

ISKANJE

sreče

Dan brez smeha je izgubljen dan.

SEBASTIAN CHAMFORT (1741-1794), FRANCOŠKI PISATELJ

*Prihodnost je odvisna samo od tega,
kar vsak od nas stori vsak dan.*

GLORIA STEINMEN

*Sreča je skladnost naših misli,
besed in dejanj.*

MAHATMA GANDHI (1869 - 1948),
VODITELJ INDIJSKEGA GIBANJA ZA NEODVISNOST

*Vzemi si čas za prijaznost –
saj je pot k sreči.*

*Vzemi si čas za sanje –
popeljejo te med zvezde.*

*Vzemi si čas za to,
da ljubiš in da si ljubljen –
to je privilegij bogov.*

*Vzemi si čas in se ozri naokrog –
dan je prekratek, da bi bil sebičen.
Vzemi si čas za smeh – ki je glasba duše.*

STARA ANGLEŠKA MOLITEV

*Sreča ni v glavi in ne v daljavi,
ne v žepu ali pod palcem zaklad.
Sreča je, če se delo dobro opravi
in če imaš koga rad.*

TONE PAVČEK (ROJ. 1928), SLOVENSKI PESNIK

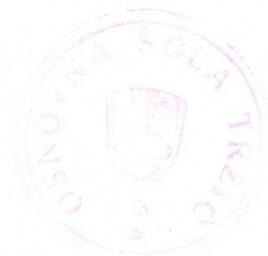


WALDORFSKA ŠOLA, ISKANJE SREČE

33

*Smehljaj, ki ga izžarevaš,
se vrača k tebi nazaj.*

INDIJANSKA MODROST



Vir: Vtič-Tršinar, Dayja (2004): Iskalci biserov: priročnik za razredne ure. Društvo te bregi sret. Mauthner



Deček sprašuje

Deček je vprašal starca: »Slišal sem, da si moder človek. Povej mi, kaj je skrivnost življenja.«

Starec je pogledal fantiča in mu odgovoril: »Skrivnost življenja bi lahko strnil v štiri besede. Prva je *razmišljaj*. Razmišljaj o vrednotah, po katerih želiš živeti svoje življenje. Druga je

verjemi. Verjemi vase, saj veš, po katerih vrednotah hočeš živeti. Tretja je *sanjaj*. Sanjaj o stvareh, ki se lahko zgodijo, saj verjameš vase in v vrednote, po katerih boš živel. Zadnja je *upaj si*. Upaj si uresničiti svoje sanje.«

Nato je Walter E. Disney dečku dejal še: »Razmišljaj, verjemi, sanjaj in upaj si.«

AVTOR NEZNAN



Pogovorimo se:

- Kdo nastopa v anekdoti? (Kdo je bil Walter Disney?)
- Kaj zanima dečka? In kakšen je odgovor?
- Razložite vse štiri ključne besede. Kaj mislite o tej življenjski filozofiji? Se vam zdi uporabna?
- Ali kdaj razmišljate o vrednotah, po katerih hočete živeti? Kaj se vam zdi pomembno v življenju? Katere vrednote?
- Ali verjamete, da je možno kakovostno živeti, če sledite vrednotam, v katere verjamete? Verjamete vase, da to zmorete?
- O čem sanjate? Verjamete, da se lahko te sanje uresničijo?
- Si upate verjeti, da so te sanje lahko vaša realnost? Ali si upate delati na tem, da se jim približujete, da jih uresničite? Kaj počnete?

34



V TEBI JE PESNIK

Dopolni povedi in rodila se bo pesmica. Lahko si duhovit, lahko si romantičen, nagajiv ali pa resen... (Lahko napišeš tudi več variacij, več pesmic v različnih stilih.)

SREČA

Sreča izgleda kot _____ !

Srečo občutiš kot _____ !

Sreča diši po _____ !

Sreča zveni kot _____ !

Sreča ima okus po _____ !



MOJI *cilji*

*Celo najpočasnejši,
če le ne izgubi cilja iz vida,
gre še vedno hitreje od tistega,
ki bega naokrog brez cilja.*

GOTTHOLD EPHRAIM LESSING (1729 - 1781), NEMŠKI KNJIŽEVNIK

*Življenjski cilj vsakega posameznika naj bo
vedno isti; napredovanje v dobrem.*

LEV NIKOLAJEVIČ TOLSTOJ (1828 - 1910), RUSKI PISATELJ

*Ni neumno imeti sanj, Norm.
Neumno je, če jih nimaš.*

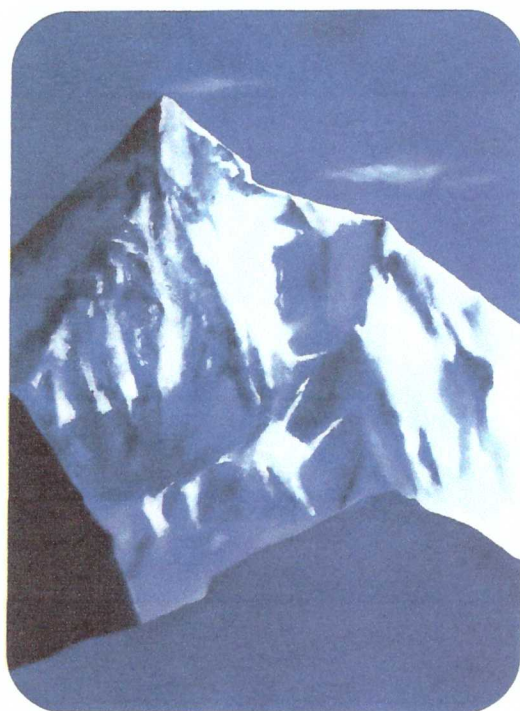
CLIFF CLAVIN

*Rodil si se s krili.
Zakaj bi se plazil skozi življenje?*

RUMI (1207 - 1273), PERZIJSKI PESNIK

*Če hočeš zadeti cilj, moraš meriti nekoliko
nad njim: vsaka puščica med letom občuti
privlačnost zemlje.*

HENRY W. LONGFELLOW (1807 - 1882), AMERIŠKI PESNIK



35

«Usmerjaj svojo usodo, sicer jo bo kdo drug,» je dejal neki uspešen poslovnež.
Kdo? Prijatelji, znanci, učitelji, starši, tete, strici, sosedge, filmi, nanizanke ...



Na čelu si ti

Brez lastnega cilja v mislih pogosto sledimo komur koli, ki je pripravljen stopiti na čelo, tudi k stvarim, ki nas ne bodo pripeljale daleč.

Spominja me na desetkilometrski tek, ki sem se ga nekoč udeležil. Skupaj z nekaterimi tekači sem čakal znak za začetek, a nihče od nas ni vedel, kje je startna črta.

Nato je nekaj tekačev odšlo po cesti naprej, kakor da bi vedeli, da je nekje tam. Vsi, tudi

jaz, smo jim sledili. Preprosto smo domnevali, da vedo, kam gredo.

Po poldrugem kilometru smo nenadoma ugotovili, da kot čreda neumnih ovčic sledimo napihnjencu, ki se mu še sanjalo ni, kam gre. Izkazalo se je, da je bila startna črta natančno tam, kjer smo sprva čakali.

Nikoli ne domnevaj, da čreda ve, kam gre, ker ponavadi ni tako.

SEAN COVEY, SEDEM NAVAD
ZELO USPEŠNIH NAJSTNIKOV



Pogovorimo se:

- Se vam je to že zgodilo?
- To ni še nič! Predstavljaš si še kak scenarij... (Lahko se tako »obesiš« na prijatelja, ki pusti šolo, začne kaditi in piti; predstavljaš si, da slepo slediš staršem, ki si silno želijo sina (ali hčer) srčnega kirurga; predstavljaš si, da tvoj fant (ali punca) želi čimprej v službo, si ustvariti družino in dom... Ne rečem, da je kaj narobe s tem, ampak – ali je to tudi tvoja želja?)
- Na koga se lahko zanesem? Čemu naj sledim? (Na nikogar se ne moreš popolnoma zanešiti – v smislu, da on ve, kaj je zate dobro in kaj bi naj bi ti v življenju počel. To še zdaleč ne pomeni, da nikogar ne boš poslušal, ampak znati moraš poslušati tudi sebe! Čemu torej sploh lahko slediš?)

Vedno in povsod, v vsakem položaju lahko slediš vrednotam! Načelom. Če boš živel po njih, boš rasel in se izoblikoval. Če jih boš kršil, se boš poškodoval in uničil. Nekaj primerov. Vrednota je poštenje. Vrednota je ljubezen. Trud, hvaležnost, iskrenost, strpnost, odgovornost – vse to so vrednote. Naštejte jih še nekaj...)



VAJA: *Kakšen bi rad bil čez leto dni?*⁸

Cilji: učencem se skozi sprostitev približa njihova podoba o tem, kakšni bi radi bili, globlje spoznajo, kaj jim je pomembno.

Vajo lahko izvedete v razredu ali nekje v naravi. Če ste v razredu, naj igra nežna instrumentalna glasba, ki bo pomagala učence umiriti in jih sprostiti.

Besedilo beremo (ali povemo) počasi in z občutkom:

»Udobno se usedi, zapri oči. Skušaj izprazniti um. Odpodi misli na šolo, prijatelje, družino... Umiri se, dihaj počasi in globoko.

Predstavljaš si, da si v nekje zunaj, počasi stopaš po prašni makadamski cesti, nikamor se ti ne mudi. Od daleč zagledaš nekoga, ki prihaja proti tebi. Sprva ga ne prepoznaš. Potem se ti zdi nekako znan. Vedno bolj se ti bliža. Nenadoma se zaveš, kdo je to. To si ti. Pa ne ti, kakršen si danes, ampak ti, *kakršen bi želel biti čez eno leto*.

Zamisli se.

Kaj si naredil iz svojega življenja v minulem letu?

Kako se počutiš v sebi?

Kakšen si videti?

Katere lastnosti imaš?

(Ne pozabi, to si ti, kakršen bi rad bil čez eno leto.)

Zdaj ga vidiš že čisto od blizu. Prijazen je in smehlja se ti.

Zavedaš se, da je resničen. *Zavedaš se, da je na tebi, da ga oblikuješ.*

Zdaj se lahko počasi vrneš v resničnost. Če si mi sledil in se zares potrudil izpeljati preizkus, si verjetno navezal stik s svojim globljim bistvom. Dobil si občutek, kaj je zate pomembno in kaj bi rad naredil v naslednjem letu. Vso srečo!«



Pogovorimo se:

- Kako ti je šlo?
- Kaj si videl na sebi? Kakšen si bil?
- Kako si se počutil? Kako si izgledal? Katere lastnosti si videl na sebi?
- Si bil zelo drugačen, kot si danes?
- Verjameš, da ti lahko uspe?



Izjava o osebnem poslanstvu

Sean Covey piše v knjigi Sedem navad zelo uspešnih najstnikov:

»Izjava o osebnem poslanstvu je kot drevo z globokimi koreninami. Trdna je in nikamor ne gre, obenem pa je živa in nenehno raste.

Potrebuješ drevo z globokimi koreninami, saj ti bo pomagalo preživeti vse življenjske nevihte, ki se bodo razdivjale nad teboj. Verjetno si že opazil, da je življenje vse kaj drugega kot stabilno. Razmisli o tem. Ljudje so muhasti. Punca te danes ljubi, jutri pa zapusti. Danes ti

je nekdo najboljši prijatelj, jutri pa te opravlja za hrbtom. Zgubiš delo. Država je v vojni. Starši se ločijo.

Modne norosti prihajajo in odhajajo. Puloverji so letos moderni, naslednje leto pa zastareli. Rap je tisto pravo. Rap je brez zveze.

Medtem ko se vse okoli tebe spreminja, je izjava o osebnem poslanstvu kot drevo z globokimi koreninami, ki se nikoli ne premakne. Če imaš nepremično deblo, na katero se lahko nasloniš, boš zagotovo obvladal spremembe.«

Nekaj primerov izjav, ki so jih zapisali otroci:

Skrbnost

Poštenost

Odličnost

Šola

Trud

Uspeh

Junaštvo

Najprej in pousod bom vedno vdana svojem Bogu.

Ne bom podcenjevala moči družinske skupnosti.

Ne bom zanemarjala pravega prijatelja, vendar bom vselej določila tudi čas zase.

Prečkala bom mostove, ko bom dospela do njih.

Vseh izzivov so bom lotevala z optimizmom namesto z dvomom.

Vedno bom ohranjala pozitivno podobo o sebi in se bom spoštovala, saj se zavedam, da se vse moje namere začnejo z vrednotenjem same sebe.

(BETH HAIRE)

Zaupaj vase in v vse, ki te obdajajo. Bodi prijazen, vljuden in spoštljiv do vseh ljudi.

postavljaj si dosegljive cilje.

Nikoli jih ne izgubi izpred oči.

Nikoli ne jemlji preprostih življenjskih zadev za samoumevne.

Spoštuj različnost drugih in jo sprejemaj kot veliko prednost.

Postavljaj vprašanja.

Prizadevaj si za soodvisnost.

Vedi, da moraš najprej spremeniti sebe, šele nato lahko spreminjaš tudi druge.

Govori z dejanji, ne z besedami.

Vzemi si čas za pomoč tistim, ki nimajo toliko sreče kot ti, ali tistim, ki imajo slab dan.

IZJAVO PREBERI VSAK DAN.

(ADAM SOSNE)

Skrbi

za svet,
življenje,
ljudi in
zase.

Ljubi

sebe
družino,
svet,
znanje,
učenje in
življenje.

Zagugaj

čoln in ne
dopusti, da
te guga on.
Bodi skala.

Bori se

za lastna
prepričanja,
lastne strasti,
dosežke, dobra
dela, pristnost do sebe
in zoper malodušje.

NAJ SI TE ZAPOMNIJO.

(WHITNEY NOZISKA)

In sedaj si na vrsti ti! Zapiši še ti svojo izjavo o osebnem poslanstvu.



Domača naloga:

Čimbolj estetsko prepiši svojo izjavo o osebnem poslanstvu in jo obesi doma na mesto, kjer se rad zadržuješ. Večkrat jo preberi.