



Moja srečna razmišljanja

Žiga Navpoštnik

008

Kazalo

Premaknite svoje riti

Komu je Bog prvemu ustvaril brado?

Uporabimo naše možgane

Ne bodite ovce

Hočem status. Ni panike!

Ljubezen. Temelj človeštva.

Ni mogoče ne-komunicirati

Boste prišli v nebesa?

Življenje je šola osebne rasti

04
06
08
10
12
14
16
18
20

00
08

Nagovor

Razmišljam, ljubim, poslušam, se smejim, jokam, zeham, berem, načrtujem, pomagam, cenim, spoštujem, hvalim, odpuščam, podpiram, se veselim. Predvsem pa rad pohvalim, priporočam, povežujem. Sodelujem. Razmišljam. Ljudje to vse premalokrat počnemo.

Ideja, vizija, temelj, cilj!

Moja vizija je, da bi vsak človek zapustil s svojim življenjem sled za lepši in boljši svet, za srečo in razumevanje med ljudmi. Tako preprosto je to. Pohvaliti koga, mu podariti nasmeh ali mu povedati, da vam veliko pomeni.

Moje poslanstvo je spodbujati ljudi, da puščajo takšne sledi. Majhne ali velike, plitve ali globoke, v pesku ali na papirju, s pogledom, nasmehom ali s svojim delom.

Jaz verjamem, da vsi skupaj, vsak s svojim življenjem, lahko spremenimo svet na bolje!
Živeti pošteno in prispevati k življenju drugih. Osmišljati svet.

Živeti in pustiti sled.

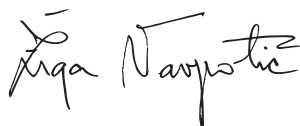
Tako sem zapisal na svojem blogu (www.zigavavpotic.com)

In zato bi rad delil z vami tudi svoja razmišljanja, ki so nastala za revijo Element.

Za pomoč pri samostojni objavi svojih člankov pod naslovom Moja sr(e)čna razmišljanja se zahvaljujem uredniku revije Element Tadeju Buzetiju, avtorjem fotografije, predvsem Cirilu Jazbecu (www.ciriljazbec.com), oblikovalcema Kaji Kopitar in Toniju Anžlovarju ter ostalim članom ekipe revije Element.

Moja sr(e)čna razmišljanja imajo podoben namen kot Moja sr(e)čna knjiga (www.srecna-knjiga.si). Spodbudi vas k akciji.

Vem, da vam bo uspelo!





Ključ do uspeha se skriva v vas

PREMAKNITE SVOJE RITI

Lahko bi pisali o osebni rasti, ki temelji na duhovnosti, transcedentalnih meditacijah, ki sicer znajo biti odlično sredstvo v življenju, zvijanju pribora, ki na podlagi lastne izkušnje deluje in hiperventilaciji, ki zna nadomestiti uporabo drog, da ne omenjamo, da je še cenejša. Vendar bi šli pregloboko, še bolj po robu, enačenje duhovnosti z osebno rastjo pa bi bil lahko odličen povod za številne kritike gurujev, vračev, šarlatanov, duhovnih učiteljev, samooklicanih strokovnjakov, mojstrov lepe besede in številnega drugega dela populacije, ki se zanima za to temo.

Osebnostna ali osebna rast?

Kot je rekel že Mali princ, bistvo je očem nevidno. In le kdo se ne spozna na sneg? A tudi sneg ni sneg. Eskimi recimo zanj uporabljajo več ducat izrazov. Podobno je z osebno rastjo, kjer se zaplete že pri tem, če je osebna rast enak, podoben ali čisto drugačen izraz kot osebnostna rast. Če bi sodili po spletnem brskalniku, bi ugotovili, da je osebna rast bolj rabljen termin. Z nekaj več kot 700.000 zadetki bi lahko trdili, da gre za dokaj vročo temo, saj jih Natalija Verboten pokaže samo 75.000. Veliko ljudi se ukvarja s to tematiko, med najbolj vročimi pri nas zagotovo predsednik dr. Janez Drnovšek, ki potolče tako Natalijo kot tudi samo tematiko, saj mu brskalnik nameni 1.190.000 zadetkov. Skratka gre za ljudsko temo, kjer prav pride ljudska modrost.

Kaj pomeni biti uspešen?

Zakaj se sploh ukvarjati z osebno rastjo? Večina strokovnjakov je mnenja, da delo na sebi vodi k uspehu, za katerim strmi vsak. Sto ljudi, sto čudi, so rekli včasih. Številne raziskave kažejo, da ljudje na različne načine pojmujejo uspeh. Medtem ko nekateri vzdihujejo ob rdeči puščici iz Modene, se zdi drugim uspeh ustvariti družino in imeti topel dom. Tako obstajajo ljudje, ki si želijo postaviti multinacionalko, ki bo imela cilj ustvariti najboljši dobiček, ne glede na posledice. Njim pa bodo nasprotovali tisti, ki jih skrbi globalno segrevanje, negativne posledice globalizacije in se zavzemajo za pravičnejši razvoj. Soditi o tem, kdo

Tema osebne rasti je primerljiva z ledeno goro, že rahlo izrabljeno prisposodbo, ki na eni strani zaradi nevidnega zbuja občutek mističnosti, vendar jo vidno polje uvršča v preprosto razumevanje pojava.

foto: Ciril Jazbec

ima prav in kakšne ljudi potrebuje naš svet, naj bo prepuščeno vsakemu posamezniku. Vendar je pot do uspeha vedno v neki osnovi zelo podobna. Zato potrebujete poleg sposobnosti branja za naslednje vrstice tudi papir in pisalo.

Korak za korakom do uspeha

Uspeh se začne po neki teoriji z idejo. Nekaj se nam utrne, nekaj nam pade na pamet. Prav je, da si to zapišete. Na poseben list zapišite dve zanimivi ideji, ki jih imate.

Ko ideja postane močnejša, ko vanjo začneš verjeti in jo želiš uresničiti, postanejo to sanje.

O čem sanjate podnevi?

»Večina igralcev drsa tja, kjer plošček je. Jaz pa drsam v smer, kamor je plošček namenjen,« je dober nasvet Waynea Gretzkyja, slavnega, sicer že upokojenega, hokejista. Zato je pomembno, da ko imate sanje, da jim napišete datum. Sanje skupaj z datumom imenujemo cilj. Zapišite nekaj vaših ciljev. Cilji so lahko dolgoročni ali kratkoročni. Če je cilj dolgoročen in velik, ga lahko imenujemo vizija. Čas je, da opišete na poseben list vašo vizijo. Ne pozabite, Edisonova modrost je: »Mnogi ljudje ne uspejo zato, ker se ne zavedajo, kako zelo blizu uspeha so, ko obupajo.«

Seveda je za uspeh treba imeti pravo vozilo, produkt, storitev, možnost, s katero lahko uspeš. Treba je razviti pomembne lastnosti. Veliko jih je in prav imate, uspeh ni stvar dneva in noči, ni stvar trenutkov in naključja.

Treba je iti v akcijo

Vem, da domačih nalog nismo nikoli marali. Preprosto jih nismo naredili, ali smo jih prepisali med odmorom pred uro. Vedno smo imeli slabo vest, saj smo vedeli, da domače naloge niso predpisane kar tako. Danes lažje priznamo, da so imele svoj namen. Tako je tudi z osebno rastjo in uspehom. Potrebno je delati domače naloge. Pišemo lahko briljantno, ideje so lahko res dobre, koncepti neponovljivi, vendar če ni v vaši roki svinčnika ter papirja in niso zapisani korak za korakom ideje, sanje in ostale zgoraj napisane teme, je to vaša odločitev. Zakonov, ki se vedejo na vzrok in posledice, pa se verjetno še spominjate.

Lahko se odločite, da je vse brez veze, v tem primeru še eden izmed mnogih člankov. Vendar imamo vedno možnost, da naredimo nekaj drugače, da vzamemo usodo v svoje roke in se

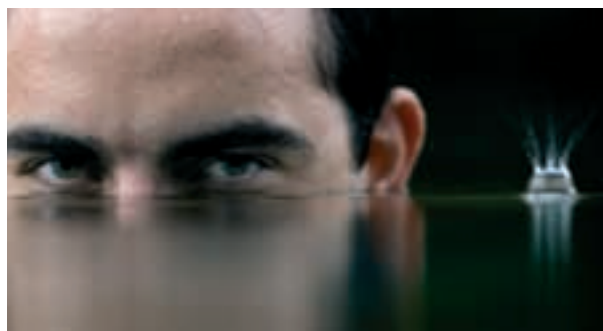


foto: www.jakavinssek.com

odločimo, da sprejmemo izziv. Včasih je v življenju potreben le trenutek, da pomembno spremenimo lastno pot.

Čeprav si verjetno težko predstavljate, da bi vam lahko ta članek spremenil življenje. Raziskave pa kažejo, da samo 3 % ljudi v svojem življenju zapiše svoje ideje, cilje in vizijo. Še bolj zanimiv je podatek, da jih 97 % zapisano doseže.

Verjetno ravno sedaj ni pravi čas, da bi vse zapisali. Je že tako, da je lahko vsak izgovor dober. Ampak ne pozabite, vedno lahko članek spravite in ga potegnete iz žepa, ko boste nekje sami in se odločite, da vzamete v roke papir in nanj zapišete svoje želje.

Tveganja ni, dobiček pa je lahko velik.

Uspeh ne pride čez noč, ne zgodi se po nesreči. Uspeh je stvar odločitve.

Najpomembnejšo vlogo igrate vi

Delati isto in pričakovati drugo je definicija norosti. Včasih je v življenju potrebno sprejeti odločitev, biti odgovoren do sebe in se odločiti. Treba je narediti kaj v smer uspeha. Iti v akcijo. Premakniti rit, če se sliši to bolj domače. Res je, da so možgani lahko dober pomočnik pri uspehu, da so dobra komunikacija in prijazni odnosi pomembni dejavniki, da je stalno izobraževanje nujno, povezovanje in sodelovanje ključno, čut za čas in druge priporočljivo. Mora biti dobra energija oziroma klima, vendar je pri vsem nekaj oziroma nekdo, odločilnega. Pri uspehu najpomembnejšo vlogo igrate vi.

Tega ne moremo spremeniti, ni mogoče, drži, je pribito, dejstvo, zakon. Samo vi in nihče drug lahko kreira vaš uspeh. Ko se zavedate tega, je vse mnogo lažje. »Če misliš, da nekaj zmoreš ali če misliš, da tega ne zmoreš – vedno imaš prav,«, je rekel Henry Ford. Kako prav je imel.

Žiga Vavpotič



FILOZOFIJA ZMAGOVALCEV | Motite se, če mislite, da mora človek najprej uspeti in imeti, da bi postal zmagovalac - uspešen. Uspešni nas učijo, da je v življenju ravno obratno. Človek mora najprej biti, čutiti, misliti in živeti kot zmagovalac. Kasneje pridejo znanja, izkušnje, situacije in sredstva, da se v svoji zmagovitosti tudi uresniči.

rast 37

Več uslug narediš, več prijateljev imaš

KOMU JE BOG PRVEMU USTVARIL BRADO?

Foto: Brane Pleterski

V življenju je marsikaj povezano z ritjo. Nimate okrog sebe nikogar, za katerega pravite, da je navadna rit?

Zadnjica, ritka, ta zadnja, vse to so izrazi za ta del telesa. Čeprav se nam zdi naša zadnjica samoumevna, bi se je krepko zavedali, če nam ne bi delovala. Vendar to ni članek o človeškem metabolizmu, temveč razmišljanje o tem, kako egoistični smo (lahko) v življenju. V prejšnjem članku sem vas spodbujal, da premaknete riti, tokrat vas sprašujem, ali dovolj poskrbite za svojo. A kot vse v življenju naj ima tudi to svojo mero. Najti ravnovesje med preveč in premalo pa je včasih ravno tisto, kar pretehta na tehtnici uspeha. Velikokrat slišimo, da je Bog najprej sebi brado ustvaril. Težko se je poglobljati v preiskovanje te modrosti, a kot vsaka izrečena misel ima tudi ta svoj pomen.

Svet se spreminja. Razvoj tehnike, iznajdba različnih energij in poudarjanje znanosti so spodbudili, da se ljudje počutimo vsemogočne in vsevedne. Velikokrat se zgodi, da

smo prepričani, da smo čedalje bolj podobni bogovom. Pred tedni je izšla biografija znanega izumitelja, Slovenca velikega formata, Petra Florjančiča. Vsekakor gre za človeka, ki je življenje zajemal z veliko žlico, njemu na čast pa si je avtor njegove biografije izmislil tudi izraz petrocentrizem. Florjančič je znan po tem, da trdi, da je potrebno vedno, ko ti nekdo reče, da te ljubi, na to odgovoriti, da tudi ti ljubiš sebe.

Kje je prava mera?

Verjetno je Florjančičeva trditev za marsikoga na meji dobrega okusa. Vendar nekako sovпада z njegovim življenjskim slogom, ki je daleč od povprečja. Druženje s kraljevimi družinami, holivudskimi zvezdami, z bogatimi podjetniki, slava in čast, vse to pusti svoj pečat. Za svet

normalnih ljudi je življenje v Florjaničevem slogu kaj hitro označeno za narcisoidno. V podoben koš negativnih prišpodob se vrže tudi egoiste in grebatorje.

Nekje na sredini se gibljejo ambiciozneži, za katere se družba še vedno ni odločila, ali bi jim prisodili pozitiven ali negativen predznak. Če vam nekdo postreže s to oznako, ste torej v dilemi. Vendar ostaja vprašanje, kako označite tiste, ki so polni ambicij, vedoželjni, s stalno motivacijo in željo po spremembi. Niso vizionarji, tudi pionirji ne. Oboje sicer družbi predstavlja nekaj dobrega, vendar s tem ne moremo označiti zgoraj opisanih ljudi. Ravno osebnostna rast včasih predstavlja temeljno ločnico med tistim, kar družba sprejema in odobrava, in tistim, kar označi za negativno.

Imeti ali biti?

Tudi Erich Fromm v svoji knjigi *Imeti ali biti* opiše novega človeka, katerega rojstvo bi naj spodbujala moderna družba, kot nekoga, ki si za najvišji cilj postavi rast samega sebe in drugih človeških bitij. Seveda novi človek ni enostaven, poleg te lastnosti naj bi njegov značaj krasile tudi številne druge.

Temeljni problem človeka danes je odločitev med imeti in biti. Izbira je sprta z zdravo pametjo, trdi Fromm. Imeti je, vsaj zdi se tako, normalna naloga našega življenja: da bi lahko živeli, moramo imeti stvari. Še več, stvari moramo imeti, da bi jih uživali.

Razlike med tistimi, ki živijo po principih imeti oziroma biti, lahko pogosto najdemo v vsakdanjem življenju.

Študentje, usmerjeni k imeti, poslušajo predavanja, slišijo besede, ki jim zvenijo logično, si jih zabeležijo, da bi se kasneje učili iz zapiskov in naredili izpit. Vsebinsko ne postane del njihove lastne miselne zgradbe, kopicijo jo v svoji glavi, ki postane skladišče podatkov.

Na drugi strani tisti, ki razmišljajo o biti, pridejo na predavanja pripravljeni, imajo svoja pričakovanja in se s snovjo ukvarjajo in jih zanima. Poslušanje postane dejaven proces. Že res, da bi si vsi profesorji želeli, da bi bili vsi študentje nagnjeni k razmišljanju biti, vendar je ob vsem tem treba poudariti, da je ključno tudi dejstvo, da mora biti za razmišljanje snov zanimiva in tudi tisti, ki jo podaja, se mora bolj nagibati k življenju biti kot k življenju imeti.

ČE BI ŠE ENKRAT ŽIVELA | »V naslednjem življenju bi si upala narediti več napak. Sprostila bi se in umirila. Bila bi bolj norčava. Ne bi se obremenjevala z nepomembnimi stvarmi. Izkoristila bi več priložnosti. Preplezala bi več gora in preplavala več rek. Pojedla bi več sladoleda in manj fižola. Imela bi verjetno več pravih kot namišljenih težav...« Nadine Stair, 85 let

Cilj življenja

Živimo v družbi, ki na predpostavki, da lahko rečemo, da je nekdo vreden milijon dolarjev, temelji na imeti. Kljub temu pa so veliki učitelji življenja postavljali izbiro med imeti in biti v središče svojih nauk. Buda uči, da ne smemo hlepeti po imetju, če želimo doseči najvišjo stopnjo človeškega razvoja. Vendar se je treba vprašati, kaj je končni cilj življenja. Popoln užitek, bi trdili nekateri. S temi bi se strinjal tudi Aristip, grški filozof, ki je trdil, da je cilj življenja doseči čim več telesnih užitkov in da je sreča vsota teh doživetih užitkov. Očitno pa si tudi antični misleci niso bili enotni, saj je Epikur trdil, da je najvišji čisti užitek že to, da dosežemo odsotnost trpljenja in dosežemo duševni mir.

Koga bi imeli ob sebi?

Ko govorimo o tem, koliko egoizma naj ima vsak, je verjetno pametno, da se vprašamo, koga bi imeli radi mi ob sebi. Tudi stara ljudska modrost govori o tem, da ne naredi drugemu tistega, za kar ne bi hotel, da on naredi tebi. Več uslug narediš, več prijateljev imaš, je zanimivo načelo, ki ga lahko spretno uporabljamo v svojem življenju. Dejstvo je, da ima pozitivne posledice in da lahko pomembno vpliva na kakovost našega bivanja. Ob vsem tem pa je pomembno seveda ohraniti lastno hrbtenico, se zavedati svojega



Foto Ciril Jazbec

pomena in imeti dovolj samozavesti, ki jo uporabimo takrat, ko je to potrebno. Verjetno je uspeh življenja ravno to, da si človek na smrtni postelji oprostí napake, se zave kakovosti svojega življenja in je predvsem prepričan v to, da je tekom bivanja ohranil lasten ugled in dostojanstvo. Življenje pa ni generalna in živimo samo enkrat. Prav je, da se tega zavedamo in da se učimo od tistih, ki nam znajo kaj povedati. Nadine Stair je vsekakor ena od njih.

Žiga Vavpotič

Pozabljamo, kako imenitni smo in kaj vse zmoremo

Uporabimo naše možgane



Verjetno premalo vemo o njih, vsekakor pa jih premalo uporabljamo. Ne verjamete? Ta tkets mva ne dlea pervlikehi tževa, čparve ni npiaasn, kto smo naavinje. Mogoče se vam zdi čuden, vendar vam vaši možgani spet dokazujejo, da so sposobni več, kot si mislite.

Največji problem osebnega razvoja, rasti, napredka je vsekakor pasivnost. Cona komforta, ki nam preprečuje, da bi naredili korak naprej. In napačne predstave, pogledi, cilji in želje.

Dobrodošli v svetu zunanosti!

Armani, D&G, Cavalli, Gucci, Prada! Frizer, stilist, pediker, kozmetičarka. Liftingi, lasni vložki, liposukcije, barvne leče. Stotine, tisoče, milijone frankov, dolarjev, evrov, jenov zapravimo dnevno, mesečno, letno za svojo zunanost. Da bomo lepi, da bomo dišali, da nas bodo opazili. Postali smo potrošniška družba dobrin, ki temeljijo na zunanem izgledu. Bliža se višek potrošniškega paradiža, ko bomo obremenjevali svoje kreditne kartice, denar bo krožil hitreje, oči bodo kupovale

več, kot lahko um prenese in srce dopusti. Glavno vodilo bo: Nase vse! Kaj pa vase?

Spomin, neverjetna sila človeštva

Vsekakor premalo vlagamo vase. Če se odkrito zamislimo, premalo skrbimo za svoje zdravje, predvsem pa v povprečju premalo pazimo na svoje znanje. Znete naštetih zadnjih pet prebranih knjig, zadnje tri obiskane seminarje, da o strokovnih člankih raje ne sprašujem? Vem, da so poučni tudi filmi na televiziji, časopisi in rumeni tisk. Včasih se lahko veliko naučimo že iz prebiranja jumbo plakatov ... S stalnim izobraževanjem krepimo spomin. Svetovna revija National Geographic je pred kratkim izdala obširen članek o spominu. Najbolj po-

Še ena de Bonova rešitev. Kitajska ima ta trenutek 100 milijonov žensk premalo. Zato ker so pred leti sprejeli politiko enega otroka. Ker pa družine želijo imeti fantka, punčke abortirajo, ubijejo ali izginejo. Če bi vprašali mene – kar me niso –, bi jim podal drugačen koncept: lahko imaš toliko otrok, kolikor hočeš, dokler je tvoj zadnji fantek. Tako bi imeli enako število dečkov in deklic, nobenega ne bi ubijali, imeli bi v povprečju dva otroka ter ne bi bilo primanjkljaja žensk. Veliko boljša ideja, toda niso me vprašali.

učno je to, da spomin ni večer. Tega se verjetno zavedamo, saj ponavadi pozabimo kupiti kaj v trgovini, koga poklicati in si zapomniti vse podatke, ki jih na izpitu zahtevajo od nas.

Kaj je spomin?

Kot pravi Josua Foer, je najboljši odgovor, ki ga ta hip lahko ponudijo nevroznanstveniki: spomin je shranjeni vzorec povezav med nevroni v možganih. Vse, česar se spomnimo, pa naj bo to vonj po snegu ali okus babičinega najboljšega peciva, spremeni povezave v našem obsežnem sistemu informacij. Včasih je razumevanje sistema delovanja naših možganov sila težavno. Zakaj se lahko spominjamo prvega šolskega dne, prvega poljuba in vseh obiskov pri sorodnikih v svoji mladosti, težavo pa nam dela telefonska številka simpatične punce oziroma fanta, čeprav smo podatek izvedeli pred slabe pol ure? Verjetno bomo morali odgovor na to vprašanje prepustiti številnim strokovnjakom in raziskavam, ki se vsakodnevno ukvarjajo s to, še ne kilogram in pol težko gmoto v naši glavi. Hočemo, nočemo, spomin nam s časom peša, kar dokazujejo številne raziskave. Ko so ljudi v poznih letih prosili, naj obnovijo seznam 15 besed, ki so jih slišali 20 minut pred tem, so jih bili sposobni v spomin priklicati le 60 odstotkov, medtem ko raziskave kažejo na to, da so si dvajsetletniki zapomnili več kot 90 odstotkov vseh besed.

Česa je sposoben moj spomin?

Vsega, bi lahko rekli. Skoraj vsega, če smo bolj natančni. Ste se kdaj vprašali, koliko mestno število bi si lahko zapomnili, če bi vam narekovali številko na sekundo? Pet, deset? Petnajst bi bil verjetno že zalogaj. Dominic O'Brien ima trenutni rekord v pomnjenju. 74-mestno število. Na svetovnem prvenstvu v zapominjanju leta 1999 si je v eni uri zapomnil zaporedje premešanih kart osemnajstih snopičev (936 kart), ne da bi se enkrat samkrat zmotil. Kako zanesljiv spomin imamo, je lastnost vsakega posameznika. Veliko je dejavnikov, ki vplivajo na naše pomnjenje. Najbolj ključna je ravno sposobnost pridobivanja informacij, na to pa zelo vplivata fizična in psihična kondicija vsakega posameznika. Seveda je pomembna tudi spočitost oziroma dovolj velika količina spanja. Vsaka naprava potrebuje za svoje delovanje določeno energijo, človeško telo ni nič drugačno, zato na sposobnost pomnjenja in mišljenja na sploh vpliva tudi dobra in zdrava prehrana.

Je možno izboljšati svoj spomin?

Vaja dela mojstra. Eden od praktičnih napotkov je vsekakor sposobnost miselnega povezovanja. Naslov v časopisu nas lahko spomni, da moramo iti na banko, neznanec na cesti je lahko opomnik, da moramo poklicati znanca. Povezovanje

je praktično pri pomnjenju imen. Rozamunda Petelintič je simpatična gospodična. Vendar je težava v tem, da si njene-ga imena ne moremo zapomniti takoj. Nič lažjega, bo trdil nekdo, ki zna dobro povezovati miselne vzorce. Prešernova Rozamunda je lahko iztočnica za njeno ime, priimek pa je sila prikladen. Petelin je domača žival, ni čisto ptič, je pa ptiču podoban, zato je tič. Vse, kar si moramo zapomniti pri prej omenjeni gospodični, sta najbolj znan slovenski pesnik (Prešeren) in najbolj znan slovenski skladatelj (Gallus oziroma Petelin). Enačba je preprosta: Prešeren + Gallus = Rozamunda Petelintič.

Spomin za mišljenje. Na veliko in kreativno.

Če že govorimo o spominu, je prav, da končamo z razmišljanjem. Misli na veliko, je dober nasvet za v žep plašča, s katerim je pametno hoditi po svetu. Misli na veliko, s polno mero kreativnosti, pa bi bil verjetno moto Edwarda de Bona, po izobrazbi zdravnika in psihologa. Toda spoznanja teh dveh področij so ga vodila, da se predstavlja preprosto kot mislec. De Bono je ustvaril zanimive metode kreativnega mišljenja. Njegova predavanja so polna kreativnih nasvetov za vsak dan. 'Nekoč me je v Avstraliji župan manjšega mesteca vprašal, kaj naj naredi s problemom parkiranja v mestu, ker tisti, ki se v službo vozijo od daleč, zjutraj zaparkirajo parkirišča za ves



dan. Parkirne avtomate je verjetno drago kupiti in vzdrževati. Ugotovil sem: »Kaj je koncept parkirnih avtomatov? Da čim več ljudi zasede eno parkirno mesto. Namesto da tam parkira en avto, želimo, da se jih zvrsti 30, 40, 50.« In tako sem predlagal, da lahko ljudje parkirajo brezplačno – pod pogojem, da pustijo prižgane luči avtomobila. Pod tem pogojem hitro tečeš v trgovino in nazaj do avtomobila ter spet odpelješ, da ne izprazniš akumulatorja. Ko enkrat spoznaš koncept, lahko najdeš druge, morda boljše poti!

Žiga Vavpotič
Foto: Ciril Jazbec

V življenju ne zmagajo najboljši,
zmagujejo najprilagodljivejši

Ne bodite ovce

Arhimed je bil tisti, ki je že dolgo vedel, da je vse mogoče. Dajte mi dolgo palico in trdno točko, na katero bom palico prislonil, in premaknil bom Zemljo, je nekoč dejal. Upati si razmišljati na veliko, drzniti se pogledati čez meje mogočega, imeti možgane z jajci, rečeno po domače. Upreti se sledenju množic, stopiti iz povprečja. Saj nismo ovce!

46
rast

Imeti idejo in verjeti v drugačnost

Ideje se nam porodijo pogosto. Tisti, ki stopajo iz povprečja, znajo z njimi odlično ravnati. Ključno je to, da se ideje zapiše, se o njih razmišlja in izloči najboljše med dobrimi. Ravno ravnotežje med preveč in premalo idej zna velikokrat predstavljati težave in nam lahko prepreči, da smo v življenju uspešni. Ko že govorimo o idejah, je prav, da razmišljamo včasih tudi drugače. Samo drugačnost je lahko vodilo in gibalno napredka. Pravijo, da je definicija norosti delati isto in pričakovati drugačne rezultate.

Dobra ideja ni dovolj

Dobra ideja je sama po sebi vredna nič. Tega se mora avtor ideje zavedati. Za razvoj dobre ideje so potrebni analiza, fokus, timsko delo in dobro vodenje. To so zgolj glavne sestavine. Tako kot pri kuhanju. Prava mojstrovina se skriva v zeliščih in detajlih. Tudi pri razvoju ideje je tako. A vendar mora vsak kuharski vajenec najprej poznati osnovne sestavine.

Ideja je začetek

V tokratni številki revije Element je opisana akcija Uresničujmo enake možnosti. Vse se je začelo z idejo, da bi na invalidske vozičke sedli neinvalidi. S takim pristopom bi težave invalidov približali tistim, ki se jih niti ne zavedamo. Ideja je bil dobra, potrebovala je analizo, tim ljudi, fokus in vodenje. Ideja je bila realizirana, če pa bo v družbi obstala in si našla ustrezno mesto, bo pokazal čas. Tudi podjetje Microsoft se je začelo v garaži z idejo. Našlo ustrezno mesto v naši družbi in iz majhnega je zraslo veliko. Google, ustanoviteljev Sergeja Brina in Larryja Paga, je bil sprva le navadni iskarnik, danes pa iz njega nastaja najmočnejši medijski imperij, ki zna v prihodnosti še kako spreminjati svet.

Analiza ideje

O tem, kako uporabljati možgane, smo pisali v prejšnji številki. Vendar je včasih lahko še tako izjemen spomin uporabljen za izgubo dobrih idej. Zato je prav, da si dobre ideje zapišemo. Idealna rešitev so lahko zaznamki v mobilnih telefonih, a tudi navadna bela beležka je lahko stalnica v našem žepu. Prav je, da enkrat tedensko svojim idejam namenimo poseben čas. Z možgansko prevetritvijo idejo analiziramo. Ob tem je prav, da se sprašujemo, kaj bo ta ideja prinesla svetu in nam, koliko časa bomo za idejo potrebovali, kako obširna ekipa bo morala zraven sodelovati.

Najboljši način, da predvidiš svojo prihodnost, je, da si jo ustvariš sam.
Stephen Covey

Ekonomsko gledano bi lahko zapisali, da je potrebno pretehtati prihodke in odhodke ideje in dobiček, ki ga ideja prinese. Je ideja drugačna? Vsebuje komponente razvoja in napredka? Ob vsem pa je najbolj pomembno, da se vprašamo, ali lahko poleg možganov in jajc v vse vnesemo tudi lastno srce. Delati nekaj drugačno naprednega, intelektualno izzivalnega in srcu toplega je najbolj pogost odgovor uspešnih na vprašanje, kako uspeti.

Fokus

Ko dobro idejo sprejmemo pri sebi, je prav, da o njej spregovorimo z ljudmi okoli sebe. Predvsem je idejo dobro deliti s tistimi, ki nas poznajo. Verjetno nam bodo odkrito povedali, kaj si mislijo. Vendar naj vas negativno mnenje drugih ne odvrne od realizacije. Boljše se je vrniti v analizo ideje in pretehtati, zakaj so ostali takega mnenja. Mogoče je krivo ravno dejstvo, da se bojijo, da nam manjka fokusa. Osredotočenost na cilj je izjemno pomembna lastnost za uspeh, toliko bolj, če govorimo o dolgoročnih projektih. Smo se pripravljene za nekaj časa odrekati nekaterim nam ljubim stvarim? Verjetno je odgovor na to vprašanje skrit v odgovoru na razmislek, kaj mi bo realizacija moje ideje dolgoročno prinesla.

Timsko delo – se tu skriva ključ?

Da več glav več ve, je ljudska modrost. Zadnje čase se veliko govori o dobrih timih. V akronimu besede TEAM se skriva Together Everyone Achieve More (skupaj vsak doseže več). Bistvo timov je ravno v tem, da uničijo osnovno logiko matematike, ki pravi, da je $1+1=2$. V dobrih timih je $1+1$ lahko tudi 11. Vendar je za vzpostavitev dobrega tima potrebnih veliko znanja in veščin, ob tem pa je prav, da se zavedamo, da lahko slab tim prinese tudi ničeren rezultat.

Dobro vodenje

V timu se morajo vsi dobro počutiti. V ospredju mora biti skupni cilj. Razvijati se morata tako posameznik kot celotna ekipa, saj je ekipa močna samo toliko, kot je močan najšibkejši člen. Stalno nagrajevanje, javna pohvala in kritiziranje na štiri oči so zlati recepti za uspešno timsko delo. Vsekakor pa mora biti dober tim tudi uspešno voden. Vodja tima se mora zavedati, da lahko spreminja samega sebe in da se osebna odgovornost začne s samim seboj. Osnova vodenja naj bi bila ponižnost, še boljše modrost, ki naj bi jo ljudje povezovali s svojimi inteligencami. Oziroma kot pravi Bogdana Herman: »Ustvarjalni vodja je torej radoveden, pogumen in igriv. Kar precej se zanese na svojo intuicijo, je razgledan – ne samo zato, ker ima veliko stikov, ampak

tudi iz notranje potrebe – in dobrovoljen. Predvsem pa je domiseln ali proaktiven. Da so njegovi umski potenciali lahko kar najbolj izkoriščeni, zna dobro uporabljati tudi različne inteligence – zlasti katero od znamenitih sedmih, denimo logično, čustveno ali jezikovno ...«

Tvegaj, možgani z jajci se obrestujejo

Neznani avtor je zapisal naslednje besede, ki naj za konec še enkrat poudarijo, da je za uspeh potrebno (včasih) tudi tvegati in biti drugačen. »Smejati se je tveganje, da bomo videti neumni. Jokati je tveganje, da bomo videti sentimentalni. Iskati pomoč je tveganje, da bomo pokazali svoj pravi jaz. Pokazati svoje sanje, ideje množici je tveganje, da jih bomo izgubili. Ljubiti je tveganje, da nam ljubezen ne bo vrnjena. Živeti je tveganje, da umremo. Upati je tveganje, da bomo obupali. Poskusiti je tveganje, da nam ne bo uspelo. Tvegati moramo, saj je v življenju največje tveganje, da ne tvegamo. Človek, ki ne tvega, ne naredi nič, nima nič in ni nič. Lahko se izogne trpljenju in žalosti, ne more pa se učiti, čutiti, spremeniti, rasti, ljubiti ... živeti. Vkljen v prepričanje je suženj, brez svobode. Samo človek, ki tvega, je svoboden.«

Žiga Vavpotič

Foto: Ciril Jazbec



Ne dvomi v to, da pečica mislečih in predanih ljudi lahko spremeni svet. Prav to se je v zgodovini vselej dogajalo.

Margaret Mead

Kako poskrbeti za svoj status z uporabo možganov

Hočem status. Ni panike!



Spoznajmo spretnost, ki jo imenujemo VIP – veze in poznanstva ali izraz Networking, ki ga uporabljamo zadnje čase. Seveda ne bomo spustili prvega vtisa. Alain de Botton bi trdil, da gre pri vsem za skrb za status. Kdo ima boljši avto, bi bil stereotipni izraz, ki ga razumejo predvsem slovenski sosodje.

Verjetno ste se spraševali, zakaj je Janez dobil bolje plačano študentsko delo, kot ga imate vi, v istem podjetju, ob dejstvu, da so vaše ocene boljše, spretnosti in sposobnosti pa nepriemerljive v vašo korist. Mogoče ste samo spregledali dejstvo, da Janezov oče prijateljuje z vajinim direktorjem, saj vsak četrtek skupaj igrajo košarko. Preklete veze in poznanstva, trdite! Drznili si bom oporekati. V življenju imate namreč mnogo boljše možnosti, da vam uspe.

Pravi uspeh je tisti na dolgi rok

Že res, da ste zaradi poznanstva Janezovega očeta na kratki rok ob nekaj evrov, če gledate na ta problem s te perspektive, vendar je temeljno vprašanje, kaj bo, ko Janez ne bo imel več podpore očeta. Nekatere raziskave kažejo, da so otroci, ki so rojeni s srebrno žlico, v povprečju mnogo manj uspešni kot tisti, katerih starši so jim v življenju dali »povprečno« popotni-

co. To je logično, saj je cona ugodja pri njih velika, opirajo se na uspehe preteklosti in jim ni potrebno razvijati svojih lastnih potencialov. Na kratek rok je potencialno uspeh zagotovljen, a življenje nam včasih postavi izzive, kjer smo sami in je ključna ravno naša sposobnost.

Veze, poznanstva, socialni kapital

Ne razumite narobe. Veze in poznanstva so pomembna in lahko bi trdili, da bodo vedno bolj. Še toliko bolj se to odraža na geografsko majhnem prostoru. Seveda je to odvisno tudi od področja. Poznate veliko politikov, ki so na svoje položaje prišli brez vez in poznanstev? Vsekakor obstaja več pisateljev, ki so brez njih zasloveli. Ob tem pa je potrebno poudariti dejstvo, da si veze in poznanstva lahko pridobi čisto vsak posameznik preko svojega delovanja. Danes, ko ocenjujemo različne kapitale, se vedno več govori tudi o socialnem kapitalu.

Najpreprostejše in najkrajše moralno načelo je:
drugi naj ti strežejo kar najmanj, ti pa drugim kar največ.

Lev Tolstoj

Dr. Frane Adam skupaj s svojimi sodelavci trdi, da je socialni kapital relativno nov pojem, ki je povezan s človeškim kapitalom, označuje pa vključenost posameznika ali kolektivnih akterjev v družbene vezi in omrežja.

Networking

Po nekaterih trditvah naj bi bil networking pretežno neformalno, vendar zavedno in planirano ustvarjanje mreže poznanstev in tudi informacij. Čeprav se izraz uporablja pretežno v poslovnem krogu, si svoj network ustvarja večina ciljno in kariero usmerjenih ljudi. Mrežimo lahko skoraj kadarkoli in kjerkoli. Izdelati je potrebno načrt, koga spoznavati in zakaj, ob tem pa je najboljši nasvet verjetno predvsem ta, da moramo biti kar se da naravni, ne smemo biti vsiljivi in preveč ambiciozni.

Prvi vtis

Nikakor ne smemo pozabiti, da se mreženje začne že s predstavitvijo, stiskom rok. S prvim vtisom. Ob tem je prav, da se zavedamo, da je prvi vtis samo en. Žal ne obstaja drugi vtis in v svetu predalčkanja je toliko bolj pomembno, kako svojo vlogo opravimo. Nasmeh na obrazu, stisk roke, poznavanje bontona, osebna higiena in zunanji videz so vsekakor med pomembnejšimi vrtilinami dobrih prvih vtisov. Si predstavljate razcapanega gospoda, ki nam poda roko kot mrtvo ribo, z zmečkano srjajo. Težko nas bo s svojimi dejanji in sposobnostmi prepričal, kako izjemen je. Prvi vtis je zapravljen in čeprav ne bi mogli trditi, da je prav, ljudje hitro razsodimo, kdo nam je všeč in kdo ne, včasih še preden sploh spregovori.

Status in naše samospoštovanje

Zakaj se sploh ukvarjamo z vezami in poznanstvi, boljšimi službami, večjimi zaslužki? Eden izmed razlogov bo vsekakor naš status. Beseda status izhaja iz latinske besede statum, gre za deležnik glagola stare, ki pomeni stati. S statusom označujemo posameznikov položaj v družbi, predvsem njegovo veljavo in ugled v svetu. Zanimivo je človeško razmišljanje. Gre za občutek, da bi lahko postali nekaj drugega, kot smo. De Botton podaja primer človeške velikosti. Če smo majhni in živimo med ljudmi iste velikosti, si z vprašanjem telesne višine ne bomo po nepotrebnem razbijali glave. Če pa v naši skupini le za las zrastejo, bomo najbrž kmalu začutili nelagodje in se vdali v nezadovoljstvo in ljubosumju. Z našim statusom je povezano tudi naše samospoštovanje. Brez poskusa ni neuspeha in brez neuspeha ni ponižanja, trdi De Botton. Zato je naše samospoštovanje na tem svetu v celoti odvisno od tega, kaj bi radi bili in kaj bi radi počeli. Določa ga količnik med našim dejanskim položajem in domnevnimi možnostmi.

Kdor zgubi bogastvo, zgubi veliko;
kdor zgubi prijatelja, zgubi še več;
kdor zgubi pogum, zgubi vse!

Miguel de Cervantes

Humanitaren čut – utopija ali bistvo statusa

Zadnje čase se veliko govori o družbeni odgovornosti. Del statusa je, da uspešni pomagajo šibkejšim. Temeljno vprašanje je, kako to deluje. Že leta 1920 je bil bogataš Andrew Carnigie kljub svoji človekoljubnosti pesimističen, saj je trdil, da od vsakih tisoč dolarjev, ki jih porabimo za tako imenovano dobrotelost, bi jih devetsto petdeset prav tako lahko vrgli v morje. Vsak pijan potepuh ali len brezdelnež, ki živi na račun miloščine, je vir moralne okužbe svoje soseske. Če bomo prizadevnega, garaškega moža učili, da za zadovoljevanje njegovih potreb obstajajo lažje poti, se to ne bo dobro končalo. Verjetno moramo ustvariti okolje, ko bo humanitaren



čut ključen za dvig statusa v družbi, ob zavedanju dejstva, da je potrebno humanitarno pomoč reorganizirati in jo narediti uporabniku »bolj prijazno«. Ne sme se zgoditi, da bo pomoč podpirala lenuho, da bo prizadeven mož imel občutek lažje poti. Humanitarna pomoč mora biti dodana vrednota razvoja, napredka in širjenja možnosti najbolj ogroženih.

Je možno uspjeti iz nič?

Ob koncu se seveda postavlja vprašanje, če je mogoče uspjeti iz nič. Najboljši odgovor verjetno podaja razvpita lestvica najbogatejših v Sloveniji. Vsem je uspelo iz nič, s svojim delom oziroma znanjem. Theodor Roosevelt bi rekel: Niso kritike tiste, ki štejejo, niti človek, ki kaže na tuje napake ali išče rešitelja, da bi svoje delo bolje opravljal. Zasluge pripadajo ljudem na odru, z obrazi, posutimi s prahom, potnimi in krvavimi; tistim, ki se borijo hrabro; tistim, ki grešijo in zopet najdejo pravo pot; tistim, ki poznajo navdušenje, predanost in uporabljajo svoje znanje pri delu; tistim, ki slavijo zmago po velikem dosežku in tudi tistim, ki so si upali, a so bili poraženi. Njihovo mesto ne bo nikoli med tistimi mrzlimi in plahimi dušami, ki ne poznajo poraza.

Žiga Vavpotič

Foto: Ciril Jazbec



Skrivnosti idealnega partnerstva

Ljubezen. Temelj človeštva.

*Temeljna vrednota osebnostne rasti leži v srcu.
Začeniš z ljubeznijo, preko odnosa,
komunikacije in do višjega biti,
kar osebno opredeljujem s socialnim čutom.*

Ljubezen gre skozi želodec, pravijo. Preko srca v možgane, oziroma pri nekaterih tudi preko možganov v srce. Vmes pa je še zelo neraziskana pot. Če govorimo o srcu, ne moremo mimo ljubezni. O tem je napisanih mnogo knjig, še več člankov. Vedno več je zakonskih, partnerskih oziroma ljubezenskih svetovalcev. Potreba ali poslovna niša? Očitno zaželeno tema. Zato sva se odločila, da nekaj o tem napiševa tudi midva. Midva? Tokrat za spremembo dva. Je že tako, da je dvojina lepša kot ednina.

Njen in njegov pogled na ljubezen

Nekako lahko ločimo ženski in moški pogled na ljubezen. Seveda bo zvenelo preveč stereotipno, a skrajnosti imamo ljudje radi in bolj se nam vtisnejo v spomin. Ona trdi, da je ljubezen sposobnost imeti nekoga rad in hkrati biti ljubljen. Je nekaj, kar

nas osrečuje, nas dela zaželene. Vsak človek ima v sebi željo po ljubezni. Ljubezen vsebuje veliko pogovorov in predvsem poslušanja, predvsem je treba razumeti njene potrebe. Ljubezen mora vsebovati veliko nežnosti, pozornosti in seveda je v ljubezen potrebno vlagati veliko.

On razume ljubezen predvsem kot sredstvo za širjenje svoje genske zasnove. Je neke vrste življenjska potreba. Seveda predvsem takrat, ko on to želi in ko se njemu zahoče. Če ona govori, ni nujno, da on posluša, vsaj zbrano ne. Ljubezen mora biti stvar njenega razumevanja, da ni edina na tem svetu in da tudi prijatelj igrajo pomembno vlogo v njegovem življenju. Če kaj, potem on ne razume, zakaj hodi ona v toaletne prostore s svojo prijateljico. Seveda lahko zapišemo, da se vloga nje in njega v odnosu zelo spreminja, da ljubezen postaja obojestranski interes, kjer se interesi enega in drugega težko ločijo.

Brez drugih ljudi posameznik ne more preživeti.
Dalajlama

Pet jezikov ljubezni

Med vsemi prebranimi deli o ljubezni bi lahko trdili, da je med najbolj praktičnimi zakonski svetovalec dr. Gary Chapman, ki razlikuje pet jezikov ljubezni. Če želimo partnerju pokazati svojo ljubezen, moramo zato uporabiti njegov jezik ljubezni, saj bo le tako sprejel naše sporočilo. In le z izkazovanjem ljubezni v pravem jeziku omogočimo, da ohranimo poln rezervoar ljubezni.

Besede potrditve in posvečeni čas

Lahko bi trdili, da so besedne potrditve vzpodbudne besede, ki izhajajo iz naklonjenosti partnerju in pripravljenosti, da pogledamo na svet skozi njegove oči. Gre za prijazne besede, pri katerih je pomemben tudi način, kako jih izrečemo. Ob tem moramo vedeti, da ponižne besede nikakor ne smejo zveneti kot ukazovanje, saj s tem lahko uničijo intimno vez. Je že tako, da prošnje omogočajo rast ljubezni, ukazi pa jo zamorijo!

Glavni cilj posvečenega časa je skupno preživljanje časa in ustvarjanje bližine, in to ne kot pasivno sobivanje, ampak kot aktivno posvečanje vse svoje pozornosti eni osebi. Pomemben je občutek bližine, ki se ustvari s posvečanjem pozornosti.

Za dobro izkoriščen čas se moramo znati predvsem pogovarjati. Dober pogovor pomeni prijazen pogovor dveh oseb v prijateljskem vzdušju.

Na ta način si delimo izkušnje, misli, čustva in želje s partnerjem. Če je prvotni jezik vašega partnerja posvečen čas, je tak pogovor lahko ključni element v njegovem oziroma njenem dojemanju ljubezni. V dobrem odnosu igrajo veliko vlogo tudi skupna dogajanja. Ni važno, kaj dva počneta, temveč zakaj to počneta. Dodatna korist skupnih dejavnosti je, da prinašajo banko spominov, iz katere lahko črpamo v prihodnjih letih.

Sprejemanje daril in usluge

Darila lahko kupimo, najdemo ali naredimo. Darilo bi lahko definirali kot nekaj, kar vzamemo v roke in pomislimo: »Mislim-a je name, spomnil-a se je name!«

Darilo je simbol misli. Če se hočemo uspešno naučiti jezika ljubezni sprejemanja daril, moramo občasno spremeniti odnos do denarja in ga prilagoditi svojim zmogljivostim. Najmogočnejše darilo, ki ga lahko podarimo, je osebna prisotnost v težkih trenutkih. V SSKJ je zapisano, da usluga pomeni narediti za koga nekaj iz prijaznosti, naklonjenosti oziroma ustrežljivosti. Seveda se pojavi tu dilema, kdo je copata in kdo partner. Copata je brezoseben predmet, po katerem hodimo in z njim počnemo, karkoli si domislamo. Copata nima lastne volje in zanjo bi lahko trdili, da je služabnik. Ko ravnamo s partnerjem kot s copato, zanikamo ljubezen. Vzbujanje občutka krivde (»Če bi me imel rad, bi to naredil zame!«) ali uporaba ustrahovanja (»Še žal ti bo, če ne boš na-

Življenju je treba reči da. Večina ljudi pa reče: Da, toda, Salvador Dali

redil tega!«) ni izraz ljubezni. Če se hočemo naučiti jezika uslug, moramo spremeniti naš odnos do stereotipnih vlog moškega in ženske v zakonu. Že prej opisane spremembe kažejo na to, da je pomivanje posode lahko tako njena kot njegova usluga. Izgovori in stilu 'to je žensko delo' ne obstajajo več.

Dotik


Dotik lahko ustvari ali razdre odnos med partnerjema. Lahko sporoča ljubezen ali sovraštvo. Otroci, katerih starši so jih veliko ljubevali, držali za roke, so bolj čustveno stabilni v svoji odraslosti in v svojih odnosih. Telo je ustvarjeno za dotikanje, vse od nežnega dotika pa do spolnosti. Vendar se je potrebno naučiti, kaj je všeč našemu partnerju, saj ni nujno, da je obema všeč enako. Nekomu je že poljub v avtu ali držanje za roke na sprehodu dovolj, da je njegov rezervoar z ljubeznijo napolnjen do vrha.

Včasih ne gre vse po maslu

V življenju včasih stvari niso samo z rožicami postlane, kot večkrat radi rečemo. Podobno je tudi v ljubezni. Različni interesi oziroma pogledi pripeljejo lahko tudi do konflikta. Marko Iršič trdi, da večina ljudi razume konflikt kot prepir ali celo pretep, ter meni, da so konflikti škodljivi in da se jim je najbolje izogibati. Po drugi strani pa strokovnjaki ugotavljajo, da so konflikti v medosebnih odnosih neizogibni in da je ključnega pomena, kaj se z njimi naredi. Eden od štirih glavnih vzrokov za neuspeh v zakonu je namreč pomanjkanje spretnosti za reševanje problemov in konfliktov. Smiselno je torej, da razvijamo svoje sposobnosti za njihovo obvladovanje in reševanje.

Žiga Vavpotič, Monika Bizjak
Foto: Ciril Jazbec





Zakaj je komunikacija povezana s čustvi in kako delujejo besede.

Ni mogoče ne-komunicirati

Kura ali jajce je večna dilema našega biti. Prav tako ni enotnega mnenja, kaj je najstarejša obrt. Komuniciranje, trdijo nekateri. Kaj pa ...? In kako so se dogovorili?

Ljudje smo socialna bitja in komunikacijo bi lahko uvrstili v nujne potrebe za obstoj. Hrana, voda, ljubezen in komunikacija. Vsaka od njih predstavlja širok pojem. Čeprav ljudje razumemo komunikacijo predvsem kot izmenjavo besed, pa ta v komunikaciji predstavlja manj kot 10 odstotkov. Komunikacija se začne s stikom. Sledi prepletanje besed in govorica telesa. Svoje dodajo tudi čustva.

Komunikacija, čustva in konflikt

P. Nadino Conte z življenjskim primerom konflikta opiše povezavo med komunikacijo in čustvi. Kadar se pripravate, ne pustite, da se vaša srca oddaljijo; ne izgovarjajte besed, ki bi vas še bolj oddaljile. Nekoč je učitelj vprašal svoje učence: »Zakaj ljudje kričijo, kadar so jezni?« Učenci so razmišljali nekaj časa: »Zato ker zgubimo potrpljenje – je odgovoril eden izmed njih – zato kričimo.« »Vendar, zakaj bi kričal, če je oseba poleg tebe,«

je vprašal učitelj, »ali ni mogoče govoriti potihem – nalahno?« »Zakaj kričiš, ko si jezen?« Učenci so dajali še nekatere druge odgovore, vendar nobeden ni zadovoljil učitelja. Končno je razložil: »Kadar sta dve osebi sprti, jezni, se njuna srca zelo oddaljita. Zato morata kričati eden na drugega, da njun krik preseže razdaljo in se utegneta slišati. Čimbolj sta jezna, glasneje morata kričati, da se slišita, ker je razdalja med njima velika.« Nato je vprašal učitelj: »Kaj se pa zgodi, ko se dve osebi zaljubita? Si ne kričita, govorita si nežno, zakaj? Njuni srca sta si zelo blizu. Razdalja med njima je zelo majhna.« Učitelj je nadaljeval: »Kaj se zgodi, ko se še bolj zaljubita? Ne govorita. Le šepetata in se še bolj zblížata v svoji ljubezni. Končno ne potrebujeta niti šepeta. Se gledata in to je vse. Tako sta dve osebi, kadar se ljubita.« Potem je nadaljeval: »Kadar se pripravate, ne pustite, da se vaša srca oddaljijo; ne izgovarjajte besed, ki bi vas še bolj oddaljile, ker bo prišel dan, ko bo razdalja tako velika, da ne boste našli več poti nazaj.«

Skrivnostno in neraziskano

Verjetno bi lahko trdili, da so čustva med najbolj skrivnostnimi in neraziskanimi področji človeškega biti. Leva in desna polovica možganov, definicije ega in ida, Freudov sistem primarnega in sekundarnega nekako nakazujejo na medsebojno odvisnost razuma in čustev. Tako pridemo do sklepa, da sta čutenje in mišljenje vzajemna procesa, ki dopolnjujeta drug drugega. Nekako ločimo pozitivna in negativna čustva, pa tudi na podlagi moči, od zelo močnih, močnih, zmernih do blagih. Da čustva niso kompliciran sistem? Skušajte jih definirati. **Zoran Milivojevič** trdi, da čustva lahko razumemo kot reakcijo osebe na stimulacijo, ki jo je ocenil kot pomembno in ki visceralno, motorno, motivacijsko in mentalno pripravlja subjekt za adaptivno aktivnost.

Sodobni svet in kompleksnost komunikacije

Kako pomembna je tematika, dokazuje sodobni svet, ki razvija različne znanosti, ki so povezane s komunikacijo. Mednje spada recimo odnosi z javnostjo, ki postajajo vedno bolj kompleksna znanost, kar dokazujejo številne definicije. »Odnosi z javnostmi so pozitivno predstavljanje organizacije njeni skupni javnosti,« je definicija Tonya Greenerja. **James Grunig** trdi, da so odnosi z javnostmi »upravljanje komunikacij med organizacijo in njeno publiko«. »Odnosi z javnostmi so sestavljeni iz vseh oblik planiranega komuniciranja, internega in zunanjega, med organizacijo in njenimi javnostmi, z namenom doseganja specifičnih ciljev, ki se tičejo njihovega vzajemnega razumevanja.« To je definicija, ki jo je postavil **Frank Jefkins**. **Sam Black** vidi odnose z javnostjo kot »umetnost in znanje, s katerimi se, skozi vzajemno razumevanje, utemeljeno na resničnem in popolnem obveščanju, dosega harmonija z okoljem«. »Odnosi z javnostmi vključujejo izgradnjo dobrih poslovnih odnosov podjetja z različnimi deli javnosti z namenom doseganja pozitivne publicitete, izgradnje ugodnega ugleda korporacije in reševanja ali preprečevanja škodljivih govoric, zgodb in dogajanj,« pravita **Kotler** in **Armstrong**.

Mediacija – luč v tunelu sporov?

Kot smo že ugotovili, lahko komunikacija sproža tudi reakcije, ki povzročijo konflikte. Če je teh veliko in so dolgoročni, lahko govorimo o sporih, ki uničujejo odnose in slabo vplivajo na razvoj, tako posameznika kot tudi družbe.

Čeprav bi se morali spraševati, kako izboljšati komunikacijo, da ne bi povzročala konfliktov, zadnje čase iščemo optimalno sredstvo za spore.

To sicer dokazuje, da je družba, v kateri živimo, že prepletena s številnimi spori, vendar je iskanje rešitve vsekakor boljše, kot da si pred tem zatiskamo oči. Zadnje čase se veliko govori o mediaciji. Mediacija je oblika reševanja sporov s pomočjo tretje osebe, mediatorja, ki usmerja in vodi proces mediacije. Cilj mediacije je, da medianta (stranki) prek konstruktivne komunikacije in z aktivnim poslušanjem najde rešitev, ki ustreza obema, in tako ni »zmagovalca in poraženca«. Proces mediacije je prostovoljen,

Pametnega človeka spoznamo po njegovih vprašanjih in ne po njegovih odgovorih. Pierre Marc Gaston de Levis



temelji na zaupnosti in nevtralnosti mediatorja, kar pomeni, da se morata stranki v procesu mediacije počutiti enakovredno. Je to rešitev? Na to lahko samo upamo. Čas bo pokazal, če je mediacija res tako dobra, kot to zagovarjajo njeni zagovorniki. Nekatera dejstva, kot so prostovoljnost, nevtralnost in zaupanje, kažejo v prid tega procesa.

Besede, besede, besede

Glede na to, da smo se prvega vtisa, ki vsebuje tako glas, kot tudi neverbalno govorico, že dotaknili, namenimo nekaj besed besedam. Molk je zlato, pravijo. Trikrat premisli, preden enkrat spregovoriš. Na drugi strani pa ljudska modrost pravi, da kdor jezika špara, kruha strada. Prava mera med preveč in premalo, ki vključuje smiseln premislek, ki temelji na vedenju, kaj je prav in kaj ne, s pridihom izkušenj, bi lahko bil koristen nasvet. Besede božajo in gladijo, mirijo in spodbujajo. Lahko pa žalijo, grozijo, zmerjajo ... Priznani učitelj retorike **Zdravko Zupančič** pravi, da smo gospodarji svojih besed vse dokler jih ne spregovorimo. Resnica, ki skriva več, kot si mislimo. Blebetanju, natolcevanju in laganju se slabo piše. Prav je, da beseda sproži besedo, ki je vredna besede beseda.

Žiga Vavpotič

Viri: Interno gradivo za usposabljanje mediatorjev, Inštitut za mediacijo Concordia Interno gradivo London School of Public Relations, Spem
Foto: Ciril Jazbec





Zakaj je biti dober dobra naložba za življenje

Boste prišli v nebesa?

Pekel oziroma nebesa naj bi bili destinaciji posmrtnega življenja. Dobri gor, slabi dol. Nekateri temu verjamejo, a upam si trditi, da se splača biti dober že za časa bivanja na našem planetu.

Če bi se ozrl na ljudski modrosti, ki pravita, da je dobroti sirota in da pridne punce pridejo v nebesa, poredne pa povsod, bi težko našel podporo prepričanju, da je za uspeh potrebno biti dober. Časi se spreminjajo. Vendar tudi ta izjava ni v podporo, saj smo priča prepričanju, da so uspešni ljudje prej slabi kot dobri. Kljub temu si še vedno upam kot pomembno lastnost za uspeh izpostaviti dobroto.

Kaj je merilo uspeha?

Ob vseh mogočih lestvicah, med katerimi seveda javnost najbolj zaposlujejo tiste s premoženjskim stanjem, ima človek občutek, da je merilo uspeha v kapitalizmu le in samo denar. Koga zanimajo dobri odnosi, povezane družine, občutek za sočloveka. Med tistimi, kapitalistično gledano revnimi, ki jih pogosto naslavljamo z manj razvitimi, dober opazovalec hitro opazi na obrazih nasmeh, toplino in solidarnost. Paradoks sveta, če pomislimo, da se ukvarjajo z golim preživetjem. Verjetno bi moralo biti pravo merilo uspeha zadovoljstvo. Naj si vsak posameznik sam postavi lastno lestvico vrednot, doseganje le-teh, ciljev in načrtov pa bi nekako

bil skupek kriterijev za zadovoljstvo, na podlagi katerega bi merili uspeh. Morda pa ima še kako prav kralj Butana, o katerem lahko zadnje čase beremo nekaj več zaradi prvih demokratičnih volitev. Dedna usmeritev, ki jo nadaljuje tudi sedanji kralj, je iskanje ravnovesja med duhovnim in materialnim bogastvom. Tako si namesto za višji bruto družbeni proizvod (BDP) Butan prizadeva za bruto družbeno srečo (BDS).

Človek, inteligentno bitje

Številne raziskave se ukvarjajo s korelacijo uspeha in izobrazbe. Težko je dokazati pravo povezavo, saj smo ugotovili, da je že definicija uspeha skoraj nemogoča. Nespornost pa drži, da človeška inteligenca vsekakor vpliva na uspeh. Vendar je ob tem potrebno vedeti, da strokovnjaki zadnje čase navajajo tri inteligence: klasično razumsko (racionalno) inteligenco (IQ), čustveno inteligenco (EQ) in zadnje čase vedno bolj popularno duhovno inteligenco (SQ). Ob tem se pojavljajo še socialna, politična, telesna, umetna, finančna ... Očitno je, da človek hrepeni po biti inteligenten. Verjetno pa je ravno razvoj duhovne inteligence, ki jo je vpelja-

la **Danah Zohar** skupaj s partnerjem **dr. Ianom Marshallom** in jo postavila ob bok racionalni in čustveni inteligenci, ključna za kakovosten razvoj našega sveta. Za razliko od razumske inteligence, ki jo premorejo računalniki, in čustvene inteligence, ki je lastnost višjih sesalcev, je duhovna inteligenca – biti kreativen, strpen, sposoben spreminjati pravila in situacije, spraševati se, kdo smo in od kod – lastna samo človeku in kot dejavnik, ki povezuje prvi dve, najbistvenejša od vseh treh. Za njen obstoj sta avtorja v psihologiji, antropologiji in kognitivni znanosti zbrala dovolj dokazov. Z duhovno inteligenco razvijamo zmožnost za ustvarjanje smisla, vizij in vrednot ter sposobnost njihovega doživljanja. Omogoča nam, da lahko sanjamo in k nečemu težimo. Prav na duhovni inteligenci temeljijo naša prepričanja, vloga prepričan in vrednot pri naših dejanjih ter pri oblikovanju našega življenja.

Biti dober ali biti bogat?

Zakonitost prednostne hierarhije potreb je raziskoval že klasik v psihološkem raziskovanju potreb in utemeljitelj humanistične psihologije **Abraham Maslow**. Potrebe je razvrstil v osnovne – biološke, ki jim sledijo potreba po varnosti, potreba po ljubezni in pripadnosti, po ugledu in samospoštovanju, povsem na vrhu piramide človeških potreb pa je potreba po samouresničitvi. Logika potreb pravi, da se višje človeške potrebe prebudijo v glavnem šele potem, ko so nižje zadovoljene. Osnovna zadovoljitev nižjih potreb je izhodišče za normalno zaznavanje in zadovoljevanje višjih potreb, toda šele zadovoljitev višjih potreb omogoča specifično človeško raven življenja, ugotavljajo strokovnjaki. Tako se jasno kaže, da bi morali biti vrednoti biti dober in biti bogat sorazmerni, uspešen človek pa bi ju moral uvrstiti enakovredno v svoji vrednosti sistem.

Dobrodošli na planetu Zemlja

Kmalu si nas bo Zemlja delilo 6.666.666.666. Če bi celotno svetovno populacijo spravili na vas s 100 prebivalci in pri tem obdržali realna razmerja, bi bila ta vas sestavljena iz 57 Azijcev, 21 Evropejcev, 14 Američanov (Severna, Srednja in Južna Amerika) in 8 Afričanov. Bilo bi 52 žensk in 48 moških, 30 belcev in 70 nebelcev, 30 kristjanov in 70 nekristjanov, 89 heteroseksualcev in 11 homoseksualcev. Šest oseb bi imelo v rokah 59 % celotnega bogastva, 80 oseb bi živelo v barakah, 70 bi jih bilo nepismenih, 50 bi jih bilo podhranjenih, eden bi bil na tem, da umre, in eden na tem, da se rodi. Ena oseba bi imela računalnik in 1 oseba bi imela univerzitetno izobrazbo. Če svet opazujemo na ta način, je hitro očitno, kako velika je potreba po razumevanju dejstev in sprejemanju realnosti. Če ste se danes zbudili relativno zdravi, ste srečnejši od milijona ljudi, ki ne bodo dočakali naslednjega tedna. Če nikoli niste doživeli nevarnosti vojnega napada, osamljenosti begunca, strahote mučenja, »trganja« lakote, ste srečnejši od 550 milijonov prebivalcev tega planeta.

Če je v vašem hladilniku hrana, nad glavo streha in se imate s čim pokriti, ko ležete v posteljo, ste bogatejši od 75 % ljudi tega sveta.



Če imate račun na banki, denar v denarnici in nekaj zlatih drobnarij doma, pripadate med 8 % najbolje stoječih ljudi na svetu. Če so vaši starši še živi in ste poleg tega poročeni, spadate med redke ljudi. Če lahko preberete to sporočilo, ste lahko resnično srečni, ker ne spadate med 2 milijardi ljudi, ki ne znajo brati.

Vsak lahko spremeni svet

Verjetno smo preprosto imeli srečo, da smo se rodili na kosu Zemlje, kjer je pismenost skoraj samoumevna, tekoča voda nekaj normalnega in osnovne človekove pravice nekaj splošno spoštovanega. Morda je to dovolj dober razlog, zakaj je prav, da smo dobri. Zadnje čase se vedno več govori o družbeni odgovornosti. Strokovnjaki jo opisujejo kot dejanje, ko se v širšem in lastnem interesu trudimo delati v dobrobit ljudi preko meja, ki jih predpisuje zakonodaja. Zna se zgoditi, da bo preživetje narave in človeštva, vključno z organizacijami vseh vrst, kmalu postalo odvisno prav od tega, kako dobri bomo. Rešite se skriva v tem, da postanemo dobri, ker je to plemenito dejanje in ker imamo lastno zavedanje na tako visoki ravni, da se zavedamo, da je biti dober potrebno. Verjetno je utopično razmišljati, da bi vsak človek pet ur tedensko namenjal prostovoljnemu delu in deset odstotkov svojih prihodkov namenjal k pravičnejšemu razvoju sveta. Vendar prav vsak lahko tako spremeni svet. Več nas bo, močnejši bomo.

Žiga Vavpotič
Foto: Ciril Jazbec

»Ne dvomi v to, da peščica mislečih in predanih ljudi lahko spremeni svet. Prav to je se v zgodovini vselej dogajalo.« Margaret Mead

Več znaš, več veljaš in boljši si

Življenje je šola osebne rasti

Hitro lahko ugotovimo, da je osebna rast kompleksen pojem. Vključiti je treba rit, možgane in srce. Pomembna je motivacija, dober spomin vedno pomaga, posluh za sočloveka je nujen.

Vse se začne z idejo, sanjami in cilji. Vključiti je treba veliko akcije. Veze in poznanstva, prvi vtis, timsko delo, fokus, vodenje, komunikacija in dobri odnosi so nekatere podteme, o katerih je tekla beseda. Biti ali imeti, to nas je zanimalo. Odgovor iščemo posamezniki stalno. Če najdemo definicijo uspeha in lahko določimo naš življenjski cilj, smo s tem veliko naredili. Nasvetov, kako uspeti, je ta svet poln. Kateri pa so uporabni? Doktorat na področju osebne rasti delamo vsi. Kot vedno so nekateri bolj, drugi manj uspešni. Vendar je ravno življenje tisto, ki ne skopari s priložnostjo

za učenje. To dokazujejo tudi sledeče, nekatere že skoraj ljudske zgodbe, ki govorijo same zase in v sebi skrivajo veliko modrega. Lahko nam služijo kot kompas na plovbi skozi življenje.

Kam peljemo ta svet?

Ljudje pa plujemo različno. Nekateri so celo življenje privezani v varnem pristanu, drugi se odločijo za varno plovbo, nekateri izživajo in se podajo v akcijo tudi v viharjih. Prav je, da vsak posame-

Že ob rojstvu bi nam morali povedati, da bomo nekoč umli. Potem bi svoje življenje živeli in izkoristili vsako minuto dneva. Živite, vam pravim! Karkoli želite storiti, storite to sedaj! Na voljo nimamo veliko jutrišnjih dni! Michael Landon

znik prevzame odgovornost zase, vendar je zaradi skupnega obstoja pomembno, da se zavedamo skupnega biti in prevzamemo tudi družbeno odgovornost. Na tem področju bi se morali bolj potruditi. Nekdo je nekoč zapisal, da je paradoks našega časa, da imamo boljše hiše kot nekoč, a slabše živce. To so časi hitre prehrane, a počasne prebave, velikih ljudi, a majhnih značajev, hitrih zaslužkov, a plitvih odnosov. To so dnevi dveh plač, a pogo-
stejših ločitev, razkošnih hiš, a uničenih domov. To so dnevi hitrih potovanj, plenilcev za enkratno uporabo, hitro pokvarljive morale, enodnevnih predstav, pretežkih teles.

Kaj je pravzaprav uspeh?

Če primerjamo življenje s plovbo, se je prav vprašati, zakaj nekateri plujejo oziroma zakaj imajo drugi raje svojo barko pripeto na pomolu. O tem, kaj je pravzaprav uspeh, govori ribič, ki sedi na pomolu in namaka trnek v morje. Že dve uri sedi tam, a je ujel le eno samo majhno ribo. Mimo pride bogat poslovnež, lastnik tovarne s 150 zaposlenimi. »Kaj delaš?« vpraša bogataš ribiča. »Ribe lovim,« mu ta odgovori. »Pa veš, da bi lahko ujel več rib?« »Kako?« »Lahko bi si kupil čoln in šel na odprto morje. Tam bi lovil z mrežo in bi imel lahko ogromen ulov.« »Slišati je lepo. A vendar, kaj bi s tem?« »Ribe bi lahko prodal in zaslužil.« »Sliši se odlično, a vseeno, kaj bi z vsem tem denarjem?« »Lahko bi ga vložil in zgradil svojo tovarno ribjih konzerv. Tvoje izdelke bi kupovali po celem svetu.« »Že, že, a to pomeni več dela, več skrbi.« »Predvsem pomeni to več denarja! S tem denarjem bi si lahko marsikaj kupil!« »Imaš prav, a vseeno ne razumem. Kaj bi si kupil?« »Različne stvari, predvsem pa čas. Več denarja pomeni več časa.« »Se strinjam, a kaj bi s časom?« »Čas je nekaj izjemnega, saj lahko delaš, kar te zares veseli.« »Vidiš, prav to počnem že sedaj. Sedim tu in v miru lovim ribe,« je odgovoril ribič in se prijazno nasmehnil.

Spoštovanje; vrednota, ki se premalo ceni

In če plujemo, je prav, da včasih pogledamo v nebo. Tam lahko vidimo številne vrednote, na katere nas opozarja narava. Milton Oslon je spoštovanje opisal na imeniten način. Prejšnjo jesen ste videli jato gosi, ki je letela proti jugu v obliki črke V. Premišljevali ste, ali so znanstveniki že ugotovili, zakaj tako leti. Ko ptica zakrili, ustvari vzgonski veter in ta ptici za njo olajša letenje. Ptice, ki letijo v jati v obliki črke V, letijo za 71 odstotkov hitreje, kot če bi letele vsaka zase. Ljudje, ki jih žene skupen cilj, veže skupna pripadnost in medsebojno zaupanje, uresničijo svoj cilj hitreje in enostavneje. Ko gos nekoliko zaostane, začuti močan upor vetra, saj ji ptica pred njo ne nudi več zavetja. Zato se hitro spet priključi jati. Če bi se ljudje vsaj malo zgledovali po goseh, bi ostali skupaj, ne glede na to, ali vodijo ali sledijo drugim. Raje bi sprejemali pomoč in tudi sami raje pomagali drugim. Ko se gos utrudi, spusti naprej močnejše gosi. Pri zahtevnejših opravilih je pametno, da si medsebojno pomagamo. Tako ljudje kot gosi smo odvisni drug od drugega. Gosi na koncu jate glasno spodbujajo gosi pred seboj, da ohranjajo tempo. Tudi ljudje bi se morali bolj zavedati pomembnosti spodbude. In končno: ko bolna ali ranjena gos omaga, jo pospremita iz jate dve gosi. Z njo ostaneta, dokler ne ozdravi in ponovno vzleti ali pogine. Šele takrat odletita

in pohitita k svoji jati, ali se pridružita kakšni drugi. Če bi se ljudje vsaj malo zgledovali po goseh, bi si pomagali tako v dobrih kot v slabih časih.

Včasih spotikamo sami sebe

Plutje v nevihti je nevarno. Tega se zaveda vsak dober kapitan. Vendar kljub temu da so dejstva jasna, delamo po svoje. Podobno izkušnjo opiše Antoine de Saint-Exupéry v Malem princu. Na naslednjem planetu je živel pijanec. Ta obisk je bil zelo kratek, toda Malega princa je navdal z veliko žalostjo. »Kaj počneš tu?« je rekel pijancu, ki je molče sedel pred vrsto praznih in polnih steklenic. »Pijem,« je odgovoril pijanec in se klavrno držal. »Zakaj pi-
ješ?« ga je vprašal Mali princ. »Da bi pozabil,« je odgovoril pijanec. »Kaj pozabil?« je zanimalo Malega princa, ki se mu je možak zasmilil. »Pozabil, da me je sram,« je priznal pijanec in sklonil glavo. »Česa sram?« je zanimalo Malega princa, ki bi mu rad pomagal. »Ker pijem!« je odgovoril pijanec in ni več črnil besede. In Mali princ je osupel odšel. »Odrasli so res zelo čudni,« si je rekel, ko je romal dalje.

Kar seješ, to žanješ

Če bi vsi svoje barke puščali v varnem pristanu, ne bi spoznali sveta. Teško bi odkrivali nove celine. Tudi modrosti starih Indijancev iz plemena Čeroki bi nam ostale prikrite. Tako pa danes poznamo zgodbo modreca, ki uči svojega vnuka o življenju. »V moji notranjosti se bojujeta dva volkova, dober in hudoben,« pove dečku. »Hudobni volk je jeza, zavist, skrb, obžalovanje, požrešnost, nadutost, samopomilovanje, občutek krivde, zamera, občutek manjvrednosti, laž, lažen ponos, vzvišenost in samoljubje. Dobri volk pa je veselje, mir, ljubezen, upanje, vedrina, skromnost, sočutnost, velikodušnost, resnica, usmiljenje in zaupanje. Tak boj se bije tudi v tebi in v vseh ljudeh.« Vnuk nekaj časa razmišlja, potem pa vpraša, kateri volk bo zmagal. Stari Čeroki odvrne: »Tisti, ki ga boš hranil.«

Vsaj lahko nekaj spremeni

Samo tisti, ki se odloči, da se poda na pot s svojo ladjo, je lahko priča zadnji zgodbi, ki dokazuje, kakšna je moč vsakega posameznika. Starec se je sprehajal po plaži. V daljavi je zagledal deklico, ki je nekaj pobirala po pesku. Ko se ji je približal, je ugotovil, da pobira morske zvezde in jih meče nazaj v morje. »Kaj počneš? Zakaj zapravljaš čas?« se čudi starec. »Če zvezda ostane na obali, bo poginila na soncu,« odgovori deklica. »Na tej plaži leži na tisoče morskih zvezd, saj je obala dolga nekaj kilometrov. Kakšen smisel ima torej rešiti teh nekaj zvezd?« Deklica pobere zvezdo, jo vrže v morje in odvrne: »Zanjo ga ima!«

Žiga Vavpotič
Foto: Ciril Jazbec

Žiga Vavpotič

MOJA SR(e)ČNA RAZMIŠLJANJA
www.srecna-knjiga.si
elektronska knjiga

Uredila
Zvezdana M. Kompara in Tadej Buzeti

Lektorirale
Aja Gruden Barbo in Mateja Kosi

Oblikovala in tehnično uredila
Toni Anžlovar in Kaja Kopitar

Fotografije
Ciril Jazbec, Brane Pleterski in Jaka Vinšek

Založil in izdal
Globaldreamvision
Savlje 14
1000 Ljubljana

Za založbo
Žiga Vavpotič

ISBN

Ljubljana, marec 2009

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2(035)(093.3)(0.034.2)

VAVPOTIČ, Žiga
Moja sr(e)čna razmišljanja [Elektronski vir] / Žiga Vavpotič ;
fotografije Ciril Jazbec, Brane Pleterski in Jaka Vinšek. -
Ljubljana : Globaldreamvision, 2009

Način dostopa (URL):
http://srecna-knjiga.si/media/uploads/_custom/mojasreccnarazmisljanja.pdf

ISBN 978-961-92482-2-5

244458496

