



## Amerikából jelentem XXVII. - A jócselekedet hónapja

2010 február 04. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

"Milyen csodálatos, hogy senkinek nem kell várni egyetlen percet sem arra, hogy javítson a világ sorsán." (Anne Frank)

Emlékeztek a csodálatos élet? **Amélie**-re? A hóbertos kis francia lányra, aki szerette az élet apró örömeit. Kiskanállal betörni a karamellkrém tetejét, kezét a magok közé fúrni a piacon. Lapos kövekkel kacsázni a Szent

Márton csatorna vizén, s hátrafelé fordulva figyelni a moziban ül? emberek arcát. Ennél jobban már csak segíteni szeretett. Mindenkin, bárkin.



Gondolkodás, tervezgetés, mérlegelés nélkül. Persze ebb?l gyakran komoly bonyodalmak származtak, de ez nem vette el a kedvét attól, hogy összehozza a kávézóban dolgozó hipochondriás n?t az egyik mániákus törzsvendéggel, vagy megbüntesse a lelketlen zöldségest, aki folyton megalázta fogyatékos segédjét, továbbá kigyógyítsa a házmestern?t évtizedek óta tartó szerelmi bánatából. Mindeközben ? is szerelembe esett, s újdonsült barátai segítségével a saját kusza kis élete is révbe ért.

Biztos, hogy nem ennek a kis tündérnek a története ihlette meg a **The Random Act of Kindness Foundation** (Ötletszer? Jócselekedetek Alapítvány) létrehozóit, hisz a szervezet már 1955-ben létrejött és célja az emberi jószándékba vetett hit el?mozdítása különféle jótettekre inspiráló ötletekkel. A cél mosolyt csalni egy idegen arcára, mindenfajta tervszer?ség nélkül jócselekedetet végrehajtani, ezáltal téve szebbé mások hétköznapjait.

A szervezet 1955 óta jócskán kin?tte magát, olyannyira, hogy 1991-ben Tokyo-ban, 20 ország képvisel?inek részvételével megalakult a **WKM, World Kindness Movement** (Világ Jószándék Mozgalom), mely nem kisebb célt t?zött ki maga elé, minthogy lassan, minden meggy?z? érv és tapasztalat ellenére, visszaállítsa a megrendült hitet és bizalmat embertársaink iránt. Nem könny? feladat és bizony roppant kényes is ebben a bizonytalan, veszélyes világban, melyben manapság élünk. Ha nem szeretjük elhagyni otthonunk biztonságát, nekünk szól az az öt lehet?ség, melyet jószívvel ajánlanak minden internetet kedvel?nek.

### Hogyan hajtsunk végre jócselekedetet a Neten keresztül?

1. Látogassunk el a [FreeRice](#) (IngyenRizs) elnevezés? honlapra, mely oldalon minden regisztráció és kötelezettség nélkül, kifejezetten jó nyelvtanulási lehet?séggel egybekötve (ritkán használt angol szavak, kifejezések jelentésének megtippelésével) ingyen rizst, válaszonként 10 szemet juttatunk egy éhez? embertársunknak. Mostanság az adományok Haiti-be mennek.
2. A [Network for Good](#) weboldal szintén online lehet?séget nyújt azok számára, akik úgy érzik, lelki szükségletük és lehet?ségük is van az adományozásra.
3. Az információnak, a tudásnak hatalma van, s mi ér ennél is többet? Az ingyenes információ. A [Wikipedia](#) diákok, információra éhes emberek millióit szolgálja ki minden nap, ingyenesen. Támogassuk ezeket a jószándékú embereket, akik ezt a hatalmas vállalkozást ingyen m?ködtetik, biztosítanak a hatalmas adatmennyiségnek tárhelyet, frissítik, újítják nap, mint nap.

4. A következő ötlet elég ijesztőnek tűnhet, mégis meglepően sokan élnek a [Couch Surfing](#) (Kanapé Szörfözés) lehetőségével. Mi lehet szebb és felemelőbb, mint megnyitni otthonunkat egy idegen előtt, s szállást biztosítani számára? A honlapon keresztül a kereslet és a kínálat megtalálja egymást. Egyetlen esetben sem jelentettek még visszaélést sem a befogadók, sem a szálláskeresők részéről. Lehet, hogy az emberek alapjában véve jók?

5. S végül ne feledkezzünk el az Ötletszer? Jócselekedetekről sem. Az alapítvány [honlapja](#) rengeteg ötlettel szolgál, s szívhezszóló történeteket is olvashatunk olyanoktól, akik "áldozatul estek" ilyen jószándékú cselekedetnek. A szervezők javasolják, tartsunk a zsebünkben állandóan ilyen "ötletszer? jócselekedettel ajándékoztak meg" kis kártyát, melyet a "tetthelyen" hagyva felhívjuk a figyelmet arra, hogy a jótett átadható, láncszerűen folytatható.

Sose felejtjük, a jócselekedet az adó és az adományozott számára is mélységes örömet jelent. Tudományos kísérletek igazolták, hogy akik életében folyamatosan jelen van a jószág, a szolgálat, a segítségadásra való nyitottság, sokkal kevésbé hajlamosak a depresszióra, daganatos betegségekre, immunrendszerük sokkal erősebb azon embertársaiknál, kiknek szíve ezekre a gondolatokra kevésbé, vagy egyáltalán nem nyitott, fogékony. A [The Healing Power of Doing Good](#), a Jócselekedetek gyógyító ereje című tanulmány, Allan Luks és Peggy Payne írása kijelenti, hogy a jószándék jelenléte életünkben befolyásolja alvásunkat, testsúlyunkat, az allergiás reakciók szintjét, sőt hatással van a fájdalomküszöbre is.

S végül, de nem utolsó sorban a jócselekedet nem áll meg az egyén szintjén. Beszűrődik az iskolákba, munkahelyi-, és lakóközösségekbe.

**Az Ötletszer? Jócslekedetek Hete február 15-én, közvetlen Valentin Nap után kezdődik. Egyszer el kell kezdeni.**

**Néhány egyszer? ötlet:**

? Fizessük ki az utánunk sorbanálló kávéját, kakaóscsigáját.

? Engedjük el?re a pénztárnál a kisgyerekekkel várakozókat.

? Ajánljuk fel a hó ellátását az utcánkban lakó id?sebbeknek.

? Kisgyermekes kollégánknak ajánljuk fel, hogy vigyázunk a gyerekekre, amíg ?k moziba mennek.

**Néhány kedves történet:**

? "A nagylányom kin?tte a kabátját, ezért úgy döntöttünk, odaadjuk a templomi gy?jtésbe. Kértem, nézze át a zsebeit, miel?tt becsomagoljuk. Egy húszdolláros talált benne. Szó nélkül visszatette a zsebbe. Azt mondta, annak, aki elviszi a kabátot, sokkal nagyobb szüksége lesz rá. S biztos vagyok benne, lányom kedvessége nagy örömet szerzett egy családnak."

? "Valamelyik nap az étteremben ültünk a férjemmel, de amikor fizetni akartunk, a pincér azt mondta, egy úr már rendezte a számlánkat. Nagyon megillet?dtünk, még köszönetet se tudtunk mondani. Másnap ebédid?ben lementem a kávézóba és egy helyes id?s párt láttam. Gondoltam, itt az ideje visszafizetni az ismeretlen férfi kedvességét. A pár kisnyugdíjasnak látszott, szívesen fizettem helyettük, nagyon jól esett."

**S végül, hogy bebizonyítsam, ezek az esetek Amerikában nem ritkák, rögtön közeli példákkal is tudok szolgálni.**

? Közvetlen szomszédunk hölgytagja nyugdíjas. Mióta szabadok a délutánjai ? vigyáz az utcában lakó kisiskolásokra. Az iskolabusz 4-5 gyereket tesz le a ház el?tt minden nap. A szül?k innen "gy?jtik be" a gyerekeket, amikor megérkeznek a munkahelyr?l. Fizetség, ellenszolgáltatás nélkül teszi.

? Anyósom 14 éve támogat egy bolíviai kislányt, iskoláztatását, ruházkodását. A kislány azóta feln?tt. Nincs egy hónapja, hogy anyósom levelet kapott. Benne a már feln?tt n? tudatja, férjhez menni készül és sajnálja, hogy "ismeretlen" támogatója nem lehet jelen a szertartáson.

Garbutt Katalin

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja

<http://tinkmara.freeblog.hu/>

[Tweet](#)

**MAGYAR MENEDÉK KÖNYVESHÁZ****[www.magyarmenedek.com](http://www.magyarmenedek.com)**

Ajánló

