ENGLISH READING BOOK

ANGOL OLVASÓKÖNYV

100 olvasmány – A1, A2, B1 és B2 szinten

Kétnyelvű kiadás – angol és magyar

Alexa NYELVISKOLA

Dr. Tóth Alexandra

English Reading Book

Angol olvasókönyv

100 olvasmány — A1, A2, B1 és B2 szinten

Kétnyelvű kiadás — angol és magyar

Alexa Nyelviskola

Írta: Dr. Tóth Alexandra

Első kiadás, 2026

© Minden jog fenntartva

Ez a könyv 100 kétnyelvű olvasmányt tartalmaz négy nyelvi szinten — A1, A2, B1 és B2 — egyetlen kötetben. A szövegek mondatonkénti tördelésben (A1, A2) vagy bekezdésszerű elrendezésben (B1, B2) szerepelnek, párhuzamos angol-magyar formában. Az olvasókönyv az Alexa Nyelviskola ALMT (Memória-Alapú Módszertan) tanulási rendszerének kiegészítő anyaga.

Az olvasókönyv kizárólag az olvasó saját nyelvi felkészüléséhez történő felhasználására ad jogot. A könyv nem sokszorosítható, másolható semmilyen formában és értelemben: mechanikus vagy elektronikus módon, ideértve bármilyen internetes közlést, hangoskönyvet. A vevő nem jogosult a segédanyagot más személy részére továbbítani.

Jogtulajdonos: ALX Hungary Kft., Budapest

Web: https://alexanyelviskola.hu

Email: info@alexanyelviskola.hu

ISBN 978-615-6589-48-4

Tartalomjegyzék

English Reading Book — 100 olvasmány négy nyelvi szinten

1. My Name A1 4
2. My Day A1 5
3. My House A1 6
4. My Cat A1 7
5. At the Shop A1 8
6. My Friend Tom A1 9
7. My Favourite Food A1 10
8. The Weather A1 11
9. A Trip to the Zoo A1 12
10. My First Job A1 13
11. A Letter from My Friend A1 14
12. Learning English A1 15
13. A Rainy Day A1 16
14. My Grandmother A1 17
15. A Birthday Party A1 18
16. A Walk in the Forest A1 19
17. My Holiday in Spain A1 20
18. My Brother Peter A1 21
19. The Old Café A1 22
20. A Difficult Decision A1 23
21. My Favourite Book A1 24
22. The Big Storm A1 25
23. A Lost Wallet A1 26
24. Moving to a New City A1 27
25. A Lesson from My Father A1 28
26. My Weekend in Vienna A2 28
27. My New Bicycle A2 30
28. A Funny Day at Work A2 31
29. Learning to Drive A2 32
30. My Grandfather's Garden A2 33
31. A Lost Wallet A2 34
32. A Difficult Hike A2 35
33. My Best Friend's Wedding A2 36
34. A Plan for the Summer A2 37
35. The Restaurant A2 38
36. My First Job A2 39
37. A Phone Call from Mom A2 40
38. The Train Was Late A2 41
39. My Neighbour's Cat A2 42
40. An Old Photograph A2 43
41. A Birthday Surprise A2 44
42. I Need a New Job A2 45
43. A Visit to the Doctor A2 46
44. Moving to a New Flat A2 47
45. The Concert A2 48
46. Learning Italian A2 49
47. A Rainy Sunday A2 50
48. My Father's Old Watch A2 51
49. A Hot Summer Day A2 52
50. A Letter to My Younger Self A2 53
51. An Unexpected Journey B1 53
52. Changing My Career B1 55
53. Starting Over in Another Co… B1 56
54. Getting in Shape B1 57
55. Reconnecting with Old Frien… B1 58
56. The Year I Stopped Shopping B1 59
57. A Conversation with My Teen… B1 60
58. The Forest Behind My House B1 61
59. Learning to Play the Piano B1 62
60. Moving Back Home B1 63
61. Learning About Money B1 64
62. Why I Started Volunteering B1 65
63. Burning Out B1 66
64. Why I Love My Hometown B1 67
65. An Apology Twenty Years Late B1 68
66. My Grandmother's Recipe Book B1 69
67. Putting Down My Phone B1 70
68. When a Friendship Ends B1 71
69. Discovering Photography B1 72
70. Saying No to a Promotion B1 73
71. An Old Letter B1 74
72. A Lesson from My Father B1 75
73. The Northern Lights B1 76
74. Why I Read Every Night B1 77
75. What I Would Tell My Twenty… B1 78
76. The Habit I Couldn't Break B2 79
77. When My Father Stopped Spea… B2 80
78. Becoming a Stranger in My H… B2 81
79. The Year I Learned to Say No B2 82
80. A Conversation That Changed… B2 83
81. The Friend Who Lent Me a Bo… B2 84
82. The Argument That Saved Our… B2 85
83. Why I Gave Up Social Media B2 86
84. The Old House We Almost Bou… B2 87
85. Returning to Painting After… B2 88
86. The Letter I Never Sent B2 89
87. What I Learned from a Year … B2 90
88. The Train That Was Going th… B2 92
89. Looking Back at My Twenties B2 93
90. A Weekend Without My Phone B2 95
91. My Mother's Second Marriage B2 96
92. Why I Left the City B2 97
93. A Friendship That Lasted To… B2 99
94. The Moment I Got Old B2 101
95. Trying to Teach My Son B2 103
96. A Long Letter to My Sister B2 104
97. Discovering Gardening at Fo… B2 105
98. Moving Back to My Parents B2 107
99. A Decision I Regret B2 109
100. Learning How to Grow Old B2 111

My Name

Hello! My name is Anna.

I am from Hungary.

I live in Budapest.

I am thirty years old.

I am a teacher.

I have one brother and one sister.

My brother is a doctor.

My sister is a student.

I love my family.

I am happy.

A nevem

Szia! A nevem Anna.

Magyarországról jöttem.

Budapesten élek.

Harmincéves vagyok.

Tanár vagyok.

Van egy bátyám és egy húgom.

A bátyám orvos.

A húgom diák.

Szeretem a családomat.

Boldog vagyok.

My Day

I get up at seven o'clock.

I wash my face and brush my teeth.

I eat bread and cheese for breakfast.

I drink tea with milk.

I go to work at eight.

I work in an office.

I eat lunch at twelve.

I go home at five.

I read a book in the evening.

I go to bed at ten.

Az én napom

Hét órakor kelek.

Megmosom az arcomat és fogat mosok.

Reggelire kenyeret és sajtot eszem.

Tejes teát iszom.

Nyolckor megyek dolgozni.

Egy irodában dolgozom.

Tizenkettőkor ebédelek.

Ötkor megyek haza.

Este olvasok egy könyvet.

Tízkor lefekszem.

My House

I live in a small house.

It has four rooms.

There is a kitchen and a bathroom.

There is a bedroom and a living room.

The kitchen is small but bright.

The living room has a big window.

I have a black sofa and a red chair.

There is a small garden.

I have flowers and a tree.

I love my house.

A házam

Egy kis házban élek.

Négy szobája van.

Van egy konyha és egy fürdőszoba.

Van egy hálószoba és egy nappali.

A konyha kicsi, de világos.

A nappaliban van egy nagy ablak.

Van egy fekete kanapém és egy piros székem.

Van egy kis kert.

Vannak virágaim és egy fa.

Szeretem a házamat.

My Cat

I have a cat.

Her name is Mimi.

She is small and white.

She has green eyes.

She is two years old.

Mimi loves milk and fish.

She sleeps on my bed.

She plays with a small ball.

Sometimes she is funny.

I love my cat very much.

A macskám

Van egy macskám.

A neve Mimi.

Kicsi és fehér.

Zöld szeme van.

Kétéves.

Mimi szereti a tejet és a halat.

Az ágyamon alszik.

Egy kis labdával játszik.

Néha vicces.

Nagyon szeretem a macskámat.

At the Shop

I go to the shop on Monday.

I need bread, milk, and eggs.

I also want to buy apples.

The shop is near my house.

The bread costs two euros.

The milk costs one euro.

The apples are red and sweet.

I pay with cash.

The shop assistant is friendly.

I say thank you and go home.

A boltban

Hétfőn megyek a boltba.

Kenyérre, tejre és tojásra van szükségem.

Almát is szeretnék venni.

A bolt közel van a házamhoz.

A kenyér két euróba kerül.

A tej egy euróba kerül.

Az almák pirosak és édesek.

Készpénzzel fizetek.

Az eladó kedves.

Köszönetet mondok és hazamegyek.

My Friend Tom

Tom is my friend.

He lives in London.

He is twenty-five years old.

Tom has short brown hair.

He has blue eyes.

He is tall and thin.

Tom likes football and music.

He plays the guitar.

We talk on the phone every week.

Tom is a very good friend.

A barátom, Tom

Tom a barátom.

Londonban él.

Huszonöt éves.

Rövid barna haja van.

Kék szeme van.

Magas és vékony.

Tom szereti a focit és a zenét.

Gitáron játszik.

Minden héten beszélünk telefonon.

Tom nagyon jó barát.

My Favourite Food

My favourite food is pizza.

I eat pizza on Friday.

I like cheese and tomato pizza.

Sometimes I cook pizza at home.

I make the dough myself.

I put cheese and ham on top.

I bake it for fifteen minutes.

The kitchen smells very good.

I eat pizza with my family.

We are all very happy.

A kedvenc ételem

A kedvenc ételem a pizza.

Pénteken eszem pizzát.

Szeretem a sajtos-paradicsomos pizzát.

Néha otthon készítem a pizzát.

Magam csinálom a tésztát.

Sajtot és sonkát teszek a tetejére.

Tizenöt percig sütöm.

A konyhában nagyon jó illat van.

A családommal eszem a pizzát.

Mindannyian nagyon boldogok vagyunk.

The Weather

Today is a beautiful day.

The sun is shining.

The sky is blue.

It is warm but not hot.

I wear a yellow T-shirt.

I go for a walk in the park.

The trees are green.

I see many flowers.

Some children play with a ball.

I am very happy today.

Az időjárás

Ma gyönyörű nap van.

Süt a nap.

Az ég kék.

Meleg van, de nem forró.

Sárga pólót viselek.

Sétálok egyet a parkban.

A fák zöldek.

Sok virágot látok.

Néhány gyerek labdával játszik.

Ma nagyon boldog vagyok.

A Trip to the Zoo

Last Sunday I went to the zoo.

My sister and her son came with me.

The little boy was very excited.

We saw lions, tigers, and bears.

The monkeys were very funny.

They jumped from tree to tree.

We ate ice cream near the elephants.

The day was warm and sunny.

We took many photos.

It was a wonderful day.

Kirándulás az állatkertbe

Múlt vasárnap az állatkertbe mentem.

A nővérem és a fia velem jöttek.

A kisfiú nagyon izgatott volt.

Láttunk oroszlánokat, tigriseket és medvéket.

A majmok nagyon viccesek voltak.

Fáról fára ugráltak.

Az elefántoknál fagyit ettünk.

A nap meleg és napos volt.

Sok fényképet készítettünk.

Csodálatos nap volt.

My First Job

I got my first job when I was eighteen.

I worked in a small café.

I made coffee and served cakes.

The owner was a kind old lady.

She taught me how to make good coffee.

I worked there for two years.

I met many interesting people.

Some customers came every day.

I learned a lot at that job.

I still remember it with a smile.

Az első munkám

Tizennyolc évesen kaptam meg az első munkámat.

Egy kis kávézóban dolgoztam.

Kávét készítettem és süteményeket szolgáltam fel.

A tulajdonos egy kedves idős hölgy volt.

Megtanított jó kávét készíteni.

Két évig dolgoztam ott.

Sok érdekes emberrel találkoztam.

Néhány vendég minden nap eljött.

Sokat tanultam abban a munkában.

Még mindig mosolyogva emlékszem rá.

A Letter from My Friend

Today I got a letter from Sarah.

Sarah is my old school friend.

She lives in Italy now.

She works as a tour guide.

She wrote about her new life.

Sarah is happy in Italy.

She has a small flat near the sea.

She invited me to visit her.

I want to go in the summer.

I will write back to her tonight.

Levél a barátomtól

Ma levelet kaptam Sarah-tól.

Sarah a régi iskolai barátom.

Most Olaszországban él.

Idegenvezetőként dolgozik.

Az új életéről írt.

Sarah boldog Olaszországban.

Van egy kis lakása a tenger közelében.

Meghívott, hogy látogassam meg.

Nyáron szeretnék elmenni.

Ma este válaszolok neki.

Learning English

I started learning English last year.

At first it was very difficult.

I did not understand many words.

I bought a small notebook.

I wrote new words in it every day.

I watched English films with subtitles.

I listened to English songs.

Slowly, I started to understand more.

Now I can talk about simple things.

I am proud of myself.

Angolt tanulok

Tavaly kezdtem el angolul tanulni.

Eleinte nagyon nehéz volt.

Sok szót nem értettem.

Vettem egy kis füzetet.

Minden nap új szavakat írtam bele.

Angol filmeket néztem feliratosan.

Angol dalokat hallgattam.

Lassan többet kezdtem érteni.

Most már tudok egyszerű dolgokról beszélni.

Büszke vagyok magamra.

A Rainy Day

It rained all day yesterday.

I stayed at home.

I made a hot chocolate.

I sat by the window with a book.

I watched the rain on the glass.

My cat sat next to me.

She slept on a soft blanket.

I felt warm and safe.

Sometimes I love rainy days.

They are quiet and peaceful.

Egy esős nap

Tegnap egész nap esett az eső.

Otthon maradtam.

Csináltam egy forró csokit.

Az ablak mellett ültem egy könyvvel.

Néztem az esőt az üvegen.

A macskám mellettem ült.

Egy puha takarón aludt.

Melegnek és biztonságban éreztem magam.

Néha szeretem az esős napokat.

Csendesek és békések.

My Grandmother

My grandmother is seventy-five years old.

She lives in a small village.

Her house has a big garden.

She grows tomatoes and carrots.

She also has chickens.

Every Sunday I visit her.

She makes the best apple pie.

We sit and talk for hours.

She tells me old family stories.

I love her very much.

A nagymamám

A nagymamám hetvenöt éves.

Egy kis faluban él.

A házának nagy kertje van.

Paradicsomot és sárgarépát termeszt.

Tyúkjai is vannak.

Minden vasárnap meglátogatom.

Ő készíti a legjobb almás pitét.

Órákig ülünk és beszélgetünk.

Régi családi történeteket mesél nekem.

Nagyon szeretem őt.

A Birthday Party

Last Saturday was my birthday.

I invited ten friends to my house.

My mother made a chocolate cake.

It had thirty candles on top.

We ate pizza and salad.

We listened to music and danced.

My best friend gave me a book.

Another friend brought flowers.

We laughed and talked until midnight.

It was the best birthday ever.

Egy születésnapi buli

Múlt szombaton volt a születésnapom.

Tíz barátot hívtam meg a házamba.

Anyukám készített egy csokitortát.

Harminc gyertya volt a tetején.

Pizzát és salátát ettünk.

Zenét hallgattunk és táncoltunk.

A legjobb barátom egy könyvet adott nekem.

Egy másik barátom virágot hozott.

Éjfélig nevettünk és beszélgettünk.

Ez volt a legjobb születésnap.

A Walk in the Forest

On Saturday morning I went to the forest.

The air was fresh and cool.

I walked on a small path.

I heard birds singing in the trees.

I saw a small rabbit on the ground.

It looked at me and ran away.

I sat on an old wooden bench.

I drank water from my bottle.

After two hours I went home.

I felt happy and relaxed.

Séta az erdőben

Szombat reggel az erdőbe mentem.

A levegő friss és hűvös volt.

Egy kis ösvényen sétáltam.

Madárcsicsergést hallottam a fákon.

Egy kis nyulat láttam a földön.

Rám nézett és elszaladt.

Egy régi fapadon ültem.

Ittam vizet a palackomból.

Két óra múlva hazamentem.

Boldognak és nyugodtnak éreztem magam.

My Holiday in Spain

Last summer I went to Spain.

I stayed there for two weeks.

The weather was hot and sunny.

I lived in a small hotel near the beach.

Every morning I swam in the sea.

The water was warm and clear.

I tried Spanish food in small restaurants.

I loved the seafood and the bread.

In the evenings I walked along the coast.

I want to go back next year.

A nyaralásom Spanyolországban

Tavaly nyáron Spanyolországba mentem.

Két hétig voltam ott.

Az időjárás forró és napos volt.

Egy kis hotelben laktam a tengerparthoz közel.

Minden reggel a tengerben úsztam.

A víz meleg és tiszta volt.

Spanyol ételeket kóstoltam kis éttermekben.

Szerettem a tenger gyümölcseit és a kenyeret.

Esténként sétáltam a parton.

Jövőre vissza akarok menni.

My Brother Peter

My brother Peter is two years older than me.

He is a very kind person.

When we were children, we played together every day.

Peter taught me how to ride a bike.

He was patient and never angry.

Now Peter lives in another city.

He works as an engineer in a big company.

We do not see each other often.

But we call every Sunday evening.

He is still my best friend.

A bátyám, Péter

A bátyám, Péter két évvel idősebb nálam.

Nagyon kedves ember.

Gyerekkorunkban minden nap együtt játszottunk.

Péter tanított meg biciklizni.

Türelmes volt és sosem dühös.

Most Péter egy másik városban él.

Mérnökként dolgozik egy nagy cégnél.

Nem látjuk egymást gyakran.

De minden vasárnap este telefonálunk.

Még mindig ő a legjobb barátom.

The Old Café

There is an old café in my neighbourhood.

It opened more than fifty years ago.

The walls are full of old black-and-white photos.

The tables are made of dark wood.

An old radio plays soft jazz music.

I often go there on quiet afternoons.

I always order the same coffee and a piece of cake.

The owner remembers my name.

Sometimes we talk about books and life.

This café feels like a second home to me.

A régi kávézó

Van egy régi kávézó a környékemen.

Több mint ötven éve nyitott.

A falak tele vannak régi fekete-fehér fényképekkel.

Az asztalok sötét fából készültek.

Egy régi rádió halk jazzt játszik.

Csendes délutánokon gyakran járok oda.

Mindig ugyanazt a kávét és egy szelet süteményt rendelem.

A tulajdonos emlékszik a nevemre.

Néha könyvekről és életről beszélgetünk.

Ez a kávézó olyan nekem, mint egy második otthon.

A Difficult Decision

Last year I had to make a difficult decision.

My company offered me a new job in another city.

The salary was better, and the work was interesting.

But all my family and friends lived in my hometown.

I thought about it for many weeks.

I talked to my parents and to my best friend.

In the end, I decided to take the new job.

It was hard to leave everyone behind.

But I knew it was the right choice for me.

Now, one year later, I am very happy with my decision.

Egy nehéz döntés

Tavaly nehéz döntést kellett hoznom.

A cégem új állást ajánlott nekem egy másik városban.

A fizetés jobb volt, és a munka érdekes.

De a családom és a barátaim mind a szülővárosomban éltek.

Sok héten át gondolkodtam rajta.

Beszéltem a szüleimmel és a legjobb barátommal.

Végül úgy döntöttem, elfogadom az új állást.

Nehéz volt mindenkit hátrahagyni.

De tudtam, hogy ez a helyes választás számomra.

Most, egy évvel később, nagyon elégedett vagyok a döntésemmel.

My Favourite Book

My favourite book is The Little Prince.

I first read it when I was twelve years old.

Since then, I have read it many times.

Every time I find something new in it.

The story is simple but very deep.

It is about a young prince from a small planet.

He travels to Earth and meets many people.

He learns important lessons about love and friendship.

The book teaches us to look with our hearts.

I always keep it on my bedside table.

A kedvenc könyvem

A kedvenc könyvem A kis herceg.

Először tizenkét évesen olvastam.

Azóta sokszor elolvastam.

Minden alkalommal találok benne valami újat.

A történet egyszerű, de nagyon mély.

Egy fiatal hercegről szól egy kis bolygóról.

A Földre utazik, és sok emberrel találkozik.

Fontos leckéket tanul a szeretetről és a barátságról.

A könyv arra tanít, hogy a szívünkkel nézzünk.

Mindig az éjjeliszekrényemen tartom.

The Big Storm

One evening in August, a big storm came to our village.

The sky turned black very quickly.

Strong winds shook the trees outside.

Then the rain started — heavy and loud.

We sat in the kitchen with candles.

The electricity went off after one hour.

My grandmother told us old ghost stories.

We were a little scared but also excited.

The storm lasted for three hours.

In the morning, the village was quiet and clean.

A nagy vihar

Egy augusztusi estén nagy vihar érkezett a falunkba.

Az ég nagyon gyorsan elsötétült.

Erős szelek rázták a fákat odakint.

Aztán elkezdődött az eső — heves és hangos.

A konyhában ültünk gyertyákkal.

Egy óra múlva elment az áram.

A nagymamám régi szellemtörténeteket mesélt nekünk.

Egy kicsit féltünk, de izgatottak is voltunk.

A vihar három óráig tartott.

Reggelre a falu csendes és tiszta volt.

A Lost Wallet

Yesterday I lost my wallet in the city.

I had all my money and cards inside.

I felt very worried and walked back the same way.

I checked every shop and café I had visited.

After an hour, I almost gave up.

Then a young woman came up to me.

She was holding my wallet in her hand.

She had found it on a bench in the park.

Everything was still inside, even the money.

I thanked her many times and felt very lucky.

Egy elveszett pénztárca

Tegnap elvesztettem a pénztárcámat a városban.

Az összes pénzem és a kártyáim benne voltak.

Nagyon aggódtam, és visszamentem ugyanazon az úton.

Minden boltot és kávézót ellenőriztem, ahol jártam.

Egy óra után már majdnem feladtam.

Aztán egy fiatal nő odajött hozzám.

A pénztárcámat tartotta a kezében.

A parkban egy padon találta meg.

Minden még benne volt, még a pénz is.

Sokszor megköszöntem neki, és nagyon szerencsésnek éreztem magam.

Moving to a New City

Three years ago, I moved to a new city for work.

I did not know anyone there at the beginning.

The first weeks were really lonely and difficult.

I missed my family and my old friends a lot.

But slowly, things started to change.

I joined a small running club in the park.

I met new people who shared my interests.

I found a nice flat with a view of the river.

Today, this city feels like my real home.

Sometimes change is scary, but it can also be wonderful.

Költözés egy új városba

Három évvel ezelőtt egy új városba költöztem a munka miatt.

Az elején senkit sem ismertem ott.

Az első hetek nagyon magányosak és nehezek voltak.

Nagyon hiányzott a családom és a régi barátaim.

De lassan a dolgok kezdtek megváltozni.

Csatlakoztam egy kis futóklubhoz a parkban.

Új embereket ismertem meg, akikkel közösek voltak az érdeklődési köreink.

Találtam egy szép lakást folyóra néző kilátással.

Ma ez a város olyan, mint az igazi otthonom.

Néha a változás ijesztő, de csodálatos is lehet.

*Olvasmány 25 / 100 • **A1 szint***

A Lesson from My Father

When I was a child, my father taught me an important lesson.

One day, I broke my neighbour's window with a ball.

I was scared and wanted to run home and hide.

But my father took my hand and walked with me.

We knocked on the neighbour's door together.

I said sorry and offered to pay for the window.

The neighbour smiled and was very kind to me.

On the way home, my father said something I never forgot.

He said: "A real man always faces his mistakes."

Now I am older, and I try to live by those words every day.

Egy lecke az apámtól

Gyerekkoromban az apám egy fontos leckét tanított nekem.

Egy nap eltörtem a szomszéd ablakát egy labdával.

Megijedtem, és haza akartam szaladni, hogy elbújjak.

De az apám megfogta a kezem, és velem jött.

Együtt kopogtunk a szomszéd ajtaján.

Bocsánatot kértem, és felajánlottam, hogy kifizetem az ablakot.

A szomszéd mosolygott, és nagyon kedves volt hozzám.

Hazafelé az apám olyat mondott, amit sosem felejtettem el.

Azt mondta: „Egy igazi férfi mindig szembenéz a hibáival.”

Most idősebb vagyok, és minden nap próbálok e szerint élni.

*Olvasmány 26 / 100 • **A2 szint***

My Weekend in Vienna

Last weekend, I went to Vienna with my friend Eszter.

We took the early train on Saturday morning.

The journey was very comfortable and only three hours long.

A hétvégém Bécsben

Múlt hétvégén Bécsbe mentem Eszter barátnőmmel.

Szombat reggel a korai vonattal utaztunk.

Az utazás nagyon kényelmes volt, és csak három óráig tartott.

When we arrived, the weather was sunny but cold.

Amikor megérkeztünk, az idő napos volt, de hideg.

First, we visited Schönbrunn Palace.

Először a Schönbrunni kastélyt látogattuk meg.

It was beautiful, but there were many tourists.

Gyönyörű volt, de sok turista volt ott.

After that, we had lunch in a small café.

Utána egy kis kávézóban ebédeltünk.

I ate a delicious sausage with mustard.

Egy finom kolbászt ettem mustárral.

Eszter chose a vegetable soup because she does not eat meat.

Eszter zöldséglevest választott, mert nem eszik húst.

In the afternoon, we walked in the city centre.

Délután a belvárosban sétáltunk.

We bought some chocolate for our families.

Vettünk egy kis csokit a családunknak.

On Sunday morning, we visited an art museum.

Vasárnap reggel egy művészeti múzeumot látogattunk meg.

We came back to Budapest in the evening.

Este visszajöttünk Budapestre.

I was tired, but I was very happy.

Fáradt voltam, de nagyon boldog.

I want to go back to Vienna next year.

Jövőre vissza akarok menni Bécsbe.

My New Bicycle

Last month, I bought a new bicycle.

I needed it because my old one was broken.

I looked at many bicycles in different shops.

Some were too expensive, and others were too small.

Finally, I found a beautiful blue bicycle in a small shop.

It was not cheap, but the price was fair.

The shop assistant was friendly and helpful.

He explained everything about the bicycle.

Now I ride my new bicycle every day.

I ride to work in the morning when the weather is good.

It takes me twenty minutes to get to the office.

After work, I sometimes ride in the park.

I feel healthier and happier than before.

I should have bought a new bicycle years ago.

Riding is much better than sitting in a car.

Az új biciklim

Múlt hónapban vettem egy új biciklit.

Szükségem volt rá, mert a régi tönkrement.

Sok biciklit megnéztem különböző boltokban.

Néhány túl drága volt, mások túl kicsik.

Végül egy szép kék biciklit találtam egy kis boltban.

Nem volt olcsó, de az ár korrekt volt.

Az eladó barátságos és segítőkész volt.

Mindent elmagyarázott a bicikliről.

Most minden nap az új biciklimet használom.

Reggel azzal megyek dolgozni, ha jó az idő.

Húsz perc alatt érek be az irodába.

Munka után néha a parkban biciklizem.

Egészségesebbnek és boldogabbnak érzem magam, mint korábban.

Évekkel ezelőtt kellett volna új biciklit vennem.

A biciklizés sokkal jobb, mint autóban ülni.

A Funny Day at Work

Yesterday was a strange day at work.

I arrived at the office at eight o'clock as usual.

When I sat down at my desk, my computer did not start.

I called my colleague Tamás, who knows a lot about computers.

He came to help me, but he could not fix the problem.

We waited for the IT specialist for almost an hour.

While we were waiting, we drank coffee and talked.

Then suddenly, my boss came into the office.

He was angry because someone had eaten his sandwich from the fridge.

Everyone said it was not them.

After lunch, we discovered that the cleaning lady's dog had taken it!

She was very sorry, and we all laughed about it.

My computer started working in the afternoon.

I had to stay late because I had a lot of work.

But it was a funny day, and I will remember it for a long time.

Egy vicces nap a munkában

Tegnap furcsa nap volt a munkában.

Nyolc órakor érkeztem az irodába, mint általában.

Amikor leültem az asztalomhoz, a számítógépem nem indult el.

Felhívtam Tamás kollégámat, aki sokat tud a számítógépekről.

Eljött segíteni, de nem tudta megoldani a problémát.

Majdnem egy órát vártunk az informatikusra.

Amíg vártunk, kávét ittunk és beszélgettünk.

Aztán hirtelen bejött a főnököm az irodába.

Mérges volt, mert valaki megette a szendvicsét a hűtőből.

Mindenki azt mondta, hogy nem ő volt.

Ebéd után rájöttünk, hogy a takarítónő kutyája vitte el!

A takarítónő nagyon szégyellte magát, és mind nevettünk rajta.

A számítógépem délután elkezdett működni.

Sokáig kellett maradnom, mert sok munkám volt.

De vicces nap volt, és sokáig fogok rá emlékezni.

Learning to Drive

I started learning to drive last spring.

I was thirty years old, so I was older than most students.

At first, I was very nervous.

My driving teacher was a calm and patient man.

His name was Mr. Nagy, and he was a good teacher.

We started in an empty car park.

I learned how to start the car and how to stop it.

After two lessons, we went on small streets with little traffic.

I made many mistakes, but Mr. Nagy was never angry.

He always said that mistakes were normal.

I had my driving test in September.

I was so nervous that I could not sleep the night before.

But I passed the test on the first try!

Now I drive to work every day.

Driving is not as difficult as I thought.

Vezetni tanulok

Tavaly tavasszal kezdtem el vezetni tanulni.

Harmincéves voltam, így idősebb voltam, mint a legtöbb tanuló.

Eleinte nagyon ideges voltam.

A oktatóm nyugodt és türelmes ember volt.

A neve Nagy úr volt, és jó tanár volt.

Egy üres parkolóban kezdtük.

Megtanultam, hogyan indítsam el az autót, és hogyan állítsam meg.

Két óra után kis utcákra mentünk, ahol kevés a forgalom.

Sok hibát követtem el, de Nagy úr soha nem haragudott.

Mindig azt mondta, hogy a hibák természetesek.

Szeptemberben volt a jogosítványvizsgám.

Annyira ideges voltam, hogy nem tudtam aludni előző éjjel.

De elsőre átmentem a vizsgán!

Most minden nap autóval megyek dolgozni.

A vezetés nem olyan nehéz, mint gondoltam.

My Grandfather's Garden

My grandfather has a beautiful garden behind his house.

He works in the garden every day from April to October.

He grows tomatoes, peppers, carrots, and beans.

He also has many fruit trees: apple, pear, and cherry.

When I was a child, I often visited him in the summer.

I helped him in the garden, but I was not very useful.

I usually ate more fruit than I picked!

My grandfather always laughed at me.

He taught me the names of all the plants.

He also showed me how to plant seeds and how to water them.

Now he is eighty years old, but he still works in the garden.

He says the garden keeps him young.

Last week, I visited him with my children.

They ran around the garden and ate strawberries.

It made me very happy to see them there.

A nagyapám kertje

A nagyapámnak gyönyörű kertje van a háza mögött.

Áprilistól októberig minden nap dolgozik a kertben.

Paradicsomot, paprikát, sárgarépát és babot termeszt.

Sok gyümölcsfája is van: alma, körte és cseresznye.

Gyerekkoromban gyakran meglátogattam nyaranta.

Segítettem neki a kertben, de nem voltam túl hasznos.

Általában több gyümölcsöt ettem, mint amennyit szedtem!

A nagyapám mindig nevetett rajtam.

Megtanította nekem az összes növény nevét.

Megmutatta azt is, hogyan kell magot vetni és öntözni.

Most nyolcvanéves, de még mindig dolgozik a kertben.

Azt mondja, a kert fiatalon tartja.

Múlt héten meglátogattam a gyerekeimmel.

Szaladgáltak a kertben és epret ettek.

Nagyon boldoggá tett, hogy ott láttam őket.

A Lost Wallet

One morning, I was walking to the bus stop when I saw something on the ground.

It was a black wallet.

I picked it up and opened it.

Inside, there was money, some cards, and a photograph.

The photograph showed a man and a little girl.

I wanted to find the owner.

I looked at the cards and found a name: Péter Kovács.

I went to the nearest police station.

The policeman wrote down my name and address.

He said they would call the owner.

Two days later, I got a phone call.

It was Mr. Kovács, the owner of the wallet.

He thanked me many times.

He invited me to his café for free coffee and cake.

When I went there, he told me the little girl in the photo was his daughter, who had died many years ago. The wallet was very important to him.

Egy elveszett pénztárca

Egy reggel a buszmegállóba sétáltam, amikor valamit megláttam a földön.

Egy fekete pénztárca volt.

Felvettem és kinyitottam.

Bent volt pénz, néhány kártya és egy fénykép.

A fényképen egy férfi és egy kislány volt.

Meg akartam találni a tulajdonost.

Megnéztem a kártyákat, és találtam egy nevet: Kovács Péter.

Elmentem a legközelebbi rendőrőrsre.

A rendőr feljegyezte a nevemet és a címemet.

Azt mondta, fel fogják hívni a tulajdonost.

Két nappal később telefonhívást kaptam.

Kovács úr volt az, a pénztárca tulajdonosa.

Sokszor megköszönte.

Meghívott a kávézójába egy ingyen kávéra és süteményre.

Amikor elmentem, elmondta, hogy a fényképen látható kislány a lánya volt, aki sok évvel ezelőtt meghalt. A pénztárca nagyon fontos volt neki.

A Difficult Hike

Last summer, my brother and I decided to go hiking in the mountains.

We chose a trail that was twelve kilometres long.

It looked easy on the map.

We started early in the morning with a small backpack and some water.

The first hour was wonderful.

The forest was quiet, and we saw many birds.

But after two hours, the trail became very steep.

It was much harder than we had expected.

My brother had a problem with his knee.

We had to stop many times because he was in pain.

We did not have enough water either.

By the afternoon, we were both tired and thirsty.

Finally, we reached the top of the mountain.

The view was amazing, and we forgot about the difficulties.

Now we always prepare better before we go hiking.

Egy nehéz túra

Tavaly nyáron a bátyámmal úgy döntöttünk, hogy elmegyünk túrázni a hegyekbe.

Egy tizenkét kilométeres ösvényt választottunk.

A térképen könnyűnek látszott.

Korán reggel indultunk egy kis hátizsákkal és némi vízzel.

Az első óra csodálatos volt.

Az erdő csendes volt, és sok madarat láttunk.

De két óra múlva az ösvény nagyon meredekké vált.

Sokkal nehezebb volt, mint amire számítottunk.

A bátyámnak problémája volt a térdével.

Sokszor meg kellett állnunk, mert fájt neki.

Elég vizünk sem volt.

Délutánra mindketten fáradtak és szomjasak voltunk.

Végül felértünk a hegy tetejére.

A kilátás csodálatos volt, és elfelejtettük a nehézségeket.

Most már mindig jobban felkészülünk, mielőtt túrázni megyünk.

My Best Friend's Wedding

My best friend Kata got married last June.

I have known her since we were seven years old.

We went to the same school and were always together.

Now she lives in another city, but we still talk every week.

She met her husband, Dávid, four years ago at work.

He is a kind and funny man.

I knew they would get married one day.

The wedding was in a small village near Eger.

The weather was perfect — warm and sunny.

Kata wore a beautiful white dress and looked very happy.

I was her bridesmaid, which was a great honour.

After the ceremony, we had dinner at a country house.

We danced until late at night.

I think it was the best wedding I have ever been to.

I am so happy for my friend, even though I miss her sometimes.

A legjobb barátnőm esküvője

A legjobb barátnőm, Kata, tavaly júniusban férjhez ment.

Hétéves korunk óta ismerem.

Ugyanabba az iskolába jártunk, és mindig együtt voltunk.

Most egy másik városban él, de még mindig hetente beszélünk.

A férjével, Dáviddal, négy évvel ezelőtt találkozott a munkahelyén.

Kedves és vicces ember.

Tudtam, hogy egy nap össze fognak házasodni.

Az esküvő egy kis faluban volt Eger közelében.

Az idő tökéletes volt — meleg és napos.

Kata egy gyönyörű fehér ruhát viselt, és nagyon boldognak látszott.

Én voltam a koszorúslánya, ami nagy megtiszteltetés volt.

A szertartás után egy vidéki házban vacsoráztunk.

Késő éjszakáig táncoltunk.

Azt hiszem, ez volt a legjobb esküvő, ahol valaha voltam.

Nagyon örülök a barátnőmnek, még ha néha hiányzik is.

A Plan for the Summer

This summer is going to be different.

Last year, I just stayed at home and watched television.

I was bored and felt tired all the time.

This year, I want to do many things.

First, I am going to learn how to swim.

I cannot swim well, and I am thirty-five years old!

I have already paid for ten swimming lessons.

Next, I will visit my cousin in the countryside.

She has a small farm with horses and chickens.

I have not seen her for two years.

I will also read at least three books.

I have not read a real book for a long time.

In August, I am going to travel to Croatia with my family.

We will stay in a small house near the sea.

I think this summer will be wonderful, and I am excited.

Egy terv a nyárra

Ez a nyár más lesz.

Tavaly csak otthon ültem és tévét néztem.

Unatkoztam, és állandóan fáradtnak éreztem magam.

Idén sok mindent szeretnék csinálni.

Először is meg fogok tanulni úszni.

Nem tudok jól úszni, és harmincöt éves vagyok!

Már be is fizettem tíz úszóórát.

Aztán meglátogatom az unokatestvéremet vidéken.

Van egy kis tanyája lovakkal és tyúkokkal.

Két éve nem láttam.

Legalább három könyvet is elolvasok.

Régóta nem olvastam igazi könyvet.

Augusztusban Horvátországba utazom a családommal.

Egy kis házban szállunk meg a tenger közelében.

Azt hiszem, ez a nyár csodálatos lesz, és izgatott vagyok.

The Restaurant

Last Friday, my husband and I went to a new restaurant.

It was our wedding anniversary.

The restaurant was in an old building in the city centre.

We had a table near the window.

The waiter was a young man who was very polite.

He explained the menu in detail.

I ordered fish with vegetables.

My husband chose beef with potatoes.

While we were waiting for our food, we talked about our holiday plans.

The food came after twenty minutes.

It was delicious, and the portions were big.

After dinner, we shared a chocolate cake.

The bill was a little expensive, but the food was worth it.

We will go there again for a special occasion.

It was a perfect evening with the person I love.

Az étterem

Múlt pénteken a férjemmel egy új étterembe mentünk.

A házassági évfordulónk volt.

Az étterem egy régi épületben volt a belvárosban.

Az ablak melletti asztalnál ültünk.

A pincér egy fiatal fiú volt, aki nagyon udvarias volt.

Részletesen elmagyarázta az étlapot.

Halat rendeltem zöldséggel.

A férjem marhahúst választott krumplival.

Amíg az ételre vártunk, a nyaralási terveinkről beszélgettünk.

Az étel húsz perc múlva érkezett.

Finom volt, és bőséges adagok voltak.

Vacsora után megosztottunk egy csokitortát.

A számla kicsit drága volt, de az étel megérte.

Újra elmegyünk oda egy különleges alkalomra.

Tökéletes este volt azzal az emberrel, akit szeretek.

My First Job

When I was eighteen, I got my first real job.

I worked in a small bookshop in my hometown.

The owner was an old man named Mr. Szabó.

He loved books and knew everything about them.

My job was to help customers and put new books on the shelves.

I worked from Monday to Saturday, eight hours a day.

The pay was not very good, but I enjoyed the work.

I met many interesting people in the shop.

Some customers came every week.

Mr. Szabó taught me how to talk to customers.

He also recommended many good books to me.

I read more books in that year than ever before.

I worked there for two summers.

Then I went to university in Budapest.

I still visit Mr. Szabó's shop every time I go home.

Az első munkám

Tizennyolc éves koromban kaptam meg az első igazi munkámat.

Egy kis könyvesboltban dolgoztam a szülővárosomban.

A tulajdonos egy idős férfi volt, Szabó úrnak hívták.

Imádta a könyveket, és mindent tudott róluk.

A feladatom az volt, hogy segítsek a vásárlóknak és új könyveket tegyek a polcokra.

Hétfőtől szombatig dolgoztam, napi nyolc órát.

A fizetés nem volt túl jó, de élveztem a munkát.

Sok érdekes emberrel találkoztam a boltban.

Néhány vásárló minden héten eljött.

Szabó úr megtanított arra, hogyan kell a vásárlókkal beszélni.

Sok jó könyvet is ajánlott nekem.

Abban az évben több könyvet olvastam, mint valaha azelőtt.

Két nyáron át dolgoztam ott.

Aztán elmentem egyetemre Budapestre.

Még mindig meglátogatom Szabó úr boltját, valahányszor hazamegyek.

A Phone Call from Mom

It was a quiet Sunday afternoon.

I was reading a book on the sofa when my phone rang.

It was my mother.

She does not usually call on Sundays.

I felt a little worried.

But she sounded happy on the phone.

She told me she had bought a small dog!

I was very surprised because she had always said she did not want a pet.

She explained that she had been feeling lonely since my father died.

Her neighbour had found a small dog in the street.

Nobody wanted him, so my mother decided to keep him.

His name is Bobi, and he is two years old.

I asked her many questions about Bobi.

Then I promised to visit her next weekend.

I am happy that she is not alone anymore.

Egy telefonhívás anyutól

Csendes vasárnap délután volt.

Egy könyvet olvastam a kanapén, amikor megcsörrent a telefonom.

Anyukám volt az.

Vasárnaponként általában nem szokott hívni.

Kicsit aggódni kezdtem.

De vidámnak hangzott a telefonban.

Elmondta, hogy vett egy kis kutyát!

Nagyon meglepődtem, mert mindig azt mondta, hogy nem akar háziállatot.

Elmagyarázta, hogy magányosnak érzi magát, amióta az apám meghalt.

A szomszédja talált egy kis kutyát az utcán.

Senki nem akarta, ezért az anyukám úgy döntött, megtartja.

A neve Bobi, és kétéves.

Sok kérdést tettem fel Bobiról.

Aztán megígértem, hogy a jövő hétvégén meglátogatom.

Örülök, hogy már nincs egyedül.

The Train Was Late

Last Monday, I had an important meeting in Pécs.

I had to take the seven o'clock train from Budapest.

I arrived at the station at half past six.

I bought a coffee and waited on the platform.

At seven o'clock, the train did not come.

I looked at the information board.

The train was delayed by forty minutes.

I was nervous because of the meeting.

I called my colleague and explained the situation.

Luckily, she could start the meeting without me.

While I was waiting, I read a book and drank another coffee.

The train finally arrived at twenty to eight.

It was very crowded, and I had to stand for an hour.

I arrived in Pécs almost an hour late.

Now I always take an earlier train, just to be safe.

A vonat késett

Múlt hétfőn fontos megbeszélésem volt Pécsen.

A hét órás vonattal kellett mennem Budapestről.

Fél hétkor érkeztem az állomásra.

Vettem egy kávét, és a peronon vártam.

Hét órakor a vonat nem jött.

Megnéztem a tájékoztató táblát.

A vonat negyven percet késett.

Idegesen vártam a megbeszélés miatt.

Felhívtam a kollégámat, és elmagyaráztam a helyzetet.

Szerencsére el tudta kezdeni a megbeszélést nélkülem.

Amíg vártam, egy könyvet olvastam és ittam még egy kávét.

A vonat végül háromnegyed nyolckor érkezett.

Nagyon zsúfolt volt, és egy órán át állnom kellett.

Majdnem egy órát késtem Pécsre.

Most már mindig korábbi vonatot választok, hogy biztosra menjek.

My Neighbour's Cat

My neighbour has a beautiful grey cat named Felix.

He is a friendly cat, and he loves visitors.

Sometimes Felix comes to my flat through the window.

He sits on my sofa and waits for me to give him milk.

My neighbour, Mrs. Tóth, is a kind old lady.

She lives alone, but she has Felix and many flowers.

Last winter, Mrs. Tóth had to go to the hospital.

She asked me to take care of Felix.

I said yes, of course.

Felix was a little sad without his owner.

He did not want to eat for two days.

I talked to him and gave him his favourite fish.

After a few days, he started to eat normally again.

When Mrs. Tóth came home, Felix was very happy.

She gave me a beautiful flower from her garden to thank me.

A szomszédom macskája

A szomszédomnak van egy gyönyörű szürke macskája, akit Felixnek hívnak.

Barátságos macska, és szereti a vendégeket.

Felix néha az ablakon át bejön a lakásomba.

A kanapémon ül, és arra vár, hogy tejet adjak neki.

A szomszédom, Tóth néni, egy kedves idős hölgy.

Egyedül él, de van neki Felix és sok virág.

Múlt télen Tóth néninek kórházba kellett mennie.

Megkért, hogy vigyázzak Felixre.

Természetesen igent mondtam.

Felix kicsit szomorú volt a gazdája nélkül.

Két napig nem akart enni.

Beszélgettem vele, és odaadtam neki a kedvenc halát.

Néhány nap után újra normálisan kezdett enni.

Amikor Tóth néni hazajött, Felix nagyon boldog volt.

Tóth néni egy gyönyörű virágot adott nekem a kertjéből, hogy megköszönje.

An Old Photograph

Yesterday, I was cleaning my desk at home.

I found an old photograph in a drawer.

It was a picture of me and my school friends.

We were maybe twelve or thirteen years old.

I had not seen the photograph for many years.

I looked at the faces and smiled.

I remembered our teacher, Mrs. Vidor.

She was strict but fair.

I also remembered my best friend at that time, Anna.

We were always together in school.

After we finished school, we lost contact.

I do not know where she lives now.

I decided to search for her on the internet.

It took me only ten minutes to find her.

I sent her a message, and she answered an hour later. We are going to meet for coffee next week.

Egy régi fénykép

Tegnap az íróasztalomat takarítottam otthon.

Találtam egy régi fényképet egy fiókban.

Egy kép volt rólam és az iskolai barátaimról.

Talán tizenkét vagy tizenhárom évesek voltunk.

Sok éve nem láttam a fényképet.

Néztem az arcokat, és mosolyogtam.

Eszembe jutott a tanárnőnk, Vidor néni.

Szigorú volt, de igazságos.

Eszembe jutott a legjobb barátnőm is abból az időből, Anna.

Mindig együtt voltunk az iskolában.

Miután befejeztük az iskolát, elvesztettük a kapcsolatot.

Nem tudom, hol él most.

Úgy döntöttem, hogy megkeresem az interneten.

Csak tíz percig tartott megtalálni.

Üzenetet küldtem neki, és egy óra múlva válaszolt. A jövő héten találkozunk egy kávéra.

A Birthday Surprise

Last month, my husband had his fortieth birthday.

I wanted to do something special for him.

He works very hard and never asks for anything.

I decided to organise a surprise party.

I called his best friends and invited them all.

I also booked a small restaurant for the evening.

On the day of his birthday, I told him we would have a quiet dinner together.

He did not suspect anything.

When we arrived at the restaurant, all his friends were waiting.

They shouted Happy Birthday!

My husband was so surprised that he did not say anything for a minute.

Then he hugged me and started to laugh.

We ate, drank, and danced for many hours.

His friends had brought beautiful presents.

He told me later that it had been the best birthday of his life.

Egy születésnapi meglepetés

Múlt hónapban a férjem negyvenedik születésnapja volt.

Valami különlegeset akartam csinálni neki.

Nagyon keményen dolgozik, és sosem kér semmit.

Úgy döntöttem, hogy szervezek egy meglepetésbulit.

Felhívtam a legjobb barátait, és mindenkit meghívtam.

Lefoglaltam egy kis éttermet is az estére.

A születésnapján azt mondtam neki, hogy egy csendes vacsorát fogunk együtt elkölteni.

Nem sejtett semmit.

Amikor megérkeztünk az étterembe, az összes barátja várta.

Kiabálták, hogy Boldog születésnapot!

A férjem annyira meglepődött, hogy egy percig nem szólt semmit.

Aztán megölelt és nevetni kezdett.

Sok órán át ettünk, ittunk és táncoltunk.

A barátai gyönyörű ajándékokat hoztak.

Később elmondta, hogy ez volt élete legjobb születésnapja.

I Need a New Job

I have been working at the same company for seven years.

When I started, I was very happy with my job.

I learned a lot, and my colleagues were friendly.

But things have changed in the last two years.

We have a new manager, and he is not a nice person.

He is often angry, and he shouts at everyone.

Many of my colleagues have already left.

I am tired, and I do not enjoy going to work anymore.

Last week, I decided to look for a new job.

I updated my CV and wrote it in English.

I have already sent it to five different companies.

Yesterday, I got an answer from one of them.

They invited me to a job interview next Wednesday.

I am a little nervous, but I am also excited.

I hope I will find a better workplace soon.

Új munkára van szükségem

Hét éve dolgozom ugyanannál a cégnél.

Amikor elkezdtem, nagyon elégedett voltam a munkámmal.

Sokat tanultam, és a kollégáim barátságosak voltak.

De az elmúlt két évben megváltoztak a dolgok.

Új vezetőnk van, és nem kedves ember.

Gyakran dühös, és mindenkire kiabál.

Sok kollégám már elment.

Fáradt vagyok, és már nem élvezek bemenni dolgozni.

Múlt héten úgy döntöttem, hogy új munkát keresek.

Frissítettem az önéletrajzomat, és megírtam angolul.

Már elküldtem öt különböző céghez.

Tegnap választ kaptam az egyiktől.

Meghívtak egy állásinterjúra a jövő szerdára.

Kicsit ideges vagyok, de izgatott is.

Remélem, hamarosan találok egy jobb munkahelyet.

A Visit to the Doctor

Last week, I had a bad cough.

I also felt very tired all day.

After three days, I decided to go to the doctor.

I called the clinic and got an appointment for the same afternoon.

The waiting room was full of people.

I waited for almost an hour before the doctor saw me.

Dr. Horváth is a young woman with a kind smile.

She asked me many questions about my symptoms.

She listened to my chest and looked at my throat.

She said I had a small infection.

She gave me a prescription for some medicine.

She also told me to rest at home for a few days.

I went to the pharmacy and bought the medicine.

After three days of rest, I felt much better.

I should not wait so long next time before I go to the doctor.

Látogatás az orvosnál

Múlt héten csúnyán köhögtem.

Egész nap nagyon fáradtnak is éreztem magam.

Három nap után úgy döntöttem, hogy elmegyek orvoshoz.

Felhívtam a rendelőt, és aznap délutánra kaptam időpontot.

A váróterem tele volt emberekkel.

Majdnem egy órát vártam, mielőtt a doktornő fogadott.

Horváth doktornő egy fiatal nő kedves mosollyal.

Sok kérdést tett fel a tüneteimről.

Meghallgatta a mellkasomat, és megnézte a torkomat.

Azt mondta, hogy van egy kis fertőzésem.

Adott egy receptet valami gyógyszerre.

Azt is mondta, hogy néhány napig pihenjek otthon.

Elmentem a gyógyszertárba, és megvettem a gyógyszert.

Három nap pihenés után sokkal jobban éreztem magam.

Legközelebb nem szabadna ennyit várnom, mielőtt orvoshoz megyek.

Moving to a New Flat

I moved to a new flat last month.

My old flat was very small and dark.

I had only one window, and the kitchen was tiny.

I looked for a new flat for almost three months.

Finally, I found a perfect one in a quiet street.

It has two rooms, a big kitchen, and a balcony.

The price is higher, but I can afford it.

Moving was difficult.

I had a lot of things — books, clothes, kitchen items, furniture.

My brother and two friends helped me.

We carried everything for almost six hours.

I was very tired in the evening.

We ordered pizza and ate together on the floor.

Now I love my new home.

The morning light comes through the windows, and I feel happy here.

Költözés egy új lakásba

Múlt hónapban új lakásba költöztem.

A régi lakásom nagyon kicsi és sötét volt.

Csak egy ablakom volt, és a konyha is pici volt.

Majdnem három hónapig kerestem új lakást.

Végül találtam egy tökéleteset egy csendes utcában.

Két szobás, nagy a konyha, és van erkélye is.

A bérleti díj magasabb, de meg tudom fizetni.

A költözés nehéz volt.

Sok dolgom volt — könyvek, ruhák, konyhai eszközök, bútorok.

A bátyám és két barátom segítettek.

Majdnem hat órán át cipeltünk mindent.

Estére nagyon fáradt voltam.

Rendeltünk pizzát, és a földön ettünk együtt.

Most már szeretem az új otthonomat.

A reggeli fény bejön az ablakokon, és boldognak érzem itt magam.

The Concert

My favourite singer came to Budapest last month.

I bought tickets three months before the concert.

I went with my sister, who likes the same music as me.

The concert was in a big hall in the city centre.

We arrived early because we wanted good seats.

Before the concert, we had dinner in a small restaurant.

Then we walked to the concert hall.

There were hundreds of people waiting at the entrance.

The concert started at eight o'clock.

The singer was even better than on her album.

She sang all my favourite songs.

We sang along with the music.

It was a wonderful experience.

After two hours, the concert ended.

I will remember that evening for a long time.

A koncert

A kedvenc énekesnőm múlt hónapban Budapestre jött.

A koncert előtt három hónappal vettem jegyeket.

A nővéremmel mentem, aki ugyanazt a zenét szereti, mint én.

A koncert egy nagy csarnokban volt a belvárosban.

Korán érkeztünk, mert jó helyeket szerettünk volna.

A koncert előtt egy kis étteremben vacsoráztunk.

Aztán átsétáltunk a koncertterembe.

Több száz ember várakozott a bejáratnál.

A koncert nyolc órakor kezdődött.

Az énekesnő még jobb volt, mint a lemezén.

Minden kedvenc dalomat elénekelte.

Együtt énekeltünk a zenével.

Csodálatos élmény volt.

Két óra múlva a koncert véget ért.

Sokáig fogok emlékezni arra az estére.

Learning Italian

I started learning Italian one year ago.

I have always loved Italian food, music, and films.

Last summer, I went to Rome for a week.

I could not speak any Italian, and it was difficult.

When I came back, I decided to start a language course.

I found a small school in my neighbourhood.

My classes are twice a week in the evening.

There are eight people in my group.

My teacher, Marco, is from Naples.

He is funny and patient.

He always uses lots of examples and pictures.

I have learned many new words and basic grammar.

I can now have simple conversations in Italian.

Next year, I want to go back to Italy.

This time, I will be able to talk to local people.

Olaszul tanulok

Egy éve kezdtem el olaszul tanulni.

Mindig is szerettem az olasz ételeket, zenét és filmeket.

Tavaly nyáron egy hétre Rómába mentem.

Egyáltalán nem tudtam olaszul, és ez nehéz volt.

Amikor visszajöttem, úgy döntöttem, hogy nyelvtanfolyamot kezdek.

Találtam egy kis iskolát a környékemen.

Heti kétszer van órám esténként.

Nyolcan vagyunk a csoportomban.

A tanárom, Marco, Nápolyból származik.

Vicces és türelmes.

Mindig sok példát és képet használ.

Sok új szót és alapnyelvtant tanultam.

Most már egyszerű beszélgetéseket tudok folytatni olaszul.

Jövőre vissza akarok menni Olaszországba.

Most már képes leszek beszélgetni a helyi emberekkel.

A Rainy Sunday

Last Sunday, the weather was terrible.

It rained all day from morning to evening.

I had planned to go for a walk in the park.

But the weather made it impossible.

I decided to stay at home and have a slow day.

I got up late and made a big breakfast.

I ate eggs, bread, cheese, and fresh fruit.

After breakfast, I sat by the window with a book.

I drank tea and watched the rain on the glass.

In the afternoon, I baked an apple cake.

The kitchen smelled wonderful.

In the evening, I watched an old film with my husband.

We ate the cake together on the sofa.

Sometimes a quiet day at home is exactly what you need.

It was not the day I had planned, but it was a good day.

Egy esős vasárnap

Múlt vasárnap szörnyű volt az idő.

Egész nap esett az eső, reggeltől estig.

Azt terveztem, hogy elmegyek sétálni a parkba.

De az időjárás miatt nem lehetett.

Úgy döntöttem, hogy otthon maradok, és egy lassú napot töltök.

Későn keltem, és nagy reggelit készítettem.

Tojást, kenyeret, sajtot és friss gyümölcsöt ettem.

Reggeli után az ablak mellett ültem egy könyvvel.

Teát ittam, és néztem az esőt az üvegen.

Délután almás sütit sütöttem.

A konyha csodálatosan illatozott.

Este egy régi filmet néztünk a férjemmel.

A süteményt együtt ettük a kanapén.

Néha egy csendes otthoni nap pontosan az, amire szükséged van.

Nem ez volt a nap, amit terveztem, de jó nap volt.

My Father's Old Watch

Last week, my mother gave me my father's old watch.

My father died two years ago.

The watch is more than fifty years old.

My grandfather bought it for my father when he finished university.

It is made of silver and looks very simple.

But for our family, it is much more than just a watch.

It was not working when my mother gave it to me.

I took it to a small watch shop in the city.

The man in the shop was very kind.

He told me the watch needed a small repair.

He fixed it for me, and it worked perfectly again.

Now I wear my father's watch every day.

When I look at it, I think of him.

I will give it to my son one day.

Some things become more important when the people we love are no longer with us.

Apám régi órája

Múlt héten anyukám nekem adta apám régi óráját.

Az apám két évvel ezelőtt halt meg.

Az óra több mint ötvenéves.

A nagyapám vette apámnak, amikor befejezte az egyetemet.

Ezüstből van, és nagyon egyszerűnek néz ki.

De a családunknak sokkal több, mint csak egy óra.

Nem működött, amikor anyukám nekem adta.

Elvittem egy kis órajavító boltba a városba.

A férfi a boltban nagyon kedves volt.

Elmondta, hogy az órának egy kis javításra van szüksége.

Megjavította nekem, és újra tökéletesen működött.

Most minden nap apám óráját hordom.

Amikor ránézek, rá gondolok.

Egy nap a fiamnak fogom adni.

Néhány dolog fontosabbá válik, amikor azok az emberek, akiket szeretünk, már nincsenek velünk.

A Hot Summer Day

Last August was very hot in Budapest.

One day, the temperature was almost thirty-eight degrees.

I could not work in my office because it was too hot.

My boss said we could go home early.

I went home, but my flat was also very hot.

I do not have air conditioning.

I decided to go to a public swimming pool.

Many other people had the same idea.

The pool was full of children, families, and young people.

I waited fifteen minutes to get in.

But after I jumped into the cold water, I felt much better.

I stayed there for three hours.

When I went home in the evening, the air was finally cooler.

I had a cold shower and ate a fresh salad.

On hot days, water is the best friend you can have.

Egy forró nyári nap

Tavaly augusztus nagyon forró volt Budapesten.

Egy nap a hőmérséklet majdnem harmincnyolc fok volt.

Nem tudtam dolgozni az irodámban, mert túl meleg volt.

A főnököm azt mondta, hogy korábban hazamehetünk.

Hazamentem, de a lakásom is nagyon meleg volt.

Nincs légkondicionálóm.

Úgy döntöttem, hogy elmegyek egy strandra.

Sok más embernek is ugyanez az ötlete volt.

A medence tele volt gyerekekkel, családokkal és fiatalokkal.

Tizenöt percet vártam, hogy bejussak.

De miután beleugrottam a hideg vízbe, sokkal jobban éreztem magam.

Három órát töltöttem ott.

Amikor este hazamentem, a levegő végre hűvösebb volt.

Hideg zuhanyt vettem, és friss salátát ettem.

Forró napokon a víz a legjobb barát, akit el tudsz képzelni.

Olvasmány 50 / 100 • ***A2 szint***

A Letter to My Younger Self

Last night, I could not sleep.

I was thinking about my life.

I am thirty-five years old now.

I started writing a letter to myself at twenty.

I had many things to say.

First, I wanted to tell her: do not worry so much.

Many of the things you worry about will never happen.

Second, do not be afraid to make mistakes.

Mistakes are how we learn.

Third, spend more time with your family.

They will not be young forever.

Fourth, do not wait for the perfect moment to be happy.

Happiness is in small, ordinary things.

When I finished the letter, I felt better.

I will keep it in my desk, and I will read it again when I am older.

Levél a fiatalabb önmagamnak

Tegnap éjjel nem tudtam aludni.

Az életemen gondolkodtam.

Most harmincöt éves vagyok.

Elkezdtem írni egy levelet a húszéves önmagamnak.

Sok mondanivalóm volt.

Először azt akartam mondani neki: ne aggódj annyit.

Sok dolog, ami miatt aggódsz, soha nem fog megtörténni.

Másodszor, ne félj hibákat elkövetni.

A hibákból tanulunk.

Harmadszor, tölts több időt a családoddal.

Nem lesznek örökké fiatalok.

Negyedszer, ne várd a tökéletes pillanatot, hogy boldog légy.

A boldogság a kicsi, hétköznapi dolgokban van.

Amikor befejeztem a levelet, jobban éreztem magam.

Az íróasztalomban fogom tartani, és újra elolvasom, amikor idősebb leszek.

Olvasmány 51 / 100 • ***B1 szint***

An Unexpected Journey

Three years ago, I had been planning a quiet weekend at home. I had bought some good books, ordered food from my favourite restaurant, and was looking forward to two days of doing absolutely nothing. Then my friend

Egy váratlan utazás

Három évvel ezelőtt egy csendes hétvégét terveztem otthon. Vettem néhány jó könyvet, ételt rendeltem a kedvenc éttermemből, és nagyon vártam, hogy két napig semmit ne

Andrea called me on Friday evening and changed everything.

She had won two tickets to a small festival in Prague. The problem was that she could not find anyone to go with her at such short notice. Most of our friends were busy with their families or had already made other plans. I hesitated for a moment, but then I thought: when was the last time I had done something spontaneous?

We took the night train, which was an experience in itself. The compartment was small, the bed was uncomfortable, and the man in the bunk above me snored loudly for six hours. By the time we arrived in Prague, I was exhausted. However, the city was so beautiful in the morning light that I forgot about being tired.

We spent three days wandering through narrow streets, listening to live music, and meeting people from all over the world. I learned something important on that trip: sometimes the best experiences are the ones we did not plan. If Andrea had not called me, I would have spent the weekend on my sofa, missing out on something wonderful.

csináljak. Aztán a barátnőm, Andrea, péntek este felhívott, és mindent megváltoztatott.

Két jegyet nyert egy kis fesztiválra Prágában. Az volt a baj, hogy ilyen rövid idő alatt nem talált senkit, aki vele menjen. A legtöbb barátunk a családjával volt elfoglalva, vagy már más programja volt. Egy pillanatig haboztam, aztán arra gondoltam: mikor csináltam utoljára valamit spontán módon?

Az éjszakai vonattal mentünk, ami önmagában is élmény volt. A fülke kicsi volt, az ágy kényelmetlen, és a felettem alvó férfi hat órán át hangosan horkolt. Mire Prágába értünk, kimerültem. A város azonban olyan szép volt a reggeli fényben, hogy elfelejtettem, hogy fáradt vagyok.

Három napot töltöttünk azzal, hogy szűk utcákon kóboroltunk, élőzenét hallgattunk, és emberekkel találkoztunk a világ minden tájáról. Valami fontosat tanultam azon az utazáson: néha a legjobb élmények azok, amelyeket nem terveztünk. Ha Andrea nem hív fel, a hétvégét a kanapén töltöttem volna, és kimaradtam volna valami csodálatosból.

Changing My Career

I used to work as an accountant for a big company. I had been doing the same job for twelve years, and I was good at it. The salary was excellent, and my colleagues were friendly. From the outside, everything looked perfect. The problem was that I had stopped enjoying my work a long time ago, and I was afraid to admit it, even to myself.

It all started to change when my father got sick. While I was visiting him in the hospital, he asked me a simple question: if I could do anything I wanted, what would I choose? I did not have an answer ready. I had been so busy with my safe, predictable life that I had forgotten how to dream.

After my father recovered, I decided to make a change. I had always loved cooking, so I signed up for a part-time course at a culinary school. For two years, I worked at the office during the day and studied in the evenings. It was exhausting, but for the first time in years, I felt alive again.

Last spring, I finally quit my job and opened a small catering business with a friend. We are not rich yet, and the work is much harder than I had expected. Some nights I lie awake worrying about money. But I have never regretted my decision. If I had stayed at the office, I would still be wondering what my life could have been.

Pályamódosítás

Régen könyvelőként dolgoztam egy nagy cégnél. Tizenkét éven át ugyanazt csináltam, és jó voltam benne. A fizetés kiváló volt, a kollégáim barátságosak. Kívülről minden tökéletesnek látszott. Az volt a baj, hogy már régóta nem élveztem a munkámat, és féltem ezt bevallani, még magamnak is.

Az egész akkor kezdett megváltozni, amikor az apám megbetegedett. Miközben a kórházban látogattam, feltett egy egyszerű kérdést: ha bármit megtehetnék, amit akarok, mit választanék? Nem volt készen a válaszom. Annyira el voltam foglalva a biztonságos, kiszámítható életemmel, hogy elfelejtettem, hogyan kell álmodni.

Miután apám felépült, úgy döntöttem, hogy változtatok. Mindig szerettem főzni, így beiratkoztam egy részidős tanfolyamra egy szakácsiskolába. Két éven át nappal az irodában dolgoztam, esténként pedig tanultam. Kimerítő volt, de évek óta először éreztem újra, hogy élek.

Tavaly tavasszal végül felmondtam, és egy barátommal megnyitottunk egy kis cateringes vállalkozást. Még nem vagyunk gazdagok, és a munka sokkal nehezebb, mint amire számítottam. Néhány éjszaka ébren fekszem és pénz miatt aggódom. De soha nem bántam meg a döntésemet. Ha az irodában maradtam volna, még mindig azon töprengenék, milyen lehetett volna az életem.

Starting Over in Another Country

When I moved from Hungary to Germany five years ago, I thought it would be easy. I had studied German at university, I had visited Berlin twice on holiday, and I had read many articles about life there. I felt prepared. Looking back now, I realise how naive I was.

The first six months were the hardest. Although I could speak German reasonably well, I did not understand the local culture. People seemed cold and distant compared to what I was used to. At work, my colleagues would say 'good morning' and then not speak to me again until lunch. I thought they did not like me, but later I learned that this was simply how things worked there.

Slowly, things began to improve. I joined a sports club where I met other foreigners who were also adjusting to life in Germany. We became close friends because we all understood what it was like to feel like an outsider. They taught me that integration takes time and that I should be patient with myself.

Today, I feel comfortable in my adopted country. I have a job I enjoy, a circle of close friends, and a flat I love. I still miss Hungary, especially during family holidays, but Germany has also become home in a different way. If anyone asked me for advice about moving abroad, I would tell them this: the first year will be harder than you expect, but if you stay long enough, the country slowly starts to love you back.

Új élet egy másik országban

Amikor öt évvel ezelőtt Magyarországról Németországba költöztem, azt hittem, könnyű lesz. Egyetemen tanultam németül, kétszer voltam Berlinben nyaralni, és sok cikket olvastam az ottani életről. Felkészültnek éreztem magam. Visszatekintve most már látom, milyen naiv voltam.

Az első hat hónap volt a legnehezebb. Bár elég jól beszéltem németül, nem értettem a helyi kultúrát. Az emberek hidegnek és távolságtartónak tűntek ahhoz képest, amihez szokva voltam. A munkahelyemen a kollégáim reggel köszöntek, aztán nem szóltak hozzám ebédig. Azt hittem, nem szeretnek, de később megtanultam, hogy egyszerűen így működtek ott a dolgok.

Lassan a dolgok kezdtek javulni. Beiratkoztam egy sportklubba, ahol más külföldiekkel találkoztam, akik szintén alkalmazkodtak az életükhöz Németországban. Közeli barátok lettünk, mert mindannyian értettük, milyen érzés kívülállónak lenni. Megtanították, hogy az integráció időt vesz igénybe, és hogy türelmesnek kell lennem magammal.

Ma már jól érzem magam a befogadó hazámban. Van egy munkám, amit szeretek, egy szűk baráti köröm, és egy lakásom, amit imádok. Még mindig hiányzik Magyarország, különösen családi ünnepek idején, de Németország is otthonná vált, csak más módon. Ha valaki tanácsot kérne tőlem a külföldre költözésről, ezt mondanám: az első év nehezebb lesz, mint amire számítasz, de ha elég sokáig kitartasz, az ország lassan elkezd téged is szeretni.

Getting in Shape

Two years ago, I was in the worst shape of my life. I weighed fifteen kilograms more than I should have, I got out of breath walking up two flights of stairs, and I felt tired all the time. The doctor told me my blood pressure was too high and that I needed to make changes. I knew he was right, but I had been ignoring the problem for years.

I had tried diets before, but they had never worked for long. As soon as I lost a few kilograms, I would celebrate by eating cake, and within a month all the weight would come back. This time, I decided to do something different. Instead of trying to lose weight quickly, I would change my habits slowly and permanently.

I started with small steps. I stopped buying soft drinks and switched to water. I began walking to work three times a week instead of taking the bus. After a month, I joined a beginners' running group that met in the park on Saturday mornings. I was the slowest in the group, but no one laughed at me. They had all started somewhere themselves.

It has now been two years, and I have lost the weight I needed to lose. More importantly, I feel completely different. I sleep better, I have more energy, and I no longer dread looking at myself in the mirror. People who have not seen me for a while often do not recognise me. The biggest lesson I have learned is that you do not need to change everything at once. Small changes, if you keep making them, can transform your whole life.

Formába jönni

Két évvel ezelőtt életem legrosszabb formájában voltam. Tizenöt kilóval többet nyomtam, mint kellett volna, két emeletet feljutva is kifulladtam, és állandóan fáradtnak éreztem magam. Az orvosom azt mondta, hogy a vérnyomásom túl magas, és változtatnom kell. Tudtam, hogy igaza van, de évek óta nem foglalkoztam a problémával.

Korábban már próbáltam diétázni, de soha nem működött sokáig. Amint leadtam néhány kilót, ünneplésként megettem egy süteményt, és egy hónapon belül minden vissza is jött. Ezúttal úgy döntöttem, hogy másképp csinálom. Ahelyett, hogy gyorsan próbálnék lefogyni, lassan és tartósan változtatom meg a szokásaimat.

Apró lépésekkel kezdtem. Abbahagytam az üdítők vásárlását, és átálltam a vízre. Heti háromszor elkezdtem gyalog menni a munkába a busz helyett. Egy hónap után csatlakoztam egy kezdő futócsoporthoz, amely szombat reggelenként találkozott a parkban. Én voltam a leglassabb a csoportban, de senki nem nevetett ki. Mindenki kezdte valahol.

Két év telt el, és leadtam azt a súlyt, amit le kellett. Ami még fontosabb, teljesen másképp érzem magam. Jobban alszom, több energiám van, és már nem rettegek attól, hogy tükörbe nézzek. Akik régen láttak, gyakran nem is ismernek fel. A legnagyobb tanulság, amit megtanultam, az, hogy nem kell mindent egyszerre megváltoztatni. Apró változások, ha kitartasz mellettük, az egész életedet átalakíthatják.

Reconnecting with Old Friends

A few months ago, I received an unexpected message on social media. It was from a girl I had been close friends with in primary school. We had not spoken since I was twelve years old, when my family moved to another city. That had been more than twenty-five years ago. Seeing her name on my screen brought back memories I had almost forgotten.

She wrote that she had been thinking about me and wondering how I was. She told me she now lived in Australia with her husband and two children. We started exchanging long messages, catching up on everything that had happened since we last saw each other. It was strange and wonderful at the same time. She remembered things about me that I had completely forgotten.

Last month, she came to Europe on holiday and we finally met in person. I was nervous before our meeting. What if we had nothing in common anymore? What if she had changed completely? My fears disappeared within the first five minutes. Although we are both very different from the children we used to be, there was something familiar that had never gone away.

We spent two days walking around Budapest, talking non-stop. She told me that if I had not replied to her first message, she would not have had the courage to send another one. I am so glad I did. Some friendships, it turns out, can survive decades of silence. They just need someone to take the first step.

Találkozás régi barátokkal

Néhány hónappal ezelőtt egy váratlan üzenetet kaptam a közösségi médiában. Egy lánytól származott, akivel jó barátnők voltunk az általános iskolában. Tizenkét éves korom óta nem beszéltünk, amióta a családom egy másik városba költözött. Több mint huszonöt éve volt ennek. A nevét látva a képernyőn olyan emlékek kerültek elő, amelyeket szinte elfelejtettem.

Azt írta, hogy rám gondolt, és kíváncsi volt, hogyan vagyok. Elmondta, hogy most Ausztráliában él a férjével és két gyerekével. Hosszú üzeneteket kezdtünk váltani, és mindent megbeszéltünk, ami az utolsó találkozásunk óta történt. Furcsa és csodálatos volt egyszerre. Olyan dolgokra emlékezett rólam, amelyeket én teljesen elfelejtettem.

Múlt hónapban Európába jött nyaralni, és végre személyesen is találkoztunk. Ideges voltam a találkozó előtt. Mi van, ha már semmi közös nincs bennünk? Mi van, ha teljesen megváltozott? A félelmeim az első öt percben eltűntek. Bár mindketten nagyon különbözünk attól a gyerektől, akik valaha voltunk, volt valami ismerős, ami soha nem tűnt el.

Két napot töltöttünk azzal, hogy Budapesten sétáltunk és megállás nélkül beszélgettünk. Elmondta, hogy ha nem válaszoltam volna az első üzenetére, nem lett volna bátorsága újabbat küldeni. Annyira örülök, hogy válaszoltam. Kiderült, hogy néhány barátság képes túlélni évtizedes hallgatást. Csak valakire szükség van, aki megteszi az első lépést.

The Year I Stopped Shopping

Last January, I made an unusual decision. I had been spending too much money on things I did not really need — clothes I never wore, gadgets I used twice, decorations for my flat that just collected dust. I decided to try an experiment: for one whole year, I would not buy anything except food and basic necessities.

The first month was surprisingly difficult. I had not realised how much shopping had become a habit. Every time I felt stressed or bored, I would automatically open a shopping app on my phone. I had to delete those apps and find new ways to handle my emotions. I started taking long walks, reading more books, and calling friends instead of scrolling through online shops.

By the summer, something had changed inside me. I noticed that I felt lighter, both in my flat and in my mind. I had stopped wanting things I saw in advertisements. I had also discovered that many of my old clothes still fit, and most of them I had not worn in months. If I had been more careful before, I could have saved a fortune.

The experiment ended in December, but I have not gone back to my old habits. I still buy things sometimes, but now I think carefully before each purchase. I ask myself: do I really need this, or am I just trying to feel better? If I had to recommend one thing that changed my life recently, it would be this experiment. Not buying things, surprisingly, made me much happier than buying them ever did.

Az év, amikor abbahagytam a vásárlást

Tavaly januárban szokatlan döntést hoztam. Túl sok pénzt költöttem olyan dolgokra, amelyekre valójában nem volt szükségem — ruhákra, amelyeket sosem hordtam, kütyükre, amelyeket kétszer használtam, dekorációra a lakásomban, amely csak port gyűjtött. Úgy döntöttem, hogy kipróbálok egy kísérletet: egy egész éven át nem veszek semmit az ételen és az alapvető szükségleteken kívül.

Az első hónap meglepően nehéz volt. Nem vettem észre, mennyire szokássá vált a vásárlás. Valahányszor stresszesnek vagy unalmasnak éreztem magam, automatikusan megnyitottam egy vásárlási alkalmazást a telefonomon. Le kellett törölnöm ezeket az alkalmazásokat, és új módokat találnom az érzelmeim kezelésére. Elkezdtem hosszú sétákat tenni, több könyvet olvasni, és barátokat hívni az online boltok böngészése helyett.

Nyárra valami megváltozott bennem. Észrevettem, hogy könnyebbnek érzem magam, mind a lakásomban, mind a fejemben. Már nem vágytam azokra a dolgokra, amelyeket reklámokban láttam. Azt is felfedeztem, hogy sok régi ruhám még jó rám, és többségüket hónapok óta nem hordtam. Ha korábban gondosabb lettem volna, egy vagyont megspórolhattam volna.

A kísérlet decemberben véget ért, de nem tértem vissza a régi szokásaimhoz. Még mindig veszek dolgokat néha, de most minden vásárlás előtt alaposan átgondolom. Megkérdezem magamtól: tényleg szükségem van rá, vagy csak jobban szeretném érezni magam? Ha egyetlen dolgot kellene ajánlanom, amely az utóbbi időben megváltoztatta az életemet, akkor ez a kísérlet lenne. Az, hogy nem veszek dolgokat, meglepő módon sokkal boldogabbá tett, mint amennyire a vásárlásuk valaha is tett.

A Conversation with My Teenage Daughter

My daughter Lili turned fifteen last spring. Until recently, she had always been an open, talkative child who told me everything about her life. But over the last few months, she had become quieter and more distant. She would spend hours in her room with the door closed, and our conversations had become short and polite, like conversations between strangers.

I tried not to worry. I remembered being her age myself, and I knew that teenagers needed their privacy. But I missed our old closeness, and I was not sure how to get it back. If I asked too many questions, she would get annoyed. If I left her alone, I felt like I was losing her.

One Saturday evening, I asked her if she wanted to go for a walk with me. To my surprise, she said yes. We walked for almost two hours, and slowly she began to talk. She told me she had been feeling lonely at school. Her best friend had started spending time with a different group, and Lili did not know where she fit in anymore.

I listened more than I spoke. I had been preparing all sorts of advice in my head, but I realised she did not need advice. She just needed someone to hear her. When we finally got home, she hugged me and thanked me for the walk. Since then, we have started walking together on Saturdays. It is not always easy, and she does not always want to talk. But I have learned that sometimes the most important thing a parent can do is simply be present.

Beszélgetés a tinédzser lányommal

A lányom, Lili, tavaly tavasszal töltötte be a tizenötöt. A közelmúltig mindig nyitott, beszédes gyerek volt, aki mindent elmondott nekem az életéről. De az utóbbi néhány hónapban csendesebbé és távolságtartóbbá vált. Órákat töltött a szobájában csukott ajtó mögött, és a beszélgetéseink rövidek és udvariasak lettek, mint idegenek közötti beszélgetések.

Próbáltam nem aggódni. Emlékeztem, milyen voltam én is az ő korában, és tudtam, hogy a tinédzsereknek szükségük van a magánéletükre. De hiányzott a régi közelségünk, és nem voltam biztos benne, hogyan szerezhetném vissza. Ha túl sokat kérdezősködöm, csak idegesítettem volna. Ha békén hagyom, úgy éreztem, hogy elveszítem.

Egy szombat este megkérdeztem, akar-e velem sétálni egyet. Meglepetésemre igent mondott. Majdnem két órán át sétáltunk, és lassan beszélni kezdett. Elmondta, hogy magányosnak érezte magát az iskolában. A legjobb barátnője elkezdett egy másik csoporttal időt tölteni, és Lili már nem tudta, hova illeszkedik.

Többet hallgattam, mint amennyit beszéltem. A fejemben mindenféle tanácsot készítettem elő, de rájöttem, hogy nincs szüksége tanácsra. Csak valakire volt szüksége, aki meghallgatja. Amikor végül hazaértünk, megölelt, és megköszönte a sétát. Azóta szombatonként együtt szoktunk sétálni. Nem mindig könnyű, és nem mindig akar beszélni. De megtanultam, hogy néha a legfontosabb dolog, amit egy szülő tehet, az, hogy egyszerűen ott van.

The Forest Behind My House

When I moved to my new house three years ago, I was attracted by one particular feature: there is a small forest just behind the garden. I had grown up in the city, surrounded by traffic and concrete, and I had always dreamed of living closer to nature. I imagined myself going for long walks every day and becoming a more peaceful person.

The reality was different. For the first year, I rarely went into the forest. I was busy with work, the house needed many repairs, and when I had free time, I usually spent it on my phone or in front of the television. The forest was just a green view from my kitchen window — beautiful, but not really part of my life.

Things changed when the pandemic started. Suddenly, I was working from home, and I needed to get out of the house every day to keep my sanity. The forest became my saviour. I began walking the same trail every morning before starting work. At first, I would notice the same things again and again: the tall pine tree near the entrance, the small stream halfway through.

But slowly, I started to see more. I noticed how the forest changed with the seasons, how different animals appeared at different times of day, how some mornings were full of birdsong while others were completely silent. The forest taught me to pay attention. I now understand why my grandfather, who lived in the countryside, always said that nature was the best teacher he had ever had.

Az erdő a házam mögött

Amikor három évvel ezelőtt új házamba költöztem, egy adott jellemzője vonzott különösen: van egy kis erdő közvetlenül a kert mögött. Városban nőttem fel, forgalom és beton között, és mindig arról álmodtam, hogy közelebb élek a természethez. Elképzeltem magam, ahogy minden nap hosszú sétákat teszek, és békésebb emberré válok.

A valóság más volt. Az első évben ritkán mentem be az erdőbe. El voltam foglalva a munkával, a házon sok javításra volt szükség, és amikor szabad időm volt, általában a telefonomon töltöttem, vagy a tévé előtt. Az erdő csak egy zöld kilátás volt a konyhaablakomból — gyönyörű, de igazából nem volt része az életemnek.

A dolgok akkor változtak, amikor a járvány elkezdődött. Hirtelen otthonról kellett dolgoznom, és minden nap ki kellett mennem a házból, hogy megőrizzem az épelméjűségemet. Az erdő lett a megmentőm. Elkezdtem ugyanazt az ösvényt járni minden reggel a munka előtt. Eleinte ugyanazokat a dolgokat vettem észre újra és újra: a magas fenyőt a bejáratnál, a kis patakot az út felénél.

De lassan többet kezdtem látni. Észrevettem, hogyan változik az erdő az évszakokkal, hogyan jelennek meg különböző állatok a nap különböző szakaszaiban, hogy néhány reggel tele van madárcsicsergéssel, míg mások teljesen csendesek. Az erdő megtanított arra, hogy odafigyeljek. Most már értem, miért mondta mindig a nagyapám, aki vidéken élt, hogy a természet a legjobb tanár, aki valaha is volt neki.

Learning to Play the Piano

Three years ago, when I was thirty-eight, I decided to start learning the piano. I had always loved music, but my parents had not been able to afford lessons when I was a child. For decades, I had been telling myself that it was too late, that adults could not learn instruments properly, that I would just embarrass myself.

I finally found a teacher through a friend. Her name was Klára, and she had been teaching piano for over twenty years. At our first lesson, she made me play one simple line of music. I could barely manage it. I left feeling discouraged and almost decided not to come back. But Klára had told me something important: she had seen many adults learn the piano successfully, and the only difference between those who succeeded and those who failed was patience.

I have been taking lessons every week for three years now. Progress has been slow. There have been months when I felt I was getting worse, not better. If I had given up after the first six months, when I was struggling with even the simplest pieces, I would never have experienced the joy I feel now when I sit down to play.

Last month, I played a short piece for my family at a small dinner party. My hands were shaking, and I made several mistakes. But when I finished, my eight-year-old niece looked at me with admiration and asked if she could learn too. That was the best compliment I had ever received. It is never too late to start something, even if you start badly. The starting is what matters.

Zongorázni tanulok

Három évvel ezelőtt, amikor harmincnyolc éves voltam, úgy döntöttem, hogy elkezdek zongorázni tanulni. Mindig is szerettem a zenét, de a szüleim nem tudták megengedni maguknak az órákat, amikor gyerek voltam. Évtizedeken át azt mondtam magamnak, hogy túl késő van, hogy a felnőttek nem tudnak rendesen hangszert tanulni, hogy csak szégyent hoznék magamra.

Végül egy barátomon keresztül találtam tanárt. A neve Klára volt, és több mint húsz éve tanított zongorázni. Az első óránkon egyetlen egyszerű kottasort játszatott el velem. Alig boldogultam vele. Csüggedten távoztam, és majdnem úgy döntöttem, hogy nem jövök vissza. De Klára mondott nekem valami fontosat: sok felnőttet látott már sikeresen megtanulni zongorázni, és az egyetlen különbség a sikeresek és a kudarcot vallók között a türelem volt.

Most már három éve járok hetente órákra. A fejlődés lassú volt. Voltak hónapok, amikor úgy éreztem, hogy rosszabb leszek, nem jobb. Ha az első hat hónap után feladtam volna, amikor még a legegyszerűbb darabokkal is küzdöttem, soha nem tapasztaltam volna meg azt az örömöt, amit most érzek, amikor leülök játszani.

Múlt hónapban egy rövid darabot játszottam a családomnak egy kis vacsorán. Remegett a kezem, és több hibát követtem el. De amikor befejeztem, a nyolcéves unokahúgom csodálattal nézett rám, és megkérdezte, ő is tanulhat-e. Ez volt a legjobb dicséret, amit valaha kaptam. Soha nem késő elkezdeni valamit, még akkor sem, ha rosszul kezded. A kezdés a fontos.

Moving Back Home

Last year, I made a decision that surprised everyone, including myself. After fifteen years of living in the city, I moved back to my parents' house in the small village where I had grown up. My mother had been diagnosed with a serious illness, and my father, who was seventy-five, was struggling to take care of her alone.

My friends in the city could not understand my choice. They thought I was throwing my life away. I had a good job, a nice flat, and an active social life. Why would I give all that up to live with my elderly parents in a village with three hundred people? At first, I was not sure myself. I had been planning to stay for six months, just to help during the difficult period.

The first months were challenging. I missed my friends, my favourite restaurants, and the energy of city life. The village seemed quiet and empty in comparison. But slowly, something began to shift. I rediscovered things I had not appreciated since childhood — the sound of birds in the morning, the smell of my mother's cooking, long conversations with my father about his youth.

It has now been almost a year, and I am not sure when I will go back to the city, if ever. My mother's condition has improved, partly because of better medical care and partly, I believe, because we are together as a family again. I now work remotely from the village. If anyone had told me two years ago that I would prefer this life, I would not have believed them. But sometimes our true priorities only become clear when life forces us to make difficult choices.

Visszaköltözés haza

Tavaly olyan döntést hoztam, ami mindenkit meglepett, beleértve engem is. Tizenöt év városi élet után visszaköltöztem a szüleim házába, abba a kis faluba, ahol felnőttem. Az anyukámat súlyos betegséggel diagnosztizálták, és az apukám, aki hetvenöt éves volt, nehezen tudott egyedül gondoskodni róla.

A városi barátaim nem értették a választásomat. Azt gondolták, hogy eldobom az életemet. Volt egy jó munkám, egy szép lakásom és aktív társasági életem. Miért adnám fel mindezt azért, hogy az idős szüleimmel éljek egy háromszáz fős faluban? Eleinte én sem voltam biztos magamban. Azt terveztem, hogy hat hónapig maradok, csak hogy átsegítsem őket a nehéz időszakon.

Az első hónapok kihívást jelentettek. Hiányoztak a barátaim, a kedvenc éttermeim és a városi élet energiája. A falu csendesnek és üresnek tűnt ezekhez képest. De lassan valami kezdett megváltozni. Újra felfedeztem olyan dolgokat, amelyeket gyerekkorom óta nem értékeltem — a madarak hangját reggel, anyukám főztjének illatát, hosszú beszélgetéseket apukámmal a fiatalkoráról.

Most már majdnem egy éve eltelt, és nem vagyok biztos benne, mikor megyek vissza a városba, ha egyáltalán visszamegyek. Anyukám állapota javult, részben a jobb orvosi ellátás miatt, részben pedig, ahogy hiszem, azért, mert újra együtt vagyunk családként. Most már távolról dolgozom a faluból. Ha két évvel ezelőtt valaki azt mondja nekem, hogy ez az élet jobban fog tetszeni, nem hittem volna neki. De néha az igazi prioritásaink csak akkor válnak világossá, amikor az élet nehéz választásokra kényszerít minket.

Learning About Money

Until I was thirty, I knew almost nothing about money. I had a decent job, but I lived from paycheck to paycheck. Every month, I told myself I would start saving, and every month something happened — an unexpected expense, a holiday I had to take, a new piece of furniture I really wanted. By the end of the year, I had saved nothing.

Everything changed when I had to take three weeks off work because of an illness. My company paid most of my salary, but I lost some of it, and suddenly I realised how vulnerable I was. If something more serious had happened, I would have had no savings to fall back on. I had been working for almost ten years and had nothing to show for it.

I decided to educate myself. I borrowed books from the library, watched videos online, and talked to friends who seemed to manage their money well. The advice was simpler than I had expected: spend less than you earn, save automatically, and avoid debt for things you do not really need. I started with a small change. I asked my bank to transfer ten percent of my salary into a savings account automatically, before I could spend it.

Three years later, I have built up a real emergency fund. It is not huge, but it gives me a sense of security I had never felt before. I have also stopped feeling embarrassed about money. I used to think that talking about finances was rude. Now I think the opposite. If we never discuss money, we never learn how it works, and we are all poorer because of that silence.

Megtanulni bánni a pénzzel

Harminc éves koromig szinte semmit sem tudtam a pénzről. Volt egy rendes munkám, de fizetéstől fizetésig éltem. Minden hónapban azt mondtam magamnak, hogy elkezdek spórolni, és minden hónapban történt valami — egy váratlan kiadás, egy nyaralás, amit muszáj volt megtartanom, egy új bútor, amit nagyon szerettem volna. Az év végére semmit nem spóroltam meg.

Minden megváltozott, amikor három hetet ki kellett vennem a munkából egy betegség miatt. A cégem a fizetésem nagy részét kifizette, de egy részét elvesztettem, és hirtelen rájöttem, mennyire sebezhető vagyok. Ha valami komolyabb történt volna, nem lett volna megtakarításom, amire támaszkodhattam volna. Majdnem tíz éve dolgoztam, és nem volt mit felmutatnom.

Úgy döntöttem, hogy képzem magam. Könyveket kölcsönöztem a könyvtárból, videókat néztem online, és beszélgettem olyan barátokkal, akik jól tűnt kezelni a pénzüket. A tanács egyszerűbb volt, mint amire számítottam: költs kevesebbet, mint amennyit keresel, takaríts meg automatikusan, és kerüld az adósságot olyan dolgokért, amelyekre nincs igazán szükséged. Egy kis változással kezdtem. Megkértem a bankomat, hogy a fizetésem tíz százalékát automatikusan utalja át egy megtakarítási számlára, mielőtt elkölteném.

Három évvel később valódi vésztartalékot építettem fel. Nem hatalmas, de olyan biztonságérzetet ad, amit korábban soha nem éreztem. Abbahagytam azt is, hogy zavarba jöjjek a pénz miatt. Régen azt gondoltam, hogy a pénzügyekről beszélni udvariatlan. Most már az ellenkezőjét gondolom. Ha soha nem beszélünk a pénzről, soha nem tanuljuk meg, hogyan működik, és mindannyian szegényebbek vagyunk emiatt a hallgatás miatt.

Why I Started Volunteering

Two years ago, I started volunteering at a homeless shelter near my flat. I had been walking past the shelter every day for years, always feeling slightly uncomfortable, never thinking it had anything to do with me. Then one cold December morning, I saw a man sleeping in a doorway, and something inside me shifted. I could not just keep walking by anymore.

I went to the shelter the next day and asked if they needed help. The manager was a warm woman in her fifties who had been doing this work for twenty years. She told me they always needed volunteers, especially for the evening meals. She also warned me that the work was not what people often imagined. Many of the visitors had complicated lives, and the situations could sometimes be difficult.

I started by helping in the kitchen on Thursday evenings. I prepared simple meals — soup, bread, sometimes a small dessert. At first, I avoided talking to the visitors. I was nervous and did not know what to say. But over time, I began to recognise the regulars. I learned their names, their stories, the small details of their lives.

What I had not expected was how much the experience would change me. I had thought I was helping them, but in many ways they were also helping me. They taught me how easily anyone's life can fall apart, how much one kind word can mean, and how rich a person can be in spirit even when they have nothing materially. If you had asked me three years ago whether I would be spending my Thursday evenings in a homeless shelter, I would have laughed. Now I cannot imagine my week without it.

Miért kezdtem el önkénteskedni

Két évvel ezelőtt elkezdtem önkénteskedni egy hajléktalan szállón a lakásom közelében. Évek óta minden nap elsétáltam a szálló mellett, és mindig kissé kényelmetlenül éreztem magam, de soha nem gondoltam, hogy nekem közöm lenne hozzá. Aztán egy hideg decemberi reggelen láttam egy alvó férfit egy kapualjban, és valami megváltozott bennem. Nem tudtam tovább csak elsétálni mellette.

Másnap elmentem a szállóra, és megkérdeztem, kell-e segítség. A vezető egy meleg szívű, ötvenes évei közepén járó nő volt, aki húsz éve csinálta ezt a munkát. Elmondta, hogy mindig kellenek önkéntesek, különösen az esti étkezésekhez. Arra is figyelmeztetett, hogy a munka nem olyan, amilyennek az emberek gyakran képzelik. Sok látogatónak bonyolult élete volt, és a helyzetek néha nehézek lehettek.

Azzal kezdtem, hogy csütörtök esténként segítettem a konyhában. Egyszerű ételeket készítettem — levest, kenyeret, néha egy kis desszertet. Eleinte kerültem a beszélgetést a látogatókkal. Ideges voltam, és nem tudtam, mit mondjak. De idővel kezdtem felismerni a törzsvendégeket. Megtanultam a nevüket, a történeteiket, az életük apró részleteit.

Amire nem számítottam, az volt, mennyire meg fog változtatni az élmény. Azt hittem, én segítek nekik, de sok szempontból ők is segítettek nekem. Megtanították, milyen könnyen szétesik bárki élete, mennyit jelenthet egy kedves szó, és milyen gazdag lehet egy ember lélekben még akkor is, ha anyagilag nincs semmije. Ha három évvel ezelőtt megkérdeztetek volna, hogy a csütörtök estéimet egy hajléktalan szállón fogom tölteni, nevettem volna. Most már nem tudom elképzelni nélküle a hetemet.

Burning Out

I had been working twelve hours a day for almost two years when my body finally said stop. One morning, I simply could not get out of bed. My limbs felt heavy, my head was empty, and the thought of going to the office made me want to cry. My husband called the doctor, who came to see me that afternoon. She told me I was experiencing burnout, and that I needed to take at least a month off work.

I had ignored the warning signs for a long time. I had been sleeping badly, eating poorly, and snapping at my family over small things. I had stopped seeing my friends because I was too tired in the evenings. When I tried to relax at the weekend, I would lie on the sofa and feel guilty about all the work I should have been doing. I had thought this was just what successful people did. Now I understand it was the opposite.

The month off was strange. At first, I could not even read a book. My brain felt like a machine that had been overloaded for too long. Slowly, over several weeks, I began to feel like myself again. I started sleeping properly. I cooked simple meals. I went for walks in the park without checking my phone every five minutes.

When I went back to work, I had a long conversation with my boss. I told her that I could not continue working at the same pace. To my surprise, she agreed immediately. She told me she had been worried about me for months but had not known how to bring it up. Many of my colleagues were in similar situations. We have all started to make changes — leaving work on time, taking real lunch breaks, saying no to projects we cannot handle. The work still gets done. I was wrong to think that more hours would mean better results.

Kiégés

Majdnem két éven át dolgoztam napi tizenkét órát, amikor a testem végül megálljt parancsolt. Egy reggel egyszerűen nem tudtam felkelni az ágyból. A végtagjaim nehéznek tűntek, a fejem üres volt, és attól a gondolattól, hogy bemenjek az irodába, sírni akartam. A férjem felhívta az orvost, aki aznap délután meglátogatott. Elmondta, hogy kiégésem van, és legalább egy hónapot ki kell vennem a munkából.

Sokáig figyelmen kívül hagytam a vészjeleket. Rosszul aludtam, rosszul ettem, és kis dolgok miatt csattantam fel a családomon. Abbahagytam a barátokkal való találkozást, mert esténként túl fáradt voltam. Amikor hétvégén próbáltam pihenni, a kanapén feküdtem, és bűntudatot éreztem amiatt a sok munka miatt, amit el kellett volna végeznem. Azt hittem, ezt csinálják a sikeres emberek. Most már értem, hogy az ellenkezője igaz.

A kivett hónap furcsa volt. Eleinte még egy könyvet sem tudtam olvasni. Az agyam olyan volt, mint egy gép, amelyet túl sokáig terheltek túl. Lassan, több hét alatt, újra elkezdtem önmagamnak érezni magam. Rendesen aludtam. Egyszerű ételeket főztem. Sétáltam a parkban anélkül, hogy ötpercenként ellenőriztem volna a telefonomat.

Amikor visszatértem a munkába, hosszú beszélgetést folytattam a főnökömmel. Elmondtam neki, hogy nem folytathatom ugyanezzel a tempóval. Meglepetésemre azonnal egyetértett. Elmondta, hogy hónapok óta aggódott miattam, de nem tudta, hogyan hozza fel a témát. Sok kollégám hasonló helyzetben volt. Mindannyian elkezdtünk változtatásokat tenni — időben távozni a munkából, igazi ebédszüneteket tartani, nemet mondani olyan projektekre, amelyeket nem bírunk el. A munka mégis elkészül. Tévedtem, amikor azt hittem, hogy a több munkaóra jobb eredményt jelent.

Why I Love My Hometown

When I was eighteen, I could not wait to leave my hometown. I grew up in a small town in eastern Hungary, where everyone knew everyone and where, I believed, nothing interesting ever happened. I wanted excitement, opportunities, anonymity. As soon as I finished secondary school, I moved to Budapest, and for the next fifteen years, I rarely came back.

Time changes how we see things. When I returned to my hometown last summer for my parents' anniversary, I saw it through different eyes. The streets seemed smaller than I remembered, but also more beautiful. The bakery where I had bought bread as a child was still there, run by the daughter of the original owner. The neighbours who had watched me grow up greeted me warmly, as if I had never been away.

I spent a week walking around the town with my parents and meeting old neighbours. I had forgotten how connected everyone was. When my mother went shopping, every conversation lasted twenty minutes because she knew everyone in the shop. In Budapest, I could go a whole week without speaking to a single person outside of work. Here, loneliness was almost impossible.

I do not think I would move back permanently. The town is still too small for the work I do, and I have built a life in the city that I would not want to give up. But I have started visiting more often. My children love spending time in their grandparents' garden, and I love watching them. I used to think that small towns were places to escape from. Now I understand that they can also be places to return to.

Miért szeretem a szülővárosomat

Amikor tizennyolc éves voltam, alig vártam, hogy elhagyjam a szülővárosomat. Egy kis kelet-magyarországi városban nőttem fel, ahol mindenki ismert mindenkit, és ahol, ahogy hittem, soha nem történt semmi érdekes. Izgalmat, lehetőségeket, anonimitást akartam. Amint befejeztem a középiskolát, Budapestre költöztem, és a következő tizenöt évben ritkán mentem vissza.

Az idő megváltoztatja, hogyan látjuk a dolgokat. Amikor tavaly nyáron visszatértem a szülővárosomba a szüleim házassági évfordulójára, más szemmel láttam. Az utcák kisebbnek tűntek, mint ahogy emlékeztem, de szebbek is. A pékség, ahol gyerekként kenyeret vettem, még mindig megvolt, és az eredeti tulajdonos lánya vezette. A szomszédok, akik végignézték, ahogy felnövök, melegen üdvözöltek, mintha soha nem lettem volna távol.

Egy hetet töltöttem azzal, hogy a szüleimmel a városban sétáltam, és régi szomszédokkal találkoztam. Elfelejtettem, mennyire kapcsolatban van itt mindenki. Amikor anyukám bevásárolni ment, minden beszélgetés húsz percig tartott, mert mindenkit ismert a boltban. Budapesten eltelhetett egy teljes hét anélkül, hogy egyetlen emberrel beszéltem volna a munkán kívül. Itt a magány szinte lehetetlen volt.

Nem hiszem, hogy véglegesen visszaköltöznék. A város még mindig túl kicsi ahhoz a munkához, amit végzek, és olyan életet építettem a városban, amit nem szeretnék feladni. De gyakrabban kezdtem el látogatóba menni. A gyerekeim szeretnek időt tölteni a nagyszüleik kertjében, és én szeretem őket nézni. Régen azt gondoltam, hogy a kis városok olyan helyek, ahonnan menekülni kell. Most már értem, hogy olyan helyek is, ahova visszatérni lehet.

An Apology Twenty Years Late

When I was sixteen, I did something I had been ashamed of for almost twenty years. I had a close friend at school named Bence. We had been friends since we were ten years old, and he had always been kind to me. Then one day, in front of a group of classmates I wanted to impress, I made fun of him cruelly for something he had told me in private. He left the room without saying anything, and after that, our friendship was never the same.

We finished school, went to different universities, and lost touch. But I never forgot what I had done. Whenever I thought about Bence, I felt a small, sharp pain in my chest. I had wanted to apologise so many times, but I had always told myself it was too late, that he had probably forgotten, that bringing it up would only make things worse.

Last year, I found his name on a professional networking website. He had become a successful architect and lived in Vienna. I spent two weeks writing and rewriting a short message. Finally, I sent it. I told him I had been thinking about what I had done, and that I was deeply sorry. I did not expect a reply, and I told him I would understand if he did not want to write back.

He answered three days later. He thanked me for writing. He said he had remembered the incident for years, and that my message had meant a lot to him. We have been exchanging messages since then. We may never be close friends again, but something has been healed. If I could give one piece of advice to my younger self, it would be this: do not wait twenty years to say sorry. The right time to apologise is always now.

Egy bocsánatkérés húsz évvel később

Tizenhat éves koromban olyat tettem, amit majdnem húsz éven át szégyelltem. Volt egy közeli barátom az iskolában, Bencének hívták. Tízéves korunk óta voltunk barátok, és mindig kedves volt hozzám. Aztán egy nap egy osztálytárs csoport előtt, akiket le akartam nyűgözni, kegyetlenül kigúnyoltam őt valamiért, amit négyszemközt mondott nekem. Szó nélkül elhagyta a szobát, és utána a barátságunk soha nem volt ugyanaz.

Befejeztük az iskolát, különböző egyetemekre mentünk, és elveszítettük a kapcsolatot. De soha nem felejtettem el, amit tettem. Valahányszor Bencére gondoltam, kis, éles fájdalmat éreztem a mellkasomban. Annyiszor szerettem volna bocsánatot kérni, de mindig azt mondtam magamnak, hogy túl késő, hogy valószínűleg elfelejtette, hogy a téma felhozása csak rontana a helyzeten.

Tavaly megtaláltam a nevét egy szakmai kapcsolati oldalon. Sikeres építész lett, és Bécsben élt. Két hetet töltöttem azzal, hogy egy rövid üzenetet írtam és újraírtam. Végül elküldtem. Elmondtam neki, hogy sokat gondoltam arra, amit tettem, és hogy mélyen sajnálom. Nem vártam választ, és elmondtam neki, hogy megértem, ha nem akarna válaszolni.

Három nap múlva válaszolt. Megköszönte, hogy írtam. Azt mondta, hogy évekig emlékezett az esetre, és hogy az üzenetem sokat jelentett neki. Azóta üzeneteket váltunk egymással. Lehet, hogy soha többé nem leszünk közeli barátok, de valami begyógyult. Ha egy tanácsot adhatnék a fiatalabb önmagamnak, az ez lenne: ne várj húsz évig, hogy bocsánatot kérj. A bocsánatkérés megfelelő ideje mindig most van.

My Grandmother's Recipe Book

After my grandmother passed away last autumn, my family had to clear out her small flat. She had lived there alone for thirty years, since my grandfather had died. Most of her possessions were simple — old furniture, kitchen tools, family photographs. But in the bottom drawer of her bedside table, my mother found something that became the most precious thing my family inherited from her.

It was a small, handwritten recipe book that my grandmother had started keeping when she got married, more than sixty years ago. The pages were yellowed and stained with cooking grease, but the writing was clear and beautiful. The book contained over a hundred recipes, mostly traditional Hungarian dishes, but also some that she had learned from neighbours over the years. Each recipe had small notes in the margins.

What made the book truly special were these notes. Next to her famous chicken paprikash recipe, she had written: 'Sándor's favourite — make for his birthday.' Next to a complicated cake: 'First made for Anna's wedding in 1968. Took six hours but everyone loved it.' Reading the book was like discovering my grandmother's whole life through food.

I have been slowly copying the recipes into a new book. I cook one each weekend, and I try to call my mother and tell her how it turned out. Some of the dishes I had never eaten, because my grandmother had stopped making them after my grandfather died. Now, when I make her chicken paprikash, my children eat it. They never knew her, but in a way, they are getting to know her through her cooking. Some inheritances are worth more than gold.

A nagymamám receptkönyve

Miután a nagymamám tavaly ősszel elhunyt, a családomnak ki kellett ürítenie a kis lakását. Harminc éve élt ott egyedül, mióta a nagyapám meghalt. A vagyona nagy része egyszerű volt — régi bútorok, konyhai eszközök, családi fényképek. De az éjjeliszekrénye legalsó fiókjában az anyukám talált valamit, ami a legértékesebb dologgá vált, amit a családom örökölt tőle.

Egy kis, kézzel írott receptkönyv volt, amelyet a nagymamám akkor kezdett vezetni, amikor férjhez ment, több mint hatvan évvel ezelőtt. A lapok megsárgultak és zsírosak voltak a főzéstől, de az írás tiszta és gyönyörű volt. A könyv több mint száz receptet tartalmazott, többségében hagyományos magyar ételeket, de olyanokat is, amelyeket az évek során a szomszédoktól tanult. Minden recept mellett kis jegyzetek voltak a margón.

Ezek a jegyzetek tették a könyvet igazán különlegessé. A híres csirkepaprikás receptje mellé azt írta: „Sándor kedvence — készítsd a születésnapjára.” Egy bonyolult sütemény mellé: „Először Anna esküvőjére csináltam 1968-ban. Hat órán át tartott, de mindenki imádta.” A könyvet olvasni olyan volt, mintha a nagymamám egész életét felfedeztem volna az ételeken keresztül.

Lassan átmásolom a recepteket egy új könyvbe. Minden hétvégén megfőzök egyet, és igyekszem felhívni anyukámat, hogy elmondjam, hogyan sikerült. Néhány ételt soha nem ettem, mert a nagymamám abbahagyta őket a nagyapám halála után. Most, amikor megfőzöm a csirkepaprikását, a gyerekeim eszik. Soha nem ismerték őt, de bizonyos értelemben megismerik őt a főzésén keresztül. Néhány örökség többet ér az aranynál.

Putting Down My Phone

A few months ago, I started noticing how much time I was spending on my phone. I would check it the moment I woke up, scroll through social media on the bus, look at it during meals, and fall asleep holding it at night. According to the app on my phone, I was spending almost five hours a day on screens. That meant about thirty hours a week — more than a full working day.

I had been telling myself that it was useful. After all, I was reading the news, talking to friends, learning new things. But when I looked honestly at what I was actually doing during those hours, the truth was less comfortable. Most of the time, I was just scrolling without thinking, looking for something interesting that I rarely found.

I decided to try a small experiment. For two weeks, I would not use my phone for the first hour after waking up or the last hour before going to bed. I also turned off all notifications except for actual phone calls. The first three days were uncomfortable. I kept reaching for my phone automatically, even when there was no real reason. I felt restless and slightly anxious.

By the end of the two weeks, something had changed. My mornings were calmer. I read books in the evenings instead of scrolling. I even started having proper conversations with my husband again. We had not realised how often we had both been looking at our phones while sitting in the same room. I still use my phone, but I have changed my relationship with it. The phone is supposed to serve me, not the other way around.

Leteszem a telefonomat

Néhány hónappal ezelőtt elkezdtem észrevenni, mennyi időt töltök a telefonommal. Azonnal megnéztem, amint felébredtem, a buszon görgettem a közösségi médiát, étkezések közben néztem, és éjszaka a kezemben tartva aludtam el. A telefonomon lévő alkalmazás szerint napi majdnem öt órát töltöttem képernyő előtt. Ez heti harminc órát jelentett — több, mint egy teljes munkanap.

Magamnak azt mondtam, hogy hasznos. Végül is híreket olvastam, barátokkal beszéltem, új dolgokat tanultam. De amikor őszintén megnéztem, mit csináltam valójában azok alatt az órák alatt, az igazság kényelmetlenebb volt. Az idő nagy részében csak görgettem gondolkodás nélkül, valami érdekeset keresve, amit ritkán találtam.

Úgy döntöttem, hogy kipróbálok egy kis kísérletet. Két hétig nem fogom használni a telefonomat az ébredés utáni első órában, és a lefekvés előtti utolsó órában. Az összes értesítést is kikapcsoltam, kivéve az igazi telefonhívásokat. Az első három nap kényelmetlen volt. Folyamatosan automatikusan a telefonomért nyúltam, még akkor is, amikor nem volt valódi ok. Nyugtalannak és kissé szorongónak éreztem magam.

A két hét végére valami megváltozott. A reggeleim nyugodtabbak voltak. Esténként könyveket olvastam görgetés helyett. Még a férjemmel is újra elkezdtünk rendesen beszélgetni. Nem vettük észre, milyen gyakran néztük mindketten a telefonunkat, miközben ugyanabban a szobában ültünk. Még mindig használom a telefonomat, de megváltoztattam a viszonyomat hozzá. A telefonnak engem kell szolgálnia, nem fordítva.

When a Friendship Ends

I lost my best friend last year. We did not have a big argument, and nothing dramatic happened. Our friendship simply faded away, slowly and quietly, until one day I realised that we had not spoken for three months and that neither of us was making any effort to change that. We had been close for almost twenty years.

It started when she got married. Her husband did not like me very much, and he made it clear that I was no longer welcome at their home. At first, my friend and I tried to meet outside, but it became harder and harder. She was always busy, always tired, always cancelling at the last minute. When I tried to talk to her about how I was feeling, she said I was being unreasonable and that I needed to accept the changes in her life.

For months, I felt angry and hurt. I had been a good friend to her for two decades. I had supported her through difficult times, listened to her problems, celebrated her successes. To be pushed out of her life felt like a betrayal. I went over our last conversations again and again in my head, wondering what I could have done differently.

Slowly, I have come to understand the situation differently. People change. Relationships change. The friendship we had was real and important, but it belonged to a particular time in our lives. Holding on to it now would only hurt both of us. I still hope she is happy, and I am grateful for the years we shared. Some things in life are not meant to last forever, and that does not make them less valuable.

Amikor egy barátság véget ér

Tavaly elveszítettem a legjobb barátnőmet. Nem volt nagy veszekedésünk, és semmi drámai nem történt. A barátságunk egyszerűen elhalványult, lassan és csendesen, amíg egy nap rá nem jöttem, hogy három hónapja nem beszéltünk, és hogy egyikünk sem tett semmi erőfeszítést, hogy ez megváltozzon. Majdnem húsz évig voltunk közeli barátok.

Akkor kezdődött, amikor férjhez ment. A férje nem nagyon szeretett engem, és világossá tette, hogy már nem vagyok szívesen látva az otthonukban. Eleinte a barátnőmmel próbáltunk találkozni odakint, de egyre nehezebb lett. Mindig elfoglalt volt, mindig fáradt, mindig az utolsó pillanatban mondta le. Amikor próbáltam beszélni vele arról, hogyan érzem magam, azt mondta, hogy ésszerűtlen vagyok, és el kell fogadnom az életében bekövetkezett változásokat.

Hónapokon át dühös és sértett voltam. Két évtizeden át jó barátja voltam. Támogattam őt a nehéz időkben, meghallgattam a problémáit, ünnepeltem a sikereit. Az, hogy kitoltak az életéből, árulásnak tűnt. Újra és újra végigfutottam a fejemben az utolsó beszélgetéseinken, és azon töprengtem, mit tehettem volna másképp.

Lassan máshogyan kezdtem érteni a helyzetet. Az emberek változnak. A kapcsolatok változnak. Az a barátság, amink volt, valódi és fontos volt, de az életünk egy adott időszakához tartozott. Az ehhez való ragaszkodás most csak mindkettőnknek fájna. Még mindig remélem, hogy boldog, és hálás vagyok azokért az évekért, amelyeket megosztottunk. Az életben néhány dolog nem örökre szól, és ettől nem lesznek kevésbé értékesek.

Discovering Photography

I bought my first proper camera three years ago. I had always taken pictures with my phone, but they were just snapshots — nothing special. Then I went to an exhibition by a famous photographer, and I was amazed by what he had captured. The same world I walked through every day looked completely different through his eyes. I wanted to learn how to see like that.

I started taking photos every weekend. At first, my pictures were terrible. The light was wrong, the composition was bad, and I had no idea how to use most of the settings on my camera. I joined an online forum where amateurs shared their work, and I posted some of my photos. The feedback was honest but kind. People pointed out what I was doing wrong and recommended books I should read.

What surprised me was how much photography taught me about looking. I had been walking past the same streets and parks for years without really seeing them. Now I noticed details I had missed — the way the morning light fell on a particular building, the patterns of leaves on the pavement, the expressions on the faces of people waiting for the bus. The camera taught me to slow down and pay attention.

Last month, one of my photos was selected for a small local exhibition. It is hanging on a wall in a community centre next to photos by other amateur photographers. It is not a famous gallery, but I cried when I saw it. Three years ago, I had not been able to take a clear picture of my own breakfast. If I had not started, if I had told myself I was too old or too busy to learn something new, I would have missed out on something that has brought me real joy.

Felfedezem a fényképezést

Három évvel ezelőtt vettem meg az első rendes fényképezőgépemet. Mindig is csináltam képeket a telefonommal, de azok csak pillanatfelvételek voltak — semmi különös. Aztán elmentem egy híres fotós kiállítására, és lenyűgözött, amit megörökített. Ugyanaz a világ, amelyen minden nap átsétáltam, teljesen másképp nézett ki az ő szemén keresztül. Meg akartam tanulni úgy látni.

Minden hétvégén elkezdtem fotózni. Eleinte a képeim borzalmasak voltak. A fény rossz volt, a kompozíció rossz, és fogalmam sem volt, hogyan kell használni a legtöbb beállítást a fényképezőgépemen. Csatlakoztam egy online fórumhoz, ahol amatőrök megosztották a munkáikat, és néhány képemet feltettem. A visszajelzések őszinték voltak, de kedvesek. Az emberek rámutattak, mit csinálok rosszul, és könyveket ajánlottak, amelyeket el kellene olvasnom.

Ami meglepett, az volt, mennyit tanított a fényképezés a látásról. Évek óta sétáltam ugyanazokon az utcákon és parkokon át anélkül, hogy igazán láttam volna őket. Most részleteket vettem észre, amelyeket korábban kihagytam — ahogy a reggeli fény egy adott épületre esett, a levelek mintáját a járdán, az arckifejezéseket a buszra váró emberek arcán. A fényképezőgép megtanított arra, hogy lassítsak és figyeljek.

Múlt hónapban az egyik fotómat kiválasztották egy kis helyi kiállításra. Egy közösségi ház falán lóg más amatőr fotósok képei mellett. Nem híres galéria, de sírtam, amikor megláttam. Három évvel ezelőtt egy tiszta képet sem tudtam csinálni a saját reggelimről. Ha nem kezdtem volna el, ha azt mondtam volna magamnak, hogy túl idős vagy túl elfoglalt vagyok ahhoz, hogy valami újat tanuljak, kimaradtam volna valamiből, ami valódi örömöt szerzett.

Saying No to a Promotion

Last spring, my boss offered me a big promotion. The new job would have meant a thirty percent pay rise, an office with a view, and the chance to manage a team of twelve people. It was the kind of opportunity I had been dreaming about for years. I should have been thrilled. Instead, I felt sick to my stomach.

I asked for two weeks to think about it. During those two weeks, I talked to my husband, to my closest friends, and to a former colleague who had taken a similar job several years ago. My former colleague was honest with me. He told me that the promotion had been good for his career but bad for almost everything else in his life. He worked sixty hours a week. He had not seen his children grow up. He was successful but exhausted.

I thought about what I really wanted from my life. I had two young children. I had a husband I enjoyed spending time with. I had a job I liked and a small group of close friends. I was not unhappy with my current life. The promotion would have brought more money, but it would have taken away the things that made my life worth living. I knew what I needed to do.

I went back to my boss and told her I could not accept the position. She was surprised but understanding. She said she respected my decision, although she was disappointed. Some of my colleagues thought I was crazy. They said I would regret it. It has been almost a year now, and I have not regretted it for a single day. I have plenty of time with my family, energy for my hobbies, and the same job I have always done well. Success means different things to different people. I am glad I figured out what it means to me.

Nemet mondani egy előléptetésre

Tavaly tavasszal a főnököm felajánlott egy nagy előléptetést. Az új munka harminc százalékkal magasabb fizetést, kilátással bíró irodát, és tizenkét fős csapat vezetésének lehetőségét jelentette volna. Pontosan az a lehetőség volt, amiről évek óta álmodtam. Lelkesnek kellett volna lennem. Ehelyett rosszul lettem.

Két hetet kértem, hogy átgondoljam. A két hét alatt beszéltem a férjemmel, a legközelebbi barátaimmal, és egy korábbi kollégámmal, aki több évvel ezelőtt hasonló munkát vállalt. A korábbi kollégám őszinte volt velem. Elmondta, hogy az előléptetés jó volt a karrierjének, de rossz szinte mindenre az életében. Heti hatvan órát dolgozott. Nem látta, ahogy a gyerekei felnőnek. Sikeres volt, de kimerült.

Gondolkodtam azon, mit akarok valójában az életemtől. Volt két kisgyerekem. Volt egy férjem, akivel szerettem időt tölteni. Volt egy munkám, amit szerettem, és egy kis baráti köröm. Nem voltam elégedetlen a jelenlegi életemmel. Az előléptetés több pénzt hozott volna, de elvette volna azokat a dolgokat, amelyek miatt érdemes volt élnem. Tudtam, mit kell tennem.

Visszamentem a főnökömhöz, és elmondtam neki, hogy nem fogadhatom el a pozíciót. Meglepődött, de megértő volt. Azt mondta, tiszteli a döntésemet, bár csalódott. Néhány kollégám őrültnek tartott. Azt mondták, megbánom. Most már majdnem egy éve eltelt, és egyetlen napig sem bántam meg. Bőven van időm a családomra, energiám a hobbijaimra, és ugyanaz a munkám, amit mindig is jól végeztem. A siker különböző dolgokat jelent különböző embereknek. Örülök, hogy rájöttem, mit jelent nekem.

An Old Letter

While I was helping my mother clean out our old family house last month, I found a small box in the attic. Inside were letters that my father had written to my mother before they got married, over forty years ago. My father has been gone for ten years now. Finding his handwriting was like hearing his voice again.

I asked my mother if she would mind me reading the letters. She smiled and said she had not opened the box for decades. We sat together on the dusty attic floor and read them. The young man in those letters was someone I had never quite known. He was nervous, romantic, slightly silly in the way young people in love often are. He wrote about plans for the future, worries about money, dreams of travelling together.

What surprised me most was a letter he had written shortly before the wedding. He had been having doubts. He wrote that he loved my mother but was scared of making such a big decision. He asked her if she was sure. My mother, in her reply (which my father had kept), had written something simple: 'I am not sure about anything in life. But I am more sure about you than about anyone else I have ever met.'

I had always seen my parents as two halves of one whole. I had never thought about them as two separate, uncertain young people who had chosen each other despite their fears. Reading those letters changed something for me. They made my parents more human, more real. They also made me understand that love, even great love, is not magic. It is a choice that two people keep making, day after day, year after year.

Egy régi levél

Múlt hónapban, miközben anyukámnak segítettem a régi családi házunkat kitakarítani, találtam egy kis dobozt a padláson. Bent levelek voltak, amelyeket az apukám írt anyukámnak, mielőtt összeházasodtak, több mint negyven évvel ezelőtt. Az apukám tíz éve nincs köztünk. A kézírását megtalálni olyan volt, mintha újra hallottam volna a hangját.

Megkérdeztem anyukámat, nem bánja-e, ha elolvasom a leveleket. Mosolygott, és azt mondta, hogy évtizedek óta nem nyitotta ki a dobozt. Együtt ültünk a poros padlópadlón, és olvastuk őket. A fiatal férfi azokban a levelekben olyan valaki volt, akit soha igazán nem ismertem. Ideges volt, romantikus, kissé buta abban a módon, ahogyan a szerelmes fiatalok gyakran azok. Jövőbeli tervekről írt, pénzügyi aggodalmakról, közös utazás álmairól.

Ami a leginkább meglepett, az egy levél volt, amelyet röviddel az esküvő előtt írt. Kétségei voltak. Azt írta, hogy szereti anyukámat, de fél ekkora döntést hozni. Megkérdezte, biztos-e benne. Anyukám a válaszában (amelyet apukám megőrzött) valami egyszerű dolgot írt: „Semmiben sem vagyok biztos az életben. De benned biztosabb vagyok, mint bárki másban, akivel valaha találkoztam.”

Mindig is egy egész két felének láttam a szüleimet. Soha nem gondoltam rájuk úgy, mint két különálló, bizonytalan fiatal emberre, akik a félelmeik ellenére választották egymást. Azok a levelek megváltoztattak valamit bennem. Emberibbé, valóságosabbá tették a szüleimet. Megértettem azt is, hogy a szerelem, még a nagy szerelem sem varázslat. Olyan választás, amelyet két ember újra és újra meghoz, napról napra, évről évre.

A Lesson from My Father

My father grew up very poor. His family had moved from the countryside to the city after the war, and they had lived for years in a small flat with no hot water. He always told me that he had not received his first new pair of shoes until he was twelve years old. I think these experiences shaped how he saw money for the rest of his life.

When I was a teenager, I often complained that we did not have as much as my friends' families. We did not go on expensive holidays. We did not have the latest electronics. I wanted designer clothes that my parents could not afford. I remember being embarrassed by our old car, which my father refused to replace because, as he said, it still worked perfectly well.

One day, when I was about sixteen, I asked him why he did not want a better car. He could afford one — he was not poor anymore. He thought for a moment, then said something I have remembered ever since. He told me that he had spent the first twenty years of his life wanting things he could not have, and the second twenty years buying things he thought would make him happy. Neither approach had worked. The third twenty years, he said, he would spend appreciating what he already had.

I did not really understand what he meant at the time. I do now. My father died ten years ago, but I think about his words often. I have a good job, a comfortable life, more things than I really need. The lesson he taught me — that contentment comes from appreciation, not from acquisition — is the most valuable thing he left me. It was worth far more than any inheritance he could have given me in money.

Egy lecke az apámtól

Apám nagyon szegényen nőtt fel. A családja a háború után költözött vidékről a városba, és évekig egy meleg víz nélküli kis lakásban éltek. Mindig azt mondta nekem, hogy az első új pár cipőjét csak tizenkét évesen kapta meg. Azt hiszem, ezek a tapasztalatok formálták, hogyan látta a pénzt élete hátralévő részében.

Amikor tinédzser voltam, gyakran panaszkodtam, hogy nincs annyink, mint a barátaim családjának. Nem mentünk drága nyaralásokra. Nem volt nálunk a legújabb elektronika. Olyan márkás ruhákat akartam, amelyeket a szüleim nem engedhettek meg. Emlékszem, hogy zavart a régi autónk, amelyet apám nem volt hajlandó lecserélni, mert, ahogy mondta, még mindig tökéletesen működik.

Egy nap, amikor tizenhat éves voltam, megkérdeztem tőle, miért nem akar jobb autót. Megengedhette volna magának — már nem volt szegény. Egy pillanatra gondolkodott, aztán mondott valamit, amire azóta is emlékszem. Elmondta, hogy az élete első húsz évét olyan dolgokra vágyással töltötte, amelyeket nem szerezhetett meg, a második húsz évet pedig olyan dolgok vásárlásával, amelyekről azt gondolta, hogy boldoggá teszik. Egyik megközelítés sem működött. A harmadik húsz évet azzal fogja tölteni, hogy értékelje, amije már megvan.

Akkor nem igazán értettem, mire gondol. Most már értem. Apám tíz évvel ezelőtt meghalt, de gyakran gondolok a szavaira. Van egy jó munkám, kényelmes életem, több dolgom, mint amennyire valójában szükségem van. A lecke, amelyet tanított nekem — hogy az elégedettség az értékelésből származik, nem a megszerzésből — a legértékesebb dolog, amit rám hagyott. Sokkal többet ért, mint bármilyen örökség, amit pénzben adhatott volna nekem.

The Northern Lights

I had wanted to see the Northern Lights for as long as I could remember. As a child, I had read books about them and looked at photographs in magazines. They had always seemed like something from a fairy tale — beautiful but unreal. When I turned forty, I decided that I had waited long enough. I booked a trip to northern Norway in February.

The journey was not easy. The flight was long, the connecting bus took six hours through dark, snowy roads, and when I finally arrived at my small hotel, the temperature was minus twenty degrees. For the first three nights, the sky was completely cloudy. I would sit in the small hotel restaurant in the evenings, drinking hot tea and looking at the windows, hoping the clouds might break. They did not.

On the fourth night, the receptionist knocked on my door at one in the morning. She told me to put on every piece of warm clothing I owned and come outside immediately. I did. When I stepped out of the hotel, I looked up and saw something I will never forget. Great waves of green and purple light were moving across the black sky, slowly and silently, as if the heavens were dancing.

I stood there in the freezing cold for almost an hour, completely silent. Other guests had come out too, but no one was speaking. We were all watching something that no photograph had ever captured properly. When I finally went back inside, I could not sleep. I had spent so much money, travelled so far, and waited so many years for that hour. I would do it all again tomorrow. Some experiences are worth far more than they cost.

Az északi fény

Amióta csak az eszemet tudom, szerettem volna látni az északi fényt. Gyerekként könyveket olvastam róla, és magazinokban néztem fényképeket. Mindig is olyasminek tűnt, mint valami tündérmeséből — gyönyörűnek, de irreálisnak. Amikor betöltöttem a negyvenet, eldöntöttem, hogy elég sokat vártam. Lefoglaltam egy utat Észak-Norvégiába februárban.

Az út nem volt könnyű. A repülőút hosszú volt, a csatlakozó busz hat órán át tartott sötét, havas utakon át, és amikor végül megérkeztem a kis szállodához, mínusz húsz fok volt. Az első három éjszakán az ég teljesen felhős volt. Esténként a kis szállodai étteremben ültem, forró teát ittam, és néztem az ablakokat, remélve, hogy a felhők felszakadnak. Nem szakadtak fel.

A negyedik éjszakán a recepciós hajnali egykor kopogtatott az ajtómon. Azt mondta, vegyem fel minden meleg ruhámat, és azonnal jöjjek ki. Megtettem. Amikor kiléptem a szállodából, felnéztem, és olyat láttam, amit soha nem fogok elfelejteni. Zöld és lila fény hatalmas hullámai mozogtak a fekete égen, lassan és csendben, mintha az ég táncolt volna.

Majdnem egy órán át ott álltam a fagyos hidegben, teljesen némán. Más vendégek is kijöttek, de senki nem beszélt. Mindannyian olyasmit néztünk, amit egyetlen fénykép sem örökített meg rendesen. Amikor végül visszamentem, nem tudtam aludni. Olyan sok pénzt költöttem, olyan messzire utaztam, és annyi évig vártam arra az egy órára. Holnap megtenném újra. Néhány élmény sokkal többet ér, mint amennyibe kerül.

Why I Read Every Night

For most of my twenties, I hardly read any books. I told myself I did not have time, but the truth was that I had been spending two or three hours every evening watching television or scrolling through the internet. I had simply chosen those things over reading. I had read constantly as a child, but somewhere along the way, the habit had disappeared.

Five years ago, I decided to start reading again. I set a simple rule for myself: every night before bed, I would read at least twenty pages. It did not matter what — novels, biographies, history, whatever I felt like. I bought a small lamp for my bedside table and put my phone in another room. The first few nights, I struggled to focus. My mind kept wanting to check the news or social media. But within two weeks, I had developed a real habit.

Since then, I have read over a hundred books. I have visited places I will never go to, lived inside the minds of people I would never meet, learned about subjects I had known nothing about. I have read books that made me laugh out loud in bed at midnight, and books that made me close the cover and stare at the ceiling for a long time, thinking.

Reading has changed me in ways I did not expect. I am more patient than I used to be. I notice things I would have missed before. I have richer conversations because I have more to bring to them. When friends ask me how I have changed, I sometimes have trouble explaining. The truth is that reading itself is not magic. It is just spending an hour each day with the best minds in human history, and slowly, those minds rub off on you. If I could go back, I would have started much earlier.

Miért olvasok minden este

A húszas éveim nagy részében alig olvastam könyvet. Magamnak azt mondtam, nincs időm rá, de az igazság az volt, hogy esténként két-három órát töltöttem tévézéssel vagy az interneten való görgetéssel. Egyszerűen ezeket választottam az olvasás helyett. Gyerekként folyamatosan olvastam, de valahol útközben a szokás eltűnt.

Öt évvel ezelőtt úgy döntöttem, hogy újra elkezdek olvasni. Egyszerű szabályt állítottam fel magamnak: minden este lefekvés előtt legalább húsz oldalt olvasok. Mindegy, mit — regényeket, életrajzokat, történelmet, bármit, amihez kedvem van. Vettem egy kis lámpát az éjjeliszekrényemre, és a telefonomat egy másik szobába tettem. Az első néhány éjszaka nehezen tudtam koncentrálni. Az elmém folyamatosan ellenőrizni akarta a híreket vagy a közösségi médiát. De két héten belül valódi szokást alakítottam ki.

Azóta több mint száz könyvet olvastam el. Olyan helyeken jártam, ahova soha nem fogok elmenni, olyan emberek elméjében éltem, akikkel soha nem találkoznék, olyan témákról tanultam, amelyekről semmit sem tudtam. Olyan könyveket olvastam, amelyek miatt éjfélkor hangosan nevettem az ágyban, és olyanokat, amelyek miatt becsuktam a könyvet, és hosszú időn át bámultam a mennyezetet, gondolkodva.

Az olvasás olyan módon változtatott meg, amire nem számítottam. Türelmesebb vagyok, mint korábban. Olyan dolgokat veszek észre, amelyekről korábban lemaradtam volna. Gazdagabb beszélgetéseket folytatok, mert többet tudok beletenni. Amikor a barátaim megkérdezik, hogyan változtam, néha nehéz megmagyaráznom. Az igazság az, hogy maga az olvasás nem varázslat. Csak napi egy órát töltesz az emberi történelem legjobb elméivel, és lassan azok az elmék rád ragadnak. Ha visszamehetnék, sokkal korábban kezdtem volna el.

What I Would Tell My Twenty-Year-Old Self

I am now forty-five years old. Last week, I was going through some old photographs and found a picture of myself at twenty. I was standing in front of my university, smiling at the camera, with no idea what life had in store for me. If I could go back and have a conversation with that young woman, there are several things I would want to tell her.

First, I would tell her not to be so afraid. So much of my twenties was spent worrying about things that never happened, or that turned out to be much less important than I had thought at the time. I had been afraid of failing exams, of saying the wrong thing at parties, of not being liked by people whose opinions, in retrospect, did not really matter. Most of those fears were a waste of energy.

Second, I would tell her to spend more time with her grandparents while she still could. I had thought there would always be more time. I had been busy with university, then with my first job, then with relationships. By the time I really started to appreciate my grandparents, two of them were gone. The conversations I never had with them are losses I cannot recover.

Third, I would tell her that life rarely goes according to plan, and that this is usually a good thing. The careful plans I made at twenty mostly did not happen. I did not become the journalist I had imagined. I did not marry the man I thought I would marry. I did not live in any of the cities I had dreamed about. Instead, I had a different life — one I had not planned at all, but one I would not trade for anything. The best things that have happened to me were not on my original list. If I had stuck rigidly to that list, I would have missed all of them.

Mit mondanék a húszéves önmagamnak

Most negyvenöt éves vagyok. Múlt héten átnéztem néhány régi fényképet, és találtam egy képet magamról húszéves koromból. Az egyetemem előtt álltam, mosolyogtam a kamerára, fogalmam sem volt, mit tartogat az élet számomra. Ha visszamehetnék, és beszélgethetnék azzal a fiatal nővel, több dolgot is szeretnék elmondani neki.

Először azt mondanám neki, hogy ne féljen annyira. A húszas éveim nagy részét olyan dolgok miatti aggódással töltöttem, amelyek soha nem történtek meg, vagy amelyek sokkal kevésbé voltak fontosak, mint amilyennek akkor gondoltam. Féltem, hogy megbukok a vizsgákon, hogy rosszat mondok bulikon, hogy nem szeretnek azok az emberek, akiknek a véleménye visszatekintve valójában nem is számított. A legtöbb félelem energiapazarlás volt.

Másodszor azt mondanám neki, hogy töltsön több időt a nagyszüleivel, amíg még tud. Azt gondoltam, mindig lesz több idő. Elfoglalt voltam az egyetemmel, aztán az első munkahelyemmel, aztán a kapcsolatokkal. Mire igazán elkezdtem értékelni a nagyszüleimet, ketten közülük már elmentek. A beszélgetések, amelyeket soha nem folytattam velük, olyan veszteségek, amelyeket nem tudok visszaszerezni.

Harmadszor azt mondanám neki, hogy az élet ritkán halad a terv szerint, és ez általában jó dolog. A gondos tervek, amelyeket húszéves koromban készítettem, többnyire nem valósultak meg. Nem lettem az az újságíró, akit elképzeltem. Nem mentem hozzá ahhoz a férfihoz, akihez gondoltam. Nem éltem egyik városban sem, amelyekről álmodtam. Helyette más életem volt — olyan, amelyet egyáltalán nem terveztem, de amelyet semmire sem cserélnék. A legjobb dolgok, amik velem történtek, nem voltak az eredeti listámon. Ha mereven ragaszkodtam

volna ahhoz a listához, mindezekből kimaradtam volna.

The Habit I Couldn't Break

For nearly a decade, I had been drinking three cups of coffee every morning, convinced that without them I simply couldn't function. Even on weekends, when I had nowhere to rush to, I would find myself reaching for the kettle the moment I opened my eyes. What had started as a small pleasure in my twenties had quietly turned into something I depended on, although I refused to call it an addiction.

The first warning came in the form of insomnia. I was lying awake until two or three in the morning, watching the ceiling and rehearsing tomorrow's worries. My doctor, a calm woman who had known me for years, suggested I cut back gradually rather than quitting all at once. She said that the body resists sudden change, and that lasting habits are rebuilt slowly, almost invisibly.

Had I known how difficult those first weeks would be, I might have given up. The headaches were relentless, and I felt foggy in meetings where I usually performed well. What surprised me most, though, was not the physical discomfort but the emotional emptiness. Coffee had become a kind of ritual — a small ceremony of beginning the day — and without it, mornings felt strangely unmarked.

It has been almost a year now, and I drink only one cup a day, savoured slowly after breakfast. I sleep better, my hands are steadier, and I notice flavours I had forgotten existed. The real lesson was not about caffeine at all. It was about how easily we can mistake repetition for need, and how much freedom hides on the other side of a habit we believe we cannot live without.

A szokás, amit nem tudtam letörni

Közel egy évtizede minden reggel három csésze kávét ittam, mert meggyőződésem volt, hogy enélkül egyszerűen képtelen lennék működni. Még hétvégeken is, amikor nem kellett sehová sietnem, az ébredésem első mozdulata a vízforraló volt. Ami a húszas éveimben kis örömként indult, csendben olyasmivé alakult, amitől függtem — bár sosem akartam függőségnek nevezni.

Az első figyelmeztetés az álmatlanság formájában érkezett. Éjjel kettőig-háromig ébren feküdtem, a plafont bámultam, és a másnapi gondjaimat pörgettem. Az orvosom, egy nyugodt asszony, aki évek óta ismert, azt javasolta, hogy fokozatosan csökkentsem a mennyiséget, ne pedig hirtelen hagyjam abba. Azt mondta, hogy a test ellenáll a hirtelen változásnak, és a tartós szokások lassan, szinte észrevétlenül épülnek újra.

Ha tudtam volna, milyen nehezek lesznek azok az első hetek, talán fel is adtam volna. A fejfájás kíméletlen volt, és ködös voltam olyan megbeszéléseken, ahol általában jól teljesítettem. Ami azonban a legjobban meglepett, nem a testi kellemetlenség volt, hanem az érzelmi üresség. A kávé egyfajta rituálé lett — a nap kezdetének apró szertartása —, és nélküle a reggelek furcsán jeltelennek tűntek.

Most már majdnem egy éve csak egy csészét iszom naponta, reggeli után, lassan, élvezettel. Jobban alszom, a kezem nyugodtabb, és olyan ízeket veszek észre, amelyekről elfelejtettem, hogy léteznek. A valódi tanulság nem a koffeinről szólt. Arról szólt, milyen könnyen összetévesztjük az ismétlést a szükséglettel, és mennyi szabadság rejtőzik egy olyan szokás másik oldalán, amiről azt hittük, nem tudunk nélküle élni.

When My Father Stopped Speaking

My father was always a man of few words, but after my mother died, those words almost completely disappeared. He would sit by the window for hours, watching the garden she had loved, and when I came to visit, our conversations rarely lasted more than ten minutes. I had read about grief, I had even studied it briefly at university, but nothing had prepared me for watching it happen to someone I had known my entire life.

At first, I tried to fill the silence. I brought him newspapers, told him stories about work, suggested outings to museums he had once enjoyed. He listened politely, nodded in the right places, and then returned to his thoughts. It took me almost a year to understand that what he needed was not distraction but companionship, and that my presence mattered far more than my words.

We started a new routine. Every Sunday, I drove out to his small house in the countryside, and we worked together in the garden. We rarely spoke about my mother, but everything we did seemed to be in honour of her. The roses she had planted, the apple tree she had insisted on, the bench where she used to read — each of these became a quiet conversation between us, conducted without language.

If anyone had told me, ten years ago, that I would learn the most important things about my father through silence, I would not have believed them. Yet here we are, two men who have grown closer than ever before, sitting side by side under the same apple tree, no longer needing words to know what the other is thinking. Grief, it turns out, can sometimes open doors that conversation never could.

Amikor apám elhallgatott

Apám mindig is kevés szavú ember volt, de miután anyám meghalt, ezek a szavak szinte teljesen eltűntek. Órákig ült az ablaknál, és nézte a kertet, amit anyám annyira szeretett, és amikor látogattam, a beszélgetéseink ritkán tartottak tíz percnél tovább. Olvastam a gyászról, sőt, egyetemen rövid ideig tanultam is róla, de semmi nem készített fel arra, hogy ezt egy olyan emberben lássam, akit egész életemben ismertem.

Először a csendet próbáltam betölteni. Hoztam neki újságokat, meséltem neki a munkámról, javasoltam, hogy menjünk olyan múzeumokba, amiket régen szeretett. Udvariasan hallgatott, a megfelelő helyeken bólogatott, aztán visszatért a gondolataihoz. Majdnem egy évbe telt, mire megértettem, hogy nem szórakoztatásra van szüksége, hanem társaságra, és hogy a jelenlétem sokkal többet számít, mint a szavaim.

Új szokást alakítottunk ki. Minden vasárnap kiautóztam a vidéki kis házához, és együtt dolgoztunk a kertben. Ritkán beszéltünk anyámról, de minden, amit csináltunk, mintha az ő emlékét szolgálta volna. A rózsák, amiket ő ültetett, az almafa, amihez ragaszkodott, a pad, ahol olvasni szokott — mindegyik egy csendes beszélgetés lett közöttünk, nyelv nélkül.

Ha tíz évvel ezelőtt valaki azt mondja nekem, hogy a legfontosabb dolgokat apámról a csendből fogom megtanulni, nem hittem volna el. Mégis itt tartunk, két férfi, akik közelebb kerültek egymáshoz, mint valaha, ülünk egymás mellett ugyanaz alatt az almafa alatt, és már nincs szükségünk szavakra, hogy tudjuk, mit gondol a másik. A gyász, mint kiderül, néha olyan ajtókat tud kinyitni, amiket a beszéd soha.

Becoming a Stranger in My Hometown

After fifteen years abroad, I finally returned to the small town where I had grown up. I had imagined this moment so often that the reality felt almost dreamlike — the train station that had once seemed enormous now looked modest, the main square smaller than I remembered, and the bakery on the corner had been replaced by a chain coffee shop with bright plastic chairs.

What surprised me most was not what had changed, but how I had changed in relation to it. The people I passed on the street, faces I might have recognised in another life, looked at me with the polite indifference reserved for tourists. My accent, once distinctly local, had softened during the years I had spent speaking other languages. Even the way I dressed, the way I walked, marked me as someone who no longer truly belonged.

I spent a long afternoon visiting the places that had shaped me — the school where I had learned to read, the park where I had first kissed a girl, the river where my friends and I used to spend entire summers. Each place was still recognisable, yet each had become a kind of museum exhibit of my own past, beautiful but oddly remote, as though I were observing someone else's memories.

Had I expected to feel at home, I would have been disappointed. What I felt instead was something more complicated: a deep affection for the town, mixed with the clear understanding that I had outgrown it long ago. As I boarded the train back to my real life, I realised that the place where we grow up does not have to remain the place where we belong — and that letting go of an old home is not the same as losing it.

Idegenné válni a szülővárosomban

Tizenöt év külföldi élet után végre visszatértem a kisvárosba, ahol felnőttem. Annyiszor elképzeltem ezt a pillanatot, hogy a valóság szinte álomszerű volt — az állomás, ami régen hatalmasnak tűnt, most szerénynek látszott, a főtér kisebb volt, mint emlékeztem, és a sarki pékséget egy láncкávézó váltotta, ragyogó műanyag székekkel.

Ami a legjobban meglepett, nem az volt, ami megváltozott, hanem az, hogy én magam mennyire megváltoztam ehhez képest. Az emberek, akik mellett elhaladtam az utcán — arcok, amiket egy másik életben felismertem volna — azzal az udvarias közönnyel néztek rám, amit a turistáknak tartanak fenn. A kiejtésem, ami egykor jellegzetesen helyi volt, megpuhult azokban az években, amikor más nyelveken beszéltem. Még az is, ahogy öltözködtem, ahogy jártam, elárult: már nem tartozom igazán ide.

Egy hosszú délutánt töltöttem azzal, hogy bejártam a helyeket, amik formáltak — az iskolát, ahol olvasni tanultam, a parkot, ahol először megcsókoltam egy lányt, a folyót, ahol a barátaimmal egész nyarakat töltöttünk. Mindegyik hely még felismerhető volt, de mindegyik a saját múltam múzeumi kiállítása lett — szép, de furcsán távoli, mintha valaki más emlékeit nézném.

Ha azt vártam volna, hogy otthon érzem magam, csalódtam volna. Helyette valami bonyolultabbat éreztem: mély szeretetet a város iránt, és világos megértést arról, hogy már régen kinőttem belőle. Ahogy felszálltam a vonatra, hogy visszamenjek a valódi életembe, ráébredtem: az a hely, ahol felnövünk, nem kell, hogy az a hely maradjon, ahová tartozunk — és egy régi otthon elengedése nem ugyanaz, mint elveszíteni azt.

The Year I Learned to Say No

For most of my thirties, I lived under the quiet tyranny of being agreeable. I said yes to extra projects at work, yes to family obligations I had no time for, yes to social events I would have preferred to skip. I had convinced myself that being helpful was the same as being good, and that disappointing someone, even slightly, was a kind of moral failure I should always avoid.

The breaking point came on a Tuesday in November, when I realised I had not had a single evening to myself for almost two months. I was exhausted, irritable, and increasingly resentful of the very people I was trying to please. My therapist, who had been patiently waiting for this moment, asked me a simple question: what would happen if I said no, even just once, to something I did not want to do?

It turned out that the consequences were almost always less dramatic than I had feared. When I declined an invitation, friends were briefly disappointed and then moved on with their lives. When I refused additional tasks at work, my colleagues found other solutions, and my manager respected me more, not less. The world, much to my surprise, did not fall apart simply because I started honouring my own limits.

What I had not expected was how much energy returned to me once I stopped giving it away by default. I started reading again, sleeping properly, and reconnecting with people I genuinely wanted to see. Learning to say no, it turns out, was not about becoming selfish. It was about understanding that every yes I gave out of guilt or fear was, in fact, a no to something more important — my own well-being.

Az év, amikor megtanultam nemet mondani

A harmincas éveim nagy részében a kedvesség csendes zsarnoksága alatt éltem. Igent mondtam plusz projektekre a munkahelyemen, igent családi kötelezettségekre, amikre nem volt időm, igent társasági eseményekre, amiket szívesebben kihagytam volna. Meggyőztem magam, hogy a segítőkészség ugyanaz, mint a jóság, és hogy bárkit csalódást okozni, akár csak kicsit is, egyfajta erkölcsi kudarc, amit mindig el kell kerülnöm.

A töréspont egy novemberi keddre esett, amikor ráébredtem, hogy közel két hónapja egyetlen saját estém sem volt. Kimerült voltam, ingerlékeny és egyre jobban haragudtam azokra az emberekre, akiknek meg akartam felelni. A terapeutám, aki türelmesen várta ezt a pillanatot, feltett egy egyszerű kérdést: mi lenne, ha nemet mondanék, akár csak egyszer, valamire, amit nem akarok megtenni?

Kiderült, hogy a következmények szinte mindig kevésbé voltak drámaiak, mint amitől féltem. Amikor visszautasítottam egy meghívást, a barátok rövid ideig csalódottak voltak, aztán éltek tovább. Amikor elutasítottam plusz feladatokat a munkában, a kollégáim más megoldást találtak, a főnököm pedig jobban tisztelt, nem kevésbé. A világ — meglepetésemre — nem omlott össze csak azért, mert elkezdtem tiszteletben tartani a saját határaimat.

Amire nem számítottam, az volt, mennyi energia tért vissza hozzám, amint abbahagytam, hogy automatikusan odaadom. Újra olvasni kezdtem, rendesen aludtam, és újra kapcsolódtam olyan emberekhez, akikkel valóban szerettem volna találkozni. A nemet mondás megtanulása, mint kiderül, nem az önzésről szólt. Arról szólt, hogy minden igen, amit bűntudatból vagy félelemből adtam ki, valójában nem volt valami fontosabbra — a saját jóllétemre.

A Conversation That Changed My Career

I had been working as a software engineer for eight years when my manager invited me to lunch at a small Italian place near the office. She was someone I admired enormously, although I had always assumed she viewed me as just another competent member of her team. The lunch itself was pleasant, but it was the question she asked between the main course and dessert that I have never forgotten.

She wanted to know what I would do with my career if I were not afraid. Not what I should do, or what was practical, or what my parents would approve of — but what I would do if I trusted myself completely. I gave her some standard answer about taking on bigger projects, but she looked at me with patient amusement, as if she could see through my deflection. I remember feeling oddly exposed, the way you feel when someone notices something about you that you had been hiding from yourself.

Over the following weeks, her question stayed with me. I began to admit, first quietly and then more openly, that I had been drifting through my career for years, choosing the safer option at every turn. I had been good at my job, but I had stopped growing. The position I really wanted — leading product strategy for a small startup — felt risky in ways my current role never had.

Six months later, I had handed in my notice and accepted a position that paid less, demanded more, and frightened me genuinely. That was three years ago. The work has been harder than I expected and more meaningful than I had dared to imagine. Whenever I face a decision now, I remember her question and I try to answer it honestly. It is, I have come to believe, one of the most useful questions anyone has ever asked me.

Egy beszélgetés, ami megváltoztatta a karrierem

Nyolc éve dolgoztam szoftverfejlesztőként, amikor a főnököm meghívott ebédelni egy kis olasz étterembe az iroda mellett. Olyasvalaki volt, akit nagyon csodáltam, bár mindig azt feltételeztem, hogy ő engem csak egy újabb kompetens csapattagnak lát. Maga az ebéd kellemes volt, de a kérdést, amit a főétel és a desszert között feltett, sosem felejtettem el.

Tudni akarta, mit csinálnék a karrieremmel, ha nem félnék. Nem azt, hogy mit kellene tennem, nem azt, ami praktikus, nem azt, amit a szüleim jóváhagynának — hanem azt, mit tennék, ha teljesen bíznék magamban. Adtam neki egy szokványos választ, hogy nagyobb projekteket vállalnék, de türelmes mosollyal nézett rám, mintha átlátna a kitérőmön. Emlékszem, furcsán mezítelennek éreztem magam, ahogy az ember érzi magát, ha valaki észrevesz benne valamit, amit ő maga elől rejtegetett.

A következő hetekben a kérdése velem maradt. Elkezdtem bevallani, először csendben, aztán nyíltabban, hogy évek óta sodródom a karrieremben, mindig a biztonságosabb opciót választva. Jó voltam a munkámban, de már nem fejlődtem. A pozíció, amit valójában akartam — termékstratégia vezetése egy kis startupnál — olyan módon volt kockázatos, ami a jelenlegi munkámban soha nem volt.

Hat hónappal később beadtam a felmondásomat, és elfogadtam egy állást, ami kevesebbet fizetett, többet követelt és komolyan megijesztett. Ez három éve volt. A munka nehezebb volt, mint vártam, és értelmesebb, mint mertem volna elképzelni. Amikor most döntés előtt állok, eszembe jut a kérdése, és próbálok őszintén válaszolni rá. Úgy hiszem, ez az egyik leghasznosabb kérdés, amit valaha bárki feltett nekem.

The Friend Who Lent Me a Book

About fifteen years ago, a friend of mine — someone I had known since university — pressed a paperback into my hands as we were saying goodbye after dinner. He told me, almost casually, that the book had changed the way he thought about almost everything, and that he hoped I would give it a chance even though it looked rather unpromising. I took it home, set it on a shelf, and forgot about it for nearly two years.

When I finally picked it up, I was going through a particularly difficult period in my life. My marriage was ending, my job felt meaningless, and I had begun to wonder whether I had ever really known what I wanted. I started reading on a Sunday afternoon, expecting nothing in particular, and by the time the sun had set I was already halfway through, scribbling notes in the margins and underlining sentences I wanted to remember.

I will not tell you which book it was, partly because the title is less important than the experience, and partly because I have come to believe that we each have our own book waiting for us at the right moment. What matters is that this one arrived in my life exactly when I needed it. Had my friend handed it to me a year earlier, I might have dismissed it as too philosophical. A year later, and I might already have stopped looking for answers.

What I learned from this experience was not just the content of the book, but the strange way ideas travel between people. My friend had bought the book on a whim, kept it for years, and given it to me almost as an afterthought. Yet somehow it had reached me at exactly the moment when I could hear it. Since then, I have made it a small habit to lend books to friends without expectation. You never know which one will turn out to be necessary.

A barát, aki kölcsönadott egy könyvet

Körülbelül tizenöt évvel ezelőtt egy barátom — akit az egyetem óta ismertem — egy paperback könyvet nyomott a kezembe, miközben a vacsora után búcsúzkodtunk. Szinte mellékesen mondta, hogy a könyv szinte mindenről megváltoztatta a gondolkodását, és reméli, hogy adok neki egy esélyt, még ha elsőre nem is tűnik túl ígéretesnek. Hazavittem, polcra tettem, és majdnem két évig elfelejtettem.

Amikor végre elővettem, az életem egy különösen nehéz időszakán mentem keresztül. A házasságom véget ért, a munkám értelmetlennek tűnt, és elkezdtem azon töprengeni, vajon valaha is tudtam-e igazán, mit akarok. Egy vasárnap délután elkezdtem olvasni, különösebb elvárás nélkül, és mire a nap lement, már a könyv felénél tartottam, jegyzeteket írtam a margóra és aláhúztam mondatokat, amiket meg akartam jegyezni.

Nem mondom meg, melyik könyv volt, részben mert a cím kevésbé fontos, mint az élmény, részben mert úgy hiszem, mindannyiunknak megvan a saját könyvünk, ami a megfelelő pillanatra vár. Az számít, hogy ez a könyv pontosan akkor érkezett az életembe, amikor szükségem volt rá. Ha a barátom egy évvel korábban adja, talán túl filozofikusnak találtam volna és félreteszem. Egy évvel később pedig már nem is kerestem volna választ.

Amit ebből az élményből megtanultam, az nemcsak a könyv tartalma volt, hanem az a furcsa mód, ahogy a gondolatok utaznak emberek között. A barátom egy hirtelen ötlettől vette a könyvet, évekig megőrizte, és szinte utógondolatként adta nekem. És mégis valahogy pontosan akkor ért el hozzám, amikor meg tudtam hallani. Azóta kis szokásommá tettem, hogy elvárások nélkül kölcsönzök könyveket barátoknak. Sosem lehet tudni, melyik fog szükségesnek bizonyulni.

The Argument That Saved Our Marriage

We had been married for nearly twelve years before we had what I now consider the most important argument of our lives. Until that night, we had been the kind of couple our friends admired — we rarely disagreed in public, we made decisions together without much fuss, and we presented a united front to the world. What our friends did not know was that beneath this polished surface, a long list of unspoken grievances had been quietly accumulating on both sides.

The argument itself began over something trivial — I cannot even remember what — but within minutes we were saying things we had been holding back for years. I accused her of dismissing my work as unimportant; she accused me of treating her career as secondary to mine. I told her she had stopped listening to me; she told me I had stopped being interesting. We shouted, we cried, and at one point I genuinely wondered whether we had reached the end.

What none of the marriage advice I had read had prepared me for was how clarifying a real argument could be. By the time we had exhausted ourselves, around three in the morning, we had said more honest things to each other in four hours than we had in the previous four years. The next day, we sat on the kitchen floor and slowly began to rebuild — not the version of the marriage we had been performing, but something more uncomfortable, more truthful, and ultimately more durable.

That argument was six years ago. We are still together, and our relationship is better than it has ever been, but I sometimes wonder how much longer we would have lasted if that night had not happened. It taught me that there is a kind of politeness that destroys relationships, a refusal to disturb the surface that slowly empties everything beneath it. Real love, I have come to believe, requires the courage to occasionally make things much worse before they can become genuinely better.

A veszekedés, ami megmentette a házasságunkat

Majdnem tizenkét éve voltunk házasok, mielőtt megéltük azt, amit ma az életünk legfontosabb veszekedésének tartok. Addig az estéig pontosan olyan pár voltunk, amilyet a barátaink csodáltak — ritkán mondtunk ellent egymásnak nyilvánosan, különösebb felhajtás nélkül hoztunk együtt döntéseket, és egységes frontot mutattunk a világnak. Amit a barátaink nem tudtak, hogy e fényes felszín alatt mindkettőnkben hosszú lista gyűlt fel kimondatlan sérelmekből.

Maga a veszekedés valami jelentéktelen miatt kezdődött — már nem is emlékszem, mi volt —, de perceken belül olyan dolgokat mondtunk, amiket évek óta visszatartottunk. Megvádoltam, hogy a munkámat lényegtelennek tartja; ő megvádolt, hogy a karrierjét másodlagosnak kezelem a sajátomhoz képest. Azt mondtam neki, hogy már nem hallgat rám; azt mondta nekem, hogy már nem vagyok érdekes. Kiabáltunk, sírtunk, és egy ponton komolyan elgondolkodtam, hogy a végére értünk-e.

Amire egyetlen olvasott házassági tanács sem készített fel, az volt, milyen tisztázó lehet egy valódi veszekedés. Mire teljesen kimerültünk, hajnali három körül, négy óra alatt több őszinte dolgot mondtunk egymásnak, mint az előző négy évben együttvéve. Másnap a konyhapadlón ültünk, és lassan elkezdtünk újraépíteni — nem azt a házasságot, amit eljátszottunk, hanem valami kényelmetlenebbet, igazabbat és végső soron tartósabbat.

Az a veszekedés hat éve volt. Még mindig együtt vagyunk, és a kapcsolatunk jobb, mint valaha, de néha eltöprengek, meddig húztuk volna, ha az az este nem történt volna meg. Megtanította nekem, hogy létezik egyfajta udvariasság, ami tönkreteszi a kapcsolatokat — a felszín megzavarásának elutasítása, ami lassan kiüríti az alatta lévő mindent. A valódi szerelem, ahogy hiszem, néha bátorságot követel ahhoz, hogy sokkal rosszabbra fordítsa a dolgokat, mielőtt valódi javulás lehetne.

Why I Gave Up Social Media

For nearly a decade, I had been one of those people who reached for their phone before getting out of bed. I scrolled through three different apps with the kind of automatic urgency that I would never have applied to actually important matters. I told myself I was staying informed, keeping in touch with friends, and observing the world — but what I was really doing was outsourcing my attention to algorithms designed by people who did not have my well-being in mind.

The decision to leave came not from a dramatic moment, but from a quiet observation. I noticed that whenever I opened my laptop to do creative work, I would feel a strange resistance, as though my mind had become uncomfortable with the absence of constant stimulation. I had read books for hours as a teenager; now I struggled to read a single chapter without checking my phone three times. Something had shifted, slowly and almost invisibly, in the way I paid attention.

The first month off social media was unexpectedly difficult. I kept reaching for my phone instinctively, and several times I caught myself opening apps I had deleted, as if my fingers had memorised the gesture independently of my mind. What surprised me more, however, was the loneliness — not because I had lost contact with anyone meaningful, but because I had become accustomed to the illusion of constant connection that social media provides.

It has been two years now, and I have no intention of going back. I read more, I notice more, and I have rediscovered the strange pleasure of being slightly out of date — of not knowing every public opinion within minutes of its expression. The people who matter to me have not disappeared from my life; if anything, our conversations have become deeper because they are no longer interrupted by the constant background noise. What I lost, I now realise, was never worth keeping.

Miért hagytam abba a közösségi médiát

Közel egy évtizede egyike voltam azoknak az embereknek, akik a telefonjuk után nyúlnak, mielőtt felkelnek az ágyból. Három különböző alkalmazáson görgettem át azzal az automatikus sürgősséggel, amit valóban fontos dolgokra sosem alkalmaztam volna. Azt mondtam magamnak, hogy tájékozottnak maradok, kapcsolatot tartok a barátaimmal és figyelem a világot — de valójában a figyelmemet olyan emberek által tervezett algoritmusoknak adtam ki, akiknek nem volt szempontja a jóllétem.

A döntés nem egy drámai pillanatból született, hanem egy csendes megfigyelésből. Észrevettem, hogy amikor kreatív munkához nyitom meg a laptopomat, furcsa ellenállást érzek, mintha az elmém kényelmetlenné vált volna az állandó inger hiányában. Tinédzserként órákig olvastam könyveket; most küzdöttem, hogy egy fejezetet elolvassak anélkül, hogy háromszor megnézném a telefonomat. Valami eltolódott, lassan és szinte láthatatlanul, abban, ahogy figyeltem.

Az első hónap a közösségi média nélkül váratlanul nehéz volt. Folyton ösztönösen a telefonom után nyúltam, és többször észrevettem, hogy olyan alkalmazásokat nyitok meg, amiket már töröltem, mintha az ujjaim a mozdulatot az elmémtől függetlenül jegyezték volna meg. Ami azonban jobban meglepett, az a magány volt — nem azért, mert elvesztettem volna a kapcsolatot bárkivel, aki fontos, hanem mert hozzászoktam ahhoz az illúzióhoz, amit a közösségi média ad: az állandó kapcsolódás illúziójához.

Most már két éve, és nem szándékozom visszatérni. Többet olvasok, többet veszek észre, és újrafelfedeztem azt a furcsa örömöt, hogy egy kicsit elavult vagyok — hogy nem ismerek minden közvélekedést a kifejezésétől számított perceken belül. Akik fontosak nekem, nem tűntek el az életemből; sőt, a beszélgetéseink mélyebbek lettek, mert már nem szakítja meg őket a folyamatos háttérzaj. Amit elvesztettem, ahogy most látom, sosem érte meg megőrizni.

The Old House We Almost Bought

Three summers ago, my wife and I drove out to view a farmhouse in the countryside that we had been daydreaming about for months. The advertisement had described it as a charming property with original features and considerable potential — phrases that, in retrospect, we should have recognised as warnings rather than recommendations. We had spent the entire previous evening discussing which room would be the office and which would be the guest bedroom.

The house was as beautiful as we had hoped, but also far more broken than we had been led to believe. The roof had been patched repeatedly without ever being properly repaired, the windows leaked cold air even in summer, and the garden, although enormous, had been neglected for so long that it had begun returning to wilderness. The estate agent, who had been friendly on the phone, became increasingly evasive whenever I asked technical questions.

We stood in the kitchen for a long time, trying to imagine the life we might have there. My wife wanted to say yes, and I could see in her face the same hopeful daydreaming that had driven us out there in the first place. I wanted to say yes too. But there was also a quieter voice, perhaps the voice of experience, telling both of us that wanting something does not automatically make it the right choice.

We drove back without making an offer, and for several months afterwards we wondered whether we had been too cautious. Then, the following spring, a friend who had bought a similar property nearby told us about the seventy thousand euros she had unexpectedly spent on structural repairs in her first year alone. The story was almost identical to what we had narrowly avoided. Sometimes the right decision feels disappointing at the time and only reveals its wisdom slowly, in conversations that take place years later.

A régi ház, amit majdnem megvettünk

Három nyárral ezelőtt a feleségemmel kihajtottunk megnézni egy vidéki tanyaházat, amiről hónapok óta ábrándoztunk. A hirdetés bájos ingatlanként írta le, eredeti elemekkel és jelentős potenciállal — olyan kifejezésekkel, amiket utólag inkább figyelmeztetésként, mint ajánlásként kellett volna értelmeznünk. Az egész előző estét azzal töltöttük, hogy megvitattuk, melyik szoba lesz az iroda és melyik a vendégszoba.

A ház olyan szép volt, amilyennek reméltük, de sokkal tönkrementebb is, mint amilyennek elhitették velünk. A tetőt többször foltozták anélkül, hogy valaha rendesen megjavították volna, az ablakok még nyáron is eresztették a hideg levegőt, és a kert, bár hatalmas volt, olyan régóta volt elhanyagolt, hogy elkezdett visszavadulni. Az ingatlanügynök, aki telefonon barátságos volt, egyre kitérőbb lett, valahányszor technikai kérdést tettem fel.

Sokáig álltunk a konyhában, és próbáltuk elképzelni az életet, amit ott élhetnénk. A feleségem igent akart mondani, és láttam az arcán ugyanazt a reményteljes ábrándozást, ami egyáltalán kihozott minket oda. Én is igent akartam mondani. De volt egy csendesebb hang is, talán a tapasztalat hangja, ami mindkettőnknek azt mondta, hogy attól, hogy valamit akarunk, az még nem lesz automatikusan a jó döntés.

Anélkül hajtottunk haza, hogy ajánlatot tettünk volna, és utána hónapokig tűnődtünk, vajon nem voltunk-e túl óvatosak. Aztán a következő tavasszal egy barátunk, aki hasonló ingatlant vett a közelben, mesélt nekünk arról a hetvenezer euróról, amit váratlanul kellett szerkezeti javításokra költenie az első évben. A története majdnem azonos volt azzal, amit szűken elkerültünk. Néha a jó döntés akkor csalódásnak tűnik, és a bölcsessége csak lassan tárul fel, évekkel későbbi beszélgetésekben.

Returning to Painting After Twenty Years

I had not held a paintbrush since I was nineteen, when I quietly decided that I was not talented enough to make art my life, and that wanting something was not the same as deserving it. For the next two decades, I built a successful career in finance, told myself I was a practical person, and rarely mentioned my old interest in painting except occasionally at parties, where I treated it as a slightly embarrassing youthful enthusiasm.

What changed, surprisingly, was a small inheritance from an aunt who had known me only briefly when I was a child. Along with the money, she had left me a letter saying that she had always believed I was an artist, and that she hoped I would do something with the gift that I would not have done otherwise. The letter sat on my desk for weeks before I finally walked into an art supply shop and bought, with considerable awkwardness, the most basic equipment I could find.

The first paintings I produced were terrible, and not in a charming way. They were the paintings of someone who had once known a little about painting and had now forgotten almost everything. I produced them in secret, in the spare room of our flat, and for several months I told no one — not even my wife — what I was doing. The fear of being seen as ridiculous, even by someone who loved me, was almost paralysing.

It has been two years now, and although I will never make a living from painting, I have come to understand that this was never the point. What I lost when I gave up art at nineteen was not the chance of fame or income; it was a way of paying attention to the world that no other activity quite replicates. The aunt I barely knew had understood something about me that I had failed to understand about myself — and that, perhaps, is the truest form of inheritance.

Visszatérni a festéshez húsz év után

Tizenkilenc éves korom óta nem tartottam ecsetet a kezemben, amikor csendben eldöntöttem, hogy nem vagyok elég tehetséges ahhoz, hogy a művészetből éljek, és hogy valamit akarni nem ugyanaz, mint megérdemelni. A következő két évtizedben sikeres pénzügyi karriert építettem, azt mondtam magamnak, hogy gyakorlatias ember vagyok, és ritkán említettem a régi festési érdeklődésemet, legfeljebb partikon, ahol kissé kínos ifjúkori lelkesedésként kezeltem.

Ami meglepő módon megváltozott, az egy kis örökség volt egy nagynénémtől, aki csak rövid ideig ismert, amikor gyerek voltam. A pénz mellé egy levelet is hagyott, amiben azt írta, mindig hitte, hogy művész vagyok, és reméli, hogy olyat csinálok az ajándékkal, amit egyébként nem tettem volna meg. A levél hetekig az íróasztalomon hevert, mielőtt végre besétáltam egy művészeti boltba, és jelentős kínossággal megvettem a leglapvetőbb felszerelést, amit találtam.

Az első festményeim, amiket készítettem, borzasztóak voltak, és nem bájos módon. Olyan ember festményei voltak, aki egykor tudott valamit a festésről, és most már szinte mindent elfelejtett. Titokban készítettem őket a lakásunk vendégszobájában, és hónapokig senkinek nem mondtam el — még a feleségemnek sem —, mit csinálok. A félelem attól, hogy nevetségesnek lássanak, akár valaki, aki szeret is, szinte bénító volt.

Most már két éve, és bár soha nem fogok festésből megélni, megértettem, hogy ez sosem volt a lényeg. Amit tizenkilenc éves koromban a művészetről való lemondással elvesztettem, nem a hírnév vagy a jövedelem esélye volt; egy figyelési mód volt a világra, amit egyetlen másik tevékenység sem helyettesít teljesen. A nagynéném, akit alig ismertem, megértett rólam valamit, amit én magam nem tudtam megérteni — és talán ez az öröklés legigazabb formája.

The Letter I Never Sent

After my best friend died unexpectedly, leaving behind a wife and two children, I spent several months trying to write her a letter. Not a condolence card — those had already been sent in their dozens, with their well-meaning but interchangeable phrases — but a real letter, one that might somehow capture what her husband had meant to me during the twenty-three years of our friendship. I wrote draft after draft, none of which seemed remotely adequate to the task.

The problem was not finding things to say. The problem was that everything I wrote seemed either too sentimental or too restrained, too focused on me or too focused on him, too eager to comfort or too determined not to lie. I would write three pages, set them aside, and return a week later to find them embarrassingly inadequate. Meanwhile, the silence between his widow and me grew uncomfortable, and our brief phone conversations became increasingly stilted.

Eventually, after nearly nine months, I gave up on the letter and simply drove out to her house one Saturday morning, bringing nothing but a cake I had baked that morning. We sat in her kitchen for four hours, drinking tea and gradually telling each other stories about him — small, ordinary stories that no eulogy had managed to include. I cried more than I had at the funeral, and she did too, and somehow both of us felt less alone afterwards.

I still have all those drafts of the letter in a folder on my computer, and occasionally I read through them, partly out of curiosity and partly out of regret. They are not bad letters. They simply make the mistake of trying to do in writing what only a long, awkward, in-person conversation could do. Grief, I learned that day, is not best served by careful sentences. It is best served by showing up — imperfect, late, with whatever cake you happened to have time to bake.

A levél, amit sosem küldtem el

Miután a legjobb barátom váratlanul meghalt, hátrahagyva egy feleséget és két gyereket, hónapokig próbáltam neki — a feleségnek — levelet írni. Nem részvétkártyát — azokból tucatszámra küldtek már, jó szándékú, de felcserélhető mondatokkal —, hanem egy igazi levelet, amely valamiképp megragadhatta volna, mit jelentett nekem a férje a barátságunk huszonhárom éve alatt. Tervezet tervezet után írtam, egyik sem tűnt akár csak megközelítőleg megfelelőnek a feladathoz.

Nem az volt a baj, hogy nem tudtam, mit mondjak. Az volt a baj, hogy minden, amit írtam, vagy túl szentimentálisnak, vagy túl visszafogottnak tűnt, túl rólam, vagy túl róla, túlságosan vigasztalni akart, vagy túlságosan ragaszkodott ahhoz, hogy ne hazudjak. Három oldalt írtam, félretettem, egy hét múlva visszatértem hozzájuk, és kínosan elégtelennek találtam őket. Eközben a barátom özvegye és köztem a csend kényelmetlenné vált, és a rövid telefonbeszélgetéseink egyre merevebbek lettek.

Végül, közel kilenc hónap után feladtam a levelet, és egy szombat reggelen egyszerűen kihajtottam hozzá, csak egy süteményt vittem, amit aznap reggel sütöttem. Négy órát ültünk a konyhájában, teáztunk és lassan elmeséltük egymásnak a barátomról szóló történeteinket — apró, hétköznapi történeteket, amiket egyetlen búcsúbeszéd sem tudott magában foglalni. Többet sírtam, mint a temetésen, és ő is, és valahogy mindketten kevésbé éreztük utána magunkat egyedül.

Még mindig megvan az összes levéltervezet egy mappában a számítógépemen, és időnként átolvasom őket, részben kíváncsiságból, részben megbánásból. Nem rossz levelek. Egyszerűen azt a hibát követik el, hogy írásban próbálják megtenni, amit csak egy hosszú, kínos, személyes beszélgetés tudott volna. A gyásznak, ahogy aznap megtanultam, nem a gondos mondatok tesznek a legjobban szolgálatot. Hanem az, hogy ott vagyunk — tökéletlenül, későn, azzal a süteménnyel, amit éppen volt időnk sütni.

What I Learned from a Year of Silence

Two years ago, I decided to take what I called a year of silence — not actually silent, of course, but free of public speech of any kind. No social media, no podcast appearances, no opinion articles, no quoting myself in the work newsletters I used to enjoy contributing to. I had spent the previous decade developing what I now realise was a slightly exaggerated reputation as someone who had something to say about almost everything.

The decision was not as principled as it might sound. I had simply noticed that I was beginning to bore myself. My opinions had become predictable, even to me; I could finish my own sentences before I had begun them. I suspected that I had stopped genuinely thinking and started performing thought instead, and I wanted to find out whether this was true. The only way to know for certain was to remove the audience and see what was left.

What I had not expected was how unsettling it would be. For the first three months, I felt strangely diminished, as though some part of me had been amputated. I caught myself rehearsing opinions in my head for an audience that no longer existed, and forming witty observations about events I would never share with anyone. I had not realised how much of my mental activity had become oriented towards external approval rather than towards actual understanding.

By the end of the year, something had shifted. My thinking had become slower, less elegant, but considerably more honest. I had started reading more carefully, listening more attentively to other people, and arriving at conclusions that surprised me rather than confirmed what I already believed. I did eventually return to public writing, but with a different relationship to it. I no longer need to be heard about every topic; I prefer now to speak only about the few things I have actually thought about for long enough to deserve an opinion.

Mit tanultam egy év csendből

Két évvel ezelőtt elhatároztam, hogy a saját szavaimmal egy év csendet veszek ki — természetesen nem szó szerinti csendet, hanem nyilvános megszólalástól mentes évet. Semmilyen közösségi média, semmilyen podcast-szereplés, semmilyen véleménycikk, semmilyen önidézés a munkahelyi hírlevelekben, amikbe régen szívesen írtam. Az előző évtizedet azzal töltöttem, hogy kifejlesztettem azt, amit ma egy kissé túlzott hírnévnek tartok: hogy szinte mindenről van mondanivalóm.

A döntés nem volt annyira elvi, mint amilyennek hangzik. Egyszerűen észrevettem, hogy kezdek unalmas lenni magamnak. A véleményeim kiszámíthatóvá váltak, még számomra is; be tudtam fejezni a saját mondataimat, mielőtt elkezdtem volna. Gyanítottam, hogy abbahagytam a valódi gondolkodást, és elkezdtem a gondolkodást eljátszani, és tudni akartam, igaz-e ez. Az egyetlen mód, hogy biztosan megtudjam, az volt, hogy elveszem a közönséget, és megnézem, mi marad.

Amire nem számítottam, az az volt, milyen zavarba ejtő lesz. Az első három hónapban furcsán megkisebbítettnek éreztem magam, mintha valamelyik részem amputálva lett volna. Rajtakaptam magam, hogy véleményeket gyakorlok a fejemben egy közönségnek, amely már nem létezett, és szellemes megjegyzéseket fogalmaztam meg eseményekről, amiket sosem osztottam meg senkivel. Nem vettem észre, mennyire a mentális tevékenységem a külső jóváhagyás felé fordult, nem pedig a valódi megértés felé.

Az év végére valami eltolódott. A gondolkodásom lassabb lett, kevésbé elegáns, de jelentősen őszintébb. Gondosabban kezdtem olvasni, figyelmesebben hallgatni másokat, és olyan következtetésekre jutni, amik meglepetésszerűek voltak nekem ahelyett, hogy megerősítettek volna abban, amit már hittem. Végül visszatértem a nyilvános íráshoz, de már másfajta viszonyban. Már nincs szükségem rá, hogy minden témáról hallassam a hangom; most inkább csak arról a néhány dologról

szeretek szólni, amin elég sokáig gondolkodtam ahhoz, hogy megérdemeljek egy véleményt.

The Train That Was Going the Wrong Way

Last winter, I was returning home from a business trip in Vienna when I realised, about forty minutes into the journey, that I had boarded the wrong train. The conductor confirmed what I had suspected: I was heading not towards Budapest, where I lived, but towards Salzburg, in roughly the opposite direction. He suggested I get off at the next station and catch a return train that would not arrive for nearly two hours.

Under normal circumstances, I would have been furious with myself. I had spent the entire morning rushing through a complicated schedule, and this mistake felt like the sort of thing that would derail my whole evening. But for some reason, perhaps because I was already tired beyond the point of being able to feel anything sharply, I decided not to be angry. I simply got off at the small mountain station, found a café next to the platform, and ordered a coffee and a slice of apple cake.

What followed was one of the most peaceful afternoons I have had in years. The café was almost empty, and the woman behind the counter, who must have been seventy, spoke to me in slow, careful German about the weather and the upcoming Christmas markets. Through the windows, I could see snow beginning to fall lightly on the platform. I had nothing to do except wait, and for the first time in months, I let myself simply wait without trying to be productive about it.

By the time my correct train arrived, something inside me had shifted. I had not solved any problems, and I would still arrive home much later than planned. But I realised, sitting on that platform, that almost everything I had been worrying about that morning would resolve itself one way or another. The mistake I had made — the one I would normally have spent hours scolding myself for — had given me something I had not realised I was missing: an unscheduled hour, in a quiet place, with no one expecting anything from me at all.

A vonat, ami rossz irányba ment

Tavaly télen egy bécsi üzleti útról tartottam haza, amikor körülbelül negyven perccel az indulás után rájöttem, hogy rossz vonatra szálltam. A kalauz megerősítette, amit gyanítottam: nem Budapest felé tartottam, ahol éltem, hanem Salzburg felé, nagyjából az ellenkező irányba. Azt javasolta, szálljak le a következő állomáson, és várjam meg a visszafelé tartó vonatot, ami közel két óra múlva érkezett.

Normál körülmények között dühös lettem volna magamra. Az egész reggelt egy bonyolult menetrend rohanásában töltöttem, és ez a hiba pontosan olyasminek tűnt, ami az egész estémet kisiklatja. De valami miatt — talán, mert már annyira fáradt voltam, hogy semmit nem éreztem élesen — úgy döntöttem, nem leszek dühös. Egyszerűen leszálltam a kis hegyi állomáson, kerestem egy kávézót a peron mellett, és rendeltem egy kávét és egy szelet almás sütit.

Ami ezután következett, az egyik legnyugodtabb délutánom volt évek óta. A kávézó szinte üres volt, és a nő a pult mögött, aki legalább hetvenéves lehetett, lassú, gondos németséggel beszélt nekem az időjárásról és a közelgő karácsonyi vásárról. Az ablakon át láttam, ahogy a hó halkan kezd hullani a peronra. Nem volt más dolgom, csak várni, és hónapok óta először hagytam magam egyszerűen várni anélkül, hogy produktív próbáltam volna lenni közben.

Mire a helyes vonatom megérkezett, valami megváltozott bennem. Egyetlen problémát sem oldottam meg, és sokkal később érek haza a tervezettnél. De ráébredtem, ott ülve a peronon, hogy szinte minden, ami miatt aznap reggel aggódtam, így vagy úgy megoldódik. A hiba, amit elkövettem — amiért normál esetben órákig szidtam volna magam — adott nekem valamit, amiről nem vettem észre, hogy hiányzik: egy nem tervezett órát, egy csendes helyen, ahol senki sem várt tőlem semmit.

Looking Back at My Twenties

When I turned forty last spring, I found myself doing something I had always promised myself I would not do: I sat down and made a long, honest list of everything I wished I had done differently in my twenties. The list was not as painful as I had feared — but it was also considerably longer than I had hoped. I had been raised on the idea that regret was a useless emotion, but I now suspect that the people who say this have simply not been paying attention.

What surprised me most was the pattern that emerged. Almost none of my regrets concerned the obvious things — the failed relationships, the jobs I had quit too early, the apartments I had loved and lost. The regrets that lingered were quieter: the friendships I had let drift out of carelessness, the books I had bought and never opened, the languages I had started learning and abandoned at the moment of difficulty. They were not the spectacular mistakes, but the small, accumulating ones.

Had I been wiser in my twenties, I would have understood that the people I knew then would not all remain accessible to me forever. Several of them, including one I had once considered a future best friend, are now lost to me entirely — not through any dramatic falling-out, but through the gentle erosion of years of insufficient contact. We tell ourselves we have time, and then one day we discover we have used most of it on things we cannot quite remember.

I do not want to make this sound bleaker than it is. My forties have so far been better than my twenties, in part because I have stopped imagining that the most important things will arrange themselves automatically. But if I could write a letter to my twenty-five-year-old self, it would contain just one piece of advice: pay attention. The years pass faster than you think, and the things you assume will always be there have an unsettling habit of disappearing while you are looking the other way.

Visszanézve a húszas éveimre

Amikor tavasszal betöltöttem a negyvenet, olyat tettem, amiről mindig megfogadtam, hogy nem fogok: leültem és hosszú, őszinte listát készítettem mindarról, amit másképp tettem volna a húszas éveimben. A lista nem volt olyan fájdalmas, mint amitől féltem — de jelentősen hosszabb volt, mint amilyenre reméltem. Azt nevelték belém, hogy a megbánás haszontalan érzelem, de most már gyanítom, hogy aki ezt mondja, az egyszerűen nem figyel eléggé.

Ami a legjobban meglepett, az a mintázat volt, ami kirajzolódott. A megbánásaim szinte egyike sem a nyilvánvaló dolgokra vonatkozott — a kudarcba fulladt kapcsolatokra, a túl korán otthagyott állásokra, a lakásokra, amiket szerettem és elvesztettem. A megbánások, amik megmaradtak, csendesebbek voltak: a barátságok, amiket gondatlanságból sodródni hagytam, a könyvek, amiket megvettem és sosem nyitottam ki, a nyelvek, amiket elkezdtem tanulni és a nehézség pillanatában feladtam. Nem a látványos hibák voltak, hanem a kicsi, halmozódó hibák.

Ha bölcsebb lettem volna a húszas éveimben, megértettem volna, hogy az emberek, akiket akkor ismertem, nem mind maradnak örökre elérhetőek számomra. Többen közülük, beleértve valakit, akit egykor leendő legjobb barátnak tartottam, már teljesen elvesztek számomra — nem egy drámai szakítás miatt, hanem az évek alatti elégtelen kapcsolat lassú erodálódása révén. Azt mondjuk magunknak, hogy van időnk, aztán egy nap rájövünk, hogy a legtöbbet olyasmire használtuk, amire nem is emlékszünk.

Nem akarom ezt komorabbnak feltüntetni, mint amilyen. A negyvenes éveim eddig jobbak voltak, mint a húszas éveim, részben mert abbahagytam, hogy elképzeljem: a legfontosabb dolgok majd maguktól elrendeződnek. De ha levelet írhatnék a huszonöt éves önmagamnak, csak egyetlen tanácsot tartalmazna: figyelj. Az évek gyorsabban telnek, mint gondolod, és azoknak a dolgoknak, amikről azt hisszük, mindig ott lesznek, megvan a nyugtalanító

szokásuk, hogy eltűnnek, miközben máshová nézünk.

A Weekend Without My Phone

My wife had been suggesting it for nearly a year, but I had always managed to find reasons why this particular weekend would not work. Finally, last October, she presented me with a small wooden box she had bought specifically for the occasion, told me to put my phone inside, and said she would do the same with hers. We were going to spend forty-eight hours, beginning Friday at six in the evening, without any digital devices at all.

The first hour was harder than I would like to admit. I caught myself reaching for my pocket nearly a dozen times, often without any specific intention, simply out of habit. By Saturday morning, however, something unexpected had begun to happen. I noticed the quality of the light in our kitchen, the particular way the kettle steamed, the small sounds my wife made when she was reading. These things had presumably been happening for years, but I had not been there to notice them.

We went for a long walk in the park near our flat — a park we had been visiting for nearly a decade — and I realised with some embarrassment that I had never paid proper attention to it. I had walked through it dozens of times while listening to podcasts or replying to messages. On that Saturday afternoon, walking slowly and saying almost nothing, I noticed three different species of trees I had not previously known were there.

When we finally opened the wooden box on Sunday evening, my phone produced a small avalanche of notifications. I scrolled through them with an unfamiliar detachment, and I discovered that almost nothing in those forty-eight hours of digital silence had actually required my immediate attention. The world had continued perfectly well without me. What had been waiting for me, instead, was an entire weekend of being properly present in my own life — something no notification has ever quite managed to deliver.

Telefon nélküli hétvége

A feleségem közel egy éve javasolta, de mindig sikerült okot találnom, miért éppen ez a hétvége nem jó. Végül tavaly októberben elém tett egy kis fadobozt, amit kifejezetten erre az alkalomra vett, azt mondta, tegyem bele a telefonomat, és hozzátette, hogy ő is ezt teszi a sajátjával. Negyvennyolc órát készültünk eltölteni péntek este hattól kezdődően, mindenféle digitális eszköz nélkül.

Az első óra nehezebb volt, mint amennyire szívesen bevallom. Közel egy tucatszor kaptam rajta magam, hogy a zsebem után nyúlok, gyakran minden konkrét cél nélkül, pusztán megszokásból. Szombat reggelre azonban valami váratlan dolog kezdett történni. Észrevettem a fényt a konyhánkban, ahogy a kanna gőzölgött, és a kis hangokat, amiket a feleségem adott olvasás közben. Ezek a dolgok feltehetően évek óta zajlottak, de én nem voltam ott, hogy észrevegyem őket.

Hosszú sétára mentünk a lakásunk melletti parkba — egy parkba, amibe közel egy évtizede járunk —, és kissé kínosan ráébredtem, hogy soha nem figyeltem rá rendesen. Tucatnyiszor mentem át rajta podcastokat hallgatva vagy üzeneteket válaszolgatva. Azon a szombat délutánon, lassan sétálva és szinte semmit sem beszélve, három különböző fafajtát vettem észre, amiről nem tudtam, hogy ott van.

Amikor vasárnap este végre kinyitottuk a fadobozt, a telefonom kis lavinát produkált értesítésekből. Furcsa eltávolodással görgettem át rajtuk, és felfedeztem, hogy a digitális csend negyvennyolc órájából szinte semmi nem követelte volna meg azonnali figyelmemet. A világ teljesen jól folytatódott nélkülem. Helyette egy egész hétvégényi valódi jelenlét várt rám a saját életemben — olyasmi, amit egyetlen értesítés sem volt képes valaha is megadni.

My Mother's Second Marriage

When my mother told me, six years after my father's death, that she was planning to marry again, I reacted in ways I am not proud of. I was forty-three at the time, with grown children of my own, and yet I responded with the petulance of a teenager. The man she was marrying — a retired architect named Péter — was kind, intelligent, and clearly devoted to her. None of that prevented me from spending several months making everything more difficult than it needed to be.

What I had not expected was how much my mother's happiness would unsettle me. For six years, I had thought of her as a widow, a category that placed her in a specific relationship to my own grief. Her remarriage seemed to suggest that the loss of my father had not been as total or as permanent as I had believed. It implied that life continued — even after the kind of loss I had thought of as a permanent ending — and this was, somehow, deeply disorienting.

It took a long conversation with my older sister, who lived abroad and saw the situation more clearly, to begin to change my mind. She pointed out, gently but firmly, that I had been treating my mother as a symbol rather than as a person. The widow I had imagined was a fiction I had built for my own comfort. The actual woman — energetic, curious, still capable of romantic feelings — had been waiting patiently for me to notice that she was still alive in a complete sense, not just biologically.

My mother and Péter have been married for four years now. He has become a quiet, considerate presence in our family, and the children adore him. What strikes me most, looking back, is how much I almost missed by clinging to my idea of who my mother should be. The lesson, perhaps, is that we owe the people we love the right to keep changing — even when the changes disrupt the version of them we have grown comfortable with.

Anyám második házassága

Amikor anyám hat évvel apám halála után közölte velem, hogy újra férjhez akar menni, olyan módon reagáltam, amire nem vagyok büszke. Akkor negyvenhárom éves voltam, már nekem is felnőtt gyerekeim voltak, és mégis egy tinédzser duzzogásával válaszoltam. A férfi, akihez hozzámegy — egy nyugdíjas építész, Péter — kedves, intelligens és nyilvánvalóan odaadó volt iránta. Ebből egyik sem akadályozott meg abban, hogy hónapokat töltsek azzal, hogy mindent nehezebbé tegyek, mint amilyennek lennie kellett volna.

Amire nem számítottam, az volt, hogy anyám boldogsága mennyire megráz majd. Hat éven át özvegyként gondoltam rá, ami egy konkrét kategóriába helyezte őt a saját gyászomhoz képest. Az újraházasodása mintha azt sugallta volna, hogy apám elvesztése nem volt olyan teljes vagy állandó, mint hittem. Azt sugallta, hogy az élet folytatódik — még az olyan veszteség után is, amit állandó végként gondoltam el —, és ez valahogy mélyen zavarba ejtő volt.

Egy hosszú beszélgetésbe telt a nővéremmel, aki külföldön élt és tisztábban látta a helyzetet, mire elkezdett megváltozni a véleményem. Gyengéden, de határozottan rámutatott, hogy anyámat szimbólumként, nem pedig emberként kezeltem. Az özvegy, akit elképzeltem, fikció volt, amit a saját kényelmemre építettem. A valódi nő — energikus, kíváncsi, még mindig képes romantikus érzelmekre — türelmesen várt arra, hogy észrevegyem: ő még teljes értelemben él, nem csak biológiailag.

Anyám és Péter most már négy éve házasok. Csendes, tapintatos jelenlétté vált a családunkban, és a gyerekek imádják. Ami a leginkább megdöbbent, visszanézve, az az, mennyire majdnem kimaradtam ebből azzal, hogy ragaszkodtam az anyámról alkotott elképzelésemhez. A tanulság talán az, hogy azoknak, akiket szeretünk, tartozunk azzal a joggal, hogy folyamatosan változzanak — még akkor is, ha a változások megzavarják azt a verzióját, amelyikben már kényelmesen elhelyezkedtünk.

Why I Left the City

I had lived in the same city for nineteen years when I finally decided to leave. The decision had been forming, slowly and unconsciously, for at least the previous three. I had loved the city when I first arrived as a student, and I had built almost everything I valued — my career, my closest friendships, my sense of who I was — within its limits. Yet by the time I was approaching forty, something had begun to feel quietly wrong, although I struggled to articulate exactly what.

What had changed, I eventually came to understand, was not the city itself but my relationship to it. I had begun to recognise the same routines repeating themselves with diminishing returns, the same conversations recycling themselves at parties, the same patterns of stress and recovery cycling through the same neighbourhoods. The city had not become worse; I had simply exhausted the version of myself that it knew how to support. Staying would have meant doing the same things more slowly and with less attention.

When I told friends I was moving to a small town two hundred kilometres away, most of them were politely sceptical. Several asked whether I had thought about how isolated I would feel, how difficult it would be to maintain a professional life, how boring my evenings might become. I had thought about all of these things, and I had concluded that the risk of being slightly bored was less troubling than the risk of continuing to live a life I had already partly outgrown.

Two years later, I miss certain things about the city, but not as many as I had expected. What I had not anticipated was how much mental space would return to me once I no longer had to navigate the constant low-level noise of urban life. I read more, sleep better, and have begun, for the first time in years, to feel curious about my own future. Leaving was the most uncomfortable decision I have ever made; it was also, I now believe, one of the most important.

Miért hagytam el a várost

Tizenkilenc évig éltem ugyanabban a városban, amikor végre úgy döntöttem, elmegyek. A döntés legalább az előző három évben már lassan és tudat alatt formálódott. Szerettem a várost, amikor diákként először odaérkeztem, és szinte mindent, amit értékelek — a karrieremet, a legszorosabb barátságaimat, az önmagamról alkotott képemet — annak határain belül építettem fel. Mégis, mire közeledtem a negyvenhez, valami csendesen elkezdett rossznak tűnni, bár nehezen tudtam pontosan megfogalmazni, mi.

Ami megváltozott, ahogy végül megértettem, nem maga a város volt, hanem az én viszonyom hozzá. Elkezdtem felismerni ugyanazokat a rutinokat csökkenő hozammal ismétlődni, ugyanazokat a beszélgetéseket újrahasznosulni a partikon, ugyanazokat a stressz- és felépülésmintákat ciklizálni ugyanazokon a környékeken. A város nem lett rosszabb; én egyszerűen kimerítettem önmagamnak azt a változatát, amelyiket támogatni tudta. A maradás azt jelentette volna, hogy ugyanazokat a dolgokat lassabban és kevesebb figyelemmel teszem.

Amikor a barátaimnak elmondtam, hogy egy kétszáz kilométerre lévő kisvárosba költözöm, a többségük udvariasan szkeptikus volt. Többen megkérdezték, gondolkodtam-e azon, mennyire elszigeteltnek fogom érezni magam, milyen nehéz lesz fenntartani a szakmai életet, mennyire unalmasak lehetnek az estéim. Mindegyik dologra gondoltam, és arra jutottam, hogy a kissé unatkozás kockázata kevésbé aggasztó, mint annak a kockázata, hogy olyan életet folytassak tovább, amit már részben kinőttem.

Két évvel később vannak dolgok, amik hiányoznak a városból, de nem annyi, mint amennyire számítottam. Amire nem készültem, az volt, mennyi mentális tér tér vissza hozzám, amikor már nem kell folyamatosan navigálnom a városi élet állandó alacsony szintű zaját. Többet olvasok, jobban alszom, és először évek óta kíváncsivá kezdtem válni a saját jövőm iránt. A távozás a legkényelmetlenebb

döntés volt, amit valaha hoztam; egyúttal, ahogy most már hiszem, az egyik legfontosabb is.

A Friendship That Lasted Too Long

I had known Tibor for nearly twenty-two years when I finally understood that our friendship had been over for at least the last five of them. We had met as roommates during graduate school, and for almost a decade afterwards he had been one of the people I would have called first in a crisis. Somewhere along the way, however, something had quietly drained out of the connection, even as we continued to meet for dinner every few months and exchange Christmas cards as though nothing had changed.

What had happened, I suspect, was that we had simply grown into different people without acknowledging it. The Tibor I had known at twenty-five had been thoughtful, curious, and willing to disagree with me in ways that made me a better thinker. The Tibor I was meeting in my mid-forties had become more rigid, more defensive, and increasingly committed to a worldview that I no longer found persuasive. Our conversations had taken on a careful, almost diplomatic quality, in which we avoided the topics where we had once enjoyed disagreement.

The strangest part was how long we both pretended not to notice. We had a long history of being important to each other, and abandoning that history felt impossible — even when neither of us was getting anything meaningful from the relationship any longer. I cannot speak for Tibor, but I suspect that he too sometimes wondered whether we were continuing to meet out of habit rather than out of any genuine connection.

When the friendship finally faded, it did so without any dramatic conclusion. We simply stopped scheduling the next dinner, and several months passed without contact, and then a year. I was sadder than I had expected to be, but also relieved in a way I had not anticipated. Some friendships, I have come to believe, are not meant to last forever; they are meant to serve a particular phase of life, and trying to preserve them beyond their natural

Egy barátság, ami túl régóta tartott

Közel huszonkét éve ismertem Tibort, amikor végre megértettem, hogy a barátságunk legalább az utolsó öt évében már véget ért. Az egyetemi évek alatt szobatársak voltunk, és majdnem egy évtizedig azután ő volt az egyik ember, akit először hívtam volna fel egy válsághelyzetben. Valahol az út során azonban valami csendesen kicsorgott a kapcsolatból, miközben folyamatosan találkoztunk vacsorázni pár havonta, és karácsonyi képeslapokat váltottunk, mintha semmi nem változott volna.

Ami történt, gyanítom, az volt, hogy egyszerűen különböző emberekké váltunk anélkül, hogy ezt elismertük volna. A huszonöt éves Tibor, akit ismertem, gondolkodó volt, kíváncsi, és olyan módon hajlandó nem egyetérteni velem, ami jobb gondolkodóvá tett. A negyvenes éveim közepén találkozó Tibor merevebbé vált, védekezőbbé és egyre inkább elkötelezett egy olyan világnézet mellett, amit én már nem találtam meggyőzőnek. A beszélgetéseink óvatos, szinte diplomatikus minőséget öltöttek, amiben kerültük azokat a témákat, amikben régen örültünk az egyet nem értésnek.

A legfurcsább rész az volt, milyen sokáig úgy tettünk mindketten, mintha nem vettük volna észre. Hosszú történetünk volt arról, hogy fontosak voltunk egymásnak, és ezt a történetet elhagyni lehetetlennek tűnt — még akkor is, amikor egyikünk sem kapott már semmi értelmeset a kapcsolatból. Nem beszélhetek Tibor nevében, de gyanítom, ő is néha eltöprengett azon, vajon nem a megszokás miatt találkoztunk-e tovább, nem valódi kapcsolat miatt.

Amikor a barátság végül elhalványult, drámai befejezés nélkül történt. Egyszerűen abbahagytuk a következő vacsora egyeztetését, és hónapok teltek el kapcsolat nélkül, aztán egy év. Szomorúbb voltam, mint amire számítottam, de meg is könnyebbültem olyan módon, amire nem készültem. Vannak barátságok, ahogy most már hiszem, amiket nem örökre szántak; az élet egy adott fázisát szolgálják, és ha a természetes

lifespan can sometimes cost more than letting them end.

élettartamukon túl próbáljuk megőrizni őket, az néha többe kerülhet, mint hagyni, hogy véget érjenek.

The Moment I Got Old

I had always assumed that ageing would happen gradually, that I would see it coming and have time to prepare. What actually happened was that I felt young until I was approximately fifty-one, and then one Tuesday afternoon, while waiting in line at a pharmacy, I caught a glimpse of myself in a small round mirror behind the counter and realised, with no warning whatsoever, that I had become older than I had ever imagined being.

It was not a question of appearance, exactly. I had been watching my hair turn grey for a decade, and I had long since accepted the wrinkles around my eyes. What I had not noticed, until that moment in the pharmacy, was a subtler change in my expression — a certain weight around the mouth, a particular way of holding the shoulders that I had previously associated only with people who were definitively older than me. The face in the mirror was not the face I had been carrying around in my head.

What surprised me about this realisation was how much I resisted it for the following several weeks. I bought a new pair of glasses I did not need, I joined a gym I had no intention of attending regularly, I considered briefly whether I should grow a beard or shave one off — all the small panicked gestures of someone trying to outrun a truth. Eventually, I gave up. There was nothing I could do about being fifty-one, and pretending otherwise was tiring.

What I had not expected was the strange relief that arrived once I stopped fighting it. There were certain ambitions I had been carrying around without much examination — ideas about what I should still become, who I should still impress, how I should still appear to others — that had become quietly heavy. Accepting my actual age allowed me to set most of these down. I am no younger than I was in that pharmacy, but I am, in some difficult-to-name way, considerably lighter.

A pillanat, amikor megöregedtem

Mindig azt feltételeztem, hogy az öregedés fokozatosan fog történni, hogy látom majd jönni és lesz időm felkészülni. Ami valójában történt, az volt, hogy fiatalnak éreztem magam körülbelül ötvenegy éves koromig, és aztán egy keddi délutánon, miközben a gyógyszertárban sorban álltam, megpillantottam magamat egy kis kerek tükörben a pult mögött, és minden figyelmeztetés nélkül ráébredtem, hogy öregebbé váltam, mint amilyennek valaha is elképzeltem magam.

Pontosabban nem a kinézetről volt szó. Már egy évtizede figyeltem, ahogy a hajam őszül, és régen elfogadtam a ráncokat a szemem körül. Amit nem vettem észre, addig a pillanatig a gyógyszertárban, az egy finomabb változás volt a kifejezésemben — egy bizonyos súly a száj körül, egy bizonyos vállartás, amit korábban csak olyan emberekhez kötöttem, akik egyértelműen idősebbek voltak nálam. Az arc a tükörben nem az az arc volt, amit a fejemben hordoztam.

Ami meglepett ebben a felismerésben, az az volt, hogy a következő heteken át mennyire ellenálltam neki. Vettem egy új szemüveget, amire nem volt szükségem, beiratkoztam egy edzőterembe, ahova nem szándékoztam rendszeresen járni, röviden elgondolkodtam, hogy növesszek-e szakállt vagy leborotváljam-e — minden apró pánikgesztusát egy embernek, aki próbál elszaladni egy igazság elől. Végül feladtam. Semmit nem tehettem ellene, hogy ötvenegy vagyok, és úgy tenni, mintha máshogy lenne, fárasztó volt.

Amire nem számítottam, az a furcsa megkönnyebbülés volt, ami megérkezett, miután abbahagytam a harcot. Voltak bizonyos ambícióim, amiket sok vizsgálódás nélkül cipeltem magammal — elképzelések arról, mivé kéne még válnom, kit kéne még lenyűgöznöm, hogyan kellene még megjelennem mások előtt —, és ezek csendben elnehezültek. A valós koromnak az elfogadása lehetővé tette, hogy a legtöbbjüket letegyem. Nem vagyok fiatalabb, mint abban a gyógyszertárban

voltam, de valami nehezen megnevezhető módon jelentősen könnyebb lettem.

Trying to Teach My Son

My son Marci had been struggling with mathematics for nearly two years when I finally offered to help him with his homework. He was thirteen at the time, and although he had been mildly enthusiastic about the idea when his mother first proposed it, his enthusiasm visibly drained from his face when I sat down beside him at the kitchen table. I was, after all, his father. There is a particular kind of suffering reserved for children whose parents try to teach them anything.

What I had not appreciated, until that first evening, was how much patience teaching actually requires. I had been good at mathematics throughout my own schooling, and I had assumed that explaining the material to a struggling teenager would be relatively straightforward. Within twenty minutes, however, I was having to actively resist the urge to take over his pencil and simply do the problems myself. Every mistake he made felt, irrationally, like a personal failing on my part.

The breakthrough — if I can call it that — came on the fourth evening, when I caught myself rephrasing the same explanation for the third time, growing more frustrated with each repetition. Marci looked up at me with an expression that was not anger exactly, but something more like resigned exhaustion, and said: 'Dad, I am not stupid. I just do not think the way you think.' For some reason, this sentence completely disarmed me, and I sat in silence for several seconds before I knew what to say.

What followed was an unexpectedly long conversation about how he actually approached problems — visually rather than algebraically, by patterns rather than by rules. By the end of the evening, I had not taught him much mathematics, but I had learned something genuinely surprising about my own son. The mathematics improved, eventually, but the more important change was that we had begun to know each other in a way we had not known each other before. Sometimes the homework, it turns out, is not really the point.

Tanítani próbálni a fiamat

A fiam, Marci közel két éve küzdött a matematikával, amikor végre felajánlottam, hogy segítek neki a leckében. Akkor tizenhárom éves volt, és bár az anyja kezdeti felvetésére enyhén lelkesnek tűnt, a lelkesedése láthatóan kifolyt az arcából, amikor leültem mellé a konyhaasztalhoz. Végül is az apja voltam. Létezik a szenvedésnek egy különleges fajtája, amit azoknak a gyerekeknek tartanak fenn, akiknek a szüleik próbálnak bármit is tanítani nekik.

Amire nem voltam felkészülve, addig az első estéig, az volt, mennyi türelmet igényel valójában a tanítás. Az iskolai éveim során jó voltam matekból, és feltételeztem, hogy az anyag elmagyarázása egy küzdő tinédzsernek viszonylag egyszerű lesz. Húsz percen belül azonban aktívan ellen kellett állnom annak a késztetésnek, hogy átvegyem a ceruzáját és egyszerűen magam oldjam meg a feladatokat. Minden hibája, amit elkövetett, irracionális módon személyes kudarcként hatott rám.

Az áttörés — ha nevezhetem így — a negyedik estén jött, amikor rajtakaptam magam, hogy ugyanazt a magyarázatot harmadszor fogalmazom át, és minden ismétléssel egyre frusztráltabb leszek. Marci felnézett rám olyan kifejezéssel, ami nem pontosan harag volt, hanem inkább beletörődő kimerültség, és azt mondta: 'Apa, nem vagyok hülye. Csak nem úgy gondolkodom, mint te.' Valamiért ez a mondat teljesen lefegyverzett, és pár másodpercig csendben ültem, mielőtt tudtam volna, mit mondjak.

Ami ezután következett, egy váratlanul hosszú beszélgetés volt arról, hogyan közelíti meg ő valójában a problémákat — vizuálisan, nem algebrai módon, mintákon keresztül, nem szabályok szerint. Az este végére nem tanítottam meg neki sok matematikát, de valami valóban meglepőt tanultam a saját fiamról. A matematika idővel javult, de a fontosabb változás az volt, hogy elkezdtük megismerni egymást olyan módon, ahogyan korábban nem ismertük. Néha a házi feladat, mint kiderül, nem is igazán a lényeg.

A Long Letter to My Sister

My sister and I had not properly spoken for nearly three years when I finally decided to write her a letter. The original disagreement, which I had spent many sleepless nights replaying in my head, had become almost impossible to summarise — it had begun with a misunderstanding about our father's estate and had grown, over a series of increasingly bitter phone calls, into something that neither of us seemed able to step back from with any dignity intact.

What had been hardest, during those three years of silence, was not the absence of contact itself but the steady accumulation of small, ordinary things I no longer had anyone to share with her. I had stopped being able to call her about a movie I had seen, or a recipe that had reminded me of our mother, or a joke that only she would have understood. The estate had eventually been settled, but the loss of those daily small communications had become the more permanent wound.

When I sat down to write the letter, I had assumed it would be relatively brief — an apology, an acknowledgement of my own contribution to the conflict, an invitation to begin again. What I had not anticipated was that, once I had started writing, I could not stop. I wrote sixteen pages by hand over the course of two days, including stories from our childhood, observations about our parents that I had never shared with anyone, and a careful, unsparing account of what I now believed I had got wrong.

She replied two weeks later with a letter of similar length, equally honest, equally willing to admit her own mistakes. We have been in regular contact again for almost a year now, although we have only met in person twice. The relationship is not exactly what it had been before; it is, perhaps, something better — a relationship built on the fact that we now know what it costs to lose each other, and that we have both decided this is a cost neither of us is willing to pay again.

Egy hosszú levél a húgomnak

A húgommal közel három éve nem beszéltünk rendesen, amikor végre úgy döntöttem, írok neki egy levelet. Az eredeti veszekedés, amit sok álmatlan éjszakán át újrajátszottam a fejemben, szinte lehetetlenné vált összefoglalni — egy félreértéssel kezdődött az apánk hagyatékáról, és egy sor egyre keserűbb telefonbeszélgetés során olyasmivé nőtt, amitől már egyikünk sem tudott visszalépni úgy, hogy a méltósága sértetlen maradjon.

Ami a legnehezebb volt e három évnyi csend alatt, az nem maga a kapcsolat hiánya volt, hanem a kicsi, hétköznapi dolgok folyamatos felhalmozódása, amiket már nem tudtam megosztani vele. Már nem hívhattam fel egy filmről, amit láttam, egy receptről, ami anyánkra emlékeztetett, vagy egy viccről, amit csak ő értett volna meg. A hagyatékot végül rendezték, de azoknak a napi apró közléseknek az elvesztése lett az állandóbb seb.

Amikor leültem megírni a levelet, azt feltételeztem, viszonylag rövid lesz — egy bocsánatkérés, az elismerése a saját szerepemnek a konfliktusban, egy meghívás az újrakezdésre. Amire nem készültem, az az volt, hogy ha egyszer elkezdtem írni, nem tudtam abbahagyni. Tizenhat oldalt írtam kézzel két nap alatt, beleértve gyerekkori történeteket, megfigyeléseket a szüleinkről, amiket senkivel nem osztottam meg, és egy gondos, kíméletlen számvetést arról, mit hiszek most már, hogy rosszul csináltam.

Két hét múlva válaszolt egy hasonló hosszúságú levéllel, ugyanolyan őszintével, ugyanolyan hajlandóval bevallani a saját hibáit. Most már közel egy éve újra rendszeresen tartjuk a kapcsolatot, bár csak kétszer találkoztunk személyesen. A kapcsolat nem pontosan ugyanaz, mint korábban volt; talán valami jobb — egy kapcsolat, ami arra a tudásra épül, amit most már mindketten ismerünk: mennyibe kerül elveszíteni egymást, és hogy mindketten úgy döntöttünk, ezt a költséget egyikünk sem hajlandó újra megfizetni.

Discovering Gardening at Forty

I had never expressed the slightest interest in plants until the spring I turned forty, when my wife, somewhat in desperation, suggested that I take responsibility for a small section of our garden. I had been visibly restless for months, having recently abandoned a long-term project that had not worked out, and she had presumably hoped that some form of regular physical activity might help me sleep. The garden was, in this sense, a kind of therapy rather than a hobby.

I approached the task with the over-confidence of someone who has read several books but worked on nothing. I bought expensive tools, ordered seeds from a catalogue I had spent an entire weekend studying, and produced a detailed plan that I had been assured by various websites was suitable for our particular soil and climate. Within six weeks, almost everything I had planted had died, in ways I had not previously known plants could die.

What I had not understood, until that first season, was how little gardening has to do with reading. The plants that survived were the ones I had paid attention to — the ones whose particular requirements I had noticed by observation rather than by following instructions. The plants that died were almost always the ones I had treated as instances of a general category rather than as individual living things with their own preferences and resistances.

It has been six years now, and I have become an unremarkable but reasonably competent gardener. What I had not expected was how much the activity would teach me about being patient with things that operate on their own schedules. I have spent my entire professional life in fields where effort, properly applied, tends to produce results. The garden does not work that way. Some years are good, some are not, and many of the most important variables are entirely outside one's control. This has been, in its quiet way, one of the most useful lessons I have ever received.

Felfedezni a kertészkedést negyvenévesen

A növények iránt soha nem mutattam a legkisebb érdeklődést sem addig a tavaszig, amikor betöltöttem a negyvenet, és a feleségem, némileg kétségbeesetten, azt javasolta, hogy vegyem át a felelősséget a kertünk egy kis részéért. Hónapok óta látható módon nyugtalan voltam, miután nemrég feladtam egy hosszú távú projektet, ami nem vált be, és feltehetőleg azt remélte, hogy valamilyen rendszeres fizikai tevékenység segíthet aludnom. A kert ebben az értelemben inkább terápia volt, mint hobbi.

A feladatot annak az embernek a túlzott magabiztosságával közelítettem meg, aki több könyvet olvasott, de semmin nem dolgozott. Drága szerszámokat vettem, magokat rendeltem egy katalógusból, amit egy egész hétvégén át tanulmányoztam, és részletes tervet készítettem, amiről több weboldal is biztosított, hogy megfelel a mi konkrét talajunknak és klímánknak. Hat héten belül szinte minden elpusztult, amit ültettem, olyan módokon, amilyenekről nem tudtam, hogy a növények képesek elpusztulni.

Amit nem értettem addig az első szezonig, az az volt, milyen kevés köze van a kertészkedésnek az olvasáshoz. A növények, amik túlélték, azok voltak, amikre figyeltem — amelyek konkrét igényeit megfigyelésből vettem észre, nem utasítások követéséből. Azok a növények, amelyek elpusztultak, szinte mindig azok voltak, amiket egy általános kategória példányaiként kezeltem, nem pedig egyéni élőlényekként, akiknek saját preferenciáik és ellenállásaik vannak.

Most már hat éve, és figyelemre méltatlan, de elfogadhatóan kompetens kertész lettem. Amire nem számítottam, az az volt, mennyit tanít majd nekem ez a tevékenység arról, hogyan legyek türelmes olyan dolgokkal, amelyek a saját menetrendjük szerint működnek. Az egész szakmai életemet olyan területeken töltöttem, ahol a megfelelően alkalmazott erőfeszítés eredményeket szokott produkálni. A kert nem így működik. Egyes évek jók, mások nem, és a legfontosabb változók

közül sok teljesen az ember befolyásán kívül esik. Ez a maga csendes módján az egyik leghasznosabb lecke volt, amit valaha kaptam.

Moving Back to My Parents

At the age of thirty-six, after a difficult divorce and several months of financial uncertainty, I made what I had sworn I would never make: I moved back into my parents' house. The arrangement was supposed to be temporary, perhaps three months, while I rebuilt my finances and found a flat of my own. It eventually lasted nearly two years, during which I had to confront a series of uncomfortable truths about myself that I had been successfully avoiding for most of my adult life.

What I had not anticipated was how much my own ideas about adulthood would interfere with the practical reality of living in my childhood home. My parents had not, of course, regressed me to my teenage self when I crossed their threshold; if anything, they treated me with more dignity than I deserved. The regression, when it happened, was entirely internal. I caught myself slamming doors, sulking after disagreements, and assuming that my mother would handle the laundry — none of which I had done in nearly two decades.

Watching my parents up close, day after day, was also an unexpected experience. I had not lived under the same roof as them since I was eighteen, and I had developed a particular image of them — frozen, perhaps, at the version of themselves I had known as a teenager. The two people I was now sharing a kitchen with were considerably more complicated than that image had allowed. They had their own routines, their own private disappointments, their own quiet generosity. I was, in many ways, meeting them for the first time as an adult.

I moved out eventually, into a small flat that I could finally afford on my own, but I am quietly grateful for those two strange years. They taught me a great deal about my own immaturity, and equally about my parents' decency. We had been close before, in the polite way that adult children and their parents tend to be close; we are now close in a different sense, having seen each other at less convenient angles. It is a closeness that, paradoxically, only

Visszaköltözni a szüleimhez

Harminchat évesen, egy nehéz válás és több hónapnyi pénzügyi bizonytalanság után megtettem azt, amire megesküdtem, hogy soha nem fogom: visszaköltöztem a szüleim házába. A megállapodás állítólag ideiglenesnek készült, talán három hónapnak, miközben helyreállítom a pénzügyeimet és találok egy saját lakást. Végül közel két évig tartott, ami alatt szembe kellett néznem egy sor kényelmetlen igazsággal magamról, amiket a felnőtt életem nagy részében sikeresen kerültem.

Amire nem készültem, az volt, mennyire be fognak avatkozni a saját felnőttségről alkotott elképzeléseim a gyerekkori otthonomban való élés gyakorlati valóságába. A szüleim természetesen nem regrediáltak vissza tizenéves énemmé, amikor átléptem a küszöbüket; sőt, nagyobb méltósággal kezeltek, mint amennyit megérdemeltem volna. A regresszió, amikor megtörtént, teljesen belső volt. Rajtakaptam magam, ahogy ajtót csapok, duzzogok egy-egy nézeteltérés után, és feltételezem, hogy anyám intézi a mosást — egyiket sem tettem közel két évtizede.

A szüleimet közelről, napról napra figyelni szintén váratlan élmény volt. Tizennyolc éves korom óta nem éltem velük egy fedél alatt, és kialakítottam róluk egy bizonyos képet — talán befagyva annál a verziónál, amilyennek tinédzserként ismertem őket. A két ember, akivel most a konyhát osztottam, jelentősen bonyolultabb volt, mint amennyit ez a kép megengedett. Saját rutinjaik voltak, saját privát csalódásaik, saját csendes nagylelkűségük. Sok szempontból először találkoztam velük felnőttként.

Végül elköltöztem egy kis lakásba, amit végre meg tudtam fizetni egyedül, de csendesen hálás vagyok azért a két furcsa évért. Sokat tanítottak az saját éretlenségemről, és ugyanennyit a szüleim tisztességéről. Korábban is közel voltunk, abban az udvarias módon, ahogy a felnőtt gyerekek és a szüleik általában közel állnak egymáshoz; most másfajta értelemben vagyunk közel, miután kevésbé kényelmes szögekből láttuk egymást. Egy olyan közelség ez, ami paradox módon csak egy olyan elrendezésen keresztül vált lehetségessé, amit

became possible through an arrangement I had spent my entire adult life avoiding.

az egész felnőtt életemet azzal töltöttem, hogy kerüljem.

A Decision I Regret

When I was twenty-eight, I turned down what would almost certainly have been the most interesting professional opportunity of my life. A small research group at a university abroad had offered me a two-year position working on a problem I had been quietly obsessed with since graduate school. The pay was modest, the city was unfamiliar, and the work was uncertain — and for reasons I have spent fifteen years trying to understand, I decided that I could not afford to take the risk.

What I told myself at the time was that the decision was practical. I had a steady job, a partner whose career would be inconvenienced by a move abroad, and various financial obligations that I felt I could not responsibly abandon. All of these were real considerations, and any one of them would have been reasonable to weigh seriously. What I now understand, however, is that I was not actually weighing them. I was using them as a kind of cover for a more uncomfortable truth: I was simply afraid.

The partner I had been protecting from the disruption left me three years later for someone else. The steady job I had felt I could not leave was eliminated in a restructuring two years after that. The financial obligations resolved themselves, as such things tend to do. By the time I was thirty-five, almost every reason I had given for turning down the position had dissolved — but the position itself was, of course, long gone, taken by someone whose name occasionally appears in publications I read with a particular kind of envy.

I have come to believe that there is a specific category of regret that one only fully understands later — the regret of having refused something out of fear while telling oneself that one was refusing it out of wisdom. I have made many genuinely sensible decisions in my life, and I have learned to recognise the feeling that accompanies them. The feeling that had accompanied this decision, I now see, was not that feeling. It was something quieter, and considerably more dishonest, and I have tried,

Egy döntés, amit megbántam

Huszonnyolc éves koromban visszautasítottam azt, ami szinte biztosan az életem legérdekesebb szakmai lehetősége lett volna. Egy külföldi egyetem kis kutatócsoportja felajánlott egy kétéves pozíciót egy olyan probléma munkáján, ami iránt az egyetem óta csendesen megszállott voltam. A fizetés szerény volt, a város ismeretlen, és a munka bizonytalan — és olyan okokból, amiket tizenöt éve próbálok megérteni, úgy döntöttem, nem engedhetem meg magamnak a kockázat vállalását.

Amit akkor mondtam magamnak, az az volt, hogy a döntés praktikus. Stabil munkám volt, egy partnerem, akinek a karrierjét kényelmetlenné tette volna egy külföldi költözés, és különféle pénzügyi kötelezettségeim, amiket úgy éreztem, felelősen nem hagyhatok hátra. Mindezek valós megfontolások voltak, és bármelyik közülük ésszerű lett volna komolyan mérlegelni. Amit most már értek azonban, az az, hogy én valójában nem mérlegeltem őket. Egyfajta fedezetként használtam őket egy kényelmetlenebb igazságra: egyszerűen féltem.

A partner, akit a felfordulástól védtem, három év múlva elhagyott egy másikért. A stabil munkát, amiről úgy éreztem, nem hagyhatom el, két évvel azután egy átszervezés szüntette meg. A pénzügyi kötelezettségek maguktól oldódtak meg, ahogyan az ilyen dolgok szoktak. Mire harmincöt lettem, szinte minden indok, amit a pozíció visszautasítására felhoztam, megszűnt — de a pozíció maga természetesen rég elment, valaki más kapta meg, akinek a neve időnként felbukkan olyan publikációkban, amiket egyfajta különös irigységgel olvasok.

Arra a hitre jutottam, hogy létezik a megbánásnak egy konkrét fajtája, amit csak később ért meg az ember teljesen — egy olyan dolog visszautasításának megbánása, amit félelemből utasított vissza, miközben azt mondta magának, hogy bölcsességből utasítja vissza. Sok valóban értelmes döntést hoztam az életemben, és megtanultam felismerni az érzést, ami kíséri őket. Az érzés, ami ezt a döntést kísérte, mostmár látom,

in the years since, to be more careful about distinguishing the two.

nem az az érzés volt. Valami csendesebb volt és jelentősen tisztességtelenebb, és próbáltam az azóta eltelt években óvatosabb lenni a kettő megkülönböztetésében.

Learning How to Grow Old

My grandmother, who lived to be ninety-three, spent her last decade in a state of remarkable contentment that I have spent my own middle years trying to understand. She had not had an easy life by any reasonable measure — two wars, the loss of her first husband in his forties, a long period of poverty in the 1960s — and yet by the time I was old enough to know her properly, she seemed to have arrived at a quality of peace that none of the apparently successful people I knew had ever quite achieved.

I had assumed, when I was younger, that her peace was simply the result of having outlived most of her troubles. What I have begun to understand, observing my own slow ageing, is that this explanation cannot be correct. Most of the older people I now know are not peaceful at all; many of them, in fact, have become noticeably more anxious, more rigid, and more troubled by small inconveniences than they had been in middle age. Time alone does not produce wisdom. Something else has to happen.

What had happened to my grandmother, I now suspect, was that she had quietly let go of a series of expectations that most of us spend our lives clinging to. She had stopped expecting people to be other than they were, stopped expecting events to confirm her preferences, stopped expecting her own body and memory to perform as they had once performed. None of this had been a single decision; it had been the slow accumulation of many small surrenders, each of which had cost her something but had also returned something larger.

I am sixty-one now, and I do not pretend to have achieved my grandmother's quality of peace. What I have begun to recognise, however, is the practical work involved in moving towards it. There are expectations I have carried for decades, some of them genuinely important and some of them entirely arbitrary, and I am trying — slowly, with various setbacks — to examine them one at a time. The strange discovery is how much weight even the most ordinary expectations carry, and how much

Tanulni öregedni

A nagymamám, aki kilencvenhárom évet élt, az utolsó évtizedét figyelemre méltó megelégedettségben töltötte, amit a saját középső éveimet azzal töltöttem, hogy próbáljak megérteni. Semmilyen ésszerű mérce szerint nem élt könnyű életet — két háború, az első férjének elvesztése a negyvenes éveiben, egy hosszú szegénységi időszak az 1960-as években —, és mégis, mire elég idős voltam ahhoz, hogy rendesen megismerjem, mintha eljutott volna egy olyan minőségű békére, amit egyik látszólag sikeres ember sem ért el, akit ismertem.

Fiatalabb koromban azt feltételeztem, hogy a békéje egyszerűen annak az eredménye volt, hogy túlélte a legtöbb baját. Amit elkezdtem megérteni, miközben a saját lassú öregedésemet figyelem, az az, hogy ez a magyarázat nem lehet helyes. A legtöbb idős ember, akit most ismerek, egyáltalán nem nyugodt; sokan közülük valójában észrevehetően aggódóbbá, merevebbé és apró kellemetlenségektől zavartabbá váltak, mint amilyenek a középkorban voltak. Az idő önmagában nem termel bölcsességet. Valami másnak is történnie kell.

Ami a nagymamámmal történt, most már gyanítom, az volt, hogy csendesen elengedett egy sor elvárást, amibe a legtöbben az életünket kapaszkodva töltjük. Abbahagyta, hogy elvárja az emberektől, hogy mások legyenek, mint amilyenek, abbahagyta, hogy elvárja az eseményektől, hogy igazolják a preferenciáit, abbahagyta, hogy elvárja a saját testétől és emlékezetétől, hogy úgy működjenek, ahogy egykor működtek. Mindez nem egyetlen döntés volt; sok apró feladás lassú felhalmozódása volt, amelyek mindegyike valamibe került neki, de valami nagyobbat is visszaadott.

Most hatvanegy éves vagyok, és nem teszek úgy, mintha elértem volna a nagymamám békéjének minőségét. Amit azonban elkezdtem felismerni, az a gyakorlati munka, amit a felé való haladás megkövetel. Vannak elvárásaim, amiket évtizedek óta cipelek, némelyik valóban fontos, némelyik teljesen önkényes, és próbálom — lassan,

lighter one feels each time one is genuinely set down.

különböző visszaesésekkel — egyenként megvizsgálni őket. A furcsa felfedezés az, mennyi súlyt cipelnek még a leghétköznapibb elvárások is, és mennyivel könnyebbnek érzi magát az ember minden alkalommal, amikor egyet valóban letesz.

Dr. Tóth Alexandra