



Kako vam Proust može promijeniti život

Izborna nastava iz hrvatskoga jezika – 4.a



Kako biti dobar prijatelj, Tena Skalnik

Kako izraziti svoje osjećaje, Marija Bažant

Kako biti sretan u ljubavi, Antonia Vukalović



Kako biti dobar prijatelj

Tena Skalnik

Engleski – *friend*; njemački – *Freund*, hrvatski – prijatelj. Sve su to nazivi za istu osobu, osobu koja nas štiti, podupire i koja nam pomaže. Prema definiciji, prijateljstvo je pozitivan odnos između dvoje ili više ljudi, koji osjećaju međusobnu simpatiju i povjerenje. Pojam se uobičajeno odnosi na ljubav, povjerenje i međusobno uvažavanje.

Za prijateljska vezu kažemo da se „sklapa“, a ako ide prema kraju, ona se „hladi“. Upravo to „hlađenje“ prijateljstva želimo spriječiti. Da bismo imali dobar odnos s drugima, prvo trebamo imati dobar odnos sa sobom. Ako imamo dovoljno samopouzdanja i nismo opsjednuti reputacijom, tada zračimo zadovoljstvom.

Trebamo odvojiti svoje vrijeme i pomoći prijateljima kad god je potrebno. No, tu trebamo paziti. Preporučuje se da im ne dajemo savjete. Umjesto da im nešto zabranimo, trebali bismo ih pitati: „Što misliš, želiš li to učiniti?“

Isto tako, trebamo biti „teški“ i izravni. Kad nas prijatelj zamoli da pročitamo seminarski koji je napisao, trebamo mu ukazati na pogreške i ispraviti ih. Time ga izazivamo, ali tako da shvati kako smo na njegovoj strani i da nam povjeruje kako može učiniti još bolje. Ponekad je najbolji dar nematerijalan – pokazati nekome da vrijedi više nego što on to misli.

U prijateljstvu je važno naučiti slušati druge. Nekad je dovoljno prijateljima pokazati da smo tu za njih. Ne kaže se bez razloga da šutnja govori više od tisuću riječi. Važne su sitnice i male usluge.

Mnogo je ljepše kad pred odlazak na razgovor za posao ili prije polaska na prvi spoj nazovemo svog prijatelja, umjesto da mu pošaljemo poruku ohrabrenja. Također bi bilo dobro tu poruku poslati poštom.

Danas je to gotovo nezamislivo, ali rukom ispisan komad papira značit će vašem prijatelju više nego e-mail ili poruka koju ostavite na Facebooku.

Zlatno pravilo prijateljstva glasi: ponašaj se prema svojim prijateljima onako kako želiš da se oni ponašaju prema tebi. Da bi imao prijatelje, moraš i sam postati prijatelj. Izbjegavaj neprestano kukanje, tračanje i kritiziranje jer nitko ne voli tzv. ispijače energije koji samo govore o svojim problemima.

Najvažnija je odanost. Svakome će nekad biti potrebna pomoć. Ako tvoj prijatelj nije tu da se sam brani od tračeva i kritiziranja, moraš se zauzeti za njega. Glasno i jasno ustani protiv neistina koje netko o njemu širi. Isto tako, ni ti ne bi trebao širiti laži o svom prijatelju. Nitko nije savršen i svatko ima mane. Pravi put do kvalitetnog prijateljstva je prihvaćanje osoba s njihovim manama i vrlinama. Ako ti kod prijatelja nešto smeta, reci mu to jer sve se može riješiti. Nemoj dopustiti da neki vanjski faktori naruše prijateljstvo. Dobar će te prijatelj uvijek saslušati i može ti dati neki dobar savjet, no ne zaboravi uzvratiti kada se tvoj prijatelj nađe u sličnoj situaciji. Moraš paziti što govoriš. Riječi biraj mudro, zato što ih ne možeš povući nakon što su izrečene.

Teško je zamisliti život bez prijatelja, a mnogi prijateljstvo uspoređuju s biljkom koju treba stalno negovati. Pravo prijateljstvo neprocjenjivo je bogatstvo koje oplemenjuje svaku osobu. Ponekad nije lako biti dobar prijatelj, no svatko, uz malo truda, može poboljšati svoje prijateljske vještine.

Kako izraziti svoje osjećaje

Marija Bažant

Osjećaji ili emocije javljaju se u svim područjima ljudske djelatnosti, prodiru u sve oblike ljudskog života i obogaćuju ga. Važno ih je razvijati, odnosno poticati one pozitivne.

Emocije utječu na cjelokupno funkcioniranje čovjeka. Sastoje se od niza povezanih reakcija na određeni događaj ili situaciju. Uključuju odnos pojedinca s nekim objektom ili događajem. Intenzivne su, kratkotrajne te praćene različitim fiziološkim promjenama. Primati i davati nježnost jedna je od osnovnih potreba ljudskog bića. Zbog toga je upravo razdoblje djetinjstva ispunjeno neizmjernim nježnostima, poljupcima, dodirima i milovanjima koje dajemo i primamo.

Kamo nestaje spontanost i potreba za nježnošću kad odrastemo? Rijetki znaju održati na životu ta prekrasna dječja svojstva, najviše ljudi skriva tu nježnost u najdubljem kutku svoje duše; boji se pokazati „slabost“. Potrebno je mnogo strpljenja i upornosti da bi se ti skriveni osjećaji izvukli na površinu. Zato nas odmalena treba učiti kako se pravilno nositi s osjećajima.

U školi i obitelji obično se samo uči da čovjek treba kontrolirati ponašanje, a iskazivanje i kontrola emocija često su zapostavljeni, odnosno tretirani na pogrešan način. Roditelji trebaju naučiti dijete da slobodno izražava svoje osjećaje. Važno je da roditelji stvore okruženje u kojem dijete može sigurno i slobodno izražavati svoje osjećaje, da pritom ne povrijedi druge. Djecu treba slušati i dopuštati im, priznavati te vrednovati njihove osjećaje. Ona trebaju znati prepoznati i izraziti svoje emocije, što je neophodno za zdrav emocionalni razvoj i stabilnost u odrasloj dobi.

Evo nekoliko savjeta što bi roditelji trebali učiniti da djeci olakšaju izražavanje osjećaja:

1. *Priznati i izraziti vlastite osjećaje.* Na taj način roditelji uče djecu da je u redu osjećati i izražavati svoje osjećaje. Iako neki roditelji misle da će na taj način pokazati svojoj djeci kako su slabi i da se s njima može na neki način manipulirati, zapravo će ih to još više zbližiti s djecom.

2. *Ne poricati da su tužni.* Ako roditelji poriču djeci da su ljuti ili tužni, a to se na njima vidi, djeci šalju dvostruku, zbunjujuću poruku. Djeca neće shvatiti kako se treba nositi s takvim situacijama i vjerojatno će i ona početi skrivati svoje emocije jer su vidjela da je tako najbolje. Kad nam se dogodi nešto loše, uvijek je bolje isplakati se ili nekako izbaciti ljutnju iz sebe. Opasno je držati sve negativne osjećaje samo za sebe. U najnesretnijim slučajevima ta se negativna energija manifestira kao bolest.

3. *Pokazati pred djecom pozitivne načine nošenja s teškim emocijama.* Djeca trebaju shvatiti da ona mogu i trebaju znati kontrolirati svoj život kako ona žele. Nikada ne trebaju pasivno prihvaćati probleme s kojima se susretnu. Tijekom života naučit će da nikad ne treba odustati ako nešto otprva ne ide. Tako nitko ne bi uspio u životu. Roditelji djecu ne bi trebali kažnjavati zbog neuspjeha, nego ih pokušati motivirati da ne odustaju i da uvijek pokušavaju dati od sebe sve najbolje.

4. *Pokazati djetetu svojim primjerom kako se na dobar način može nositi s osjećajima.* Dijete mora postati odgovorno za svoje ponašanje. Dopušteno mu je izražavati ljutnju, ali bez nasilja. Nasiljem se ništa ne postiže. Ako su roditelji ljuti na svoje dijete, nije dobro to pokazivati nasiljem jer će tako dijete naučiti da je to jedini način za izražavanje ljutnje i bit će sklona takvom ponašanju.

5. *Priznati i prihvatiti osjećaje svoje djece kao stvarnu činjenicu, bez prosuđivanja tih osjećaja i bez ponude brzih rješenja.* Roditelji trebaju dokazati djeci da je u redu računati na podršku drugih ljudi ako imaju nekih problema te im također trebaju dokazati da su njihovi osjećaji važni i ne osuđivati ih. Uvijek je u dvoje lakše podnijeti probleme. Ako si sam sa svojim problemima, velika je mogućnost da padneš u depresiju. Posljedice depresije mogu biti kobne.

6. *Pokazati djetetu da ste dovoljno snažni nositi se s njegovim osjećajima te da ste sposobni preuzeti odgovornost u situacijama kojima dijete nije doraslo.* Roditelji ne smiju djetetu pretjerano ugađati. Mogu dozvoliti djetetu da ima osjećaje, ali je važno da sačuvaju svijest o svojim osjećajima i da vode o njima računa.

Izražavanje osjećaja i emocija oduvijek se smatralo znakom slabosti, a naročito kada se radi o muškarcima. Oni ih često ne izražavaju riječima, nego djelima i pokretima. Riječi su u ljubavi često suviše. Djela govore sve.

Moći izraziti osjećaje sreće ili tuge nevjerojatno je zdravo. Kada smo sretni, naše se tijelo osjeća njegovano, a kada smo tužni ili ljuti, naše tijelo također mora izbaciti malo napetosti. Izražavanje osjećaja pomaže nam da se razvijemo kao osoba.

Možete li zamisliti da uopće ne možete izraziti svoje osjećaje?

Mnoga djeca koja odrastaju u „strogim obiteljima“ često ne znaju što to znači biti slobodan. Većinom su zaštićeni i povremeno se čak moraju nositi s potisnutim osjećajima.

Izražavanje osjećaja i emocija doista je vrlo važno. Moramo ih samo naučiti usmjeriti na pravi način i moći ćemo živjeti dobar, smislen život.

Kako biti sretan u ljubavi?

Antonia Vukalović

U današnjem svijetu prepunom diskriminacije gdje je empatija strani pojam, teško je naći ljubav. Kad se i nađe nekoga sličnih interesa i vizija, održati tu vezu i osjećaje veoma je teško.

Svatko želi biti sretan i voljen, ali za to su potrebna velika odricanja i kompromisi. Saslušati drugu osobu i uvažiti njeno mišljenje temelj je međuljudskih odnosa. Treba shvatiti da osoba u ozbiljnoj vezi ili braku više ne djeluje kao pojedinac, već u simbiozi. Pažnja i briga poželjne su karakteristike odnosa, ali u određenoj količini. Nitko ne voli biti pod povećalom 24 sata dnevno ili opravdavati svaki svoj postupak, pokušavajući tako izgladiti situaciju. Iako mnogi govore da je u ljubavi važno staviti potrebe voljene osobe ispred svojih, potrebno je shvatiti da je vlastita sreća na prvom mjestu. Ljudi dolaze i odlaze, ali mi uvijek ostajemo sami sa sobom. Zato je potrebno izraziti svoje mišljenje i usprotiviti se partneru ukoliko smo konstanto na optuženičkoj klupi ili diskriminirani i omalovažavani. U ljubavi se ne smije trpjeti i šutjeti. Treba glasno dignuti glas i reći svoje mišljenje. Apsurdno je prigovoriti za neku stvar koja je stara 5 mjeseci. Ako smo tada prešli preko nje, kasno je ponovo je izvlačiti na vidjelo.

Ljubav ne treba spašavati. Ako je došlo do tog trenutka, ona je već izgubljena. Također, sreća je i u malim stvarima. Svakodnevni zagrljaji i mali znaci pažnje dat će partneru do znanja da je voljen. Zajednički hobi, odlasci na večere u restoran ili na običnu kavu u obližnji kafić, aktivnosti su koje će produbiti odnos. Zatim na red dolazi povjerenje, vjerojatno ključna stavka dugoročnog odnosa. Iako je teško i gotovo nemoguće potpuno vjerovati drugoj osobi, ako se zaista volite, onda ste u stanju i

vjerovati jedno drugome. Ako ima ljubavi, a nema povjerenja, zasigurno će doći do raskola jer ljubomora će nadjačati ljubav. Nemojte se previše oslanjati na zajedničke planove za budućnost. Zaljubljeni niste ni svjesni kako se svi planovi mogu urušiti u sekundi, a vi ostati slomljeni bez nadanja i snova.

Ključ dobre i sretne veze međusobno je razumijevanje i tolerancija. S vremenom čovjek shvati preko čega treba preći, a preko čega ne treba te smireno podnijeti kritiku i održati psihičku ravnotežu. Samo zapamtite jednu drevnu izreku koja glasi: „Ponašaj se prema drugima onako kako bi želio da se drugi ponašaju prema tebi!“ i shvatit ćete kako zaista biti sretni u ljubavi.