

Na svoji življenjski poti

Naša družba in način življenja se v zadnjem času hitro spreminjata. Nujno je vseživljenjsko učenje, učiti se moramo, kako živeti na drugačen način, kako komunicirati z drugimi s pomočjo sodobne tehnologije in kako se znati v množici različnih, tudi nasprotujočih si informacij.

Učiti se moramo uporabljati tehnologijo, saj dnevno potrebujemo več informacij, kot so jih potrebovale generacije pred nami. Ravno tako se spreminjajo poklici, nekateri iz časa naših babic in dedkov ne obstajajo več, nastajajo pa novi, za katere mogoče niti ne vemo, kaj točno je njihovo področje. Človekovo znanje se dopolnjuje z umetno inteligenco, človekova čutila nadgrajujejo roboti (v medicini, tehniki ...). Tako kot so zahteve po storilnosti vedno večje, pa nam tudi čas teče vse hitreje. In nam ga zmanjkuje. Postajamo tudi bitja z vedno več potrebami. Potrošniška družba naraščajoče potrebe s pridom izkorišča za vedno nove izdelke in storitve.

Zanimivo je, da postajamo vedno bolj tolerantni za velika nasprotja, čeprav imamo čedalje več znanja in védenja. Na primer: verjetno se strinjamo, da je bil način vzreje živali pred 50 leti bolj human, kot je danes. Po drugi strani pogledimo hišne ljubljence. Od vedno smo imeli doma kakega psa, mačko. Bil je zunaj, dobil za pod zob tisto, česar nismo sami pojedli. Zdaj te živali vozimo k frizerju, jih oblačimo v različna oblačila, spimo z njimi v isti postelji, jim kupujemo posebno hrano ... Kakšen odnos do živali ima torej sodobni človek?

Podobno je z vidika prehrane. Vedno več informacij imamo o tem, kaj vse potrebuje naše telo za optimalno delovanje. Pa si največkrat privoščimo hitre in vitaminsko osiromašene obroke, ki jih pojedemo v časovni stiski ali pred televizijo, kjer poslušamo največkrat slabe novice. Pa vsi vemo, da tako zaužita hrana našemu telesu ne more priskrbeti nič dobrega. Po drugi strani smo se izurili v iskanju in kupovanju vseh mogočih prehranskih dodatkov, dopolnil, sintetičnih vitaminov. Ker želimo telesu dati najboljše. Kakšen odnos imamo torej do hrane, do svojega telesa? Zanimivo je tudi, da so nam informacije ves čas dosegljive in da živimo v svojem telesu, ki nas spremlja celo življenje, pa potrebujemo vedno več strokovnjakov, ki nam svetujejo, kako živeti – kaj jesti, kako se oblačiti, kako si opremiti stanovanje ... Postajamo negotovi na področjih, kjer naj bi bili čim bolj suvereni in naj bi izhajali iz konkretnih življenjskih izkušenj!

Odločimo se za spremembe

Delujemo, kot da nas je strah živeti in smo na milost in nemilost prepuščeni drugim, da nas učijo o našem telesu, zdravju, prehrani, vrednotah, potrebah, življenju. Vsaka sprememba se zgodi z našo odločitvijo. Vsaka odločitev se začne z vprašanjem, pri čemer si moramo zastaviti zlasti naslednja tri zelo pomembna vprašanja:



FOTO: VINKO KUKMAN

Kdo sem jaz? Kako se doživljam, katere so moje vrednote, kakšni so interesi, zanimanja, kaj rad počnem? V čem sem dober, na katerem področju se lahko drugi učijo od mene? Odgovori so odvisni od tega, kakšni so naši kriteriji. Vedno se najde kdo boljši in tudi kdo slabši od nas. Bodimo iskreni. Če je to vprašanje za nas težko, ga zastavimo še najbližjim, naj povedo, kako nas doživljajo oni. Dobljene informacije ne bodo nujno enake kot naši odgovori, ampak dobili jih pa le bomo.

Kakšen si želim biti? Kateri svoji lastnosti bom pustil, da se bolje izrazi, kaj bi si želel spremeniti, čemu v svojem vsakdanu bi želel dati več časa, pozornosti, energije? Na katerem področju si želim iskati somišljenike? Ali bi želel spremeniti svojo dnevno rutino? Mogoče poiskati drugačno družbo? Vedno lahko spremenimo svoje življenje. Če se tako odločimo. In nikoli nismo povsem nemočni, tako da bi nas vodili drugi. Tudi če je nemočno naše telo, smo še vedno gospodarji svojih misli, svojih besed, svojega obnašanja!

Kako bom od tega, kar sem, postal tisto, kar želim biti? Kateri so moji koraki do cilja? Ali jih lahko prehodim sam ali potrebujem pomoč, sogovornika, strokovnjaka?

Namen tega prispevka ni kritika sodobnega človeka. Niti ni kritika našega vedenja in mišljenja. Je pa resen poziv k temu, da se posvetimo sebi in se potrudimo, da bomo lahko pomirjeni, saj bomo naredili vse, kar zmoremo, da bomo postali najboljša različica sebe. In šele notranji mir in zadovoljstvo sta tisto, kar nam daje odlično priložnost, da postanemo tudi dobri sogovorniki, pravi prijatelji, prijazni sodelavci, občudovanja vredni očetje ali mame ... Vse to se lahko začne danes znotraj nas, v našem srcu.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja