

# ŻYĆ W ZGODZIE Z SOBĄ SAMYM

Zygmunt Freud uważał, że dorosły, zdrowy człowiek to taki, który potrafi kochać i pracować. Freud jest postacią olimpijską w psychologii. Gdy prosi się wybitnych profesorów z całego świata, by dokonali rankingu naukowców, którzy wnieśli najwięcej do naszego rozumienia ludzkiej natury - Freud zajmuje niezmiennie pierwsze miejsce.

Sformułowanie Freuda, choć bogate w treść i lapidarne, ma jednak formułę sentencji.

Być może z tego powodu inny wybitny psycholog (Abraham Maslow) wpadł na pomysł prosty i płodny jednocześnie: „Zbadam ludzi, którzy są najzdrowsi w naszym społeczeństwie i sprawdzę, jakie są ich cechy wspólne. Wtedy dowiem się o właściwościach ludzi naprawdę dojrzałych. Dzięki temu zrozumiemy, jak wychowywać dzieci, by wyrosły na ludzi zdrowych i szczęśliwych, a sami będziemy wiedzieli, do czego dążyć, jak się rozwijać”.

Jak pomyślał, tak uczynił. Osoby, które badał, były często jego znajomymi, ale brane pod uwagę były również osoby powszechnie znane i postacie historyczne (np. Albert Einstein, Aldous Huxley, Albert Schweitzer, Eleonora Roosevelt, Beethoven, Tomasz Jefferson, Gandhi. Maslow

nazwał ich „ludźmi samorealizującymi się” - miał na myśli to, że realizują oni swoją prawdziwą naturę. U większości ludzi pozostaje ona stłumiona, ponieważ bardziej zależy nam na byciu akceptowanym przez innych niż życiu w zgodzie ze sobą - dlatego zadajemy sobie gwałt i zachowujemy się tak, by uzyskać aprobatę innych ludzi (istniejących realnie lub tylko w naszej wyobraźni).

**Jacy są ci ludzie, których badał Maslow?**

- Cechuje ich pewien dystans i potrzeba odosobnienia, są niezależni i autonomiczni.
- Jednocześnie tworzą bardzo bliskie i intymne więzi z innymi ludźmi (zwykle niewieloma), które dają głębokie poczucie satysfakcji i szczęścia, płynącego z obcowania z drugą osobą. Potrafią kochać, a polega to raczej na dawaniu miłości niż na oczekiwaniu bycia kochanym.
- Czerpią przyjemność z wykonywania zwykłych, codziennych czynności i jednocześnie są niezwykle twórczy w codziennym działaniu. Maslow twierdził, że potrzeba o wiele więcej inwencji, by zrobić naprawdę dobrą zupę niż napisać kiepski wiersz. Twórczość ludzi, których badał, objawia się

raczej w świeżym i oryginalnym podejściu do świata niż budowaniu teorii naukowych, pisaniu książek czy uprawianiu sztuki.

- Są to osoby spontaniczne i non-konformistyczne, choć nie obnoszą się ze swoją innością. Nie są skoncentrowani na sobie - raczej na zadaniach do wykonania i problemach do rozwiązania.
- Potrafią w wysokim stopniu akceptować swoje rzeczywiste cechy i stany wewnętrzne. Żywią także głęboki szacunek do innych ludzi - niezależnie od ich poglądów, koloru skóry, zamożności etc. i angażują się w różnego rodzaju działalność społeczną.
- Identyfikują się raczej z całą ludzkością niż jakąś określoną narodowością, wyznaniem czy grupą.
- Często pojawiają się u nich tzw. „przeżycia mistyczne”, choć niekoniecznie o charakterze religijnym. Każdy człowiek pamięta najszczęśliwsze chwile w swoim życiu. Większość ludzi czuje się wtedy zintegrowana, pogodzona ze światem i ze sobą, bardziej samodzielna i jednocześnie zespolona z innymi ludźmi. U osób samorealizujących się takie stany głębokiego, szczerzego szczęścia zdarzają się często.

- Charakteryzują się specyficznym poczuciem humoru, które jest niezłośliwe i raczej wywołuje śmiech czy zaskoczenie niż gwałtowny śmiech.

Gdy poznawałem dzieła tego psychologa, z żalem dowiedziałem

się, że jego zdaniem możliwości samorealizacji pojawiają się dopiero po ukończeniu 40 lat, a większość osób, które badał Maslow, miało ponad 50 lat.

dr Marcin Florkowski - psycholog

## HARCERZE ZEBRALI 19.182.31 ZŁOTYCH



Kochani Wolontariusze WOŚP, pragnę Wam z całego serca podziękować za udział, zaangażowanie i poświęcony czas. Pracowaliśmy tak sumiennie, że kwoty z puszek były bardzo wysokie. Najwięcej zebrała dh Sandra, ponad 2.000 zł.

Osobno dziękuję ekipie, która pomagała przy liczeniu - naprawdę świetnie się spisaliście! Harcerze z ZHP nie zawiodą i to się potwierdziło w stu procentach, **Wspólnie zebrałiśmy 19.182.31 zł.** Możemy być dumni z naszej pracy. Dziękuję - Szeffowej Sztabu WOŚP Hufca ZHP Ziemi Ostrzeszowskiej drużynie pvd. Halince Nowak, która była inspiratorem i pomysłodawcą założenia Harcerskiego Sztabu. Dzia-

łało w nim czterech instruktorów oraz w sumie 40 wolontariuszy - z 15. Drużyny im. Marii Konopnickiej w Grabowie oraz z drużyn z 1. Mikstackiego Szczepu 2. DSH, 3. DH, 4. WDH im. Powstańców Wlkp. Zbieraliśmy w gminach: Grabów, Mikstat, Ostrzeszów. Nasi instruktorzy i harcerze grali w sztabach działających w szkołach i centrach kultury, które znajdowały się w Doruchowie, Czajkowie, Kraszewicach, Kuźnicy Grabowskiej i Ostrzeszowie.

Dumny jestem, że w naszych szeregach mamy tak wspaniałych instruktorów, harcerki i harcerzy. Czuwaj! Komendant Hufca ZHP im. Szarych Szeregów phm. Mariusz Ciechanowski

## ŚWIAT OGRODZEŃ

**Zapewniamy transport i montaż**

*Drodzy Klienci, z racji sezonu zimowego zapraszamy po nasze produkty w promocyjnych cenach.*

**Promocja trwa do 31.01.2018r.**

Nasze produkty są znakowane znakiem jakości C i produkowane są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851; [www.swiatogrodzen24.pl](http://www.swiatogrodzen24.pl)  
godziny otwarcia: Pon.- Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00 (produkcja i sprzedaż)

**WIATY • GARAŻE • PANEL OGRODZENIOWY • SIATKA OGRODZENIOWA**

## SONDA

## O SZCZĘŚCIU

rozm. K. Juszcak  
fot. S. Szmatuła



### Jerzy Andrzejewski prowadzi działalność gospodarczą

Żeby być w życiu szczęśliwym, muszą zostać spełnione dwa warunki: osoba, z którą się wieszysz i praca, którą wykonujesz. Praca powinna dawać satysfakcję, a osoba, z którą się wieszysz, powinna dawać właśnie to szczęście. A czy ja jestem szczęśliwy? Cóż, jak śpiewał zespół „Dżem” - w życiu piękne są tylko chwile - sztuka polega na tym, żeby było ich jak najwięcej. Trzeba się o to starać, a w osiągnięciu celu pomagają też hobby. Moim jest sport. Sport oraz wiara w Boga pomagają w dopełnieniu tego szczęścia w życiu. Kiedy się biega lub np. ćwiczy kulturystykę, wydzielają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Uważam, że każdy człowiek powinien być szczęśliwy.



### Monika Pisulla nauczyciel SOSW

Dla mnie szczęście to bliscy ludzie wokół, to zdrowie, dobre samopoczucie, wzajemne poszanowanie... Życie w zgodzie z pewnymi zasadami, które respektowane powodują, że inni ludzie wokół nas też czują się szczęśliwi. Różne okoliczności czasami przeszkadzają i uniemożliwiają realizację tego szczęścia, ale trzeba się starać. Żyjemy w ciężkich, trudnych czasach, dużo jest między nami konfliktów - różnymi się poglądami, zapatrywaniami na pewne sprawy, wartościami, które wyznajemy, dlatego trudno jest nam porozumieć się, pogodzić. Trzeba znaleźć złoty środek. Sama jestem szczęśliwa - całe życie dążyłam do celu małymi krokami, różnie z tym bywało, ale gdy sama nie dawałam rady, znajdowali się wokół mnie życzliwi ludzie, którzy śpieszyli z pomocą. Jest też tak, że czynione komuś dobro wraca do człowieka. Spotykają nas w życiu również smutne chwile, jakieś nieszczęścia, choroby, śmierci - tego nie unikniemy, ale i z tych złych rzeczy można wyciągać wnioski na przyszłość.



### Adam Sitek rencista

Zgoda w rodzinie i zdrowie - to dla mnie najważniejsze wyznaczniki szczęścia. Jestem szczęśliwy, dlaczego miałbym nie być? Wprawdzie jestem po udarze, lecz na zdrowie nie narzekam. Żyjemy zgodnie w gronie najbliższych, ale z sąsiadami również, bo to też jest ważne. Społeczeństwo nasze jest pod tym względem bardzo szczególne - panuje zazdrość, a nawet nienawiść, lecz ludzie wyszukujący tylko tego, co złe, na pewno nie są szczęśliwi. Na życie trzeba patrzeć pozytywnie. Co będę komuś zazdrościł, że ma lepszy samochód, albo młodszą żonę? Taki samochód nie sztuka kupić, ale sztuką jest go utrzymać. Ale te przywary jakos leżą w naszej polskiej mentalności. Inni zaś na pokaz udają, że są zgodni i szczęśliwi. Można się cieszyć z rzeczy drobnych, człowiek chory cieszy się z każdego przeżytego dnia i też jest, na swój sposób, szczęśliwy.



### Marek Niedzielski stolarz

Mnie zostały już tylko wspomnienia, bowiem dla mnie szczęście to bycie z ukochaną osobą, a tego zostałem pozbawiony. Moje szczęście zostało w Bralinie, tam mieszkalem przez pięć lat z bliską memu sercu osobą. Niestety, zaczęło dochodzić do nieporozumień, do kłótni... raz, drugi, trzeci... Nie utożyło się. Jeszcze przedtem byłam żonaty przez 30 lat i jak mi się wydaje, szczęśliwy. Cóż, żona wyjechała do Niemiec... Tak się stało. Bez kogoś bliskiego trudno mówić o szczęściu. Ale mam szczęśliwą córkę i szczęśliwego syna, oboje żyją w szczęśliwych związkach i to dla mnie też jest radością, lecz moje szczęście po prostu odeszło.



### Barbara Rozwora pracuje w żłobku

W tej chwili mija właśnie 5 lat, od kiedy nie ma mojego szczęścia, jest mi bardzo trudno. Odkąd zmarł mój mąż, po prostu już nie potrafię być szczęśliwa. Nie mam już marzeń - żyć trzeba i żyje się dalej, ale to życie jest zupełnie inne. Może też dlatego, że przedtem było prosto cudownym człowiekiem. Gdyby nie wiara, to nie sposób byłoby mi pogodzić się z tą stratą. Tylko głęboka wiara uratowała mnie przed załamaniem, depresją, koniecznością skorzystania z pomocy psychiatry czy psychologa. Staram się żyć normalnie, pracuję z dziećmi w żłobku, co również napawa mnie radością, ale to już nie to samo, co kiedyś. Moje szczęście uleciało.