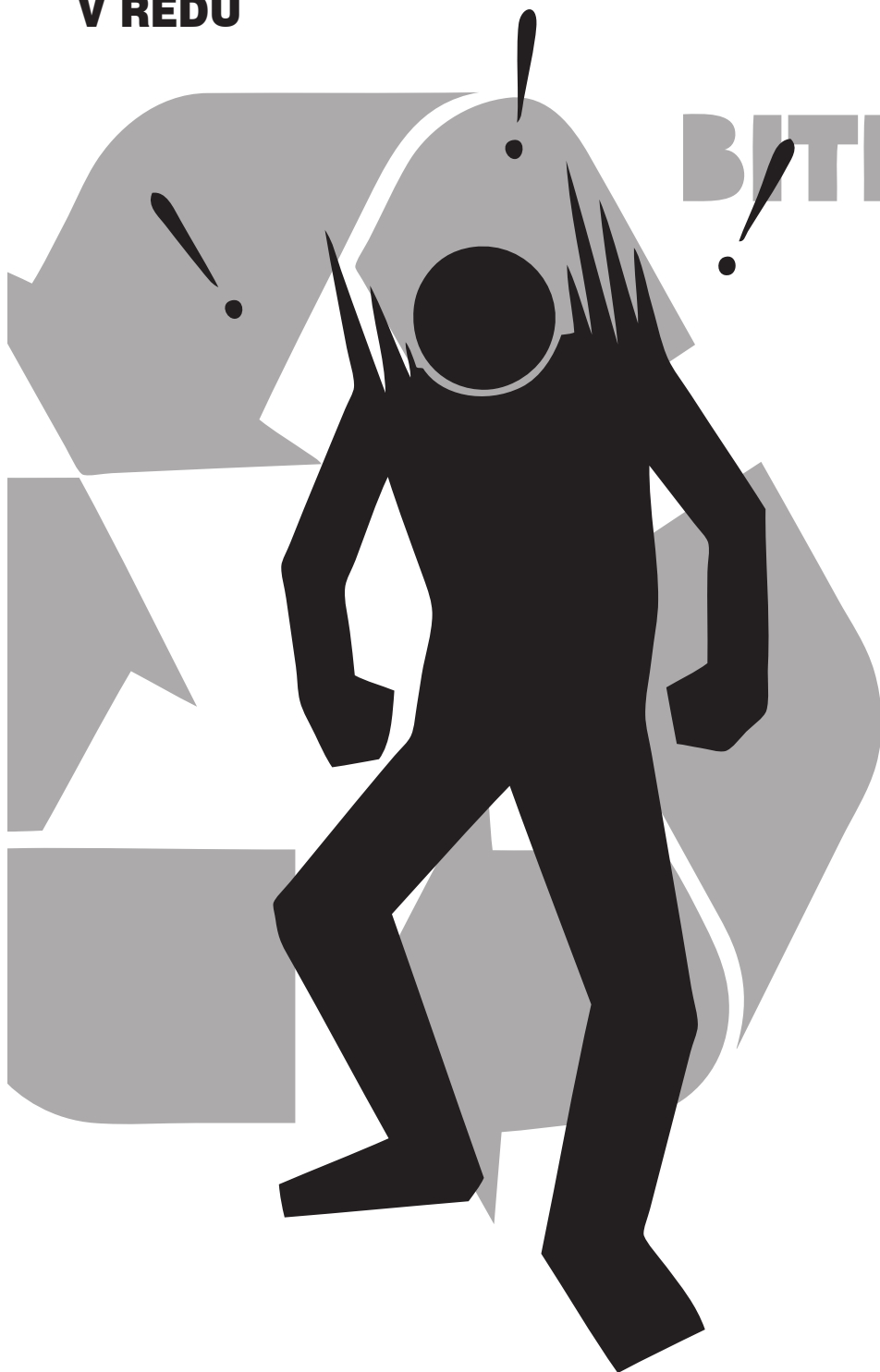


V REDU

BITI



BITI V REDU

Zbirka knjižic BITI nastaja v okviru istoimenskega projekta, ki se osredotoča na vprašanja trajnostnega razvoja in bivanja v najširšem pomenu besede. Tematska področja raziskovanja so hrana, naravni viri, energija, reciklaža, zdravje, različne oblike onesnaževanja ipd. Namen projekta knjižic BITI je ozaveščati mlade o resnosti izpostavljenе problematike na globalni ravni ter jih spodbujati za trajnostni način življenja in odgovorno potrošnjo v vsakdanjem življenju ter lastnem okolju.



KOLOFON

KONCEPT IN TEKSTI: Erika Šešek

UREJANJE: Vera Kraševc

LEKTORIRANJE: Ana Dolgan

OBLIKOVANJE: Natalija Kosmač

PRIPRAVA ZA TISK: Nina Golob

PRODUKCIJA: BITI

SOFINANCER PROJEKTA: Mestna občina Ljubljana

IZDAJATELJ: KUD Pozitiv in Dijaški doma Ivana Cankarja, 2014

UVODNIK

BITI v redu je 11. knjižica zbirke BITI in sega v jedro projekta, ki teče šesto leto. Človek oziroma njegova zavest (in vest!) sta merilo vsega, kar obstaja, saj z njo prepoznava realnost, ki nas obkroža, nanjo vpliva ter jo gradi.

Razmislek o sebi kot o dinamičnem individuumu, ki mora »sokratovsko« spoznavati sebe, svoje reakcije in pogojenosti, da bi lahko skozi to budnost kreativno in odgovorno (so)bival in (so)ustvarjal, je za razumevanje fenomena življenje ključnega pomena.

Ideja o možnosti razmisleka o sebi je obrodila sadove. Intervjuvanci, večinoma dijaki, so mozaično opisali ter celovito osvetlili odnos posameznikovega doživljanja občutkov in interakcije z drugimi oziroma s svetom, v katerem se giblamo.

Publikacija na prvi pogled morebiti deluje preveč strokovno in za mlade bralce (pre)zahtevno. Vendar ko jo preberemo v celoti, spoznamo, da so strokovni komentarji in pojasnila zgolj nadgradnja, ki sledi temu, kar so tankočutno in tudi z dobro mero duhovitosti ter lucidnosti, zapisali mladi. Če jim je uspelo to, ni bojazni niti dvoma, da ne bi razumeli (in jih ne bi zanimalo), kaj o tem pravi teorija.

V resnici gre za refleksijo, ki doda in zaokroži, ne pa tudi zaključi, raziskovanje pojma zavesti ter zavedanja. To prepušča slehernemu bralcu in vsakemu ponovnemu branju ter razmišljanju posebej.

Sodobna teoretična fizika izhaja iz predpostavke, da absolutne resnice ni. Da obstajajo le delujoči opisi, ki tvorijo in kreirajo realnost, pri čemer je treba poudariti, da ta ni ista kot resnica. V kolikor resnica le obstaja, kakorkoli jo že imenujemo, pa zagotovo ni osebna, sebična, omejena. Zelo verjetno tudi ni besedno pojmljiva. Je v tistem, kar nas povezuje, ohranja in postavlja v ravnovesje v sebi, z drugimi in z vsem kar nas soustvarja.

Drago Pintarič, vodja projekta BITI

OBČUTEK BITI V REDU

Proces ozaveščanja o lastnem bivanju ter svetu je oseben proces vsakega posameznika in je neločljiv od okolja. Tak proces medsebojnega vplivanja posameznika in sveta so kibernetiki opisali kot samega sebe vzdržujoč proces. (Vilar, 2010) Vse, kar v svetu doživimo, vpliva na našo strukturo (materijo, energijo, misel) in jo spreminja, mi pa s svojim delovanjem ponovno vplivamo na okolico. Hkrati na osnovi zaznavanja dražljajev iz okolice in telesnih ter miselnih občutkov, ki so skladni s čustvi, ustvarjamo svoj svet. Podelimo mu smisel, red in sistematične vzorce delovanja, po katerih lažje, običajno pa tudi učinkoviteje, delujemo. Stremljenje, prizadevanje in nagnjenje k ohranjanju skladnosti svojega bivanja z okoljem vodijo občutki bolečine, ugodja ali neke vmesne kakovosti, ki predstavljajo temelj našega duha. (Damasio, 2008) Raziskovanje vzročno-posledičnega procesa, ki poteka med čustvi, občutki in vedenjem ter usklajevanjem slednjega

z okoljem, je evolucijsko pogojeno, saj je cilj uravnavanja življenja, oziroma homeostatskih prizadevanj, življenjsko stanje, ki je boljše od nevtralnega. (Damasio, 2008) Pogosto pa je raziskovanje celo nujno, saj je napredovanje v intuitivni ter intelektualni sferi pogoj za rešitev osebnih stisk in tegob. (Milčinski, 2012)

Raziskovanje v tem kontekstu razumemo kot zavestno čuječnost lastnim občutkom ter sprejemanje prilagoditev in popravkov vedenja v prizadevanju za ravnotežje. Zavestni občutki našo pozornost usmerjajo na posledice situacije. Preteklost, sedanjost in prihodnost dobijo ustrezno poudarjenost in boljše možnosti za vpliv na proces razmišljanja ter odločanja.

Ozaveščanje o novih dognanjih o človeku vpliva na spremembo vedenja posameznika in ga opolnomoči pri soočanju s težavami. Po načelu povratne zanke pa imajo ozaveščeni posamezniki moč vpliva na spremembo usmeritev in vizij institucij,



odgovornih za nadzor javnega življenja. (Damasio, 2008)

Namen projekta A SI V REDU?, ki poteka v DIC-u od leta 2013 dalje, ima namen še spodbuditi poglobitev znanja o tem, kar o občutkih že vemo, ter sprejemati in prepoznavati občutke, kot legitimna vodila našega vedenja in vedenja drugih. Na ta način lahko prispevamo k boljšemu razumevanju posameznikov in pravil v skupnem prizadevanju za BITI V REDU.

BITI V REDU

Zanimal nas je subjektiven občutek posameznika, kdaj in zakaj svoje počutje vrednoti kot v redu. Slovar slovenskega knjižnega jezika besedo red razlaga kot 1. stanje, ko je vsaka stvar na mestu, v položaju, kot mora biti, kot je koristno. Kar je določeno z odnosi med določenimi stvarmi, dejstvi, ki se dajo izraziti s pravili, in kot 4. kar je določeno s ponavljanjem dejstev, opravil v enakem vrstnem redu ob istem času v določeni časovni enoti. Primer: Živeti po ustaljenem redu.

(SSKJ, 2000) Podobno ocenjujemo lastno počutje,

ko ovrednotimo svoje telesno, socialno in

duhovno počutje. (Musek, 1993) Če se

počutimo dobro telesno, smo v dobrih

odnosih z drugimi in lahko udeležujemo

zastavljene si cilje in se samouresničujemo,

potem rečemo, da smo v redu.

Dijakinje in dijaki (v nadaljevanju

dijaki) so v svojih opisih

reflektirali sebe in okolje.



Navajali so, da se počutijo v redu, takrat ko:

- naredijo nekaj dobrega za druge in/ali so v dobrih odnosih z drugimi,
- naredijo nekaj za svoje fizično počutje,
- nekaj naredijo in na ta način investirajo v svoje počutje,
- so čustveno umirjeni,
- miselno obvladujejo lastno vedenje in se držijo pravil,
- se izrazijo skozi umetnost ali jo sprejemajo.

Nekateri so navajali, da je občutek biti v redu odvisen od osebnosti, drugi, da je pomembna perspektiva, s katere opazujejo situacijo, v kateri so se znašli. Dijaki so v odgovorih zajeli biološko, socialno in duhovno dimenzijo človekove narave.

KAKO JE KNJIŽICA BITI V REDU NASTALA?

Približno enak pomen pripisujemo procesu, skozi katerega je knjižica BITI V REDU nastajala, kot knjižici sami.

Vzgojitelji so dijakom v vzgojnih skupinah razdelili lističe z vprašanjem: »Kaj za vas pomeni BITI V REDU?« Na lističu je bilo kratko pojasnilo, da bomo njihove odgovore zbrali in objavili v pričujoči knjižici z namenom, da njihove izkušnje in prepričanja v obliki knjižice ponudimo bralcem.

Nekateri vzgojitelji so lističe razdelili hkrati vsem dijakom v skupini, drugi so k odgovarjanju vabili vsakega dijaka posebej. Naš namen je bil dobiti prve misli, ki se mladim porodijo ob vprašanju BITI V REDU, zato smo se izogibali nasvetom, kaj naj pišejo, čeprav so nekateri dijaki pričakovali vsaj nasvet, če že ne pomoč. Svoje razmišljanje so podali tudi trije vzgojitelji, z daljšim prispevkom pa se je odzvala dijakinja Zala Mlač.

Kratki pasusi o samorefleksiji, samopodobi, razvoju čuječnosti in točki srečnosti služijo kot možnost za razmislek. Izbrali smo jih dijaki in vzgojitelji na osnovi osebnih prizadevanj za »biti v redu« zase in za druge.

KAJ ZA VAS POMENI BITI V REDU?

BITI v redu pomeni, funkcionirati v sistemu, čeprav ta ni popolnoma v skladu z našimi načeli. (Erik Školiber)

V redu je vse, če le vidimo oziroma si stvar predstavljamo na tak način. V redu je vse, če le verjamemo tako. Mislim, da je pri tem pomembna osebnost in pogled na svet. Nekdo je lahko zadovoljen in se počuti dobro z malenkostmi, nekdo drug pa si želi več in ima višje cilje. Osebnostno želim biti pozitiven in gledati s sončne strani, saj pod soncem ni nikoli mračno. (Patrik Komljenović)

Da si psihično in fizično zdrav. (Tjaša Perko)

Da ti je praktično vse kul, da nimaš nikakršnih problemov. (Anže Petelinšek)

BITI v redu pomeni, da imaš dobro osebnost, da si prijazen in srčen. Lahko te kdo vpraša, če si v redu, ko opazi, da si slabe volje. V redu sem, ko se počutim dobro. In velikokrat mi pri tem pomaga glasba. V redu si, če živiš zdravo, ne kadiš, ne jemlješ drog, ne piješ alkohola ... (Luka Bak)

Da ga ne lomiš okrog, imaš dobre ocene in dobre odnose z drugimi. (Klara Šafner)

Lahko pomeni, da se počutim OK, lahko pa, da je vse, kot mora biti: pizzikato. Da je red. V redu sem, kadar mi gre dobro in mi ni težko reševati problemov. Da sem v redu, se trudim sprostiti po napornem dnevu in počnem stvari, ki me osrečujejo, si izpolnim željo, kupim šminko, preživim počitnice z ljubljeno osebo. (Brigita Škobrne)

BITI v redu pomeni, da se imamo fajn. V redu sem, če dobim dobre ocene v šoli in pri glavnem predmetu – tolkalih. (Anže Počkar)

Zame pomeni BITI v redu, da imam ocene vsaj pozitivne, da mi gre inštrument v redu in da mi ni potrebno zgodaj vstati zaradi šole. (Rok Furlan)

BITI v redu, na ravni skupinskega življenja, kar dijaški dom nedvomno je, pomeni biti sprejet. Ustvarjati dobro ozračje. Medčloveški odnosi so dobri, če so v urejenem socialnem okolju. Dijaški dom je vzgojnoizobraževalna bivalna enota, v katerem so delavci doma in dijaki v tesnem, takorekoč »organskem« odnosu in za vse je BITI v redu najprej dobro se počutiti. Za to pa je potrebno večkrat tudi kaj narediti, saj to ni samoumevno stanje. Ozračje bivalnega prostora je sad večletnega dela in prizadevanja. Prav tako pa zavedanja, da ni nikjer idealno in da je potrebno biti strpen do človeških napak. Svojih in tujih. (Primož Vresnik)

BITI v redu pomeni stanje, ko sem sproščen in dobre volje. Ko dobim lepo oceno ali pa kaj dobro odigram na klavir. Zato, da sem v redu, je včasih potrebno vložiti veliko truda in energije. Nedvomno pa je tisti občutek, ko dosežem uspeh, vreden truda. V redu se počutim tudi, ko imam urejen bivalni prostor: red mi je v oporo pri učenju in razmišljanju. (Črt Lasbaher)

SAMOREFLEKSIJA

Samorefleksija je proces opazovanja, proučevanja in raziskovanja našega notranjega sveta. Pomeni opazovati samega sebe, svoje počutje v različnih situacijah, vzroke za naše ravnanje in posledice našega ravnanja za nas ter okolico. Pomaga nam prepoznavati vrline in moč, hkrati pa lahko vedenje prilagodimo ali popravimo, če ocenimo, da je to potrebno.

»Pogosto je problem samorefleksije v tem, ker se moramo v vsakdanjem življenju odločati, katere sestavine svoje osebne strukture bomo vzeli za objekt svoje pozornosti in razmisleka. To pomeni, da bomo druge zanemarili oziroma izključili iz zavesti, kar je resnično težko in zahteva urjenje. Nikoli ne bomo mogli uzreti naše celotne duševne strukture, saj je osebni arhiv spominov in zgodovine, ki vpliva na naše odločanje, ravnanje, doživljanje in motivacijo, preobsežen.« (Ule, 2009)

Samorefleksijo lahko razvijamo in si na ta način zvišamo stopnjo ozaveščenosti o sebi. Bolje se bomo poznali, vsaj nekatera polja svoje osebnostne strukture, in se lažje odločali, kako bomo ravnali v bodoče, da bomo v redu.

BITI v redu pomeni, da se dobro počutiš, da te nič ne muči in da dokaj lepo živiš. Kako biti v redu? Mislim, da tega recepta ni. Ampak s trdom lahko vsak doseže svoj »v redu«. V dnevu, tednu, mesecu, letu. Samo svoje negativne misli moramo pretvoriti v pozitivne. (anonimna)

Da sem zdrava in sem v harmoniji s sabo in okoljem. Da delam stvari, ki me veselijo in izpolnjujejo ter mi nudijo dovolj sredstev za normalno življenje. Da imam okoli sebe družino in druge ljudi, ki so mi blizu in jim zaupam, se z njimi veselim in jokam, ko je hudo. Da živim v miru in da gre dobro tudi družbi, v kateri živim. Če so drugi nesrečni, tudi moja sreča ni prava. Da se uspešno spopadam s težavami, ki jih prinaša življenje, in da vem, da za slabim pride dobro in za dežjem spet sonce. Da se imam rada tako, kot sem, in se trudim izboljšati kaj na ali pri sebi, kar mi je manj všeč. Da si znam zastaviti realne cilje, se potruditi, da jih dosežem ... Da se veselim te priložnosti - življenja, ki mi je dano. (Romana Tramšek)

BITI v redu ima več pomenov. Eden je biti živ in zdrav, drugi je počutiti se dobro. Tretji je že malo bolj zapleten - biti normalen. O čemer ima vsak človek svojo predstavo. (Jan Klobučar)

BITI v redu pomeni, da si pozoren, zaupaš vase in v ljudi vredne zaupanja. Verjameš v ljubezen in čudeže. V redu pomeni, da si želiš uspeha, razumevanja, prijateljstva.

Pomeni, da skušaš svoje sanje uresničiti, si prizadevaš osrečiti druge s svojo energijo in prisotnostjo. Pomeni, da ceniš malenkosti, si zadovoljen z malim in nikoli ne pričakuješ preveč oziroma si vzameš nekaj za samoumevno. In če si sam vsaj malo v redu, so tudi drugi do tebe v redu. (Metka Matešič)

Spoštovati drug drugega, enakopravnost, ne kaditi. Kultura - obnašanje v družbi, skrbeti za higieno. (anonimno)

BITI v redu zame pomeni predvsem to, da se lahko postaviš v kožo vsakega. Da ne obsojaš, ne kritiziraš vsepovprek in si prijazen. Tudi zase se moraš znati postaviti. BITI v redu pomeni zdrav duh v zdravem telesu. (anonimno)

V redu si lahko, če komu posodiš zapiske, ko je bolan, ali mu pomagaš

z nasveti, ko je slabe volje. Lahko pomagaš nekomu pri učenju in si dober do vseh, ki so dobri s tabo. Zame je vsak človek v redu, vendar nekateri svojega v redu ne kažejo ali pa tega v redu enostavno ne opazimo. V redu si seveda tudi takrat, ko se sam počutiš srečno, enkratno, super. (Špela Bricman)

Biti OK pomeni, imeti v življenju cilj in se zanj s predanostjo truditi. (Anže Rupnik)

V redu sem takrat, ko se učim in vem, da sem pripravljena za šolo. Ko sem dobro razpoložena in imam dobre odnose z ljudmi. Ko nekomu polepšam dan s svojo navzočnostjo. (Monika, Ines)

BITI v redu pomeni, biti iskren do sebe in drugih. Ne ovirati svobode sočloveka ali škodovati nekomu/nečemu brez potrebe. Z glavo pri vsakem dejanju in v harmoniji v vsakem trenutku. (Otmar Taber)

TOČKA SREČNOSTI IN MANIPULIRANJE RAZPOLOŽENJA

Ne glede na to kakšna je končna narava genskih in nevrokemičnih temeljev posameznikovih določenih točk srečnosti in osebnosti, se zmožnost za njihov nadzor ali celo trajno prilagoditev vztrajno veča.

Obstajajo tveganja, da se bo civilizacija razvijala tako, da bodo posamezniki prostovoljno spreminjali lastno razpoloženje in osebnost, da bi se prilagodili pričakovanjem družine, prijateljev in delodajalcev. Resno tveganje je možnost, da bi se naučili, kako izboljšati razpoloženje na način, ki bi ljudem podelil veliko zadovoljstva pri dolgočasnih opravilih ali v situacijah zlorabe. Ljudje bi lahko segali po teh oblikah izboljševalcev razpoloženja, ker so pot najmanjšega odpora v primerjavi s prizadevanji, ki bi bila potrebna za dejansko spremembo njihovega položaja. Pravzaprav ljudje to počnejo že danes, večinoma tako da svoja pričakovanja prilagodijo svojemu položaju. Ena izmed ironij hedoničnega raziskovanja je, da je prebivalstvo v nekaterih državah, kot je na primer Nigerija, v povprečju dokaj srečno, vendar le zato, ker ima tako nizka pričakovanja. Potrebni so nenehna

budnost, razprava in pregledovanje, s katerimi bi zagotovili, da se nevrotehnologije ne bi uporabljale za prilagajanje ljudi okoliščinam, ki bi jih bilo treba dejansko spremeniti, ter s tem omejile človeško uspevanje. (James J. Hughes, 2009)

Iz ene sveče je lahko prižgati tisoč sveč, življenje sveče pa ne bo skrajšano. Sreča se nikoli ne zmanjša, kadar jo delimo. Samo življenje v sožitju z drugimi je vredno obstoja. (Nejc Poljanšek)

Pomagati ljudem in biti prijazen. (Aleš Peternelj)

Pomeni, da si dobrasrčen, pošten, iskren in prijazen. (Katarina Nikolčič)

Vzgojitelj v redu – jaz v redu.

Wi-fi v redu – jaz v redu. (Matej Paškvan)

BITI v redu verjetno ponazarja srednje stanje, ko naše počutje ni odlično, da bi se počutili izrazito veseli in tudi ne žalostni. V redu sem torej takrat, ko v sebi čutim notranje ravnovesje med čustvi: nisem niti vznemirjena, fanatična, žalostna ali razočarana. (Urša Ambrožič)

BITI v redu pomeni, biti prijatelj Sare Schwaiger in imeti medveda Mustafo (Špelin medved). Biti v redu pomeni biti srečen ter zadovoljen s svojim življenjem in ne biti rasist. (anonimno)

BITI v redu zame pomeni, biti prijatelj sebe in svojih prijateljev. (Nejc Drolež)

Pomeni leteti nad oblaki skupaj s pticami na letečem sesalcu. Dokler ti nežno modro nebo ponuja vse svoje prvovrstne izdelke. Ko zgrabiš veter in ga obdržiš zase in ko ujameš ogroženega orla, samo pazi, da ne padeš, saj boš dolgo padal. Ne skrbi, vse je v redu, dokler to bereš in letiš proti Berlinu. Tam te čaka največja doza ničel in enk. Pa saj to je v redu, saj je vse v redu ... Naredi, da bo. (Filip Jembrih)

Da sem v redu, se veliko družim s prijatelji, poslušam glasbo, rišem, kuham in hodim na sprehode. (anonimna)

Biti OK oziroma BITI v redu dojemam v holističnem pomenu besede, kar

pomeni biti usklajen, uravnan in v ravnovesju s sabo in celoto. Predstavlja proces. To ni statično stanje, temveč je podvrženo stalnemu spreminjanju, izhaja pa iz posameznikove zavesti in njegove subjektivne percepcije sebe in sveta, ki ga obdaja. Kakšen je dejanski objektivni svet, a ta mimo posameznikove zaznave sploh obstaja? Tako so se spraševali v različnih filozofskih in gnostičnih teorijah v preteklosti, potrjuje pa jih tudi sodobna teoretična (kvantna) fizika, ki pravi, da se svet okoli nas odziva, spreminja in prilagaja našim mislim in čustvom, ki jih oddajamo v obliki energije in pošiljamo v vesolje. To pomeni, da smo v soodvisnosti soodgovorni tudi za svet okrog nas, ki ga kreiramo v slehernem odnosu, s sleherno mislijo.

Torej: vse, kar je dobro, naj bo last vseh, tisto, kar je slabo, pa pripišimo sebi, sprejmemo kot izziv in spremenimo! (Drago Pintarič)

V redu sem, ko poslušam dobro glasbo, dobim lep sms moje simpatije, sem v družbi dobrih prijateljev in ko me v šoli razveseli dobra ocena. (Tjaša Šeliga)



SAMOPODOBA

»Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, ki jih posameznik pripisuje sebi. Vse to tvori referenčni okvir, znotraj katerega mladostnik uravnava in usmerja svoje vedenje, da so skladni z njegovim vrednostnim sistemom in vrednostnim sistemom ožjega in širšega okolja.« (Kobal, 2000)

Po Havighurstu (ameriški fizik in pedagog, ki se je po karieri fizika ukvarjal z razvojem človeka) so temeljne naloge, ki naj jih mladostnik osvoji, naslednje: prilagajanje na telesne spremembe, čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja, priprava na poklicno delo, priprava na partnerstvo in družino ter oblikovanje vrednotne usmeritve.

BITI v redu ne pomeni samo, da se v šoli držiš pravil in imaš dobre ocene. Najbolj važno je, da se sam počutiš v redu. Se pravi, da si zadovoljen s tem, kar si, in ne poskušaš igrati v družbi, da bi te sprejeli. Biti v redu pomeni tudi, da si prijazen do ljudi in jim pomagaš takrat, ko potrebujejo pomoč. Bodi pošten do ljudi, ki si to zaslužijo, saj se ti s tem dobro tudi povrne. (Matic Veber)

BITI v redu zame pomeni, biti spoštljiv, prijazen ... Vse dobre stvari ... Do človeka ali pač vseh stvari. Biti tak, kot si, in se ne pretvarjati. Biti iskren do drugih in sebe. Vsak si sam izbere, kaj je zanj v redu. (Ana)

BITI v redu zame pomeni, biti Ajda Kavšak. Mislim, da me določa tisoč stvari, ki me zanimajo: jeziki, glasba, umetnost na platnu, fotografija, delo z otroki ... Ne vem še, kaj bom v življenju počela. Kdo ve, kje bom pristala?! Biti Ajda pomeni, biti drugačen. Biti in imeti rad. (Ajda Kavšak)

Kadar se počutim v redu, pomeni, da sem med prijatelji ali ljudmi, med katerimi se počutim dobrodošlega. Če sem potrta, mi pomaga, če si zavrtim muziko ali prižgem televizijo, grem igrat, karkoli mi pride pod roke, ali se igram z mlajšo sestro. Poskušam se sprostiti in dati iz sebe tisto, kar me najbolj jezi, in potem sem v redu. BITI v redu pomeni, da se

večkrat na dan nasmeješ in se imaš v družbi najdražjih lepo.
(Sebastjan Hrastnik)

BITI v redu pomeni, da se počutiš dobro, da se ukvarjaš s športom, ješ zdravo, se telesno dobro počutiš. BITI v redu pomeni, da živiš v redu, si razporediš obveznosti, imaš nek vrstni red stvari, ki jih moraš opraviti. Pomeni, da si pri stvari, ko nekaj delaš in veš kaj in kako narediti. Pomeni, da nisi raztresen. (Blaž Cencič)

Biti priden in imeti dobre ocene v šoli. Da so starši ponosni name.
(Žan Žigon)

BITI v redu je v času, ki ga živimo, precej pogost, lahko bi rekli celo ustaljen odgovor na vprašanje: »Kako si?« Pod tem si predstavljam neko vmesno stanje med žalostjo in veseljem. V tem stanju si sam s sabo zadovoljen, a kljub temu veš, da bi bilo lahko bolje.
(Melita Velikanje)

BITI v redu pomeni, da si do drugih prijazen in z njimi sočustvuješ.
(Patrik Špilak)

V redu sem takrat, ko grem lahko v miru spat in ni hrupa. Če sem spočit, sem dobre volje cel dan. (Lenart Fortuna)

BITI v redu zame pomeni, držati se reda in moralnih načel, ki te vodijo do zelenega cilja v življenju. Spoštovanje lastnih zakonov in načel ter zakonov in načel drugih omogoča sožitje. (Maruša Erpič)

Delati v redu pomeni, da se družiš s prijatelji in počneš, kar te veseli. BITI v redu pomeni, da so vzgojitelji prijazni, da je v domu veselo vzdušje in da se zabavamo ob dobri glasbi. (Nace Eržen)

»V redu« izraža dobro počutje. Večina stvari gre tako, kot sem si jih zamislila brez kakšnih posebnosti. S trenutnim stanjem sem zadovoljna, saj se zavedam, da bi bilo lahko tudi slabše ali bolje. (Tina Ozebek)

To pomeni, da se imamo v DIC-u super, da je hrana dobra in se veliko družimo s cimri in prijatelji. (Julijan Kunej)

BITI v redu pomeni, biti delaven in urejen. Da imaš delovne navade in urejeno sobo. BITI v redu pomeni, da si kul, OK. (Tom Varl)

Zame pomeni BITI v redu, da sem opravil vse dolžnosti in delo. BITI v redu pomeni, živeti s čim manj skrbmi in problemi, čim bolj sproščeno. (Erik Starc)

RAZVOJ ČUJEČNOSTI

V čuječnem stanju se posameznik zaveda svojih misli, čustev in razpoloženja ter občutkov, kakor tudi zunanjega dogajanja (npr. zvokov, oblik, barv, vonjev, okusov in različnih dogodkov) takih, kot so, ne da bi se svojemu doživljanju izogibal ali pred njim bežal. Iz raziskav, ki so preučevale strukturo konstrukta čuječnosti, lahko izluščimo dva bistvena faktorja, brez katerih ne moremo govoriti o čuječnosti (Černetič, 2011):

- zavedanje svojega doživljanja in
- sprejemanje le-tega.

Kapaciteta za čuječnost naj bi bila splošna, inherentna zmožnost človeškega organizma. (Kabat-Zinn, 1990; Brown in Ryan, 2003, 2004)

Langer (1989) pojmuje čuječnost kot kreativni kognitivni proces, za katerega so značilne tri ključne kvalitete:

- ustvarjanje novih kategorij,
- odprtost za nove informacije in
- zavedanje več kot ene perspektive.

BITI v redu pomeni, biti srečna, sproščena, zadovoljna in samozavestna. Da me ne preganjajo različne skrbi in da čas, ki ga imam na voljo, kar najbolje izkoristim. Kaj lahko naredim za to? Ne vdam se v usodo in nisem pasivna. Skušam si dopovedati, da sem za svojo srečo v največji meri odgovorna sama, na probleme pa skušam gledati s svetlejše plati. (Ema Zgonc)

BITI v redu pomeni, da sem v dobri družbi s prijatelji in da se zabavam. V redu se počutim, ko pridem s fitnesa, ker vem, da sem naredil nekaj dobrega zase. (Samo Kotnik)



Pomeni, da nisem v nikakršni stiski in da se v družbi počutim sproščeno. Sem srečen sam s sabo. (Ažbe Planinc)

V redu smo takrat, kadar se zavedamo svojega položaja in smo iz tega zmožni izpeljati najboljše. Se znamo spoprijeti z oviro in jo uspešno premagati. Pomeni, da znamo izbrati najboljšo pot v življenju, sprejeti svoje napake in se truditi, biti vzor drugim. (anonimna)

Nihče ne more namesto vas živeti vašega življenja in nikogaršnja skrb za vas ne more nadomestiti skrbi zase. To je podobno kot uživanje hrane, ki je nujno potrebno za preživetje – nihče ne more jesti namesto vas. Da vas hrana nahrani, jo morate dejansko pojesti.

(Melita Košak, univ. dipl. psih.)

BITI v redu ne pomeni nič, meni se to zdi enako kot: vsem všečen. Bolje je: biti unikatni. V redu je množica ljudi, ki hlini (ali pa ne) dobre odnose, ki razmišlja enako, zato med njimi ne prihaja do sporov. Ampak življenje je zato, da nismo le v redu, ampak smo samosvoji, kreativni, ambiciozni, zreli – dorasli težavam, razgledani. Da stremimo k nečemu,

da imamo cilje. Tako smo lahko veliko več kot le v redu. Načeloma smo v osnovi vsi v redu. Biti v redu ni nič posebnega. Biti nekaj posebnega je tisto, kar nas izloča iz neke množice. Med mladimi je takšnih posameznikov malo, večinoma hočejo biti le v redu (beri: vsem všečni). Ampak posamezniki spreminjajo svet. (Gaja Nepužlan)

BITI v redu zame pomeni, da sem dober do vseh. Da sem spoštljiv in jim ne obrnem hrbta, ko me potrebujejo. (David Gjerkeš)

BITI v redu pomeni, živeti zato, da delaš dobro zase in vse ostale na svetu. Imeti vrednote, kot so: prijaznost, solidarnost, sočutnost in potrpežljivost. BITI v redu pomeni tudi, sprejemati različne ljudi, z njimi sodelovati in jim dati občutek sprejetosti. Pomembno je, da živimo s skupnim ciljem, se razumemo in smo pri volji za pomoč. (Gaja Tanko)

BREZ ZATISKANJA OČI

Prav noben otrok se sam od sebe ne bo nasilno ali nesramno obnašal. Da, včasih se najdejo otroci, ki ne bodo želeli deliti igrač (Kdo izmed nas pa jih želi?), vendar ko je otrok nasilen ali nesramen, je to iz prav posebnega, globljega razloga, ki pa ga večina ljudi na žalost ne pozna oziroma se noče soočiti z njim.

Poletje sem preživela na taboru za osebe s posebnimi potrebami, kjer je poleg nas letovala tudi velika skupina otrok MZPM (Mestna zveza prijateljev mladine). Na takšnih taborih se zberejo otroci iz čisto vseh okolij in družbenih razredov. Eden izmed teh otrok je vedno pozornost preusmerjal nase z vulgarnimi, nesramnimi in včasih celo nasilnimi izpadi. Nekega dne smo se s preostalimi spremljevalci pripravljali na aktivno popoldne, ko je naše priprave prekinila skupina petih fantkov. Videli so, da polnimo balone z vodo, in so si, kot vsak normalen otrok, želeli kakšen balonček. Na začetku smo se prijetno pogovarjali in se za zabavo škropili, ko je prej omenjen fant narobe razumel besedo »furbasti« in povsem nehoté izgovoril »kurbasti«. Najstarejši izmed spremljevalcev ga je nahrulil in poslal proč. Fantek se je za trenutek tako prestrašil, da sem v njegovih očeh lahko videla, kako trepeta pred najhujšim. V naslednjem trenutku se je že zbral in svojo ranljivost prikril z nekaj vulgarnimi in nasilnimi izpadi.

Ker se mi je nenadzorovan odziv spremljevalca zdel nesprejemljiv, sem

se kasneje fantku opravičila in poskušala z njim vzpostaviti stik, vendar se je zaprl vase in kmalu odhitel proč. Zaradi strahu v njegovih očeh in nenadnih izpadov sem vedela, da je nekaj narobe. Tako sem se odločila, da mu bom po svojih najboljših močeh poskušala pomagati. Minilo je več kot pol leta. Tega fantka obiščem najmanj enkrat na teden. Vsakič ko pridem k njemu, me pričaka z nasmehom do ušes, s tako močnim objemom, da se včasih bojim za svoje kosti, in čisto vsakič mi vsaj enkrat pove, koliko me ima rad. Pred enim letom pa je prav ta fant vsak dan iz šole prihajal z opomini in pisnimi opozorili. V več kot enem letu je s pomočjo rejnice in veliko posameznikov premagal nekaj svojih travm in tako stopil na pot srečnejšega življenja.

Da se je njegovo življenje le za malenkost spremenilo, je bila potrebna ogromna količina potrpežljivosti, ljubezni in predvsem volje vseh, ki smo neposredno vključeni v njegovo življenje. Pomagati komur koli zahteva nepredstavljivo količino energije. Včasih gre vse narobe in se že po nekaj dneh sprašuješ, zakaj si se sploh odločil pomagati, vendar potem pride dan, dober dan, ki zabriše vse slabe spomine in ti da moč za naprej.

Pomagati nekomu je nekaj najlepšega, kar lahko storiš zase. Četudi se ti zdi, da ne znaš oziroma ne zmoreš, se vedno najde nekaj ali nekdo, ki ti bo pomagal na poti in ti pokazal, kako lahko prostovoljstvo spremeni tvoj način življenja. Ko nekomu pomagaš, istočasno zdraviš tudi sebe. Nasmeh na obrazu se kmalu spremeni v dva in počasi v tisoče in milijone. (Zala Mlač)

VIRI

Černetič, M. (2005): Biti tukaj in zdaj: Čuječnost – njena uporabnost in mehanizmi delovanja, Psihološka obzorja – Društvo psihologov Slovenije, str. 74

Damasio, A. (2008): Iskanje Spinoze. Veselje, žalost in čuteči možgani. Ljubljana, str.: 36, 34, 11, 170, 12

Hughes, J. James (2009): Družbeni pritiski za tehnološko upravljanje razpoloženja: je narobe če družba hoče, da smo srečni in prijazni?, Council for Secular Humanism, str. 89, 90

Marčič, R. (2006): Povezanost mladostnikove samopodobe in samospoštovanja z nekaterimi zdravju škodljivimi vedenji, Psihološka obzorja – Društvo psihologov Slovenije, str. 54

Milčinski, M. (2012): Zavest in filozofija, str. 40

Musek, J. (1993): Psihologija osebnosti, str. 32

Pečjak, V. (1989): Sebični gen, psihologija in psihoanaliza, str. 98

SSKJ (2000): Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU, spletna izdaja, <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>

Ule, M. (2003): Socialna psihologija, str. 423

Vilar, V. (2010): Varstvo narave, Ozaveščanje. Med umom in zavestjo, str. 56



