

Judith Müller

Túlélni az öregséget!

Az életem mottója mindig az volt,

A jót a történések pillanatában értékeltem és a tragédiáimat túléltem!

Mindkettőből bőven kijutott! Körülbelül 40 éves lehettem, amikor tartottam egy előadást a magyar nemzetközi hírességekről, és úgy fejeztem be, hogy tulajdonképpen mindannyian megöregszünk egyszer (még talán én is). (Ezt azonban akkor nem gondoltam komolyan.) És ma akár akarom, akár nem, szembe kell néznem azzal a ténnyel, hogy elértem a kortalanság utolsó fokát.

Sokat utaztam, sok különböző mentalitású emberrel találkoztam és ezeknek a különböző életfelfogásoknak a gondolatait írom le az alábbiakban.

Vedd figyelembe az élet kis örömeit, és tudatosan élvezd őket!

Békülj ki magaddal a múlt hibáidért, mert megváltoztatni már úgysem lehet!

A mai „trend”, hogy a szülők a gyerekeiket, a gyerek a szüleiket hibáztatják és kritizálják állandóan, viszont leborulva imádják tökéletes unokáikat.

Amit azonban csak a jövő fog eldönteni, hogy ennyi tökéletes csodagyerekből, hogy lesz ennyi kibírhatatlan felnőtt?

Ha valamire nagyon vágysz az életben, és nem jön könnyen, harcolj érte (és ne mond, hogy az én koromban már úgyis minden mindegy!) A harcoló embereket tisztelik, a zsörtölődőt és a panaszkodót unják és megvetik!

Ne vedd magad túl komolyan, más sem teszi!

Bármit pletykálnak rólad (hacsak nem becsületbevágó), ne sértődj meg, hanem neved rajta! Ez azt jelenti, hogy még korod ellenére is elég érdekes vagy, hogy kibeszéljenek.

Nagyon szomorú az, amikor a kutya sem törődik veled!

A debreceni Dóczy Gimnáziumban, ahová jártam, a dolgozatok úgy voltak kiértékelve, *belső-érték, külső-alak*.

Ezt a mondatot egész életemben átviszonyítottam az élet különböző fázisaihoz és még nagyon fiatalon rájöttem, hogy a *belső-érték hosszú távú, a külső-alak rövidlejáratú*, de a kettő együtt kétség kívül a hosszan tartó siker egyik titka az élet minden időszakában.

Légy ápolt minden korban, a korodnak megfelelően!

Keresd a fiatalok társaságát, figyelj rájuk, tanulhatsz tőlük, és általuk megpróbálhatod megérteni a *mát*. A fiatalokat is néha érdekelheti az idős generáció, azonban nagyon kell vigyázni arra, hogy *prédikálj*, ne mond, hogy „Bezzeg én a te korodban ...” és semmiképpen ne mond, hogy „Na most megmondom, én mit csinálnék a te helyedben...”

Nem vagy te sem az ő helyében, sem az ő generációjában, de ennek ellenére előfordulhat, hogy érdekli őket, meghallgatják, sőt magukévá is teszik a mondanivalód.

Ne törd el az arroganciát, a szemtelenséget se a munkahelytől, barátaidtól, családtól, gyerekeidtól, ez egy hógolyó, ami ha egyszer megindul, megállíthatatlan.

Ne tárgyalj különböző fizikai problémáidat, ismerőseiddel, mert viszonzásul hosszan és teljes részletességgel elmeséli az övét.

A családi tradíció fontos! Egyre jobban érdekli a mai generációt a távoli múlt, és ebben a szétszórt világban, ahol sokan máshol élnek, mint ahol születtek, az elérhetetlen múltnak sokkal nagyobb vonzereje van, mint az jelennek - *értékeld!*

Őrizd meg emlékeidet, ez éppen olyan sokat jelenthet az utódaidnak, mint neked, de fennáll a lehetősége annak, hogy a szemétládába landol.

Engedd meg magadnak, hogy neved! A nevetés másnak is örömet okozhat.

Engedd meg magadnak, hogy sírj! A sírás néha megkönnyebbít. De ha sírsz, csak egyedül sírj! Ez kizárólagosan a Te privilégiumod.

Nem akkor kell adni, mikor van, hanem akkor, amikor érzed, hogy a másiknak – testileg, lelkileg - szüksége van rá.

Légy az anyósság mintaképe, minél kevésbé avatkozol be az életükbe, annál inkább értékelnek, sőt talán, még a tanácsodat is meghallgatják, de légy mindig mellettük, amikor szükségük van rád.

Osztd meg az idődet családdal, baráttal, de nem utolsó sorban, önkéntes munkával, betegekkel, gyerekekkel, lázadó fiatalokkal, megvert asszonyokkal, ajánld fel nekik önzetlen szeretetedet és rájössz, tulajdonképpen ez az önzés, az önbecsülésed egyik foka.

Szeretteiddel próbáld minél későbbre halasztani komoly fizikai problémáid megbeszélését, azonban, ha eljön az idő, leghatározottabban közöld velük úgy testi, mint lelki döntéseidet.

Ami azonban az utánad lévő időszakot illeti, könnyítsd meg számukra a távozásodat azzal, hogy pontosan és félreérthetetlenül leírod az utolsó akaratodat, ezzel megakadályozhatod a megszegyenítő családi vitákat.

Hagyd magad után a lényed felejthetetlen emlékét.

Csak az hal meg, akit elfelejtenek.