

Jön a nyár, nyaral(j)unk...

Nemrégiben olvastam egy cikket az egyik hetilapban a munkaalkoholistákról. Ez sajnos tükör- (de rossz) fordítása az angol „workaholic” kifejezésnek, ami talán jobban kifejezi a szó jelentését.

Valóban munkamániásokról van szó, akik, a cikk szerint, általában fiatal-középkorú férfiak, akik legtöbbször maguknak (és környezetüknek) magyarázzák meg, hogy munkájukban pótolhatatlanok, nélkülük az élet vagy a cég vagy az üzlet romba dől, s a Föld megszűnik forogni. Erre történő hivatkozással csapják be önmagukat (családjukat? barátaitkat?). Ugyanis a felmérések szerint az ilyen esetek 60-70 százalékában az illető igenis pótolható lenne, de a fontosság hangsúlyozása, mint öngazolás, fokozza ezen egyének önbizalmát, és – reményeik szerint – ezáltal javítják külső megítélésüket is. Pedig a „munkaalkoholizmus” elsősorban olyanokban alakul ki, akiknek kiemelten fontos a külső megítélés, sőt gyakran a munkamániá révén váltanak ki környezetükből – egyébként hiányzó – megértést, sajnálatot.

Hasonló esetek gondolom a kedves olvasó ismeretségében is előfordulnak. Ez az egész csak arról jutott eszembe, hogy kitekintve az ablakon, tűz a Nap, 20 fok van és kellemes bizsergést érek a szívétájon, ami nyilvánvalóan a múltó tavasz és a közelgő nyár jele.

Sajnos a nyaralás, mint olyan kezd egy kiváltságos réteg lételeme lenni. Egyáltalán: ciki róla beszélni, mert ma már nem „olaszba” vagy „spanyolba” hanem legalábbis Mauritiusra vagy a Seychelles-re jár a „magyar”. Vagyis az ember úgy érzi, honfitársaink döntő többsége ide jár, mert hát ez a réteg aki kérve-kéretlenül be is számol róla. Ezért a „pórnép” tulajdonképpen ha valahol pihen is, nem nyaral, hiszen a szomszéd karibi tequilás



Pár nap elcsodálkozás, csipetnyi túrázás

pancsizásához képest a rövidke balatoni vagy bükk-hegyes már igazán lényegtelen.

Pedig a nyaralás nincs hosszúsági illetve szélességi körhöz kötve, vagyis igenis NYARALJUNK!!! Nyaralás az, amit mi annak érzünk. A nyaralás – bárhol és bármikor – egy pillanatnyi pauza a rohanásban, pár nap elcsodálkozás, egy csipetnyi túrázás, néhány molekula friss oxigén vagy pár csepp sós vagy édes víz. Regenerálja a testet és lelket, pár napig kiradírzza az agyunkból az imádott főnök vagy munkatárs vagy szomszéd vagy családtagok képét. Oázis, melyben felfrissülhetünk. Nem (csak) pénzkérdés! Monoton munkánkat az év első felében a majdani kétféle kellemes hét puszta tudata is megfűszerezheti.

Persze a nyaralás is csak akkor ér valamit, ha magunkat aktívan távol tartjuk a napi gondoktól.

Nyaralás nélkül az élet folyamatos, évente 365 napig tartó daráló, mely a pihenés, regenerálódás esélyének hiányában felőröl bennünket. A „munkaalkoholisták” korán halnak.

Dr. Szekanez Zoltán

III. sz. Belkémia, Reumatológiai Tanszék