

7 dolog, amit az iskolában kéne tanítsanak

Megosztok most veled egy listát arról a 7 dologról, amelyet az iskolában kéne, hogy tanítsanak, de nem tesznek.

1. Minnél pozitívabbak a gondolataid, annál boldogabb lesz az életed

A legtöbb embernek fogalma nincs arról, milyen erejük van a gondolataiknak, és hogy tulajdonképpen a mérgező gondolkodásmódnak köszönhetően tesszük életünket sokkal nehezebbé és boldogtalanabbá, mint amilyennek valójában kéne, hogy legyen. Csak figyelj meg milyen szépen beszél *Albert Einstein* a gondolat erejéről:

A világ amit alkottunk a gondolataink lenyomata. Nem lehet megváltoztatni anélkül, hogy a gondolatainkat ne változtatnánk meg.

Gondolataink formálnak és tesznek azzá, akik vagyunk. Ha a gondolataink negatívak és destruktívak, a hitünk tükrözni fogja mindezt és ez alapján fogjuk formálni az életünket. Ha a gondolatok tiszták, minden más is az lesz.

„Ha meg tudod változtatni a gondolkodásodat, meg tudod változtatni az életedet” – William James

Jó lett volna, ha ezt megtanítták az iskolában. Jó lett volna, ha elmondják, hogy amint megváltoztatod a gondolkodásodat, lényegében a teljes életedet változtatod meg, és minnél pozitívabbak a gondolataid, annál boldogabb lesz az életed.

2. Az emberek az elvárásaidnak megfelelően fognak felemelkedni és lesüllyedni

Mikor kisgyerek voltam nem igazán szerettem a tanárait, egyszerűen azért, mert úgy éreztem, hogy aszerint viszonyulnak hozzánk, hogy hogyan nézünk ki, hogy vagyunk felöltözve, vagy kik a szüleink.

Beskatulyázták a gyerekeket, mindannyiunkat másképp kezelték, aszerint, hogy ki milyen családi háttérrel rendelkezett. Elítélték azokat, akik kevésbé szerencsés családból jöttek, és kivételeztek azokkal, akiknek szerencsésebb anyagi adattak meg, hogy ők jobban fejlődhessenek, és egyre jobbakká váljanak mindenben.

Úgy gondolom, hogy a tanár feladata és felelőssége az, hogy gyönyörűen formálja a diákjait, erősítse és fel-emelje őket, nem pedig az, hogy megtörje őket.

Egyik kedvenc idézetem *Goethétől* származik, ahol arról beszél az emberek hogyan fognak felemelkedni vagy akár összezsugorodni az elvárásaid alapján:

Ha az egyént úgy kezeled, amilyen, olyan fog maradni, amilyen. De hogyha úgy kezeled, mint aki olyan lenne, amilyen szeretne és tudna lenni, akkor olyanná válik, amilyen szeretne és tudna lenni.

3. Önmagunk szeretete

Ha engem kérdeztek a boldog és tartalmas élet kulcsa önmagunk szeretete. Amikor tiszteled és szeretet magadat azért, aki vagy, és azért, aki nem vagy, képes leszel tisztelni és szeretni a körülötted levő világot is.

Ha pedig sok szeretetet van benned önmagad iránt, akkor ezt a szeretetet kifelé fogod irányítani, a családodra és barátaidra, a munkádra, a környezetedre és minden élőlényre, amivel, és akivel csak kapcsolatba kerülsz. Azt vetítjük tehát ki, ami bent is van, és ha szeretjük és elfogadjuk önmagunkat, akkor megtanuljuk szeretni és elfogadni az egész világot.

„A legerőteljesebb kapcsolat, amelynek valaha is részese lehetsz, az a kapcsolatod saját magaddal” – Steve Maraboli

4. A zenész zenét kell alkotson, a festőnek festenie kell és a költő verset kell írjon

Művészetet tanultam 12 évig, de mivel elhitették velem, hogy ebben a témában nem lehet karriert csinálni,

azt „tanácsolták”, hogy tanuljak közgazdaságtant, mert mint tudjuk, ott van a pénz.

Mint egy jól nevelt, engedelmes lény voltam, és mert fogalmam se volt, mit akarok kezdeni az életemmel, azt csináltam, amit a „szakértők” ajánlottak, hogy csináljak. Beiratkoztam az egyetemre és közgazdaságtant tanultam. Életem legnagyobb hibáját követtem el.

Beragadva egy olyan helyen, ahova úgy éreztem, nem tartozom, olyat tanulva, aminek semmi értelme nem volt számomra oda vezetett, hogy elhittem, hülye vagyok. Emlékszem, hogy néztem a könyveimet és semmit se értettem abból, ami bennük volt. Egyszerűen csak nem tudtam megérteni, miért olyan nehéz nekem megérteni a könyvelést, a bankot és pénzügyet és az összes többi tárgyat, amit tanulnom kellett...

„Mindenki zseni. De hogyha egy halat aszerint ítélsz meg, hogy mennyire tud fára mászni, egész életében azt fogja gondolni magáról, hogy hülye.” - Einstein



El kellett teljen egy jó hosszú időnek ahhoz, hogy megértem, nem lehet egy kocka faéket egy kerek lyukba beilleszteni, és hogyha művész vagy, akkor alkotnod kell, és hogyha pedig könyvelő vagy, akkor azt kell csinálnod, amit a könyvelők csinálnak.

Azt hiszem *Abraham Harold Maslow* fogalmazza ezt meg a legjobban:

„Egy zenész zenét kell alkotson, egy festőnek festenie kell, egy költőnek verset kell írnia, ha teljes békében akar lenni önmagával. Ami egy ember lehet, az kell legyen.”

5. A „jelen lenni” és „elköteleződni a mának” fontossága

Jó lett volna, ha megtanítták az iskolában, hogy hogyan legyek jelen és foglalkozzak a pillanattal, és hogyan tudjam értékelni az életet azért, amilyen, és amilyen nem. Hálásnak lenni mindazért, amit a jelen pillanat adhat, és ha boldog akarok lenni, akkor legyek itt és most boldog, és ne a körülmények változásától várjam a boldogságot.

A kicsi gyerekek nagyon jók a jelen-levésben és a pillanatban élésben, de ahogy idősödnek, mindez megváltozik. Gondolataik elkalandoznak, megakadályozva őket abban, hogy teljesen jelen legyenek és abban is, hogy annyi móka és szórakozás legyen az életükben, mint amennyi volt, mikor kicsik voltak. Elkezdenek aggodni, félni és stresszelni azon, hogy mennyi minden rossz történhet velük és a világgal körülöttük ... és aztán már nem élvezik az életet ugyanúgy.

Mélyen legbelül mindannyian tudjuk, hogyan legyünk jelen, hogyan legyünk boldogok, hogyak élvezzük az életet, de különböző okok miatt elfelejtjük mindezt, és én azt gondolom, hogy az iskola egy remek hely lehetne arra, hogy emlékeztessen, és megtanítsa mindeket élni.

„Baj, aggodás, feszültség, stressz, gond – a félelem minden formája – a túl sok jövő és nem elég jelen eredménye. Szégyen, sajnálat, neheztelés, sérelem, szomorúság, keserűség, és a nem-megbocsájtás minden más formája a túl sok múlt és túl kevés jelen miatt alakul ki.” – Eckhard Tolle

6. Saját magad első kiadása legyél, ne valaki másodikké

Mivel mindegyikünk különleges a maga módján, egyéni képességekkel és tehetséggel megáldva, jó lenne, ha már az iskolában elkezdene bízni a diákokat, hogy merjenek önmaguk lenni, megnyugtatni őket, hogy azzal semmi baj nincs, ha önmagukat adják, nem lesznek emiatt sem bírálva, sem kritizálva, sem megbélyegezve. A tanárok azt kéne kérjék a diákjaiktól, hogy önmaguk legyenek, nem 'normálisak'.

Különbözők vagyunk, ezért nem tudunk ugyanazon szabályok szerint játszani. Különbözőségeinket ünnepleni, elismerni és bízni kéne az iskolákban, nem bírálni, neveltségessé tenni vagy akár keményen megbélyegezni...

Több hiteles, önmagát felvállaló emberre lenne szükség, és az iskola egy ideális hely lehetne ahhoz, hogy megtanuljunk ennek fontosságát és értékét.

„Önmagadnak lenni a legnehezebb, mert ilyesztő. Mindig azt szeretnéd tudni, hogy el lesz-e fogadva olyanként, amilyen valójában vagy. Eldöntöttem, hogy a lemezemet 'Inside Out'-nak (magyarul: Kifordítva) fogom elnevezni, mert ez a mottóm az életről. Nem hiszem, hogy valaha is sikerül más lenned, mint aki igazából vagy.” – Emmy Rossum

7. A saját fontosságodat soha ne magadon kívül keresd

Miért nem tanítják meg az iskolában azt, hogy a saját fontosságodat ne magadon kívül keresd? Miért nincs egy olyan óra, hogy „Aki vagy az több, mint elég, és soha nem kéne magadon kívül keresned az elfogadást és megerősítést”?

Mikor kisiskolás voltam, a tanárok nagyon is támogatták a diákok egymás közti versengését. Ennek eredményeképpen mindegyikünk megpróbált jobb lenni a másinál, jobb jegyeket kapni a másinál, stb. Aszerint ítéltük meg magunkat, hogy milyen jegyeket vittünk haza.

Azért tanultam tehát, mivel azt szerettem volna, ha a tanárok kedvelnek, és a tanárok akkor kedveltek, ha jó jegyeket szereztem. Rossz okok miatt bújtam tehát a könyveket. Nem azért, mert élveztem a tanulást vagy, mert érdekelt a téma, hanem azért, mert az elismerésüket akartam kívívni.

Sok idő kellett, hogy elteljen, mire rájöttem, hogy önmagam értékét az határozza meg, aki én, belül vagyok, nem pedig az, ahogy mások látnak engem.

Soha ne önmagadon kívül keresd a visszaigazolást. Ne hagyd, hogy mások mondják meg mennyire vagy értékes. Dönts el te magad. Önbecsülésnek hívják, nem mások megbecsülésének.

„Az élet túl rövid ahhoz, hogy bármennyi időt is elveszítsünk, azon agyalva, mit gondolnak rólunk az emberek. Először is, ha lenne jobb dolguk az életben, akkor nem lenne idejük üldögélni és rólad beszélni. Ami igazán számít, az nem mások véleménye rólad, hanem a saját véleményem magamról.” – C. JoyBell C.

Annak ellenére, hogy ezeket a dolgokat senki se tanította meg nekem az iskolában, hálás vagyok a sok könyvnek, amit olvastam és a sok rendkívüli tanárnak, akikkel összehozott a sors, hogy megtanítták mindezt, és sok mást is. Nekik köszönhetem, hogy az az ember vagyok ma, aki, és szeretem magam! Köszönöm könyvek és köszönöm tanárokat!

Luminita D. Saviuc
Fordította: Szabó Réka
Forrás: altering-perspectives.com

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Nehezebben megy a kapcsolatteremtés. Sajnos ez még a társ kapcsolatban élőkre is igaz lehet: hirtelen úgy érezhetik, hogy egy idegennel élnek együtt. Ez annak a folyamatnak a természetes velejárója, hogy tulajdonképpen most alakul ki egy új éne.	RÁK (06.22.-07.22.) Ha sikerül végre harmóniába kerülnie önmagával, megláthatja, hogy minden, ami látszólagosan külsőleg történik velünk, az valójában a saját bensőnk visszatükrözése. Munkájában is harmonikus változásokat tapasztalhat. Főként ha tisztában van a saját értékeivel.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) A kedves levelezésében, e-mailjeiben és SMS-eiben nem illendő turkálni. Akkor, ha valami olyasmit meglát, amit nem kellene, már csak magát okolhatja. És féltő, hogy eltűnő, vagy félreérti. Tanulmányokra, vagy valamilyen továbbképzésre küldheti önt a munkahelye.	BAK (12.22.-01.20.) Ha nem kötözködik, akkor mindig visszatárlhat a szerelemhez. Most a pénzügyek kerülnek előtérbe a Bak jegyűek számára. Fontos tárgyalásokra kerülhet sor. Ne hagyja, hogy külsőségek elkápráztassák. Lásson a dolgok mögé! És ne akarja a másét!
	BIKA (04.21.-05.20.) Egy váratlanul beállító vidám vendég dobhatja fel a szürkülő hétköznapokat. Rengeteg meghívás vár önre, de emiatt nem szabad a munkáját elhanyagolnia. Ha ön otthon dolgozik, akkor talán úgy tűnik, könnyebb a dolga. De ez nem egészen így van, majd látni fogja.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Most be kell vetnie a simulékonyágát, ha célt akar érni a maga dolgában a főnökeivel. Szerencsére önben megvan a tehetség ahhoz, hogy még ezt is úgy csinálja, hogy az önérzete ne sérüljön. A szerelemben most minden könnyedén történik.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) A tapintat a legnagyobb erények egyike! Ne dörögjön olyasmit a másik orra alá, amit önmaga sem szívesen hallana mástól! A dicsérlet viszont ne fukarkodjon! Sokat javíthat most a munkatársaival való kapcsolatán is a szerencsés csillagállásnak köszönhetően.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Ha eddig kételyei voltak kapcsolatában, vagy nem tudott dönteni két szerelem között, most egyszerre feltárlhat a szeme előtt az igazság. Ha jól dönt most, azzal hosszú időre javíthatja tud a saját sorsán is. A karrierjében is a tudatosság játssza a fő szerepet.
	IKREK (05.21.-06.21.) Itt az ideje, hogy többet foglalkozzon a szerelmével, a barátaival, a családjával. Ha teheti, vegyen ki szabadságot, amire már Önnek is szüksége lenne. A sport nemcsak ennek jó ellenszere, de családosan, együtt végezve összekovácsoló erőként is működhet.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Legyen csak türelemmel, és ne akarjon mindent egyszerre! Csak szépen sorjában. A munkahelyén, ha bizonyítani akarja, hogy önre milyen nagy szükség van a munkahelyén, akkor azt ne szavakkal, hanem tettekkel tegye meg.	NYILAS (11.23.-12.21.) A kedve nagyon jó, kíváncsi és várakozó a jövőt illetően. Ha új partnere van, minden várakozását felülmúlhatja, de ha régi kapcsolata van, még abban is élhet át meglepetéseket. Csak kicsit kellene fordítania önmaga és a megszokott rutinján, ami jótékonyan hathat kapcsolatukra.	HALAK (02.20-03.20) Ne vegye a lelkére a kedvese morgolódását, és hallja meg a még oly ritka jó szavakat is. Ha zsembel, nevesse ki! Círogassa akkor is, ha bántja! A külső konspiráció nem a személye, csupán a módszerei ellen szól. Minél jobban kommunikál, elkerülhető a kudarc.