keresztény körökben nem szokás bevallani a szükségünket. Behódolunk annak a hamis tanításnak, hogy minél érettebbek vagyunk a Krisztusban, annál kevesebb szükségünk lesz „másra”. Egyre kevésbé lesz szükségünk a többiekre. Ennek a tanításnak a produktuma az önmagában tökéletes, nagyhatalmú szuper-keresztény cowboy, aki a lemenő nap felé lovagol...egyedül.

Az igazság viszont az, hogy Isten szükségekkel teremtett minket, hogy állandóan Rá tekintsünk hittel, mint gondoskodó Istenünkre és hagyjuk, hogy szolgáljon felénk mások által és bevonjon minket mások önzetlen és szeretettel teljes szolgálatába. Ez az igazság olyan kellemes testvért terem, aki alázatos, Istentől függő önzetlen életet él, tele hálaadással Isten és az emberek felé akikre tudja, hogy szüksége van. Az ilyen embert tud igazán használni az Úr az Ő országában.

3 veszély a szükségekkel kapcsolatban

1. Veszélyes letagadni, hogy szükségben vagyunk. Jakab 4, 6

Könnyen kevélységhez vezet, ha úgy gondoljuk, hogy nincs szükségünk semmire vagy be tudjuk tölteni saját szükségleteinket. Önmagunkat raboljuk meg az örömtől, hogy elfogadhatunk másoktól és Istentől szolgálatot, dolgokat. Fil 4, 19. Ha nem lennének szükségünk, ez az ige értelmetlenné válna. Ha nem valljuk be szükségünket, soha nem csatlakozhatunk rá Isten utánpótlására. Jó példa erre a laodiceai egyház Jel 3, 17. Lehet, hogy igaz ez a rész mindazokra, akik úgy gondolják mindenük megvan? Másrészt, ha nem valljuk be szükségünket, érzéketlenné válunk mások szükségének felismerésére. Ez így működik:

- Úgy gondolom nincs szükségem vigasztalásra – nem értem miért van szüksége vigasztalásra a házastársamnak?
- Úgy gondolom nincs szükségem figyelemre – nem értem a gyermekeim figyeleméhségét
- Úgy gondolom mindenkinek kötelessége, hogy hordozza a terheit – nem fogom felajánlani a segítségemet, amikor egy barátomnak szüksége van rá
- Amikor az emberek megpróbálják velem megosztani szükségüket, azt gondolom, hogy mi bajuk van? És behátrálok a kritizálás, az előadás-tartás, a lekicsinylés kőtornyába vagy egyszerűen figyelmen kívül hagyom a másikat és közömbös maradok.

Amikor összhangban vagyunk a szükségünkkel, megértőbbé, türelmesebb, toleránsabbá és szeretőbbé válunk.

2. Veszélyes felmagasztalni azt, hogy szükségben vagyunk Fil 2, 3

Vannak tehát, akik letagadják szükségüket, mások viszont felmagasztalják azokat és önzővé, követelőzővé válnak. Sajnos, amikor rácuppanunk saját szükségünkre a következő történik velünk:

- **Lemaradunk az adás örömről** Apcsel 20, 35. Jobb adni mint kapni – mondja Jézus. A követelőzőket ritkán találjuk az adakozó oldalon.
- **Lemaradunk Isten gondoskodásának áldásáról.** Lk 6, 38. Ez a rész nemcsak a pénzre vonatkozik, hanem minden szükségre. Lemaradunk Isten „értelmetlen” igazságának valóságos megtapasztalásáról. Szükségeink nem elégíthetők ki az állandó kapással. Adnunk is kell szeretettel és bőkezűen. Amikor ingyen továbbadjuk amit kaptunk részünk lesz abban is, hogy Isten visszaadja. Ha viszont csak a saját szükségünkkel vagyunk elfoglalva, valószínű nem fogunk adni.
- **Kellemetlenkedővé válunk.** Senki sem szeret egy olyan emberrel lenni, aki folyton a saját szükségével van elfoglalva. A kellemetlen embernek kevés a barátja.

3. Veszélyes elítélni azt, hogy szükségben vagyunk Róm 8, 1

Az önvád az a finom gondolat bennünk, hogy – tudom, hogy vannak szükségeim és bűntudatot érzek miattuk. Valami baj van velem? Magányos vagyok? Az igazság az, hogy Isten szükségekkel együtt teremtett engem, és attól még nem vagyok önző, hogy szükségeim vannak. Ez a tény csak emberségemet bizonyítja. Jézusnak is szüksége volt az Ő Atyjával és az emberekkel bensőséges közösségben lenni.

Bensőséges szükségünket csak Isten és az emberek elégíthetik ki.

Megmagyarázom:

Egy autó nem elégítheti ki igényedet, hogy dédelgessenek
Egy ház nem fog szeretni.
Diplomák és pozíciók nem fognak tisztelni.
Sikeres projektek nem hoznak békét.

Vagyis:

Csak a szeretet tölti be a szeretet-szükségünket.
Csak a megbocsátás hoz békét. Stb.

Tehát az ilyen igényinkre csak Isten illetve emberi személyekben találjuk meg a választ.

A szükségek fontossági sorrendje mindenkinél más

Bár mindannyian ugyanolyan szükségeket élünk meg, a szükségek fontossági sorrendje mégis mindenkinél más és más. Van akinek vizsgáztatásra, van akinek bátorításra, van akinek pedig figyelemre van a *legjobban* szüksége.

Ha nem vigyázunk, akkor mindenkit ugyanúgy kezelünk (egykaptafa), mégpedig általában a saját szükségünk fontossági sorrendje szerint. Pl. Ha nekem dédelgetésre van legjobban szükségem, akkor pocsékká dédelgetem a többiek nagy valószínűséggel túltöltve őket kellemetlenné válok. Jóakarattal ugyan, de mégis hibázok. Egy fontos eleme annak, hogy megtanuljunk szeretni a másikat éppen az, hogy felfedezzük a szükségének fontossági sorrendjét. Felgőttek között gyakran a legfontosabb szükségek éppen azok, amiket a gyermekkorban vagy egyáltalán nem elégítettek ki, vagy túlságosan is kielégítettek.

Pl. Ha gyermekkoromban hiányzott a biztonság megtapasztalása, felnőtként nagy szükségem lesz rá. Illetve, ha gyermekként mindig biztonságban voltam, akkor felnőtként meg jobban igénylem ezt, egyszerűen azért mert hozzászótam.

A szükségek – a szeretet és bensőségesség kiváltó okai

Nagy különbség van a felszínes és a bensőséges kapcsolatok között. Lehet az ember magányos a tömegben (nagyvárosi élet). Házasságok mozoghatnak egy életen keresztül a felszínen és gyakorlatilag két idegen él egy fedél alatt. Sajnos olyan világban élünk, amely tele van felszínes, beteljesületlen kapcsolatokkal.

Hogyan valósulhat meg ez a bensőségesség? Amikor az ember megnyílik Isten kimeríthetetlen forrásai felé és megnyílik a másik ember felé is. Meg meri osztani a saját és be meri tölteni a mások szükségét. Így válnak a szükségünk katalizátoraivá mély és bensőséges kapcsolatoknak. Mellesleg be is töltődnek...

Tíz alapvető érzelmi/lelki szükségünk

Megpróbáljuk meghatározni a tíz legfontosabb érzelmi szükségünket és rámutatni, hogyan tudjuk őket betölteni mások életében és hogyan tölti be Isten ezeket a saját életünkben.

Figyelem/Törődés

1 Kor 12, 25

Gondolni a másokra és helyesen törődni vele, érdeklődni utána, belépni a másik világába, együtt érezni vele.

1. Tudod hogyan betűzzük azt a szót: szeretet? I – D – Ő. Tölts időt az emberekkel. Ezt semmivel sem lehet helyettesíteni. Főleg akkor hálásak, amikor egy elfoglalt ember szakít időt rájuk. Csak azért, hogy velük legyen. Az idő értékes kifejezése a törődésnek.
2. Tölts személyes időt emberekkel. Ne csak közösségben legyél együtt velük, hanem szervezz időt személyes találkozásra is. Figyelem szükségünket nem lehet betölteni csak csoportos érintkezésekben. Pl. ha három gyermeked van fontos időt töltened külön-külön mindegyikkel.
3. Menj el oda, ahol ők mozognak. Lépj be a másik világába. Találkozz ebédre az ő iskolájának étkezdéjében, az ő irodájában beszélgetsetek. Amikor fontos esemény történik a gyermekekkel (iskolai rendezvények stb.) vagy házastárssal, legyél ott. Hozz áldozatot. Hagyd el a saját világot, időbeosztásodat, kényelmedet, hobbidat.
4. Figyelj a másokra. Ne te beszélj állandóan, hanem bátorítsd a másikat és figyelj oda mit mond. Bátorítsd, hogy osszon meg veled mélyebb dolgokat.

Jézus: eljött értünk a mennyből és belépett a mi világunkba. Törődött velünk, figyelembe vett minket. Azért tette ezt, hogy személyesen kapcsolatba kerüljön velünk és mi Ővele. Nem csak a tömeggel töltött időt, hanem időt szánt személyesen emberekre (Szamáriai asszony, Nikodémus, a tanítványok).

Isten figyelme és törődése folyamatosan rendelkezésünkre áll. Amikor imában együtt vagyunk Vele sokszor átéljük, hogy osztatlanul figyel ránk.

Elfogadás/Befogadás

Róm 15, 7

Körültekintő és szívélyes fogadása a másoknak. Jónak, deréknek tartani őt.

1. Láss túl az emberek hibáin és vedd figyelembe a szükségüket. Minél közelebb kerülünk valakihez, annál jobban látjuk a tökéletlenségeit is. A másik befogadása azt is magában foglalja, hogy túl látsz a hibáin és betöltöd szükségüket.
2. Gyorsan bocsáss meg, amikor megbántanak. (Keep short accounts...mondja az angol). A meg nem bocsátás kizárja a másikat.
3. Segíts az embereknek helyesen hozzáállni a hibáikhoz és csalódásaikhoz. Elfogadás szükségünk éppen akkor növekszik meg, amikor elbukunk vagy csalódunk. Akkor fogadj be minket „emberül”. A befogadás/elfogadás nem valakinek a teljesítményén alapszik Isten országában, hanem éppen az ő személyének értékén, amit minden körülmények között magában hordoz. Akkor is, amikor sikerülnek a dolgok és akkor is amikor nem.
4. Merd szeretni az embereket Isten feltétel nélküli, kimeríthetetlen és nem megérdemelt szeretetével. Ilyen a szeretet: nem lehet kiérdemelni, feltételhez kötni, vagy kimeríteni.
5. Különös figyelemmel fogadd be azokat, akik valamilyen tekintetben mások, mint te. Törekvés, szociális helyzet, bőrszín, nemzeti, egyházi hovatartozás, stb. Abban fogadd el amiben a legjobban szüksége van rá.
6. Legyél érzékeny azokkal, akik újak a környezetben. Amikor valaki megjelenik egy új helyen (iskola, munkahely, közösség) különleges szükségük van az elfogadásra.

Jézus: amikor még bűnösök voltunk Ő meghalt értünk. Az elfogadást minden határon túlvitte. Nem a bűneinket nézte, hanem minket. (szamáriai asszony, római százados, jobb lator, Péter árulása, „Atyám bocsáss meg nekik...”). 1 Jn 1, 9

Értékelés/Elismerés/Megbecsülés

1 Kor 11, 2

Megdicsérni valakit, hálával és elismeréssel szólni valakiről.

1. Legyél bőkezű abban, hogy megdicséred az embereket személyesen és nyilvánosan. Különösen hatékony a megdicsérés, ha nyilvánosan történik. Jó megdicsérni családtagjaidat, de még jobb mások előtt tenni ezt.
2. Arra koncentrálj, amit jól csinálnak, ne arra, amit rosszul. Vannak olyan emberek, akik őrzésként azért, hogy valakit rajtakapjanak egy bűnön. Inkább úgy őrzésként, hogy az embereket rajtakapjuk valamin, amit helyesen és jól csinálnak. Jobban motivál mindenkit a dicséret, mint a kritika és negatív dolgok.
3. Gyakran adj valamit, elismerésként jelöl – jutalmaz! Az ajándék fizikai értéke nem relatív nem annyira számít, mint inkább a jel, hogy ők fontosak. Különleges ajándékok nagyon hatékonyak, amelyek valahogy kapcsolódnak a megajándékozott életéhez, törekvéseihez, hobbijához.

Jézus: földi szolgálata alatt végig odafigyelt, hogy helyesen dicsérje az embereket (kánaáni asszony hite, római százados hite, keresztes János – nála nagyobb ember nem élt a földön, stb.

Támogatás/Teherhordozás

Gal 6, 2

Valaki mellé állni, segíteni, hordozni a problémáját, asszisztálni, ellátni.

1. Vedd észre, amikor valaki nehézségeken megy át és legyél készen a segítségre. Milyen nehézségek? Terhelt időbeosztás, munkanélküliség, betegség, válás, haláleset, pénzügyi nehézségek, otthoni gondok, költözés, munkahelyi problémák. Ezek olyan nyomásokot okozhatnak, amelyek elhordozásában segítségre van szükség.
2. Ajánlj fel segítséget személyes forrásokból. 1 Jn 3, 17. Amikor valaki látja, hogy saját forrásokból segíted, az különleges bátorítást jelent a szükség idején.
3. Legyél kész kétkezi munkával segíteni a másikat. A teherhordozás gyakran olyan munkát kíván meg a részünkről, amit általában nem végzünk. Amikor valakinek a két kezünkkel segítünk az nagy hatással van.

Bátorítás/Buzdítás

1 Thessz 5, 11

Továbblendíteni, serkenteni, ösztökélni, bátorságra inspirálni, buzdítani valakit,

1. Buzdíts embereket, hogy állítsanak fel célokat és ériék el azokat. Házastársainkat, gyermekeinket, hogy termékeny életet éljenek, Isten-adta célokkal és segítsük aktívan őket, hogy elérjék céljaikat. Ha már cél orientáltak, akkor arra buzdítsuk őket, hogy el is ériék azokat.
2. Ismerd fel, amikor valaki csüggedt és szolgálj felé. Mindenkinek vannak csüggedt időszakai (még a jó cselekvésében is megfáradhatunk) és szükségünk van buzdításra. Gyakran egy telefonhívás, egy e-mail, vagy egy jó szó elég. Tedd fel magadban minden nap, hogy valakit bátorítani fogsz.
3. Tudasd az emberekkel, hogy imádkozol értük. Ha az emberek kiszagolják, hogy az imádság embere vagy, akkor sokszor fognak keresni. Már az elég buzdítás lesz a számukra, ha tudják – imádkozol értük.
4. Ha valaki csüggedt, tölts vele kis időt. Vidd el ebédelni. A csüggedt embernek sokszor az is elég bátorítás, ha kikerül egy kicsit a napi taposómalomból.

Jézus: gyakran emelt fel csüggedt tanítványokat. Isten állandóan buzdít minket igéjén és Lelkén keresztül.

Szeretet nyilvánítás

Róm 16, 16

1. A fizikai érintés ezen a területen sokat jelent. Természetesen a kapcsolat jellegétől függően kell diszkréciót alkalmazni. A méltó formát a kapcsolat minősége határozza meg. Nyilván a fizikai érintés minősége más ha házastársról, saját gyermekről, mások gyermekéről, barátról, testvérről vagy ismeretlenről van szó. Fontos különbséget tenni férfi és nő között ezen a téren és megőrizni a méltóságot.
2. Fejezd ki szavakban is amit érzel. A szeretet, a kedvesség szavait szöld. Különösen helyénvaló, amikor úgymond „érdem nélkül” fejezed ki szeretetedet. Pl. Azon gondolkozom, hogy milyen nagy érek vagy nekem és mennyire szeretlek. Ha nehéz

még ilyeneket mondanod, akkor küldj képeslapot, sms-t és fejlődj odáig, hogy ki tudd mondani.

Jézus: gyakran érintett meg embereket, olyanokat is akiket senki sem mert (leprások). A gyermekeket is felvette az ölébe.

Tisztelet/Méltánylás

1 Pét 2, 17

Nagyra becsülni, értékelné valakit.

1. A tiszteletben tartás egyik fontos eleme, hogy mielőtt döntenénk olyan kérdésekben, amelyek érintik a másikat is, időt szánunk arra, hogy átbeszéljük vele a dolgot. Pl. házastársak fontos, hogy megbeszéljék a munkahelyi utak beosztását, vendégeskedést, anyagi ügyeket és egyéb dolgokat *mielőtt* azok megtörténnek. A gyermekekkel meg kell beszélni a házirendet és a kilátásba helyezett büntetéseket.
2. Mutass tiszteletet és alkalmazkodást mások véleménye felé. Mivel mindenki annyira ragaszkodik a véleményéhez, különleges jelentőségű, ha tudjuk méltányolni azt. Pl. ahelyett, hogy kiadod az ukászt, vonj be alattad levőket a döntéshozás folyamatába és vedd figyelembe a véleményüket.
3. Tartsd tiszteletben a másik ember tulajdonát, magánéletét, személyes izlését. Ha valamit kölcsönkérsz, azt jobb állapotban add vissza stb.
4. Tartsd tiszteletben a másik ember idejét. Legyél pontos – ez tiszteletet fejez ki a másik iránt. Egy módon, amikor késünk lopjuk a másik ember idejét.
5. Vetkőzz le minden előítéletet főleg a nemekkel, nemzeti hovatartozással, szociális helyzettel és tanultsági szinttel kapcsolatosakat. Nem lehet, hogy ezek befolyásolják tiszteletünket a másik ember iránt. A kulturális megkülönböztetés minden formája tönkreteszi a másik tiszteletben tartását.

Isten Jézus feláldozásával ékes bizonyítékát adta, hogy nem személyválogató. Előtte minden ember egyenlő.

Biztonság

„Biztonságba helyezem azt, aki arra vágyik” mondja a zsoltáros

Nincs kitéve veszélynek, megrontásnak. Bizalom és harmonikus kapcsolat.

1. A magad részéről tedd minden kapcsolatodat biztonságossá. Pl. egy férj úgy éljen, hogy a felesége mindig érezze feltétlen hűségét. A barátok mély elkötelezettséget mutassanak a jó és a rossz időben is. A gyermekek mindig érezzék biztonságban magukat, hogy szüleik gondoskodni fognak róluk mindvégig és válás nem fogja tönkretenni a családot.
2. Teremts anyagi biztonságot azoknak, akikért felelős vagy. Férjek, apák főleg! Munkaadók, cégtulajdonosok! Törődjenek azokkal akik nekik dolgoznak.

3. Tudasd az emberekkel (család, alkalmazottak), hogy amennyire tőled telik elkötelezetten gondoskodsz a jólétükről (testi, lelki, szellemi). Akkor vagyunk elégedettek, ha szükségünk be vannak töltve és akkor vagyunk biztonságban, ha tudjuk, hogy be lesznek töltve a jövőben is. Úgy adsz biztosságot embereknek, ha tudtukra adod, hogy szereted és szeretni fogod őket.

Jézus: Mt 28, 20. Jn 10, 28. Zsid 13, 5

Vigasztalás

2 Kor 1, 3-4

Erőt és reményt adni. Enyhíteni fájdalmat, szomorúságot.

1. Tanuld meg felismerni azt, amikor az embereknek vigasztalásra van szükség. Különlegesen nagy szükség van vigasztalásra, amikor elutasítanak, csalódunk, megbetegszünk, munkanélküliek vagyunk, haláleset történt, valami tragédia történt, válás.
2. Amikor valakinek vigasztalásra van szüksége tartózkodjunk attól, hogy korrigálni próbáljuk, tanítani próbáljuk, elbagatellizáljuk a dolgot vagy tanácsot adunk. Együttérzésre van szükség azzal, aki szenved. A vigasztalás alapvetően érzelmi szükség ezért nem lehet pusztán észérvekkel letudni.
3. Tanuld meg a vigasztalás szótárát: Együtt érzek veled... Nekem is fáj... Szeretlek. Veled maradok. Együtt fogunk végigmenni ezen... Imádkozhatok érted?
4. Helye van a fizikai érintésnek is, persze méltó módon. Egy kézfogás, ölelés sokat jelenthet.
5. Gyakorlati segítséget is fel ajánlhatsz: vigyázol a gyerekekre, elviszed autóval, főzöl stb.

A Szent Lélek egyik neve: Vigasztaló.

Megerősítés/Helyeslés

Róm 14, 18

Jónak tartani, jó véleménnyel lenni.

Megerősítés a helyes válaszunk arra, amikor igaz életet látunk. Mindenkit befogadunk életvitelüktől függetlenül, de helyeslés és megerősítés annak méltó aki helyesen cselekszik. Nyilván nem mindenki és minden talál megerősítésre Istennél (1 Kor 11, 9. 2 Tim 2, 15). A megerősítés azért fontos, mert a jó cselekvésében is megfárad az ember. Különösen fontos, hogy a vezetők megerősítsék az alattuk dolgozókat.

1. Vedd észre, amikor valaki jót tesz, ellenáll a gonosznak és igazat cselekszik, kitart a nehéz időben, jót kezdeményez. Nyilvánosan erősítsd meg az illetet.

2. Figyelj azokra, akik alattad vannak és ne csak korigáld őket, amikor nem teljesítenek, hanem erősítsd meg őket, amikor jól dolgoznak. Ezt ki lehet fejezni ajándékkal, fizetés emeléssel vagy egyéb juttatással is (aki olyan helyzetben van).

Jézus: folyamatosan megerősítette azt aki jót tett. Az özvegy két fillérje, Péter vallástétele, magdalai Mária parfümjé. A mennyei Atya megerősítette Jézust: „Ez az én szeretett fiam! Benne gyönyörködöm!”

A szükség egyenlet

Szükségeim be vannak töltve = jól érzem magam.

Szükségeim nincsenek betöltve = rosszul érzem magam

Szükségek betöltve – egészséges gondolkodásmód – pozitív érzelmek – termékeny élet.

Egy apa bár sok a dolga, időt szakít arra, hogy időt töltsön a fiával. Ez jelzés a fiúnak: fontos vagyok, szeret engem. Biztonságban vagyok! Hálás vagyok és én is törődök másokkal. Érik a jellemem.

Szükségek nincsenek betöltve – egészségtelen gondolkodásmód – megrongált érzelmek – negatív viselkedés – valószínű fájdalmas végkifejlet

Történet: szerelem, házasság, telnek az évek – elhidegülés, egyre kevesebb és felszínesebb kommunikáció, a férj: TV-t néz, a feleség: egy ideig rúgkapál aztán feladja, depresszió, a munkahelyen a feleség találkozik valakivel, aki meghallgatja, ahogy a kapcsolat fejlődik megtörténik az elképzelhetetlen.

Hogyan kezeljük be nem töltött szükségünket?

Lehet, hogy nem volt szépgyermekkorunk önhibánkon kívül és most szenvedjük ennek hozományát. Mit tegyünk? Az örömhír az, hogy Isten utat adott a gyógyuláshoz, helyreálláshoz. Jn 10, 10.

Mit tegyünk, ha szükségünket elhanyagolták a múltban?

Mit tegyünk azzal, ha a múltban fájdalmat okoztak szülők, barátok, házastársak? Leggyakrabban a szükségünket nem csupán elhanyagolják, hanem egyenesen meggyalázzák. Mit tegyünk, ha meggyaláztak minket szóban, tettben, szexuálisan, stb.? Hogyan szabadulhatok meg a fájdalomtól, amit ezek okoztak?

1. Ismerd fel és ismerd el a sebed

Sebeink nem gyógyulhatnak meg, ha letagadjuk őket. Érzelmi sebeink, amelyeket be nem töltött szükségünk okoztak nem múlnak le idővel. A harag, a keserűség, a félelem, a szégyen, a büntudat érzését megfelelően kell orvosolnunk. Az első lépés, hogy felismerjük a szomorúságot, fájdalmat és veszteséget, amit afölött érzel, hogy elhanyagolták szükségéidet. Aztán elismerjük, hogy harag, keserűség épült fel bennünk ezeken a fájdalmakon. Sokszor segít, ha átbeszéljük ezeket házastársunkkal, vagy barátunkkal.

2. Bocsáss meg a károkozónak

Ef 4, 31

A megbocsátás elsősorban elhatározás kérdése. Nem az a kérdés, hogy úgy érzed-e, hogy meg tudsz bocsátani, hanem az, hogy megbocsátasz-e. Megbocsátok, elengedem a tartozást (érzelmi, anyagi, szellemi). A megbocsátás elsősorban engem gyógyít. Az én életem gyógyul a megbocsátás által függetlenül attól, hogy az az ember megváltozik-e, akinek megbocsátottam. Tehát bocsássunk meg akkor is:

- ha nem kérnek bocsánatot
- ha nem változik meg a viselkedése annak, akinek megbocsátok
- ha nem érezzük úgy, hogy meg tudunk bocsátani. Azt akarni kell.

Elsősorban azért bocsátok meg, mert nekem is megbocsátott az Úr (Kol 3, 13. Ef 4, 32. Mt 18). Az is segíthet, ha megvizsgálod: te hogyan sebezted meg másokat és Isten mégis megbocsátott nekem. Pedig nagy károkat okoztam én is Istennek és embernek. Fontos szavakban kifejezned azt, hogy megbocsátok.

3. Sirasd meg a sebed

Mt 5, 4

Merj sírni. Nem csak akkor van helye a sírásnak, ha meghal egy közeli hozzátartozónk. Isten arra buzdít, hogy merjük kiönteni a fájdalmunkat előtte. Gyakran azért félünk sírni, mert nincs ki megvigasztaljon és csak mélyül a fájdalom. De, Isten mindig ott van, sőt gyakran testvéreket küld, akik vigasztalnak. Érzelmek csak érzelmi alapon gyógyulnak. Ezért gyógyír a vigasztalás érzelmi sebeinkre és nem a tanítás, vagy korrigálás.

Ahhoz, hogy az érzelmi stabilitásig eljussunk meg kell tanulnunk nemcsak sírni fájdalmaink fölött, de vigasztalással szolgálni azok felé akik hasonlóan sebzettek.

Mit tegyünk, ha szükségünk ma sincsenek betöltve?

1. Kommunikálj. Add tudtára a másiknak szükségéidet.

Ef 4, 15 Szóld az igazságot szeretetben. Amikor szükségünket valaki hozzánk közel álló nem folyamatosan nem tölti be (házastárs, szülő, barát, testvér, stb.) meg kell tanulnunk érzékenyen, szelíden elmondani neki, anélkül, hogy negatív viselkedésére koncentrálnánk. Ez a megnyílás hit által lehetséges, mert tudjuk azt, hogy ha mindenki cserben hagy is Isten velünk marad.

Pl. A férj túl sok időt tölt a munkahelyen. A feleség úgy érzi nem kap elég figyelmet.

Rossz megközelítés: Túl sokat dolgozol. Csak a munkáddal törödsz. Jobban szereted a munkádat, mint engem. Mindig is önző voltál és ez csak rosszabb lett.

Jó megközelítés: Szeretlek téged és hiányzol. Értékelem, hogy értünk hajtasz, de szükségem van rád. Találjunk időt egymásra! Lehetséges?

Melyik megközelítés fog nagyobb valószínűség szerint célba érni?

Pl. Munkahely. Beléd tapostak. Úgy döntesz keresztbe teszel a főnöknek, mert nem tartott tiszteletben téged. Nem szólsz vagy éppen dühkitöréseid vannak.

Vagy: Kommunikálsz. Nagyon szeretem a céget és meg akarok tenni mindent, hogy sikeres legyen. Szívesen megosztanám a véleményemet és gondolataimat az én szakterületemet érintő kérdésekben. Szeretnék beleszólni az engem és területemet érintő kérdésekben.

Fontos, hogy megtanuljunk megnyílni és szeretettel kommunikálni szükségünket.

2. Tekints Istenre

Istennek gondja van rád. Létrehozta a család, az egyház/közösség intézményét, hogy szükségünk beteljesedjenek. Így tesz minket kölcsönösen egymásra utalttá, hogy miközben szeretetben betöltjük egymás szükségait, megvalósuljon az a bensőséges közösség közöttünk, amire Ő is vágyik. „Hogy egyek legyünk” imádkozik Jézus.

Istenben hiszünk, Rá nézünk. Bízunk abban, hogy Ő munkálkodik szükségünk betöltésén és embereket is indít. Ő mindig jelen van. Akkor is, amikor mások nem tudnak ott lenni. Fontos megtanulnunk jelenlétében elfogadni az egyenesen Tőle jövő vigasztalást, figyelmet stb. Dávid király megtanult erőt találni az Úrban az ő Istenében. Jézusnak legnagyobb harca óráiban, amikor a barátai elaludtak a Gecsemáni kertben egy angyal szolgált. Isten ismeri szükségünket és dolgozik a betöltésükön.

3. Adj

Lk 6, 38. Adj és adatik neked. Azt akarod, hogy szeressenek? Szeress. Mondja Ady. Ha megbocsátsz neked is megbocsátanak. Ha szeretsz szeretni fognak. Ha ítélsz, téged is meg fog ítélni valaki. Amit vet az ember azt aratja. Gal 6, 7. Tehát:

Vigasztalásra van szükséged? Hívd segítségül az Urat, hogy vigasztaljon meg és keress valakit, akinek vigasztalásra van szüksége és szolgálj felé. Amikor megtanulsz adni, egy másik áldás is megjelenik az életedben: Jobb (áldottabb) adni mint kapni.

Mit tegyünk, ha mi hagytuk figyelmen kívül vagy gyaláztuk meg mások szükségait?

Igazság: azért sebzünk meg másokat, mert mi magunk is sebzettek vagyunk. Nem kerülhetjük el azt, hogy megbántunk valakit. Bukott, bűnös világban élünk. Megbánjuk házastársunkat akkor ha 50 éve és akkor is ha 5 hónapja vagyunk házasok. Gyermkeinket is megbántjuk függetlenül életkoruktól. A bántás tehát elkerülhetetlen. A kérdés az vajon megtesszük-e a kellő lépéseket a gyógyulás felé!

1. Ismerd fel hol hagytad figyelmen kívül illetve gyaláztad meg a másik szükségét és próbáld megérteni az ő szemszögéből a bántás mélységét

Megbántottál valakit? Olyan valakit, aki nagyon közel áll hozzád? Gondold át. Ezután próbáld megérteni a bántásod mélységét és próbáld átérezni a szomorúságukat. Ha engeded, hogy Isten megmutassa bűnöd mélységét, akkor van esélyed, hogy megváltozz.

2. Valld meg Istennek bűnödöt és valld meg annak is aki ellen vétkeztél

1 Jn 1, 9. Jakab 5, 16

A bűnöd megbántotta Istent és azt is, aki ellen irányult. Ezért kell mindkettőjük felé bűnt vallani. Mit jelent a bűnvallás? Azt jelenti egyet értesz Istennel, hogy amit tettél, vagy elmulasztottál megtenni bűn volt. Igazi bűnvallás Isten általi megszeméreményezést, megbánhatatlan megtérést és hálát terem. Néhány tanács:

- **Nevezd meg pontosan a bűnt.** Pl. Bocsáss meg ha valamiért megbántottalak. Vagy: Bocsáss meg. Önző voltam és érzéketlen veled. Nem figyeltem rád. Rosszat tettem.
- **Inkább így beszélj: vétkeztem ellened, mint: sajnálom.** A sajnálom csak annyit mond, sajnálom, hogy rajta kaptál. Amikor azt mondom: vétkeztem ellened, akkor valóban elismerem a bűnömet.
- **Ne keress kifogásokat, ne próbáld megmagyarázni.** Ez természetes reakció lenne. Kimagyarázom, hogy ne tűnjek fel azért mégsem olyan rossz színben. Képesek vagyunk még másokat is okolni és bűnbakot keresni. Ez nem használ semmit.
- **Mondd ki: bocsáss meg nekem.** Ezen a ponton átadjuk a labdát annak, akit megbántottunk. Ha meg tudnak bocsátani, a megrongált kapcsolat helyreáll. Mi van akkor ha nem bocsátanak meg? Akkor sem tudsz többet tenni. Amennyiben lehetséges rendezd a kárt (anyagi terület), de több lehetőség nincs. A magad részéről szabad vagy. Talán annyit lehet mondani, hogy: Várom a napot, amikor úgy döntesz, hogy megbocsátasz nekem. Ezzel nyilvánvalóvá válik, hogy kinél van a labda. Tudni kell azonban azt is, hogy aki nem bocsát meg az gyötrődni fog ebben az állapotában. (Mt 18, 34)