



A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ



LELKI EGÉSZSÉGGŐZPONT A PARÁDFÜRDŐI KÓRHÁZBAN

## A közösség szerepe a lelki egyensúly megőrzésében

*Mindannyian társas lények vagyunk. Személyes jólétünk születésunktől kezdve nagyon nagy részben azoktól függ, akikkel kapcsolatban vagyunk. Eleinte a család, később az iskola, a kortárs közeg, a munkahelyi és lakókörnyezetünk van hatással fejlődésünkre, hangulatunkra, mindennapjainkra. Gyakori, hogy egy krízishelyzet, probléma idején a család, a barátok, a közösség válik a megnyugvás, a vigasz forrásává. Egy jó közösségnek mindenképpen kiegyensúlyozó, megtartó szerepe lehet a lelki egészségünk szempontjából. Ezért különösen értékesek azok a kezdeményezések, amik kifejezetten arra irányulnak, hogy minőségi szabadidős tevékenységet biztosítva közösségekbe szervezzék tagjaikat. Sorozatunkban a Pétervásárai Járásban fellelhető értékes, közösségformáló kezdeményezéseket szeretnénk sorra venni.*



*Dömök tanár úr és tanítványai együtt zenélnek a parádi kórház rendezvényén*

### A közösségteremtő zene és Dömök tanár úr

Dömök László sokáig nem tudta mit is fog majd csinálni, ezért középiskolai tanulmányait a pétervásárai mezőgazdasági szakközépiskolában folytatta. Szerette már akkor is az irodalmat, a színházat, ezért úgy gondolta belevág és főiskolán tanul tovább. A Nyíregyházi Főiskola magyar-könyvtár szakán végzett 2004-ben. Ebben az évben kezdte meg munkáját a tarnaleleszi iskolában. 2005-től a pétervásárai Tamási Áron Általános Iskola magyar nyelv és irodalom tanáraként dolgozott 2014-ig. Itt indult útjára a zene- és táncfoglalkozás, mint délutáni szakkör. 2014-től tagja az Utassy József Általános Iskola tantestületének. Tarnalelesz egy közel kétezer fős lakossággal bíró település, amely Bükk-szenterzsébettel és Szentdomonkossal épült egybe. A körzetben nagy számban élő halmozottan hátrányos helyzetű magyar és roma családok felzárkóztatását, életkörülményeiknek javítását igyekeznek megvalósítani iskolai, óvodai, valamint önkormányzati segítséggel.

– Milyen szerepet tölt be az életében a zene?  
– Nagyon fontos, már kisgyermekkorom óta. Isten kezdettől fogva odahelyezte az életembe, hogy a jókedv és vigasztalás mindig ott legyenek bennem, mellettem. A főiskolán kezdtem komolyabban zenélni, ott doboltam egy zenekarban, és mai napig ezt a hangszer szeretem a legjobban. Nem teszek igazán különbséget, a komolyzenét ugyanúgy kedvelem, mint a könnyűzenét. Úgy hiszem bizonyos időkben, bizonyos zenék tesznek csak jót, ezért nem hallgatom a kereskedelmi rádiókat sem csak nagyon ritkán. Sok hangszerem van, de ezek azért nincsenek mindig a kezemben. Az autóban sem mindig hallgatok zenét, szeretem a csöndet is.

– Mióta használja a zenét, mint közösségépítő eszközt?  
– 2007-ben kezdtük el egy pár tanulóval Pétervásáran. Sok nehézséggel, lelki gonddal küzdöttek azok a tanulók, melyeknek egy részét az otthonukból hozták. Segíteni szerettem volna nekik egy kicsit felszabadulni ezek súlya alól. Fontosnak tartottam a tananyagot egy bizonyos szintig, de ezekben a helyzetekben nem segített nekik. Az intelligencia növekedése nem segített kezelni az érzéseikből, lelki eredetű dolgaikból származó problémáikat. Tovább kellett lépnem, mert mindig is a gyerek érdekelt, nem

*Folytatás a 2. oldalon*



## A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ

*Folytatás az 1. oldalról*

az, hogy bármi áron, de leadjam a tananyagot. Egymás között szoktuk is mondani: „Gyerekeket tanítunk, nem tananyagot!” Láttam, hogy örömük volt a zenélésben, tehettek valamit, ami alapján egy kicsit azt érezhették, ők is fontosak, és értékes, amit csinálnak. Az önbecsülésük egyre jobb lett, de még mindig azon alapult, amit végeztek. Ez azonban még mindig ingoványos talaj. Rövid időn belül egyre többen vettek ebben részt, és szinte terápiává vált.

– *Hogyan motiválja a diákokat a zenetanulásra?*

– A hit tartja össze őket. Először a hit a zenélésben. Aztán a hit a barátságukban, majd hit abban, hogy érdemes szeretni! Nem az alapján, amit a másik megérdemel, hanem szeretni úgy, ahogy Isten szeret: feltétel nélkül. A Biblia azt írja, hogy a szeretet sok vétket elfedez. Így a vitáik is gyorsan lecsengenek, s végül nem mennek el egymás mellett úgy, hogy hordozzák magukban hónapokig a keserűséget. Mindig mindent frissen kezelünk. Mielőtt azt gondolnák vallásos vagyok... nem! Hívó vagyok! A vallás megoszt, a hit összetart! A zene fontos, de mindig csak egy eszköz arra, hogy a gyerekekkel Istent dicsérjük. Az önbecsülésük már nem abból fakad egy idő után, amit csinálnak, hanem abból, amit a megváltójuk a kereszten elvégzett értük. Ha abból fakadna, amit végeznek, akkor, ha jól mennek a dolgok, jól érzik magukat, ha nem, akkor rosszul. De így, ha jól mennek, hálásak vagyunk, de ha nem sem törünk le! Az üzenet, ahogy Takáts Tamás énekl: „Jó tudni van, ki megbocsát, szelíd szeretetével...”

– *Milyen pozitív hozadékaik vannak az együtt-zenélésnek, a csapatmunkának?*

– Sokat dolgozunk, sok időt töltenek együtt, mely segít megismerni a másikat és kezelni azt, ha valami nem tetszik. Ebben egyre jobbak és jobbak. A beszédstílusuk, a gondolkodásuk, az önbecsülésük, valamint mások megbecsülése is lényegesen jobban előtérbe kerül. S persze ismertté válnak a szűkebb-tágabb környezetükben, barátokat szereznek, mely büszkeséggel tölti el őket, és szüleiket is.

– *Személy szerint mi a legnagyobb „sikere”, öröme ebben a munkában?*

– Maga a munka, hogy segíthetek nekik a jobb életkörülmények elérésében. Az, hogy olyan gyerekek is lehetőséget kapjanak, akikről már lemondtak a rossz magaviselet miatt. Fantasztikus látni őket, mikor felnőnek és érettséggel vagy diplomával jönnek megmutatni: Tanár úr, sikerült! Fontos, hogy nincs tényleges elbukás. Mindig van lehetőség változtatni. Vannak, akik a cél előtt, mások mindjárt az elején feladják. Ők is kedvesek nekem, csak bátorítani tudom őket, tovább, előre!

– *Milyen a család, a kollégák, a faluközösség visszajelzése?*

– Mind a család, mind a kollégák sokat segítenek. A családom sokat nélkülöz, de igyekszem őket rögtön kárpótolni. A legnagyobb ajándék mindig a velük töltött idő. A kollégák közül vannak, akik nagyon sokat segítenek és nem is tudnám mihez kezdenék, ha ők nincsenek, és ide sorolom a főnökeimet is. Nagyon türelmesek velem, igyekeznek segíteni, hogy a gyerekek mehessenek és végezhessek a tanulás mellett azt, amit igazán szeretnek. A falu vezetése, a polgármester, alpolgármester sokszor segítenek eljutnunk más településekre, városokba. A faluban szeretném hinni, hogy többen büszkéek a gyerekek munkáira, hiszen ők is és a szülők is sok erőt és időt fektetnek bele. Persze vannak, akik inkább távolról figyelik, de nincs ezzel baj.

– *Mi a tapasztalata: a régi diákjai életében marad nyoma a közös zenélésnek?*

– Igen, ha nem is maradtak mind zenészek, egy támasztékként, egy biztos pontként ott áll ez az életükben. Vannak, akik ennek hatására választották most a pedagógus pályát, vagy éppen az orvost, mert szeretnének ők is segíteni. Talán a következő évtől lesz először, hogy a leleszi csapat középiskolában is együtt maradhat. Ettől az évtől viszont a pétervásárai iskolából, akik már középiskolások, kéthetente visszajárnak próbálni. Nagyszerű alkalmak ezek!

*Tolnay Katalin*

### EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA – LELKI EGÉSZSÉGKÖZPONT

Ismeretterjesztő előadások • Egyéni tanácsadás  
Életvezetést segítő foglalkozások • Relaxáció

#### Elérhetőségek:

Telefonszám: +36 36/544-841

Email: efi.lek@paradfurdo.hu

Cím: 3244 Parádfürdő, Kossuth Lajos út 221.

www.paradfurdo.hu

*A Lelki Egészségközpont szolgáltatásai ingyenesek, térítés nélkül vehető igénybe.*

**SZÉCHENYI 2020**



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**