

Bói Anna

Családos?☺K

könyvecskék sorozat

3.

Tartalom:

Üdvözölöm a kedves Olvasót!	3. oldal
Egészség-, és boldogságkutatások	6. oldal
Egészségjelentés 2015.	8. oldal
Védőfaktorok	11. oldal
Megoldás😊K	14. oldal
Kérés	20. oldal

Játék😊K, gyakorlat😊K listája:

A mi álmházunk	16. oldal
Közös történet	16. oldal
Benne vagyunk a tévében	17. oldal
Családfa	18. oldal

Üdvözölöm a kedves Olvasót!

Remélem ez a rövid könyvecske, hasznára lesz, az élete során. Az elmúlt félévszázad jelentős részét tanulással töltöttem. Részben a hivatalos oktatás keretein belül, részben azon kívül. Azt akartam megtanulni, hogyan lehet békés, boldog, gazdag, sikeres, örömteli életet élni. Ahogy telt az idő rájöttem, a békesség, boldogság, gazdagság, sikeresség, örömteliség nem lehet állandó dolog az életünkben. Egyrészt azért, mert nincs olyan, hogy valaki mindig csak békés, boldog, gazdag, sikeres, örömteli legyen. Nem is lenne jó, hiszen, nem lenne viszonyítási alapunk. A békesség, boldogság, gazdagság, sikeresség, örömteliség - és minden más jó is - akkor válik nagyon értékké számunkra, amikor megtapasztaljuk a hiányát. Talán azért találták ki az Égiek (jelentsen ez a szó bármit is:), hogy az ellentétek jellemezzék a

világunkat, mert tisztában voltak a viszonyítás fontosságával, vagy a hozzászokás veszélyeivel, talán csak jó móka ellentétpárokban, kettősségekben élni, nem tudni, ezek lettek a játékszabályok. Bár az ok érthető, sajnos jöttek vele a kétségek, kételyek, ellentétek is.

A másik ok, szerintem az emberek és a világ sokszínűsége. Nincs két egyforma teremtése Istennek. Csodálatos ez az ezerszínűség, ami a világunkra jellemző. Ráadásul, ha túllépünk az egyéni különbségeken, és megvizsgáljuk az egyéni életeken belüli változásokat is, szorozódik a kép, és még sokkal sokszínűbbé válik. Megfigyelhetjük, hogyan változik a saját életünkön belül, néhány minőség, az életkor, a párkapcsolat, a baráti kör, munkahely, érdeklődési kör stb. változásával. Ezért sem lehet a békeség, boldogság, gazdagság, sikeresség, örömteliség állandó dolog az életünkben. Mert, ahogy változunk, változik az is, amitől békésnek,

boldognak, gazdagnak, sikeresnek, örömtelinek érezzük magunkat.

Ez a könyvecske, egy sorozat harmadik darabja, amiben a családdal foglalkozunk. Részben azért született, mert sokakat érdekelhet ez a téma, részben azért, mert az a célom, hogy megkérdőjeleződjön az olvasóban néhány rögzült nézőpont. Nagyszerű érzés a coachingok során látni, ahogy az ügyfél nézőpontjai megváltoznak. Próbáljuk meg, talán papíron is hatnak ezek a technikák. Ha kérdése van, vagy többet szeretne tudni a következő elérhetőségeken, örömmel állok a rendelkezésére:



Papné Bói Anna

Skype: Anna Papné Bói
+36 30/240-0007
pbannabp@gmail.com
www.boldogasszonyok.hu



Egészség-, és boldogságkutatások

Kezdjük a munkát az egészségpszichológia kutatásaival, melynek egyik legkiemelkedőbb egyénisége Kopp Mária professzor asszony. A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének tudományos igazgatóhelyettese orvos és pszichológus volt, de egészség-, és boldogságkutatónak is tartotta magát. Férjével, Skrabski Árpáddal és munkatársaikkal évtizedeken át kutatták a magyar emberek lelkiállapotát. Egyik fő kutatási területükön arra keresték a kutatótársaival a választ, hogy milyen a magyar emberek lelki és egészségi állapota, és miért a magyar a legpezzimistább nép? A Hungarostudy néven futó kutatás lefolytatásához 1988-ban, 1995-ben, 2002-ben és 2006-ban is reprezentatív felmérést végeztek utánkövetéssel, majd a kapott kutatási eredményeket összefoglaló tanulmánykötetben jelentették meg. Ezután

számtalan riport, újságcikk, tanulmány és könyv elemezte és publikálta tovább a kutatásokból nyert következtetéseket, melyekből én most a gyermekvállalás és a család egészségvédő, élethosszabbító hatásait bizonyító kutatási adatokat szeretném megosztani. A kutatások egyértelműen igazolták, hogy a szingliség a dohányzásnál és az elhízásnál is súlyosabban egészségkárosító hatású, így a gyermekvállalás és a harmonikus családi lét, a legjobb befektetés, ha hosszú, egészséges életet akar élni valaki. Ennek a kutatók szerint egészségügyi magyarázata is van, hiszen a bizalmon alapuló testi érintések során, a gyermekben is, és a szülőknél is oxitocin szabadul fel, ami jó mindenki élettani és lelki fejlődésének. Ezért a két vagy több gyermekesek életesélyei lényegesen jobbak a gyermektelenekhez viszonyítva. A kutatások során bizonyítást nyert, hogy a harmonikus család a legkomolyabb egészségvédő tényező.

Egészségjelentés 2015.

A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet 2015. őszén adta ki a Egészségjelentés 2015. című munkaanyagot, melyből az derül ki, hogy Európához viszonyítva a magyar emberek még mindig évekkal korábban halnak meg. A nők esetében ez öt, míg a férfiaknál hét év mínusz. A keringési rendszer betegségei, daganatok, elhízás, alkoholfogyasztás, dohányzás okozza a legmagasabb kockázatokat. Az egészségtudatos magatartás, a társas kapcsolatok életben tartó, és egészségjavító ereje, az önpusztító életmód mellőzése lenne a megoldás.

Kopp Mária orvos-pszichológus 2007. őszén Debrecenben „Az ember mint lélek” konferencián a “XXI. századi ember lelke” című előadásában rámutatott az egyes országok közötti különbségek

nemzetközi kutatásokkal alátámasztott okaira. Ezek a sorrendiség alapján a következők: Az életminőségek közötti különbségek első számú oka a válaszok aránya, második a munkanélküliségi arány, harmadik a bizalom szintje, negyedik a civil szervezetekben való részvétel, ötödik a kormányzat minősége, és a hatodik a hívők aránya. Az országok közötti életminőség különbségek 80 %-át, az öngyilkossági különbségek 57 %-át magyarázza, a fenti hat tényező. A közösségekből való kizárás stressze, a mai ember számára is halálos. Ez akkor is igaz, ha a ma embere a közösségből való kizárást ma már csak állandó bizonytalanságként, „tanult tehetetlenségként” éli meg. Krónikus stressz állapotot eredményez, a hosszú távú tervezés, az összetartozás és a normák hiánya. Kopp Mária szerint ezek a legfontosabb kockázati tényezők a mai magyar társadalomban, és ezek állnak a férfiak idő előtti egészségromlásának, és halálozásának hátterében is

Védőfaktorok

A közösségekhez családhoz, lakóhelyhez, munkahelyhez, nemzethez tartozás, az ember legalapvetőbb igénye. A kutatások azt is kimutatták, hogy a magyar emberek több gyermeket szeretnének vállalni, mint amennyi megszületik. A tervezett gyermeklétszám elmaradását, a gazdasági bizonytalanságból adódó félelmekkel magyarázzák. Pedig, a kívánt gyermekek vállalása élethosszabbító, életjavító hatással bírna. Az önbizalom, a tanult sikeresség, a vidámság, a jókedv, Kopp Mária professzor asszony szerint, mindkét nemnél, jelentős védőfaktor. A pozitív életminőség a férfiak esetében általában háromszoros, a jó házastársi kapcsolat ötszörös védőfaktort jelent, míg a nőknél a jó családi kapcsolatok hétszeres védelmet jelentenek. Az élet értelmébe vetett hit, és a biztos munkahely, még a hagyományos

kockázati tényezőket is felülírhatja. Az olyan állítások, hogy meg tudom oldani a nehéz élethelyzeteket, ügyes és talpraesett vagyok, megbirkózom az élet nehézségeivel, számíthatok másokra, nem vagyok egyedül, szeretnek, és támogatnak az emberek, erővel és hittel töltenek fel bennünket.

A www.boldogasszonyok.hu oldalon közzétettem az ENSZ közgyűlésének megbízásából készült World Happiness Report eredményeit. Ebben a nemzetközi kutatásban a kutatók évről évre, számos tényező szerint rangsorolják az országokat, hogy megállapítsák melyek a világ legboldogabb országai. Sajnos néhány éve, az egyik kimutatás alapján, mi magyar nők voltunk a világon a legboldogtalanabbak. Azóta már javult a helyzet, de mi magyarok még mindig rosszabbul állunk, mint Európa más országai. Pedig hosszú árnyékot vetnek a szülők. Nem lehet előre tudni, amit mi szülőként, napról napra a

gyerrekeinknek átadunk, hogyan mutatkozik meg majd a világban. Anyaként fontos, meghatározó szerepünk van, családuknk és gyerrekeink érték-, és hitvallásában, boldogságukban, boldogulásukban.

A "Szóvarázs Kolompáréknál" című könyvemben a tízgyerrekes harmincéves asszony, miután részt vesz néhány skype coachingon a következőképpen próbálja átadni a férjének, a gyermekneveléssel, szülői felelősséggel kapcsolatos tudást:

- "Akkor se. Inkább leszek különc, de boldog, mint olyan, mint a többi.
- Mér milyen a többi?
- Megkeseredett, boldogtalan. Azt mondta a boldogság professzor asszony, hogy a magyar nők a világon a

legboldogtalanabbak. Pedig csak boldog anya tud boldog gyereket nevelni.

- Én nem tudom, hogy van ez.
- Úgy van drága Kálmánom, hogy a gyerek olyan, mint az a száraz szivacs, amit bedobnak a vízbe. Azzal szívja meg magát, ami körülötte van. Később meg azt adja ki magából.
- Kitől hallottad ezt?
- Hát a boldogság professzor asszonytól. Azt is mondta, hogy nekem kell döntenem arról, mit adunk át a gyerekeinknek.”

Ha igaz a mondás, ami úgy tartja, “amilyen az asszony, olyan a családja, és amilyen a család olyan a társadalom”, akkor még nagyobb távlatokban gondolkodhatunk. A párkapcsolat, a család, a munkahely, a lakóházi közösség, az utca, a településünk, az országunk, összefoglalva az

életünk minősége múlhat azon, milyen energiák vannak bennünk és körülöttünk. Többségében pozitívak, vagy kevésbé azok, esetleg bizonyos dolgokkal kapcsolatban pozitívak csak? Milyen a hozzáállásunk a dolgokhoz? Miről mit hiszünk?

Megoldás😊K

Ahol probléma van, ott mindig van megoldás is. Vegyünk sorra néhány ötletet, a könnyebben megvalósítható játékok😊K, gyakorlat😊K közül. Nagyon leegyszerűsítve fogom leírni ezeket a játékokat, és gyakorlatokat, hogy kevés idő alatt, szükség esetén egyedül is meg lehessen tanulni. Mert meg kell tanulni olyan családossal lenni, aki tele van hittel, és pozitív elvárásokkal, és ezt olyan intenzíven terjeszti maga körül, hogy szó szerint megfertőzi vele a körülötte lévők

gondolkodását is. Ha valamit tanulni kell, azt a legjobb játszva tenni. Javaslom, kapcsoljuk össze a kellemest a hasznossal, és csoportban játszunk. Családdal, barátokkal, munkahelyi kollégákkal. Ilyenkor a felismeréseink is segítik, erősítik egymást. De aki egyedül szeret játszani, az is kezdjen bátran hozzá, hiszen sok tapasztalatot, felismerést, megértést hozhat. Szerintem az Égiek (jelentsen ez a szó bármit is:), azt gondolták, mi itt a Földön magától értetődően együttműködünk, mindenben segítjük, és támogatjuk egymást. Hiszen egyedül, a többiek nélkül egyikőnk sem boldogult. Aki születése után nem kap másoktól segítséget, az már adja is vissza a testét, hiszen az ember utódja nem tud magáról gondoskodni. Meghal mások nélkül. A család lényegét éppen a másokkal együtt során éljük meg. Az első játékok ezért ezzel kapcsolatosak, a gyűjtőnevük pedig: csapatszellemet, összetartozást erősítő játékok

A mi álmházunk

A csoporton belüli együttműködést, az alkalmazkodást, a célkitűzést, és az összetartozás érzését fejleszti. Nagy méretű csomagolópapír, és filctollak felhasználásával, közösen tervezzen meg a család egy házat, amelyben majd együtt fognak lakni. Erről készítsenek rajzot is, melyben a berendezéseket és minden mást is berajzolnak, például kertet, nyári sütőt, háziállatokat stb. Utána beszéljük meg az együttélés szabályait is, majd értékeljük hogyan sikerült megegyezésre jutnunk egymással, mennyire vettük figyelembe egymás szempontjait, kívánságait.

Közös történet

A résztvevők feladata, közös, pozitív történetet alkotni, egy előre megadott témáról. A különböző témák véletlenszerűen kerülnek kisorsolásra.

Felhasználható közös élmények képzeletbeli megalkotására, vagy valamilyen élethelyzet megbeszélésére. Valaki elkezdi a kisorsolt téma szerint a történetet, majd egy labda, vagy más tárgy segítségével, átadja egy másik csoporttagnak a folytatás lehetőségét. Aki a labdát kapja, annak kell folytatnia a történetet, így mindenkinek mindig figyelnie kell, hiszen bármikor hozzá kerülhet a labda. Mindig a már elkezdett történetet kell folytatni.

Benne vagyunk a tévében

A résztvevők feladata, összeállítani a családjukról egy műsort, mely vagy egy különleges alkalom, vagy a közös életük bemutatását tűzi ki célul. Ezeken a felvételeken, beszélnek a jövőbeni terveikről, legfontosabb álmaikról, legszebb emlékeikről, és arról is, miért szeretnek egy családban élni. Mini riportokat készítenek a

család tagjaival, melyben minden családtag megoszthatja a gondolatait, kamerán keresztül a világgal. Az így elkészült filmeket az egész család részvételével, közös vetítések során nézik meg. Idővel, amikor már több kisfilm is összegyűlt családi mozikat szervezhetnek, melyre - közös megegyezés alapján - másokat is meghívhatnak. Természetesen a legjobb formáját akarja hozni, minden résztvevő egy forgatáson, még akkor is, ha az csak a családi videotékát gazdagítja.

Családfa

A jó család gyökereket és szárnyakat ad. Amikor kisgyermekgondozó nevelő képzésben részt vevő érettségizett fiatalokat tanítottam, az egyik házi dolgozat témája, minden évben a családfa elkészítése volt, a kezdő csoport számára. A családfákat bemutató dolgozatokat, a Karácsonyt követő első tanítási héten kellett leadni, így a

fiatalok rákényszerültek, az ünnepi készülődés mellett a családkutatásra is. Bár a feladat kiosztásakor előfordult negatív kritika is, a munka elvégzése után, mégis minden hallgató nagyon pozitív volt. Visszavezetni két három, vagy több generációig a családtörténetünket, történeteket, ismereteket gyűjteni azokról, akiknek a leszármazottjai vagyunk, nagyon felemelő. Minél hamarabb tanítjuk meg a gyermekeinknek az őseink tiszteletét, annál nagyobb szívességet teszünk nekik. Számtalan ingyen letölthető formátum található az online világban, ahova csak a neveket, és néhány adatot kell beírni, de offline módon is gyönyörű családfák szülehetnek. Nagyon nagy erejű gyakorlat ez arra, hogy lássuk a családot, amely valamikor két ember szerelmével, és párkapcsolatával indult, mennyi értékes és tehetséges lélekkel gazdagodott, néhány generáció alatt.

Kérés

Ha tetszik Önnek, amit a honlapomon, könyveimben, facebook oldalaimon, blogokon, vagy bárhol máshol olvas, kérem a forrás megjelölésével, ossza meg bátran. Minél többen továbbadjuk, annál többen tudjuk, és minél többen tudjuk, annál többen leszünk pozitív, boldog asszonyok.

Több információt és segítséget is találhat a www.boldogasszonyok.hu oldalon, a közismert közösségi portálokon, vagy a <http://www.berettyohir.hu/noi-lapozo/kerdezz-a-szakember-valaszol.html> oldalon.



Berettyóújfaluban kereshet személyesen is :



Coach & Mediátor iroda

Papné Bói Anna

Skype: Anna Papné Bói
+36 30/240-0007
pbannabp@gmail.com
www.boldogasszonyok.hu

Berettyóújfalu Kálvin tér 8.
1.emelet

Végül jöjjön még egy meghívás:

**Kedves Lányok,
Asszonyok, Kismamák,
Anyukák, Nagymamák!**

Szeretettel várok mindenkit
minden hónap első keddjein délután öttől
"BoldogAsszonyok KerekAsztal"
minden hónap középső keddjein délután öttől
"Játszóház Felnőtteknek"
minden hónap utolsó keddjein délután öttől
"Szóvarázs Klub" programokon,
Berettyóújfaluban a Kálvin tér 8. szám alatt
a régi Posta épületében

Ezek teljesen ingyenes programok, ahova bárki
jöhet, ha előtte a 06 30 240 00 07-es telefonszámon
bejelentkezik.