

A tapasztalatok szerint könnyű ráérezni az önzetlenség ízére, mert közelebb kerül

Számos olyan kezdeményezés létezik, amikor a felek, akár ismeretlenül is, egymást segítik: cserebérének, szívességeket kérnek vagy ajánlanak, adományoznak valamit. A cserékkel mindenki jól jár, ráadásul mindez összehozza az embereket...

**B**udapesten, a 12. kerületi Galántai utcában sétálva a következő szöveg fedezhető fel egy fa kérgén: „Vidd el, és ha gondold, hozz valami más helyette”. A tárgyak a törzsben lévő „csereodúba” téve lehetnek új tulajdonosra. Egy külföldi mozgalomhoz csatlakozva a virágkötők itthon is virágcsokrok ezreit helyezik ki a közterekre minden év nyarán – ezeket bárki ingyen elviheti. Több olyan közösségi weboldal is működik, ahol az emberek szívességből felajánlják a kanapéjukat egy számukra szimpatikus, idegen utazónak, akinek így nemcsak szállást nyújtanak, hanem az életükbe is bepillantást engednek. A számtalan, hasonló elven működő akciónak ugyanaz a lényege: olyan tárgyakkal, szolgáltatásokkal, tevékenységekkel segíteni embertársainkat, amelyek nekünk nem kerülnek sem pénzbe, sem túl nagy erőfeszítésbe. A tapasztalatok szerint könnyű ráérezni az önzetlenség ízére, mert közelebb kerülhetünk másokhoz, illetve adni és kapni egyaránt jó érzés.



# CSERÉLNI szív**BŐL** szív

## KIS CSOPORTOKKAL INDUL

Pénzt leszámítva bármit lehet kérni, illetve felajánlani a Budapest Minden Ingyen nevű zárt Facebook-csoportban, amit egy orosz származású, nálunk élő szociális munkás indított el körülbelül tíz éve.



– Mivel nem beszélt magyarul – meséli **Fülöp Viktória** –,

nem tudta követni a csoport tevékenységét, ezért viszonylag hamar csatlakoztam hozzá moderátorként. Ez rengeteg munkával jár, amit ma már a társaimmal végzünk, természetesen mindannyian önkéntesként. Mi csak Budapesten

működünk, de szorgalmazzuk, hogy az ország bármely pontján hasonlóan segítsék egymást az emberek. Hiszek abban, hogy ösztársadalmilag úgy tudunk jól működni, ha a kis közösségek támogatják egymást. Ugyanígy hiszek a fenntartható fejlődésben, abban, hogy ha van valamim,

amire már nincs szükségem, akkor odaadom valakinek, akinek jól jön.

A csoport tagjaként nagyon szép történetekkel találkozhatunk nap mint nap.

– Egyszer kiírta valaki, hogy nyaralni szeretne a gyerekeivel. Rengeteg választ kapott. Volt, aki felajánlotta a vidéki házát

## Ingyen étel a közösségi hűtőből

A londoni Brixton negyed közösségi fridsideréből ingyen elvihető az ételek. A hűtőbe bárki beteheti a számára felesleges, de még fogyasztható, felcímkézett ételét. Az akcióval nemcsak a rászorulókon segítenek, hanem szeretnék az ételpazarlást is megelőzni, mivel világviszonylatban az élelmiszerek mintegy harmada a kukákba kerül.





arra az időre, és akadt, aki egy ezzel foglalkozó alapítványt javasolt. Egy másik felhasználónk egy rendkívül drága játékot, Xboxot kért karácsonyra, mert a gyerekeinek ez volt az álma. Persze rögtön jöttek a negatív megjegyzések amiatt, hogy szegényként miért akar ilyen drága ajándékot?! Durván minősítették a kérését és őt magát is, az ő példája kapcsán lett azóta alapelvünk, hogy ezt senkivel nem lehet megtenni a csoportban. Aztán a hozzászólók közül valaki azt írta, az ő fiai is szeretik ezt a játékot, és annyira megérintette a gyerekeiért a negatív kommenteket is vállaló szülő kérése, hogy megbeszélte a dolgot családjával, és szívesen odaadja neki az Xboxot.

### A MINDENNAPOKBAN IS MŰKÖDIK

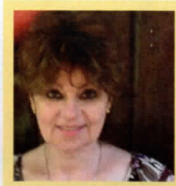
– Azokat érik ilyen pozitív meglepetések, akik képesek végiggondolni és megfogalmazni, hogy mire van szükségük, viszont nem kezdenek el azon agyalni, lehet-e, avagy sem ilyet kérni – meséli Viktória. – Ugyanakkor képesek hálát érezni, és ők is szívesen átadnak dolgokat, amikre már nincs szükségük. A kérj és megadatik egy olyan, örök érvényű mondas, ami tényleg működik! Sokan csak legyintenek erre mint spirituális katyvaszra, de a gyakorlat azt mutatja, hogy ez a valóság. Ráadásul nemcsak ebben a csoportban, hanem a mindennapokban is... Rengeteg példát hozhatok akár a saját életemből is. Sokszorosan hátrányos helyzetű szülőként egyedül nevelem a kisfiamat. Hosszú ideig nem volt semmilyen jövedelmünk, mégis mindig volt mit ennünk, mivel egy olyan közösségben éltem, ahol segítettek egymást. Mindenki azt adta, amit tudott. Például segítettem valakinek megírni az angolháziáját, más meg hozott két kiló krumplit. Sokakban fel sem merül, hogy a kisfiuk kinőtt cipőjét odaadják egy rászorulóknak ahelyett, hogy pénzzé tennék. A neveletésünk része, hogy mindenért viszonzást várunk. Szeretnénk, ha mások is megtanulnák az önzetlen és jó szándékú részvételt, mert ez az egyik alapja a harmonikus közösségnek.

### „TÉGY EGY KÖNYVET, VÉGY EGY KÖNYVET!”

A budapesti Wekerlei Kultúrház és Könyvtár öt éve működött a Kós Károly térre kihelyezett könyvszekrényt.



– Egy pályázat keretében valósítottuk meg az ötletet – meséli **Abuné Grasselli Edit** könyvtáros. – Voltak bennünk kételyek, félelmek, hogy mennyire fognak rá vigyázni az emberek, de csak a legjobbakról tudok beszámolni. Emlékszem, egyszer eleredt az eső, erre az egyik olvasó téglával támasztotta meg a szekrényajtót, nehogy elázzanak a könyvek. Időnként fantasztikus irodalmi beszélgetéseknek voltam fültanúja. Az emberek szeretik, tisztelik, becsülik és a magukénak érzik a szekrényt. Elég drágák a könyvek, sokan nem engedhetik meg maguknak a megvételeiket. Persze a könyvtárból tudnak kölcsönözni, de a szekrény segítségével a sajátjukként olvashatnak egy-egy művet. Sokaknak szereztünk örömet más olvasók, adományozók által. Vannak, akik régi kincseket találtak. Én magam is ráleltem egy kötetre, amit könyvtáros létemre azelőtt hiába kerestem. Még édesanyámtól hallottam erről a könyvről, amely a gyerekkori kedvence volt, de a háború idején, a költözések során eltűnt. Óriási örömet okozott, hogy még életében sikerült őt meglegnem vele.



SZ. CS.

### Szemléletváltás kell

„Adni jó és kapni sem rossz!” – e jelmonddal indult el 9 éve a szivesseg.net weboldal. Az ősz folyamán megújuló oldalon felajánlásokat lehet tenni és kérni.



– Azt szeretnénk, hogy az emberek kezdjenek el újra kapcsolódni egymáshoz – magyarázza a portál üzemeltetője, **Joós Dóra**. – A leggyakrabban előforduló szívesség az, amikor valaki egy számára feleslegesé vált tárgyat örömmel elajándékozik. A következő szint, amikor valamilyen szolgáltatást kínál fel díjmentesen, például angoltanítást. A harmadik pedig, amikor a saját társaságát ajánlja fel mondjuk kávézáshoz, mozizáshoz vagy beszélgetéshez – sorolja Dóra. – Úgy látjuk, a fő problémáforrás az, hogy nehezen tudunk nyitott szívvel, őszintén fordulni egymáshoz. Az utcán végigsétálva érezhető, hogy az emberek nincsenek jól, és ez részben azért van, mert különálló szigetekként éljük a mindennapjainkat, gyakran az önös érdekeink vezérelnek minket. Pedig sokban tudnánk segíteni mások életét, és ezáltal a sajátunk is változna. Mi azt valljuk, hogy a lényeg a legapróbb dolgokban is ott rejtőzik, szóval valójában az oldalon tett felajánlások és kérések hatalmas változásokat indítanak el. Az egyéni szinten megélt szemléletváltással pedig hozzáteszünk a világhoz, hogy jobb, szebb és emberibb hely legyen, ahol élünk.