

OD WRZEŚNIA **DO WRZEŚNIA**



Podobni do drzew rodzimy się z ziarna, rozwijamy i wzrastamy,
by dać owoce w postaci słów i czynów – Akademia Łucznica 2021

Spis treści



DROGA DO TRADYCJI

- Z optymizmem ruszamy w drogę! **4**
- Chwile radości mimo odległości **5**
- Droga do Betlejem online **6**
- „Ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy” **7**



DROGA DO WIEDZY

- Siedem kroków do lepszego życia **10**
- Epidemie w dawnych czasach i dziś **12**
- Domowe zimowisko **13**
- Graj wszystkimi kartami **17**
- Jak żyć, Panie Prezesie? **17**
- Włącz wyobraźnię **18**



FELIETON

- Ja wciąż nie jestem kosmitą **19**



DROGA DO KULTURY

- Porozmawiajmy o czytaniu **20**
- Z życia geniusza **22**
- Więcej niż 50 twarzy sztuki **22**
- Obywatel Cyprian Kamil Norwid **24**



DROGA DO RADOŚCI

- Ikigai – japońska sztuka szczęścia **26**
- Zrelaksuj się! **27**
- Łącznica – odkrywanie piękna **29**



Rok 2020/21 dla wszystkich był nietatwy, pełen nakazów, zakazów, niepewności, poczucia osamotnienia... A może należy myśleć o nim zupełnie inaczej, jako o czasie doświadczania, szansy i okazji do zmiany. Choć w Fundacji bardzo doskwierał nam brak spotkań i wyjazdów, to nie zrezygnowaliśmy z tego, co najważniejsze: z podtrzymywania relacji, wzajemnego wspierania się i uczenia od siebie.

Okazało się, że za pomocą łączy internetowych można realizować program i być blisko siebie. Zorganizowaliśmy wiele wirtualnych spotkań uczących, jak odpowiedzialnie i efektywnie mierzyć się z codziennością. Poznawaliśmy proste sposoby lepszej motywacji, zorganizowania się, wyciszenia i dostrzegania pozytywnych rozwiązań nawet w trudnych sytuacjach. Nie zabrakło rozmów z inspirującymi osobami mającymi różnorakie pasje. Zobaczyliśmy, jak potrafią z nich z optymizmem i entuzjazmem robić użytek na rzecz innych oraz środowiska naturalnego. Droga do pełni człowieczeństwa to sztuka małych kroków.

Gdy możliwy stał się wyjazd na obóz artystyczny do Łucznicy, to właśnie wtedy wiedza przekazywana online zaowocowała działaniami stypendystów, którzy mogli wykorzystać ją podczas warsztatów i zajęć. Akademia jak zawsze przyjęła nas niezwykle ciepło i życzliwie, a my zadbałszy o wszystkie zasady bezpieczeństwa sanitarnego, aby zarówno uczestnicy, jak i opiekunowie czuli się bezpiecznie.

Patronami nowego stypendialnego roku są Cyprian Kamil Norwid i Wojciech Bogumił Jastrzębowski – wizjonerzy, którzy uczą nas wielkości człowieka realizującej się każdego dnia, w każdej myśli, słowie i decyzji. W tym roku, we wrześniu, przypada 200. rocznica urodzin wielkiego poety, a w maju minęła 190. rocznica wydania „Konstytucji dla Europy” autorstwa W.B. Jastrzębowskiego. To idealny czas, aby przybliżyć młodzieży sylwetki i dokonania tych wybitnych postaci. Mimo upływu czasu ich podejście do problematyki stawania się coraz bardziej odpowiedzialnym człowiekiem i obywatelem jest nadal nowatorskie i sprawiło, że będą mentorami na nowej ścieżce Naszej Drogi.



Z optymizmem ruszamy w drogę!

Mimo obostrzeń sanitarnych podczas tradycyjnej inauguracji ciepło przywitano nowych stypendystów, którzy dowiedzieli się od swych koleżanek i kolegów o tym, co działo się w ekologicznym fundacyjnym roku.



➡ Stypendyści opowiedzieli o projekcie „Pociąg do ekologii” i zachęcili do przeczytania jednodniówki *Od września do września*, w której relacjonują fundacyjne wydarzenia

Inauguracja nowego roku stypendialnego odbyła się 18 września 2020 r. w sali Infocentrum w Ostrowi Mazowieckiej. Inaczej niż co roku: w mniejszym gronie, bez gości i z zachowaniem koniecznych sanitarnych zasad bezpieczeństwa. Nie mogło jednak zabraknąć tradycyjnego powitania – nowo przyjęci stypendyści otrzymali światełko, symbol rozpoczęcia ich nowej drogi z Fundacją AMF.

Czas pandemii to wyzwanie dla wszystkich i choć trwają prace nad szczepionką, towarzyszy nam niepokój. Mimo ograniczeń i wielu zmian, które wywróciły naszą codzienność do góry nogami, z radością i nadzieją zaczynamy nowy rok. Zostajemy przy temacie ekologii, która do czerwca będzie nam towarzyszyć podczas spotkań i – na co bardzo liczymy – wyjazdów oraz warsztatów na żywo.

Ekologia to nie tylko dbałość o przyrodę, ale przede wszystkim pielęgnowanie zdrowych, dobrych relacji między ludźmi, o czym świadczy relacja Magdaleny:

Gdy tylko dowiedziałam się o przyjęciu mnie do Fundacji, nie mogłam się doczekać pierwszego spotkania z osobami, które tak samo jak ja mogą odkrywać



nowe horyzonty. Przyznam, że mimo podekscytowania czułam także lekki stres związany z tym, jak zostaną odebrana. Nadszedł czas spotkania, który był połączony z inauguracją roku stypendialnego. Po oficjalnej części uroczystości nastąpiło wyczekiwane zapoznanie się z innymi stypendystami. Nie spodziewałam się, że tak serdecznie zostaną przyjęta. Okazało się, że kilka osób znałam już wcześniej. Każda z nowo poznanych mi osób była bardzo życzliwa.



Chwile radości mimo odległości

Możesz zrobić coś ze światem wokół siebie. Po prostu zacznij od siebie. A potem pracuj nad najważniejszymi relacjami z rodziną, przyjaciółmi, kolegami i koleżankami. Obserwuj, jak ten wpływ może się rozpowszechnić wśród innych. Wkrótce dostrzeżesz pozytywne zmiany w społeczności, w której mieszkasz.

Radę Seana Cove'a, którego książkę o siedmiu nawykach skutecznego działania nastolatka otrzymaliśmy w upominku od Fundacji, wykorzystaliśmy do zrobienia prezentów mikołajkowych dla przyjaciół ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostrowi Mazowieckiej.

To nasza fundacyjna tradycja od lat, by dzielić się choć odrobiną czasu i uwagi z podopiecznymi ŚDS. W tym roku każdy stypendysta wykonał własnoręcznie tabliczki z motywującymi, pełnymi nadziei słowami.

Z powodu pandemii nie mogliśmy ich przekazać osobiście, ale wsparła nas Pani Katarzyna Kolasińska, kierowniczka ŚDS. Dokładnie 6 grudnia, jako pomocnik św. Mikołaja, dostarczyła prezenty każdemu podopiecznemu.





Droga do Betlejem online

Boże Narodzenie to czas, który spędzamy z najbliższymi. Formuła online stała się możliwością odwiedzin fundacyjnej rodziny. Kiedyś mędrcy pokonali drogę do Betlejem na wielbłądach i koniach, a dziś można to zrobić za pomocą światłowodów. Najważniejsze, by nie zapominać o tym, co jest istotą świąt: być razem, złożyć sobie świąteczne życzenia, by życzliwość i dobro towarzyszyło nam nie tylko „od świąta”.

Fundacyjna wigilia, mimo swojej wirtualnej formy, mile zaskoczyła wszystkich. W spotkaniu uczestniczyli nie tylko obecni stypendyści, lecz także absolwenci, którzy kilka, a nawet kilkanaście lat temu zakończyli fundacyjny program. Dobrze było zobaczyć ich we własnych domach. Niektórzy to już poważni rodzice. Na ekranach naszych monitorów i smartfonów mogliśmy zobaczyć ich dzieci.

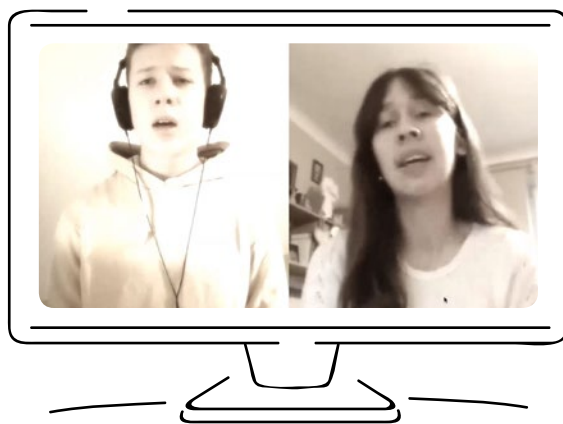
Na początku głos zabrali Państwo Anna i Maciej Formanowiczowie, którzy mówiąc o pandemii jako o trudnym i nietypowym czasie dla nas wszystkich, zwrócili uwagę na jej pozytywne aspekty. Pandemia pokazała, jak wiele jest rzeczy, bez których potrafimy się obejść, warto skorzystać z czasu, jaki nam dała, zatrzymać się, pójść na spacer, zadbać o najbliższe otoczenie.

Następnie kilku absolwentów wspominało swoją drogę z Fundacją, a panie opiekunki przybliżyły nam wybraną przez siebie wigilijną poezję.

Przyszedł czas na część artystyczną – montaż słowno-muzyczny przygotowany przez grupę stypendystów. Pomogła im w tym Pani Emilia Romanik, pod okiem której szlifujemy wokalne umiejętności w Fundacji. Piękne wiersze oraz nagrania wideo sprawiły, że atmosfera świąt zapanowała w każdym domu (nie zepsuły tego nawet drobne problemy techniczne).

*Z Nazaretu do Betlejem
kawał drogi, jeśli piechotą
kawał drogi nawet na osiołku
kawał drogi dla kobiety w ciąży
i młodego męża bez większej gotówki*

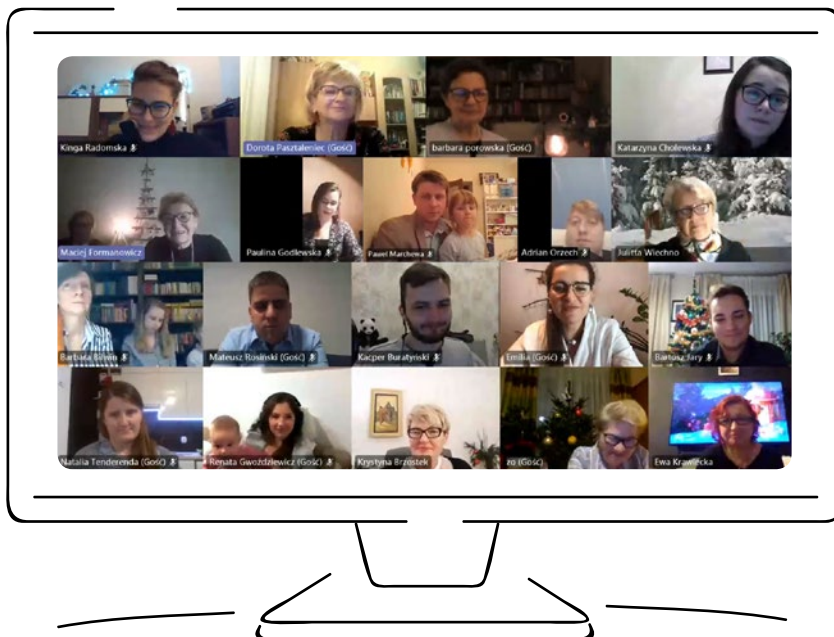
Janusz Pasierb



Na zakończenie z mikrofonów wybrzmiały serdeczne życzenia oraz komentarze pełne podziwu dla pracy włożonej w przygotowanie tego spotkania.

Pandemia to trudny czas dla każdego, lecz nawet ona nie pokrzyżowała nam wspólnie spędzonego świątecznego czasu. Jeśli tylko się mocno pragnie, to do Betlejem można dotrzeć także za pomocą nowoczesnych technologii.

Rafał Czaplicki





„Ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy”



Śloneczne czerwcowe popołudnie. Po raz pierwszy od wielu miesięcy spotykamy się w „realu”. Nareszcie! Jak dobrze jest zobaczyć się i porozmawiać bez kamerki i mikrofonu. Dziś żegnamy najstarszy rocznik.



Uroczystość zaczęła się od przypomnienia nam przez Panią prof. Ewę Krawiecką wszystkiego, co robiliśmy w tym roku fundacyjnym. Nie mogłem uwierzyć, że mimo pandemii, która nie pozwalała spotykać się na żywo, zrealizowaliśmy aż tyle tematów. Mówiliśmy o pandemiach – z przeszłości i tej obecnej, o demokracji, organizacji państw, działaniach społeczeństwa, o naszym patronie Cyprianie Kamile Norwidzie, o roli natury i sztuki, o rozwoju osobistym i wielu innych zagadnieniach. Po tym podsumowaniu Pani Ewa odczytała list od Państwa Anny i Macieja Formanowiczów, którzy niestety nie mogli uczestniczyć w zakończeniu roku.

W kolejnej części na scenę weszli stypendyści. Krótkim przedstawieniem i nieco nieśmiałym, ale wyjątkowym wykonaniem przeboju Marka Grechuty „Dni, których nie znamy”, pożegnali kolegów i koleżanki ostatniego roku.

Ciąg dalszy na s. 8

*Dokończenie ze s. 7*

Następnie każdy maturzysta wspominał swój czas w Fundacji. Były łzy, łamiące się głosy i dużo emocji.

Po części oficjalnej przyszedł czas na niespodziankę – spotkanie z byłym stypendystą Adrianem Piotrowskim-Petersonem.

Adrian – od dziecka fan futbolu, a dziś trener sportowy – opowiedział nam o swojej drodze. W chwili dołączenia do Fundacji był niepewnym siebie nastolatkiem, ale, jak twierdzi, to właśnie tu mógł poczuć się jak w rodzinie i nie przejmować codziennymi problemami. Adrian podkreślił, że podczas lat spędzonych z Fundacją rozmawiał dużo z Panem

Maciejem Formanowiczem, i kiedy nadarzyła się okazja do wyjazdu za granicę, przypomniał sobie jego słowa, aby być odważnym, podążać za tym, o czym się marzy, i się nie poddawać. Zaraz po ukończeniu szkoły średniej wyjechał do Anglii, co wówczas, na początku lat 2000, nie było takie proste jak dziś. W drodze do spełnienia marzeń o wielkiej

piłce zajmował się różnymi zagadnieniami – od kelnerstwa i informatyki, do pracy na stanowisku sekretarza piłkarskiego w Meksyku. W przeciągu 6 lat od wyjazdu ukończył studia licencjackie BA Sports Management na londyńskiej uczelni London Metropolitan University oraz pokonał kilka szczebli na drabinie trenerskiej, będąc najmłodszym zdobywcą profesjonalnej licencji UEFA B w Akademii Davida Beckhama w Londynie. Dodatkowo ukończył kilka kursów trenerskich na Coerver Coaching International i FC Barcelona. W latach 2013–2014 studiował na prestiżowym kierunku MBA Football Industries w University of Liverpool, zostając czwartym Polakiem z dyplomem ukończenia tego prestiżowego kierunku. Adrian pracował w licznych klubach amatorskich w Londynie i okolicach, jak również w profesjonalnych klubach Chelsea FC, meksykańskim klubie Santos Laguna i w ostatnim czasie również londyńskim klubie Tottenham Hotspur.

Po latach wrócił do Polski i teraz tu realizuje swoją pasję, szkoląc młodych piłkarzy. Wspominając swój czas w Fundacji, Adrian zachęcał nas, żebyśmy korzystali z tego, co oferuje Fundacja, ponieważ spotkanie, wykłady i wyjazdy to bezcenne doświadczenie, które zapoczątkuje w przyszłości.

Bartosz Móraski



➡ Historia
Adriana
udowadnia,
że warto
podążać za
marzeniami





Oto nasi
tegoroczni
maturzyści!

FUNDACJA DAŁA MI, ABYM I JA W PRZYSZŁOŚCI DAŁ

W imieniu maturzystów głos zabral jeden z nich, Adrian Orzech.

Witam wszystkich w ten piękny słoneczny dzień. Dzisiaj my, maturzyści, żegnamy się z Fundacją. Żegnam się, niestety, także i ja.

W Fundacji nauczyłem się wiele na temat relacji z ludźmi, tolerancji, akceptacji, czynienia dobra i miłości do drugiego człowieka. Fundacja dała mi wiarę w siebie, wsparta mnie w trudnych chwilach i pomogła odkryć swoje talenty. Dzięki wsparciu Fundacji w dążeniu do rozwoju moich mocnych stron byłem w stanie stworzyć wymarzoną grę komputerową, a także nauczyłem się grać na gitarze. Tu również miałem okazję zaprzyjaźnić się ze wspaniałymi, wrażliwymi ludźmi, których nie zapomnę do końca życia. Niesamowicie ciepło wspominam również długie rozmowy ze stypendystami na tylnych siedzeniach autobusu na wyjazdach, czy wspólne kolędowanie w wigilię dwa lata temu.

Dzięki Fundacji również odkryłem w pełni siebie, zrozumiałem siebie jako osobę z zespołem Aspergera. Tu mogłem opowiedzieć ludziom

o mojej inności za pośrednictwem gazetki (felieton „Nie jestem kosmitą” wyd. 2019–2020 – przyp. red.) i nie bać się, że zostanę wyśmiany, obrażony serią prymitywnych wulgaryzmów czy niezrozumiany. To tutaj byłem w pełni zaakceptowany, tutaj nikt nie zwracał uwagi ani nie traktował mnie gorzej ze względu na moją odmienność, a po prostu traktował na równi z innymi.

Chcę podziękować Fundacji za udzielone mi wsparcie, zarówno emocjonalne, jak i to przyziemne, finansowe, za wszystkie pouczające wyjazdy i spotkania.

Fundacja pomogła mi otworzyć się na ludzi i zrozumieć, na czym polega życie. Dała mi, abym i ja w przyszłości dał. Dziękuję Fundacji, dziękuję stypendystom, dziękuję Państwu Annie i Maciejowi Formanowiczom. Mam nadzieję, że będę miał wiele okazji zawitać w Fundacji już jako absolwent. Życzę wszystkim miłych wakacji.

Adrian Orzech



Siedem kroków do lepszego życia

Jaki mam wpływ na moje życie? Czy ono w ogóle zależy od mnie, czy może to los i przypadek nim kieruje? Dlaczego jest tak trudno? Czy mogę zrobić cokolwiek, żeby moje życie stało się lepsze? Na te i wiele podobnych pytań mnóstwo ludzi szuka odpowiedzi.

A odpowiedź jest prosta. Tak, masz wpływ na swoje życie i nawet nie wiesz, jak bardzo ono od ciebie zależy. To ty decydujesz. Ty podejmujesz wyzwania. Ty działasz. Właśnie ty! Nikt nie robi tego za ciebie.

ALE OD CZEGO ZACZĄĆ?

Jak mówią słowa popularnej piosenki, najtrudniejszy jest pierwszy krok. Najpierw trzeba jednak wiedzieć, w którą stronę go zrobić.

16 października i 20 listopada 2020 roku wysłuchaliśmy wykładu Pani prof. Ewy Krawieckiej właśnie na temat aktywnego życia i skutecznego działania „7 kroków skutecznego działania. Zasady są ważne” (według Stephena i Seana Covey’a). Dostarczył nam wiedzy nie tylko o tym, jak zrobić pierwszy krok w stronę lepszego życia, ale... dokładnie siedem kroków.

WYSTARCZY CHCIEĆ!

Mogłoby się wydawać, że to dużo. Siedem kroków, żeby zmienić swoje myślenie, nastawienie, nawyki na lepsze? Niewykonalne. Jednak nic bardziej mylnego. To jest możliwe, ale pod warunkiem, że się postaramy i będziemy tego chcieć.

Nie zawsze podoba nam się rytm naszego dnia, przytłacza mnóstwo pracy, której nie udaje nam się dokończyć, zadania wiecznie niezrealizowane, brak czasu, chaos, bierność. Nasze stosunki z innymi ludźmi nie są takie, jak sobie to wyobrażaliśmy, zaniedbujemy relacje, po macoszemu traktujemy innych i siebie. To determinuje nasze złe nastawienie, nerwy i po prostu komplikuje życie (które i tak jest już wystarczająco skomplikowane). Dlatego tak ważne jest, aby brać sprawy w swoje ręce i doskonalić się. Dążyć do tego, byśmy byli zadowoleni z życia, działali, podejmowali wyzwania, postępowali zgodnie z zasadami.

Do celu dochodzi się małymi krokami. Jednak nawet najmniejszy, wydawać by się mogło, nic nie znaczący krok, znaczy bardzo dużo. Przybliża nas do lepszego życia.

SIEDEM KROKÓW

Najważniejszym krokiem jest chcieć zrobić ten krok. Kiedy już odważymy się zacząć i działać, możemy postępować zgodnie z „7 krokami skutecznego działania”.



1

KROK: BĄDŹ PROAKTYWNY

Dotyczy on naszego nastawienia. Zamiast mówić: „muszę”, „po co zaczynać, skoro i tak się nie uda”, „nie umiem”, „to twoja wina”, „nic na to nie poradzę”, zacznij myśleć proaktywnie. Jeśli coś się nie uda, nie załamuj się, spróbuj jeszcze raz. Nie zakładaj, że nie dasz rady. Odważ się. Nic nie musisz. Ty chcesz to zrobić. Nie zrzucaj odpowiedzialności na innych ludzi. Mierz się ze skutkami swoich decyzji.

2

KROK: ZACZYNAJĄC, MIEJ CEL

Nie osiągniesz tego, co chcesz, jeśli nie będziesz wiedzieć, czego chcesz. Gdy przystępujesz do pracy, znacznie łatwiej ci idzie, jeśli wiesz, co masz zrobić i nie błądzisz po omacku. Chcąc zdobyć cel, musisz zastanowić się, czym on jest, jak do niego dotrzesz, jakimi środkami. Wyruszaj w drogę, ale nie donikąd.





3

**KROK: NAJPIERW RZECZY
NAJWAŻNIEJSZE**

Nie będziesz sobie spokojnie pił herbatki, gdy twój dom właśnie stoi w płomieniach. Dokładnie tak samo jest z naszymi zadaniami w życiu. Najpierw to, co najważniejsze. Podziel swoje zadania na cztery strefy: ważne, nieważne, pilne i niepilne. Poświęć na nie czas proporcjonalnie do ich stopnia ważności i pilności. Zobaczysz, to zaowocuje. Nawet gdy nie zdążysz zrobić wszystkiego, co zaplanowałeś, to zrobisz (lub chociaż zaczniesz) to, co jest najważniejsze. Ustal priorytety. Nie zaniedbuj żadnej ze sfer: ja, relacje, praca, sen.

5


**KROK: NAJPIERW STARAJ
SIĘ ZROZUMIEĆ, POTEM BYĆ
ZROZUMIANYM**

Słuchaj ludzi i tego, co mają ci do powiedzenia. Bądź empatyczny. Nie oceniaj, nie bądź „mędrce”, który na wszystkim się zna i na wszystko ma receptę. Nie ulegaj, nie podejmuj decyzji za kogoś. Zamiast tego wysłuchaj, staraj się zrozumieć, odnoś się z szacunkiem do drugiego człowieka. Respektuj jego i swoje potrzeby.

6

KROK: DĄŻ DO SYNERGII

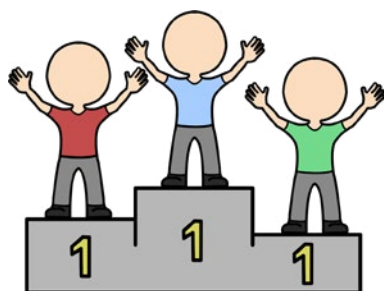
Nikt nie jest samotną wyspą. Żyjemy we wspólnocie, więc współpracujemy. Szanujemy się nawzajem i nasze role w zespole. Każdy jest inny i może wnieść wiele dobrego.



4

KROK: KAŻDY WYGRYWA

Nie zakładaj, że możliwa jest tylko rywalizacja, a wygrany może być tylko jeden. Współpracuj, dąż do kompromisów, nie popadaj w konflikty. Jeśli się postarasz, skorzysta każdy. I ty i inni.



7

KROK: OSTRZENIE PIŁY

Rozwijaj się i miej czas na regenerację sił. Chodzi tu jednak o taką regenerację, która pozwoli ci na pracę nad sobą na wielu płaszczyznach. Bądź aktywny i kształtuj się.


NIE CZEKAJ. DZIAŁAJ!

Jeszcze nic nie zmieniło się od „nicnierobienia”. Znamy już siedem kroków do lepszego życia. Teraz zostało już tylko zacząć działać.

A. Lincoln powiedział kiedyś: „Ludzie są dokładnie tak szczęśliwi, jak postanawiają być”. Zatem to od ciebie zależy, jakim będziesz człowiekiem i jakie będzie twoje życie.

Natalia Skoczeń
Grafiki: Dawid Nowacki



Epidemie w dawnych czasach i dziś

Od najdawniejszych czasów choroby epidemiczne były plagą narodów. Wiadomości o ich okropnych skutkach są rzeczywiście przerażające. Jak śmiertelni nieprzyjaciele wkraczają one między ludność i szerzą straszne zniszczenie. W panicznym przerażeniu ludzkość uchodziła przed nimi – lecz na próżno; kwitnące miasta traciły swych mieszkańców, całe kraje były wynarodowione. Od czasu jednakże rozwoju nauki i przy pomocy idących z nią ręką w rękę rządów, epidemie chorób zaraźliwych w znacznym stopniu straciły na swojej okropnej potęgze – można wyczytać w poradniku z 1888 roku „Jak strzec się chorób zaraźliwych”.



☛ Mory, zmary, zarazy i koniec świata? To już było... Kilka obrazków epidemii z dawnych czasów



Czy młodzieży należy przybliżać tak przynębiający temat? A może są w nim i „jasne strony”? Zdecydowałam się na prelekcję i **13 listopada**, podczas spotkania online, opowiedziałam stypendystom o tym, jak nasi przodkowie zmagali się z licznymi chorobami zakaźnymi.

Sytuacje trudne, jakimi są choroby, epidemie, lęk przed cierpieniem fizycznym i psychicznym, zagładą już od starożytności budziły grozę, pobudzały do szukania przyczyn w świecie realnym i pozazmysłowym (np. uważano je jako karę czy dopust sił nadprzyrodzonych). Człowiek jednak zawsze sobie jakoś radził z niebezpieczeństwami. Sposobem „oswajania” były np. rozmaite próby opisu, wytłumaczenia przyczyn, przewidywanie i odkrywanie symptomów, dochodzenie do sensu owych wydarzeń. Zagrożenia wywoływały ekstremalne reakcje; od przerażenia i paniki aż po konieczność konsolidacji wszelkich sił do walki. Mimo wielu tragedii czasy zaraz były pretekstem do rozkwitu przemysłu natury etycznej, filozoficznej, religijnej oraz inspiracją do poszukiwania skutecznych leków. Przyczyniły się więc do rozwoju medycyny i higieny. Zostały uwiecznione piórem kronikarzy, twórców wszystkich dziedzin sztuki i nauki. Świadectwa z dawnych wieków doświadczenia epidemii oraz zmagania z nimi wraz ze środkami i sposobami zapobiegania są zaskakująco podobne do czasu pandemii koronawirusa, która stała się wyzwaniem człowieka XXI wieku. Trzeba zauważyć, że epidemie, choć może się to wydawać paradoksem, przyczyniały się do budowania nadziei, odpowiedzialności i solidarności ludzi.

**Ewa Krawiecka,
prof. UAM Poznań**



Domowe zimowisko

Las, klimat, wielcy nieznani i rozwój osobisty – to tematy tegorocznych spotkań podczas wirtualnego zimowiska.

DZIEŃ: 11 stycznia

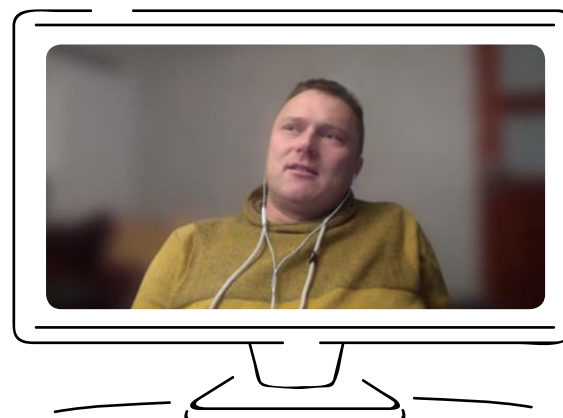
PROWADZĄCY: psycholog Michał Borkowski

TEMAT: „Jak radzić sobie w czasie pandemii”

Na początek spotkanie z psychologiem i cenne rady, jak przejść trudny czas pandemii, zachowując dobrą kondycję psychiczną i fizyczną.

Przede wszystkim – mówił Pan Michał – musimy uświadomić sobie i zaakceptować, że teraz jesteśmy w „trybie awaryjnym” i mamy prawo do gorszego samopoczucia, do odczuwania niepokoju czy spadku motywacji – to jest naturalne. Zamiast odczuwać frustrację, lepiej skupić się na tym, co pandemia może nam dać pozytywnego. Kryzys to szansa, a zatrzymanie, którego doświadczamy, to idealny czas na refleksję i zastanowienie się nad swoim życiem i podjęcie nowych kroków.

Ważne jest również, aby w pandemii i wynikającej z niej przymusowej izolacji, zachować wewnętrzną

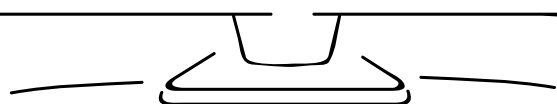


dyscyplinę, planować kolejne dni oraz przeżywać je w pewnym rygorze (np. nie siedzieć cały dzień w piżamie na zdalnych lekcjach, wyjść na krótki spacer w czasie, w którym zawsze wychodziliśmy do szkoły). Dzięki temu nauczymy się panować nad naszymi wnętrzem.

„Bądź dla siebie życzliwy, nie potępiaj się i nie porównuj z innymi” – na koniec Pan Michał zachęcał nas, abyśmy traktowali siebie jako swojego najlepszego przyjaciela, zaakceptowali to, jacy jesteśmy, ale przy tym wymagali od siebie – mądrze i z wyrozumiałością. ■

PO PIERWSZE – NIE ODKŁADAJ ZADANIA

1. zamiast mówić **MUSZĘ** powiedz **WYBIERAM**
2. zamiast **MUSZĘ KOŃCZYĆ** powiedz **KIEDY MOGĘ ZACZĄĆ**
3. zamiast **TO JEST ZA TRUDNE** powiedz **ZROBIĘ PIERWSZY MAŁY KROK**



DZIEŃ: 12 stycznia

PROWADZĄCY: prof. Ewa Krawiecka

TEMAT: „Niepotrzebny kij ani marchewka. Ogarnijmy się sami na nowy rok”

Drugiego dnia wirtualnego zimowiska Pani Ewa kolejny raz zmotywowała nas do skutecznego działania. Tym razem dowiedzieliśmy się, co zrobić, żeby ani kij, ani marchewka nie były motorami naszych działań. Jak to zrealizować?

Po pierwsze, nie odkładać działań na potem, po drugie, zmniejszyć lęk przed unikaniem dużych i ważnych zadań i w końcu zrobić krok, aby nam się chciało, czyli przekonać się, że zadanie/działanie, które stoi przed nami, jest ciekawe i warte naszego czasu. ■

Ciąg dalszy na s. 14



Dokończenie ze s. 13

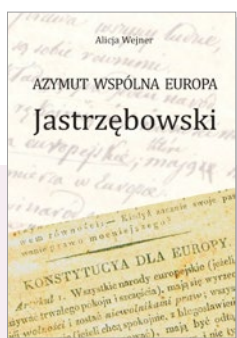
DZIEŃ: 13 stycznia

PROWADZĄCY: pisarka Alicja Wejner i aktor Olgierd Łukaszewicz

TEMAT: „Nieznany, Wielki Jastrzębowski”

Olgierd Łukaszewicz, aktor teatralny i filmowy, oraz pisarka Alicja Wejner, autorka książki „Azymut wolna Europa. Jastrzębowski” opowiedzieli nam o Wojciechu Bogumiłku Jastrzębowskim, przyrodniku, pedagogu, krajoznawcy, profesorze botaniki, fizyki, zoologii i ogrodnictwa, który działał lokalnie na terenie północnego Mazowsza. Był wizjonerem, społecznikiem, pionierem integracji europejskiej i autorem pierwszej w historii wizjonerskiej „Konstytucji dla Europy”. To dzięki naszym gościom uświadomiliśmy sobie, że myśl o współpracy obywateli Europy zrodziła się w Polsce 100 lat wcześniej przed Robertem Schumanem, uznawanym za jednego z ojców Unii Europejskiej.

Wojciech Bogumił Jastrzębowski okazał się barwną postacią, o której wcześniej niewiele wiedzieliśmy. Był nie tylko wybitnym uczonym, lecz także wielkim patriotą. Miłośnik roślin, ogrodów i lasów, ekolog – jakbyśmy dziś o nim powiedzieli, oddany nauczyciel, kochany oraz szanowany przez swoich uczniów. Wyrósł w rodzinie z kultem nauki i przez całe życie nauka i praca mu towarzyszyły. Twierdził, że człowiek może się rozwijać wyłącznie poprzez pracę i wciąż zachęcał do niej swoich uczniów (W.B. Jastrzębowski był pierwszym, który zdefiniował ergonomię jako naukę i opisał jej założenia). Wiele czasu i energii poświęcił na zalesianie. Czuł i rozumiał, że ludzkość potrzebuje lasów i że mają one ogromne znaczenie dla życia na Ziemi. ■



➡ Biografia Wojciecha Bogumiła Jastrzębowskiego pt. „Azymut wspólna Europa. Jastrzębowski” autorstwa naszego gościa **ALICJI WEJNER**

OLGIERD ŁUKASZEWICZ, wybitny polski aktor teatralny i filmowy, 8 grudnia 2017 ustanowił fundację im. Wojciecha B. Jastrzębowskiego pod nazwą „My Obywatele Unii Europejskiej”.



DZIEŃ: 14 stycznia

PROWADZĄCY: Artur Dawidziuk i Justyna Milewska, przedstawiciele Lasów Państwowych

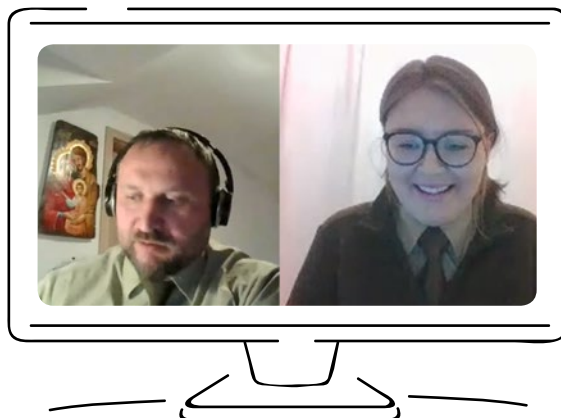
TEMAT: „Czy leśnicy tylko wycinają drzewa? Czyli o tym, że las pełni wiele funkcji i jak je łączyć”

W kolejnym dniu onlinowych ferii nasi goście, leśnicy z Centrum Edukacji Leśnej w Celestynowie, opowiedzieli o swojej pracy i funkcjach lasu. Dowiedzieliśmy się m.in., że lasy w Polsce stanowią 1/3 powierzchni całego kraju. Dominuje w nich sosna, która jest gatunkiem niewymagającym i szybko rosnącym. Dlaczego właśnie sosna? Ponieważ od czasów powojennych, gdy potrzebny był surowiec, była intensywnie wykorzystywana do zalesiania. Dziś leśnicy odchodzą od monokultur gatunkowych, bo taki las jest bardziej podatny za inwazję szkodników i zagrożenie pożarem. Najwartościowszy jest zbliżony do naturalnego na danym terenie i do tego należy dążyć.

Las to wspólne dobro nas wszystkich i wielka szkoda, że nie potrafimy tego docenić. W wykładzie nie zabrakło informacji o największej bolączce leśników, czyli śmieciach w lesie. Co roku Lasy Państwowe na sprzątanie lasów wydają ogromne pieniądze, które mogliby zainwestować np. w budowę ścieżek edukacyjnych czy parkingów leśnych. W 2017 r., w skali całych Lasów Państwowych zebrano 114 tys. m³ śmieci, to jest 1000 wagonów kolejowych (!).



➔ Czy las można zamknąć w kartoniku? Wystarczy przynieść ze spaceru szyszkę, igliwie, korę i grzybek, a powstanie pudełko wspomnień



Spotkanie dostarczyło nam nie tylko dużej wiedzy o lesie, lecz także było wskazówką dla licealistów stojących przed wyborem swojej drogi zawodowej. Kto wie, być może ktoś z nas wkrótce włoży mundur leśnika...

Po spotkaniu stypendyści otrzymali inspirujące cytaty o lesie. Do jednego z nich odniósł się Jakub:

„Najprostsza droga do wszechświata biegnie przez leśną dżicę” John Muir

Większość ludzi dąży do życia prostego. Niewymagającego poświęceń i trudu. Zazwyczaj osoby, które praktykują taki styl bycia, nigdy nie osiągną prawdziwego szczęścia. Dlaczego? Ponieważ nigdy nie spróbowali. Nie spróbowali, jak to jest żyć – w jakimś określonym celu. Pracować ciężko, aby się zrealizować. Wykorzystywać każdy dzień, aby być bliżej tego, czego się pragnie.

Do czego dążę? Nasza życiowa droga, która zostanie pokonana bez trudu, bez wysiłku, aby coś osiągnąć, nigdy nie będzie tak piękna jak ta, o którą walczyliśmy codziennie, wstając rano. Najpiękniejsza ścieżka to właśnie ta, która prowadzi przez „leśną dżicę” – czyli przez nasze trudności. Tylko w taki sposób możemy osiągnąć coś wielkiego. Nie znam sportowca, człowieka sukcesu, który spełnił swoje marzenie bez żadnych wyrzeczeń – drogą na skróty. „Przeciwności losu powodują, że jedni się załamują, a inni biją rekordy”. Warto się zastanowić, co nam daje siłę, aby wstawać rano? W moim przypadku są to marzenia.

Bóg nam wszystkim dał wielkie atrybuty, jakimi są umiejętności. Tylko od nas zależy, jak je wykorzystamy. Podróż przez leśną dżicę bez wątpienia da nam możliwość rozwijania się, uczenia na własnych błędach i przybliżenia do pięknej przyszłości.

Jakub Dymek

Ciąg dalszy na s. 16



Dokończenie ze s. 15

DZIEŃ: 15 stycznia

PROWADZĄCY: fizyk klimatu, profesor nauki o Ziemi, Szymon Malinowski

TEMAT: „Mechanizmy klimatyczne”

Są osoby, które nie przejmują się losem planety. Nie rozumieją jednak, że skutki tego zjawiska „odcisną się” na ich życiu. Poza tym wiedza niektórych opiera się na mitach lub dawnych badaniach. Nauka poszła do przodu i już prawie jednogłośnie naukowcy zgadzają się, że globalne ocieplenie jest powodowane przez człowieka. Takie osoby uważają zmianę klimatu za mało znaczący problem oraz mówią, że niektórzy niepotrzebnie panikują. Jednak, jak mówi prof. Szymon Malinowski, panikować można, bo fakty wskazują, że jest gorzej, niż myśleliśmy.

Miłosz Sewastjanowicz

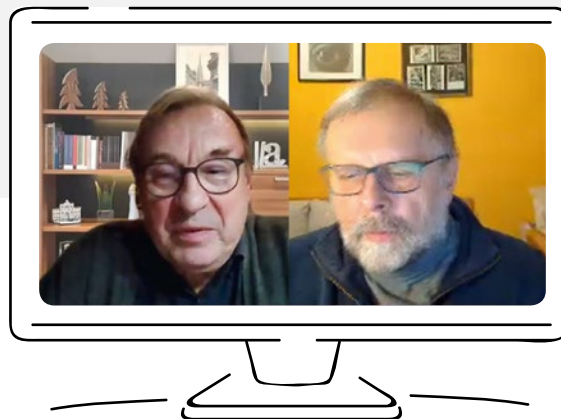
Spotkanie z profesorem Uniwersytetu Warszawskiego, znanym w kraju popularyzatorem nauki, przeniosło nas w skomplikowany świat fizyki, biologii, chemii, ekonomii i psychologii, a także polityki. Wszystko po to, aby lepiej zrozumieć mechanizmy klimatyczne oraz powody i skutki zmian klimatu.

Pan profesor zwrócił uwagę, że jako społeczeństwo dotarliśmy do „granic systemu”. Jest nas coraz więcej, coraz więcej energii zużywamy i coraz więcej marnotrawimy. Namawiał do szukania oszczędności w każdym obszarze życia – zakupów, podróży, stylu życia czy prowadzenia domu, mimo że nasze indywidualne działania, niestety, mają niewielki bezpośredni wpływ na klimat. Wszędzie i zawsze powinniśmy robić wszystko, aby zmniejszać zużycie naturalnych zasobów.

Rozmowa z profesorem Malinowskim uzmystowiła nam jeszcze jedną smutną prawdę: często dajemy się złapać na tzw. ekościemę. Koncerny i różne organizacje wykorzystują modę na ekologię i dla osiągnięcia zysków namawiają nas do określonych zachowań. Jak ustrzec się „nabicia w zieloną butelkę”? Musimy sami jak najwięcej wiedzieć, uczyć się i dowiadywać, żeby świadomie i właściwie wybierać.

Miłosz zainspirowany spotkaniem zaczął zgłębiać temat.

Z ogromnym zainteresowaniem obejrzałem film dokumentalny „Można panikować” Jonathana L. Ramseya. Obraz ten mocno oddziałuje na młodego człowieka, pozwala mu się pochylić nad problemem zmian



klimatycznych. Poznajemy w nim profesora Szymona Malinowskiego, dyrektora Instytutu Geofizyki Wydziału Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego, który całe swoje życie poświęcił badaniom atmosfery. Naukowiec ostrzega nas przed zbliżającą się katastrofą klimatyczną. Swoje teorie popiera licznymi badaniami naukowymi. Dowodzi, że jeżeli nie podejmiemy radykalnych kroków zmniejszających emisję dwutlenku węgla, to nasz świat czeka zagłada. Próbuje nam przekazać, że nie mamy czasu. Zmiany powinniśmy wprowadzić już dziś, bo w przeciwnym razie nie mamy szans na normalne życie. Profesor podejmuje wiele działań w edukacji na rzecz klimatu. Wie, że to, co robi, jest słuszne. Zdaje sobie jednak sprawę, że jego głos jest czasem głosem wołającego na puszczy:

„Czasem wydaje mi się, że wołam w pustkę, że mój głos gdzieś znika w dali i że nie ma żadnego echa. Wszystkie dane naukowe mówią, że jest źle i że jest gorzej, niż myśleliśmy, a z drugiej strony ludzie nie chcą tego słuchać. Można panikować.

W tej wypowiedzi profesora widać ogromny poziom frustracji, bezsilności, niepokoju oraz smutku, jaki odczuwa człowiek dysponujący wiedzą i mający dobre intencje, kiedy zderza się z ignorancją jednostki, która przedkłada dobro własne nad dobro ludzkości. Ma na myśli tutaj polityków wszelkich opcji politycznych, którzy wiedzą, że ograniczenie emisji CO₂, czyli likwidacja kopalń w Polsce spotka się z nieprzychylnością części społeczeństwa, i być może będzie powodem ich niepowodzeń politycznych. Ma żal do mediów, że tak naprawdę nie chcą rozpowszechniać informacji w zakresie edukacji na rzecz klimatu, bo to temat trudny i niepasujący do współczesnego wyobrażenia o życiu łatwym i przyjemnym.

Zdaniem profesora współcześni ludzie nie są zdolni do wyrzeczeń, chcą wiele od świata brać, nie oferując nic w zamian. Niby każdy wie, że zmiana klimatu jest faktem, że profesor ma rację, ale nie chce nic zmieniać wokół siebie, liczy, że inni się poświęcą, a Ziemia ocaleje!

Miłosz Majewski



Graj wszystkimi kartami

Wyobraź sobie sytuację, że wszystko w twoim życiu układa się beznadziejnie. Nie jesteś zadowolony ani z siebie, ani z tego, co robisz. Wszystko jest nie tak, jak sobie wyobrażałeś, nic się nie udaje. Martwisz się przeróżnymi sprawami i nikt cię nie rozumie. Musisz podjąć trudne decyzje, odniosłeś porażkę. Wszystko jest bez sensu.

I co teraz zrobisz? Będziesz wciąż niezadowolony i rozczarowany? Będziesz narzekał, że cały świat jest przeciwko tobie, czy może jednak docenisz to, co masz?

Być może jesteś teraz w takim momencie swojego życia, że wiele z tych trudnych kwestii nie jest ci obcych i wcale nie musisz sobie ich wyobrażać. Być może czujesz się nimi przytłoczony i nie wiesz, co będzie dalej. Wiem, że wtedy trudno o optymizm, a tym bardziej o podejmowanie radykalnych zmian. Jednak są to kroki w dobrą stronę. Po to, byś korzystał ze wszystkich możliwości, jakie masz. W życiu jest jak w grze. Trafiają się lepsze i gorsze karty. Jednak chodzi o to, by grać wszystkimi, które otrzymałeś.

Taki właśnie apel skierowała do stypendystów Pani Ewa Krawiecka podczas wykładu pt. „W życiu

zagraj wszystkimi kartami”. Spotkanie, podczas którego mogliśmy bliżej przyjrzeć się naszym postawom i możliwościom w życiu, odbyło się **16 kwietnia 2021 roku**. Pani Ewa jak zawsze zaskoczyła nas niebanalną formą prezentacji niezwykle ważnego zagadnienia – naszego nastawienia do życia i radzenia sobie z jego trudami.

Kiedy jesteś na rozdrożu, nie załamuj się, że nie wiesz, co robić. Nie uciekaj przed rozwiązywaniem problemów, stawiaj im czoło. Pomyśl, jak wyjść z kryzysowej sytuacji. Odważ się, zaangażuj i pracuj nad sobą – mierz wysoko. Nie bój się działać. Nie bądź przeciętny, szary i niewidoczny.

Natalia Skoczeń

Jak żyć, Panie Prezesie?

– stypendyści rozmawiają z Panem Maciejem Formanowiczem

W całym roku fundacyjnym towarzyszyła nam tematyka szeroko pojętej ekologii. Uczestniczyliśmy w szeregu spotkań dotyczących dbałości o środowisko, zmian klimatycznych i wpływu człowieka na Ziemię. Mimo że każde z nich było inne, to miały coś wspólnego. Wszystkie nawiązywały do odpowiedzialności. Ekologia i nasze postępowanie wobec planety powinny być oparte właśnie na odpowiedzialności.

O kluczowej roli umiejętności odpowiedzialnego podchodzenia do życia, podejmowania wyborów

i mierzenia się z ich konsekwencjami nie tylko w obszarze naszej działalności wobec Ziemi, lecz także w wymiarze społecznym i ekonomicznym mówił na spotkaniach także Pan Maciej Formanowicz.

Wykłady prowadzone przez Pana Formanowicza dotyczyły teraźniejszości, pandemii oraz jej wpływu na nasze życie i sytuację na świecie, struktury państwa, demokracji oraz odpowiedzialności za nasze wybory, sytuacji społecznej, świadomości, decyzyjności.

Spotkania te dostarczyły nam ogromnej wiedzy, za co bardzo dziękujemy. Z pewnością dzięki nim będzie nam łatwiej poruszać się w dorosłym życiu. Wiedząc też, jak ważna jest odpowiedzialność i jakie konsekwencje niesie jej brak, będziemy pamiętać, aby przykładać szczególną wagę do naszych wyborów.

Natalia Skoczeń



Włącz wyobraźnię

14 maja 2021 roku uczestniczyliśmy w warsztatach prowadzonych przez Pana Aureliusza Leżeńkiego. Tematem przewodnim, a zarazem tytułem spotkania było „Kreatywne podsumowanie”.

Pan Aureliusz jest prezesem Fundacji Robinson Crusoe, psychologiem, wykładowcą w Szkole Biznesu Politechniki Warszawskiej oraz coachem biznesu. Pokazał nam ciekawe oblicze pracy w rzeczywistości online, ponieważ podczas zajęć korzystaliśmy z wielu platform, które pomogły nam w ukazaniu naszej kreatywności, a przecież to ona grała główną rolę podczas spotkania.

Na początku warsztatów każdy powiedział kilka słów o sobie, m.in. wskazał stopień poziomu swojej energii. Następnie rozpoczęła się rozgrzewka, która zdecydowanie pobudziła kreatywne myślenie oraz ukazała bujność naszej wyobraźni, a także mnogość pomysłów. Zostaliśmy podzieleni na grupy. Zadanie polegało na dorysowaniu dalszej części obrazka, którego fragment, a zarazem bazę, otrzymaliśmy na początku ćwiczenia. W każdej drużynie narodził się oryginalny pomysł, który przyniósł dużo śmiechu, ponieważ jako efekt końcowy mogliśmy podziwiać np. czarownicę Blondynkę, czarownicę walczącą z Gandalfem, SpongeBobą w Tatrach. Zadanie to pokazało, jak wiele możemy zdziałać naszą wyobraźnią.

Następnie rozpoczęła się część główna warsztatów, która była ściśle związana z tytułem zajęć, czyli kreatywnym podsumowaniem. Naszym zadaniem było wybranie jednego z cytatów przygotowanych przez Pana Leżeńkiego, które miały posłużyć za opis ubiegłego roku. Był to niezwykle miły podarunek, ponieważ każdy z nich zawierał mądrość, którą możemy wykorzystać jako drogowskaz na dalszą drogę. Ich treść służyła także wyciągnięciu wniosków z kończącego się wtedy powoli roku szkolnego, by móc zastanowić się, jakie zmiany powinniśmy wprowadzić w naszym życiu. Zmiany, które pomogą dojść do lepszej organizacji pracy oraz jej zwiększonej efektywności. Po wskazaniu cytatów, które najbardziej przypadły nam do gustu, i uzasadnieniu ich wyboru, niektórym z nas udało się stworzyć na jednej z wykorzystywanych na zajęciach platform wirtualną postać, która mogła obwieścić pozostałym uczestnikom warsztatów treść cytatów w nieco inny, zabawny sposób.



Z kilkudziesięciu cytatów wybieraliśmy nam najbliższe, takie, które dawały wskazówki do lepszej organizacji czasu, większej uważności i skuteczniejszej realizacji stawianych sobie celów.

■ ■ Cierpliwość, wytrwałość i pot tworzą niepokonaną kombinację sukcesu.

Napoleon Bonaparte

■ ■ Mieć trudne życie – to wielki przywilej.

Indira Gandhi

■ ■ Nie wyobrażam sobie, aby można było osiągnąć sukces, nie będąc konsekwentnym i upartym.

Irena Eris

■ ■ Móc czegoś nie chcieć, to już jest szczęście.

Maria Dąbrowska

■ ■ Kiedyś – nie ma takiego dnia tygodnia.

Janet Dailey

■ ■ Dawanie otwiera drogę do otrzymywania.

Florence Scovel Shinn

To spotkanie sprawiło nam wiele radości i satysfakcji, co potwierdziły opinie stypendystów jeszcze podczas warsztatów. Mogliśmy dać upust naszej energii oraz pokazać, ile drzemie w nas fantazyjnych koncepcji, a także potrenować umiejętność improwizacji. Jesteśmy wdzięczni Panu Aureliuszowi za poświęcony czas, mnóstwo dobrej zabawy oraz piękne wspomnienia.

Wioletta Skoczeń

Grafika: Dawid Nowacki



JA WCIĄŻ NIE JESTEM KOSMITĄ

Minął rok, a ja dalej nie jestem kosmitą. I w sumie dobrze, że nie jestem, gdyż wolę być człowiekiem. Niektórzy jednak wciąż tego nie rozumieją i dalej traktują mnie i mi podobnych jak kosmitów.

Tylko jak tu mówić o tolerancji, a co dopiero o akceptacji osób neuro różnorodnych, gdy inne ruchy mniejszościowe, które już dawno powinniśmy zaakceptować, a przynajmniej tolerować, są wprost wyśmiewane w Sejmie? Czołowi politycy rządzący w naszym kraju dyskryminacji wszelakich mniejszości tylko przyklaskują, wiwatują i nagradzają gromkimi bra wami, zamiast w merytoryczny sposób odnieść się do tego, co jest im wytykane.

Przytoczę trochę smutnych danych: młodzież z zespołem Aspergera decyduje się szybciej zakończyć swoje życie – według badań naukowców z University of Cambridge w Wielkiej Brytanii przeprowadzonych na grupie 370 osób z zespołem Aspergera, aż 66% z nich rozważało samobójstwo, a 35% planowało lub podjęło próbę samobójczą. I niestety – żadna ilość modlitw tutaj nie pomoże, dopóki za modlitwami nie pójdzie realne wsparcie psychiczne w postaci np. dofinansowania oddziałów psychiatrycznych i poradni psychologicznych, i nie skończy się przyzwolenie na publiczną dyskryminację mniejszości.

Uważam, że przekazy o osobach autystycznych i z zespołem Aspergera powinny skupiać się na podkreślaniu sukcesów tych osób, a nie wyśmiewaniu i twierdzeniu, że kosztujemy budżet za dużo. Potrafimy bardzo wiele, gdy pracujemy w środowisku, które nam pozwala być sobą. Przykładem może być polska programistka, Katja Schrödinger, która prowadziła swego czasu szeroko zakrojone

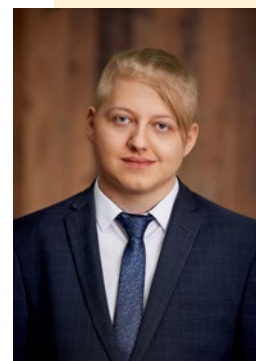
działania na rzecz akceptacji autyzmu, pisała książki. Hej, nawet ja tworzę gry komputerowe, a jeden z moich kolegów ze spektrum wygrywał wiele konkursów, w prawie każdej dziedzinie. Kot to kot, a nie zepsuty pies, i nie powinniśmy traktować go jak zepsutego psa, żerującego na łoni swego pana.

Skoro powiedzieliśmy już o tym, co złe, powiedzmy o tym, co dobre. 18 czerwca obchodziliśmy Dzień Autystycznej Dumy. To dzień podobny do tego, który mają inne mniejszości, kiedy celebруем fakt, że dzielnie walczymy z naszymi problemami. I nie wiem, czy mi się wydaje, czy po raz pierwszy w Polsce ktoś zauważył istnienie takiego dnia w kalendarzu. W Starachowicach odbył się marsz dla osób z Aspergerem, a Prodeste zorganizowało spotkanie online z okazji tego dnia na Zoomie. Oba wydarzenia dosyć małe, ale w Google się wyświetlają dla wyszukiwania „Zespół Aspergera”, więc może zapiszą się w annałach historii.

Do tego kolejne sklepy oferują ciche godziny. Są to godziny, w których osoby ze spektrum mogą spokojnie zrobić zakupy. Takie godziny są na przykład w Lidlu, w piątki od 8 do 10 i w soboty od 19 do 21. Wtedy wyłączana jest muzyka w sklepowym radiu, przygaszane są światła, a osoby ze spektrum są obsługiwane przy kasie bez kolejki. Uważam to za naprawdę godną uwagi inicjatywę.

Powoli idziemy w dobrą stronę i wi dać światełko w tunelu. Polski ruch neuro różnorodności prężnie działa, aby akceptacja osób ze spektrum autyzmu była codziennością, a nie wyjątkiem. Na koniec powtórzę to, co rok temu – liczę, że za 25 lat moje dzieci będą mogły być sobą – aspijskim sobą.

Adrian Orzech



ADRIAN ORZECZ
stypendysta ostatniego roku, kolejny raz na łamach naszej gazety podnosi temat tolerancji dla osób w spektrum autyzmu



Porozmawiajmy o czytaniu

11 grudnia 2020 roku uczestniczyliśmy w webinarium, którego motywem przewodnim były książki oraz istota sięgania po nie na co dzień. Pani Irena Koźmińska, założycielka i prezes Fundacji ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom, podzieliła się z nami wartościowymi informacjami oraz zainspirowała do zbadania czytelnictwa wśród naszych stypendystów i absolwentów.

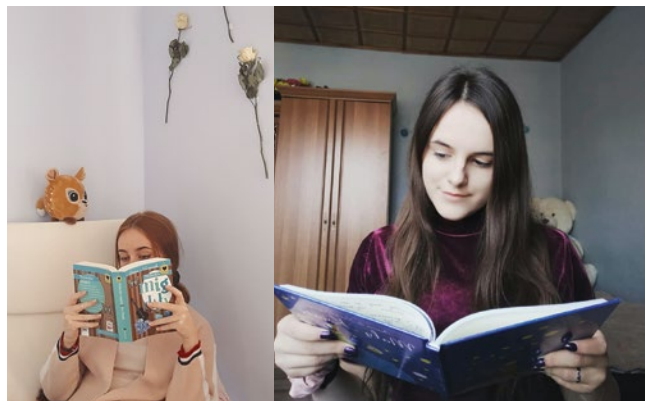
Pani Irena zwróciła naszą uwagę na ważną kwestię, jaką jest czytanie dzieciom – nawet przed narodzinami. Dowiedzieliśmy się, że dziecko, któremu rodzice czytają jeszcze zanim przyjdzie na świat, dużo szybciej nauczy się mówić. Głośna lektura wpłynie pozytywnie na cały jego rozwój. Czytanie pociechom od pierwszych chwil życia sprawi, iż pokochają one książki oraz same będą decydować się na korzystanie z ich dobrodziejstw także w późniejszych latach życia. Pani Koźmińska mówiła również o wartości czytania książek o tematyce psychologicznej, gdyż z nich możemy wyciągnąć mnóstwo istotnych wniosków, które są w stanie zmienić sposób naszego postępowania.

Podczas tego wirtualnego spotkania prelegentka starała się przedstawić wszystkie zalety czytania oraz przekonać nas, iż jest ono fantastycznym zajęciem, które powinniśmy codziennie praktykować, by książka stała się naszym przyjacielem oraz byśmy nieustannie się rozwijali.

JAK SIĘ MA CZYTELNICTWO WŚRÓD STYPENDYSTÓW?

Kontynuując rozważania na temat literatury, postanowiliśmy przeprowadzić wśród stypendystów (obecnych i byłych) ankietę odnoszącą się do roli książek w życiu. Na pytania z ankiety odpowiedziało 157 osób, z przeważającą liczbą respondentów w wieku od 14 do 19 lat.

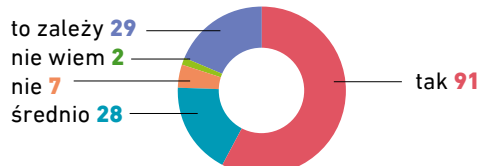
Na pytanie *Czy lubisz czytać?* twierdząco odpowiedziało 58% odpowiadających. Jest to miłe zaskoczenie, gdy w dzisiejszych czasach młodzi ludzie spędzają ogromną ilość czasu przed ekranami. Mimo powszechności tego zjawiska okazuje się, że chętnie sięgają również po książki. Z naszych badań wynika, że nawet codziennie. Była to bowiem druga



Każdy z nas ma swój ulubiony sposób czytania

najczęściej wybierana opcja przy pytaniu *Jak często czytasz książki, inne niż podręczniki?* Na pierwszym miejscu znajdowała się odpowiedź *Kilka razy w tygodniu*. Wynika z tego, iż mimo wszystko naprawdę lubimy czytać.

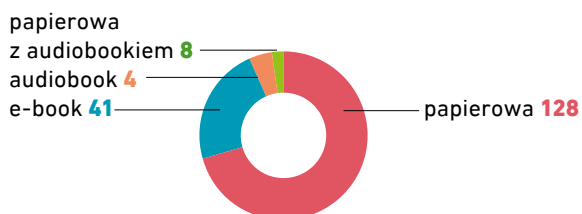
Czy lubisz czytać?



Zdecydowana większość odpowiadających, bo aż 71%, wybiera książki w papierowej formie. Taka obserwacja dotyczy także badania ogólnopolskiego przeprowadzonego przez Bibliotekę Narodową w 2019 roku, z którego dowiadujemy się, że 98% respondentów również wybiera tradycyjną postać książek.



Jaka formę książki wybierasz najczęściej?



Największe zainteresowanie stanowi literatura z kategorii *kryminał*, *sensacja*, *thriller*, zaraz po niej znajdują się książki *fantasy* i *science-fiction*. Na trzecim miejscu plasuje się kategoria *romans*. Dowiedzieliśmy się, że ankietowani czytają, ponieważ, w większości przypadków, po prostu sprawia im to przyjemność, lubią to lub chcą się rozwijać i dowiedzieć, nauczyć się czegoś. Powodem, dla którego część osób nie czyta, jest brak czasu na tę czynność. Czas odgrywa w tej kwestii ważną rolę, biorąc pod uwagę mnóstwo obowiązków, będących częścią życia.

Odpowiedź na pytanie *W jakich chwilach sięgasz po książki?* też sprowadza się do czasu, gdyż najczęściej ankietowanych zaznaczyło opcję *gdy mam czas wolny*. To kolejna przyjemna obserwacja: mimo dostępu do wielu atrakcji w sieci, młodzi ludzie decydują się na spędzenie części swojego czasu na czytaniu. Wybierają książkową relaksację po wypełnieniu codziennych powinności. 40% osób stwierdziło, że jakaś książka miała wpływ na ich życie. W wymienionych pozycjach w tym kontekście powtarzały się tytuły: *Mały Książę*, *Ania z Zielonego Wzgórza*, *Gwiazd naszych win*.

NIEZAPOMNIANI BOHATEROWIE I ULUBIENI AUTORZY

Gdy zapytaliśmy stypendystów o ulubione książki z dzieciństwa, wśród najczęściej wymienianych przez ankietowanych także był *Mały Książę* Antoine'a de Saint-Exupéry'ego oraz *Ania z Zielonego Wzgórza* Lucy Maud Montgomery, a także *Kubuś Puchatek* A.A. Milne'a, seria *Harry Potter* J.K. Rowling, *Dzieci z Bullerbyn* Astrid Lindgren, *Mikotajek* René Goscinny'ego i Jean-Jacques'a Sempégo oraz *Ten obcy* Ireny Jurgielewiczowej. Zaś ulubionymi autorami są: Stephen King, Remigiusz Mróz, J.K. Rowling, Andrzej Sapkowski, J.R.R. Tolkien, Nicholas Sparks i Zygmunt Miłoszewski. Te preferencje pokrywają się z obserwacjami w skali kraju. Polacy również najchętniej wybierają dzieła R. Mroza, S. Kinga, a ponadto Olgi Tokarczuk. Wśród zapytanych przez nas dominowały osoby w wieku od 14 do 19 lat, zaś w badaniu ogólnopolskim przedział wiekowy był dużo szerszy. Oznacza to, że wybory czytelnicze w pewnym stopniu są podobne w różnych grupach wiekowych. Oprócz tego można dostrzec, iż w tym zestawieniu ogromną rolę odgrywają polscy twórcy. Nie decydujemy się zatem jedynie na zagraniczną literaturę. Nasi artyści zdobywają uznanie zarówno młodych, jak i starszych ludzi. Polscy pisarze goszczą tym samym na naszych półkach, ale i w sercach.

Spotkanie z Panią Ireną Koźmińską, jak i przedsięwzięcie dotyczące ankiety były bardzo ciekawymi doświadczeniami. Cieszymy się, że książki wciąż nie wyszły z mody (i oby nigdy nie wyszły), oraz mamy nadzieję, że wszyscy, którzy jeszcze nie zaprzyjaźnili się z czytaniem, szybko przekonają się i uświadomią sobie, jak wielką wartość ono posiada.

Wioletta Skoczeń

IRENA KOŹMIŃSKA jest inicjatorką kampanii społecznej „Cała Polska czyta dzieciom”, Konkursu Literackiego im. Astrid Lindgren na współczesną książkę dla dzieci i młodzieży, Programu Nauczania Wartości, Internetowego Uniwersytetu Mądrego Wychowania; współautorka wielu książek i programów edukacyjnych Fundacji (m.in. *Mądrzy Cyfrowi*, łączącego edukację moralną, społeczną i cyfrową), a także autorka artykułów i materiałów edukacyjnych, wykładowczyni. Nagrodzona srebrnym medalem Gloria Artis.

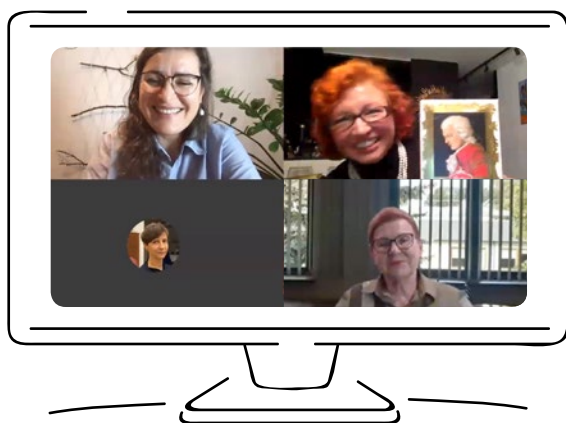
źródło: <https://calapolskaczytadzieciom.pl/o-fundacji/zespol/zarzad/irena-kozminska/>





Z życia geniusza

Jakie dzieło muzyczne od lat wzbudza zachwyt i fascynuje kolejne pokolenia melomanów? To Requiem d-moll KV 626 Wolfganga Amadeusa Mozarta. Aby je lepiej zrozumieć podczas kolejnego z fundacyjnych spotkań wspólnie z Panią Emilią Romanik rozłożyliśmy Requiem na czynniki pierwsze.



Spotkanie online odbyło się **30 października**. Jesienna aura sprzyjała wstuchaniu się w przepiękną muzykę, której fragmenty udostępniła Pani Emilia, przy okazji omawiając i wyjaśniając skomplikowane pojęcia z dziedziny kompozycji muzycznej.

Oprócz analizy utworu dowiedzieliśmy się również więcej o samym kompozytorze, o tym, jak rodził się geniusz wiedeńskiego mistrza, o czasach, w których żył i tworzył, a także jak zmarł. Była to nietypowa i oryginalna lekcja muzyki.

Więcej niż 50 twarzy sztuki – wystawa „Wiek półcienia. Sztuka w czasach planetarnej zmiany”

Sztuka niejedno ma imię. To zarówno znana przez wszystkich „Mona Lisa” czy słynne freski z Kaplicy Sykstyńskiej, jak i ptasie gniazdo lub kawałek ziemi czy przedmioty codziennego użytku.

Sztuka niejedną ma też cel. Ma ona między innymi bawić i zachwycać, ale też uczyć i skłaniać do refleksji. Artysty poprzez swoje dzieła chcą przekazać ważne treści, zwrócić naszą uwagę. Skłaniają do przemyśleń. Ich twórczość pokazuje, co jest im bliskie i co im w duszy gra, a także to, czemu wszyscy powinniśmy się szczególnie przyjrzeć. Jest to dla nas okazja, by spojrzeć na świat inaczej, niebanalnie i pomyśleć o nim głębiej.

Okazja na obcowanie ze sztuką pojawiła się także w Fundacji. **26 marca 2021 roku** mogliśmy uczestniczyć w spotkaniu z kuratorką i filmoznawczynią

– panią Jagną Lewandowską. Prelekcja poświęcona była wystawie Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie pt. „Wiek półcienia. Sztuka w czasach planetarnej zmiany”. Pani Jagna w niezwykle inspirujący sposób przybliżyła nam tematykę wystawy, jej założenia, przesłanie. Opisała jej elementy. Z ogromną pasją opowiedziała także o pracy w muzeum i przygotowywaniu wystawy, co, jak się okazało, nie jest takie proste.

WIEK PÓŁCIEŃIA, CZYLI DROGA DO KATASTROFY

Wystawa składa się z prac artystycznych z ostatnich kilkunastu lat. Są one efektem obserwacji i wizualizacji przemian zachodzących na naszej planecie. Wystawa porusza zatem niezwykle ważną tematykę dewastacji kuli ziemskiej, wpływu człowieka na procesy zachodzące obecnie na Ziemi i konieczności troski o nią.



Wybrane prace prezentowane na wystawie „Wiek półcienia. Sztuka w czasach planetarnej zmiany” w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, 2020, fot. Daniel Chrobak



Tytuł wystawy nieprzypadkowo brzmi „Wiek półcienia”. Ma on symbolizować ślepotę współczesnych ludzi. Ich brak wrażliwości i nierespektowanie dokonań nauki, które obrazują, co dzieje się z naszą planetą i co się z nią stanie, jeśli nic nie zmienimy w naszym myśleniu i postępowaniu wobec niej.

NIE KRZYCZĄ, LECZ SKŁANIAJĄ DO MYŚLENIA

Artyści, których prace mogliśmy podziwiać na wystawie, chcieli zwrócić uwagę na problemy zmian klimatycznych, wymierania gatunków, zanieczyszczenia środowiska, degradacji gleb, emisji gazów cieplarnianych i wiele innych krzywdzących naszą planetę procesów. Posłużyli się w tym celu całym wachlarzem różnorodnych form i środków wyrazu artystycznego. Wykorzystali udokumentowane wytwory natury, wizualizacje destrukcyjnego wpływu człowieka na Ziemię. Wśród prac na wystawie znalazły się także elementy natury, między innymi: ptasie gniazdo czy rzeźba przedstawiająca świętego Franciszka nadjeżdżoną przez korniki.

Wystawa, pomimo że porusza trudny i ważny temat, jest niezwykle subtelna. Nie karmi nas zdjęciami martwych ptaków czy polowań na wieloryby. Nie krzyczy, nie nawołuje ogromnymi hasłami, nie straszy. Zamiast tego pozostawia przestrzeń do rozmyślań. Skłania do zastanowienia się nad miejscem człowieka w świecie. Jego nadmierną ingerencją w życie naszej planety i skutkami tego wpływu. Skłania do namysłu nad rzeczywistością, do której zmierzamy. Rzeczywistością, w której Ziemia nie będzie już Ziemią.

Wystawa pozwala też na zanurzenie się w abstrakcji i cieszenie się pięknem natury. Tej, która, mimo iż zakłócana i niszczone, nie przestaje być cudowną i zachwycającą.



Widok wystawy – Joanna Rajkowska, *Pozdrowienia z Alej Jerozolimskich. Gniazdo. Noc, 31 maja 2019, 2002/2019*, przedmiot znaleziony. Dzięki uprzejmości artystki oraz galerii l'étrangère, Londyn

NA RATUNEK PLANECIE

Nasze spotkanie ze sztuką, choć online, było niezwykle inspirujące. Jesteśmy bardzo wdzięczni, że mogliśmy doświadczyć piękna prac artystycznych i nauczyć się nowych rzeczy. Mieliliśmy okazję zgłębić tajniki pracy w muzeum i podziwiać jej efekty. Spotkanie z pewnością w wielu z nas obudziło sympatię do sztuki nowoczesnej, która, mimo iż jest niełatwa, ma nam wiele do zaoferowania. Wystawa skłoniła też do refleksji nad teraźniejszością i koniecznością działań ratunkowych, które, podjęte odpowiednio szybko, mogą zapobiec katastrofie.

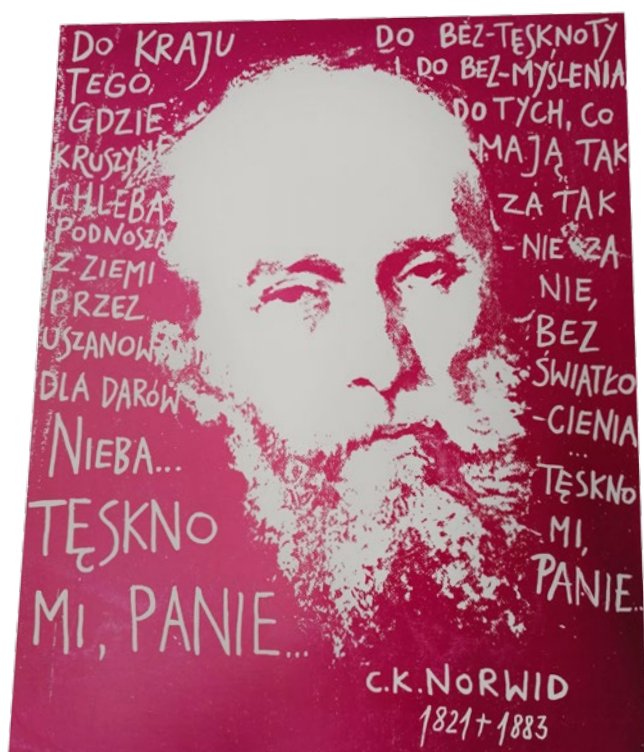
Natalia Skoczeń



Obywatel Cyprian Kamil Norwid

Człowiek obdarzony przenikliwym, wizjonerskim umysłem i niezwykle wrażliwą, głęboko odczuwającą duszą. Filozof, grafik, malarz, rzeźbiarz, POETA, dramaturg, prozaik, eseista. Samotny, nierozumiany przez jemu współczesnych, nieugięty w swej mądrości...

Tak o romantyku z ostatniego pokolenia romantyków **23 kwietnia 2021 roku** opowiedziała nam Pani Barbara Porowska. Na spotkaniu online wspominaliśmy fundacyjny rok 2005 poświęcony Norwidowi, podczas którego odbyła się m.in. wycieczka śladami wieszca oraz przedstawienie poezji Norwida w wykonaniu stypendystów oraz niezapomnianego aktora Wojciecha Siemiona.



➤ „Każdy w sobie kształt pięknego nosi” – norwidowskie słowa staramy się realizować w Fundacji poprzez akceptację i szacunek dla każdego człowieka. Portret poety autorstwa Pani Anny Ludwickiej, która w tym roku w Łęcznicy prowadziła dla nas warsztaty sitodruku

„WIELKIM JEST CZŁOWIEK”

Człowiek, jego los, jego człowieczeństwo, jego wyznawane wartości, postawa życiowa, to najważniejsze tematy w twórczości poety. Norwid bardzo często stawia pytanie, co jest siłą człowieka? – jego wewnętrzna wolność, która daje moc i hart ducha, odpowiada w wierszu „Fatum”. Poeta przedstawia siłę człowieczeństwa, jako przezwyciężanie zła i czerpanie z niego nauki na przyszłość.

Zmaganie ze złem, to motyw ściśle związany z chrześcijaństwem. Norwid był zanurzony w Biblii. Motywów biblijnych w jego twórczości było bardzo dużo. W wierszu „Moja Ojczyzna” pisał: „Naród mnie żaden nie zbawił ni stworzył (...), Klucz Dawidowy usta mi otworzył. Rzym nazwał człekiem”. „Klucz Dawidowy”, czyli Psalm Dawida, czyli Stary Testament. Rzym, czyli chrześcijaństwo, czyli Nowy Testament – Biblia, Ojczyzna Człowieczeństwa. Wiersz „Modlitwa” rozpoczyna taki piękny wers: „Przez wszystko do mnie przemawiałeś – Panie”. Ileż w tych słowach ciepła, miłości i wdzięczności...

W poemacie „Promethidion” nawiązuje do greckiej filozofii łączącej Piękno, Dobro i Pracę. Wielkiej sztuce towarzyszy miłość, a praca jest działalnością twórczą i praktyczną.

„(...) tak jest za pieśnią i praca. A praca – toć największa praktyczność na świecie. (...) człek wieczny, Bo prawdę mówi – kłamać nie może jak dziecię...”. „Kształtem miłości piękno jest..., każdy w sobie cień pięknego nosi. I każdy – każdy z nas – tym piękna pyłem”.

Poetę najbardziej fascynował człowiek twórczy, zmagający się z fatum i odnoszący w tej walce zwycięstwo.

„OJCZYŻNA TO WIELKI ZBIOROWY OBOWIĄZEK”

Norwid pisał sentencjami, z których każda wyraża wielkie przesłanie. W wierszu „Coś ty Atenom zrobił Sokratesie” mówi o trudnych stosunkach pomiędzy społeczeństwem a wybitnymi jednostkami, niszczonego i prześladowanego za życia przez opinię publiczną, a docenianego dopiero po śmierci. Norwid uważa, że podobny los czeka wszystkich następnych wielkich, ponieważ: „głina z gliną wtapia się bez przerwy, a obce ciało trzeba wbić aż ćwiekiem”. Świadomość takiego fatum musi towarzyszyć wszystkim ludziom wielkim.

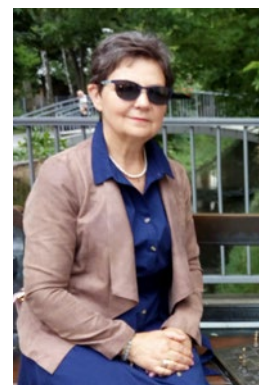


Wiersze Norwida mogą być inspiracją, np. do własnoręcznie wykonanych koszulek ze słowami wieszczka

Cyprian Kamil Norwid był poetą, którego bardzo cenili Jan Paweł II. Powiedział o nim, że jest „jednym z największych poetów i myślicieli, jakich wydała chrześcijańska Europa. Mamy wszyscy wielki dług w stosunku do tego Poety – czwartego wieszczka”. Gdy w 2001 roku, w 180. rocznicę urodzin Norwida, urna z ziemią z grobu, w którym był pochowany poeta, została przewieziona do Polski i umieszczona w krypcie poetów na Wawelu, Papież prosił, by wcześniej przywieźć ją do Watykanu. Prośba została spełniona. W Instytucie Polskim w Rzymie Papież wygłosił przemówienie, w którym podkreślił heroizm człowieczeństwa poety: „Z wielkim bólem mówił Norwid Polakom, że nie będą nigdy dobrymi patriotami i obywatelami, jeśli wpierw nie będą pracowali na swoje człowieczeństwo. Trzeba być Obywatелеm trochę-przeszłej i dużo-przyszłej Ojczyzny. (...) tym, którzy tak dalekosiężnie kochają swój naród, nie grozi nacjonalizm. Naród składa się nie tylko z tego, co wyróżnia go od innych, lecz i z tego, co go z innymi łączy”.

Norwid o polskim społeczeństwie pisał z bólem tak: „Jesteśmy żadnym społeczeństwem. Jesteśmy wielkim sztandarem narodowym”. Temat Człowiek jako Obywatel i społeczeństwo obywatelskie to bardzo ważne dla Norwida zagadnienie, któremu poświęcał wiele miejsca w swojej twórczości.

Norwidowski model szlachetnego i odpowiedzialnego człowieczeństwa Fundacja „Nasza Droga” przekazuje młodym ludziom rozpoczynającym swą życiową i obywatelską wędrówkę.



Barbara Porowska,
nauczycielka języka
polskiego, z Fundacją
AMF współpracuje od
1998 roku, czyli od
momentu jej powstania



Ikigai – japońska sztuka szczęścia

Niełatwo jest odnaleźć w życiu to, czego naprawdę chcemy i co będzie dla nas dobre. Człowiek nieustannie szuka siebie w świecie. Szuka tego, co sprawia mu radość, daje satysfakcję, powoduje, że będzie mu się chciało działać. Szuka szczęścia.

Na jednym z fundacyjnych spotkań zetknęliśmy się z japońską wizją drogi do szczęścia. **12 lutego 2021 roku** Pani Ewa Krawiecka w swojej wirtualnej prelekcji przedstawiła nam, czym jest ikigai i jakie są jego założenia. Mogliśmy poznać także inne sekretne drogi do szczęścia – m.in. sztukę pisanie miniatur poetyckich haiku.

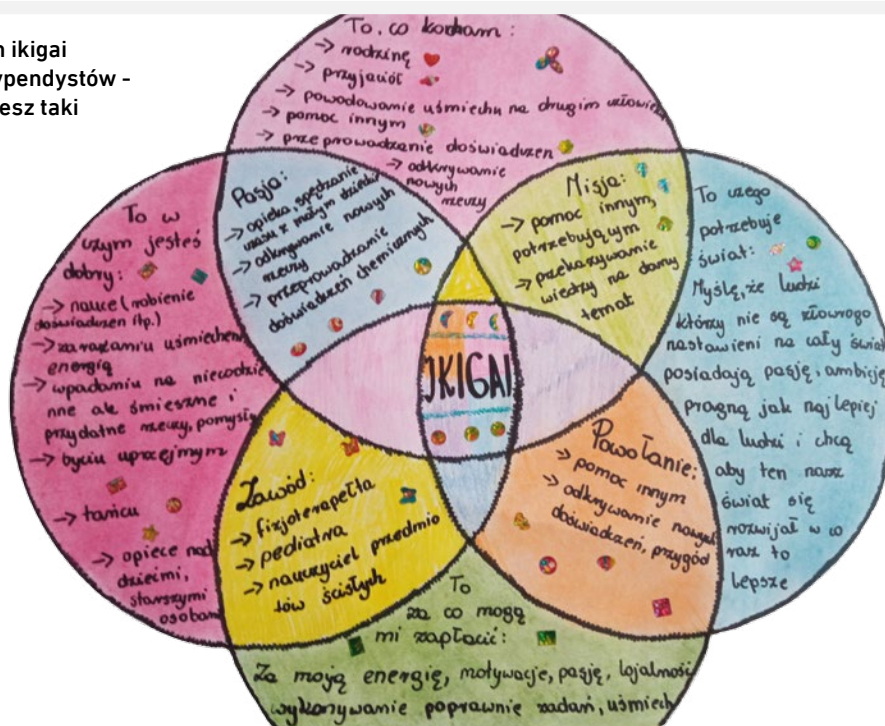
Ikigai to sekretny sposób Japończyków na długie i szczęśliwe życie. Jest sensem życia. Ikigai to filozofia, która polega na odnalezieniu siebie i swojego miejsca na świecie, akceptacji siebie, nazwaniu własnych marzeń, celów, predyspozycji, powinności, uporządkowaniu swojej drogi życiowej.

Droga do szczęścia nie jest łatwa. Wymaga wielu zmian, przemyśleń i ciężkiej pracy. Należy także pamiętać o zasadach, które pomagają do niego dojść.

Radość i poczucie humoru mają zbawienny wpływ na nasze życie. Bez nich wszystko byłoby trudniejsze, szare i nudne. Życie i tak jest już wystarczająco skomplikowane. Po co mieszać w nim jeszcze bardziej? Szukajmy zatem prostych rozwiązań i realizujmy je. Niezwykle ważne jest także, byśmy byli optymistami i nawet w przykrych doświadczeniach upatrywali czegoś dobrego i uczyli się na błędach. Kluczem do szczęścia jest także ambicja i kształtowanie charakteru. Łatwo jest zazdrościć komuś sukcesu, trudniej samemu go osiągnąć. Wszystko to, co zdobędziemy, zależy od nas, naszej pracy i wysiłku. Szczęście wymaga też czasu, dlatego tak ważne jest, aby go nie marnować. Szczęśliwy człowiek nie ma czasu na nudę. Jest także cierpliwy i wie, że na efekty trzeba poczekać.

Spotkanie to było pozytywnie mobilizujące. Z pewnością uświadomiło nam ogromną rolę zaangażowania i pracy w życiu. To my musimy zastanowić się, czego chcemy, i podjąć wysiłek. Musimy odnaleźć siebie i swoją własną drogę.

➡ Diagram ikigai według stypendystów - Ty też możesz taki wykonać!





Zrelaksuj się!

Świat pędzi coraz szybciej i szybciej. Praca, szkoła, obowiązki domowe i wiele innych zajęć wypełniają cały nasz dzień. Poświęcamy czas na mnóstwo spraw, ale często zapominamy o tym, by przeznaczyć przynajmniej chwilę tylko dla siebie. Kilka minut na to, by wsłuchać się w siebie, odpocząć, wyciszyć się i zrelaksować.



19 lutego 2021 roku Pani Emilia Romanik poprowadziła dla nas relaksacyjne spotkanie. W przeszłości niektórzy z nas, stypendystów Fundacji, mogli już doświadczyć dobrego wpływu zajęć Pani Emilki. Do tej pory odbywały się one na żywo na spotkaniach lub wyjazdach. Jednak tym razem relaksacja prowadzona była za pośrednictwem Internetu. Było to coś zupełnie innego. Odpoczynek wspólnie, ale, mimo wszystko, osobno.

Relaksacja miała na celu wyciszenie nas m.in. poprzez wizualizację pięknego, bezpiecznego miejsca, rozluźnienie mięśni, wywołanie uczucia ciężkości

w ciele czy regulację oddechu. Wyobrażaliśmy sobie również sytuacje stresowe, w których możemy zastosować techniki relaksacyjne. Mógł to być zarówno egzamin, wystąpienie, przemowa, jak i każda inna powodująca napięcie okoliczność. Miało to na celu przygotowanie nas do tych trudniejszych momentów w naszym życiu. Służyło także pokazaniu, jak można sobie z nimi poradzić, by nie wytrąciły nas z równowagi.

Natalia Skoczeń

Grafika: Dawid Nowacki

Kilka słów o relaksacji

Obserwując siebie, doszłam do wniosku, że ciało i umysł, aby dobrze funkcjonować, potrzebują odpowiedniej „porcji” wyciszenia, oczyszczenia z niepotrzebnych napięć, spokoju myśli. Dlatego wtedy, kiedy tylko tego potrzebuję, gdy na przykład: czuję przeciążenie codziennymi obowiązkami, zadaniami do wykonania, stosuję chociażby krótkie momenty relaksacji. Te chwile relaksu wspomagają mnie w działaniu.

W JAKIM CELU STOSOWAĆ RELAKSACJĘ?

Nasze mechanizmy obronne, napięcia, zahamowania, jak również nasze negatywne reakcje na zdarzenia lub bodźce płynące z otoczenia, mogą pogarszać naszą aktywność. Celem relaksacji jest pozbycie się tych napięć, które blokują nasz rozwój. Dzięki stosowaniu relaksacji jesteśmy w stanie kontrolować swoją reakcję na stres. Nasze postrzeganie zdarzeń jest adekwatne, a ich ocena bardziej rzeczywista,

dzięki czemu nasze działanie jest skuteczniejsze, a poczucie satysfakcji z wykonywanych zadań optymalne. Dzięki stosowaniu relaksacji możesz:

- zmienić swoje postrzeganie tego, co dzieje się wokół Ciebie
- zmienić w związku z tym swoją reakcję, na konkretne zdarzenia
- zapanować nad myślami pełnymi strachu, lęku czy zamartwiania się

Ciąg dalszy na s. 28



Dokończenie ze s. 27

- dokonywać dobrych, świadomych wyborów
- dobrze radzić sobie ze stresującymi sytuacjami
- poznać lepiej siebie i pełnię swoich możliwości
- skutecznie zarządzać sobą i realizować swoje plany na miarę swoich możliwości.

KIEDY ROBIĆ RELAKSACJĘ?

Gdy tylko zauważysz niepokojącą Cię informację płynącą:

- z Twojego ciała, fizycznie (np. wstrzymany oddech, spięta szyja i ramiona, skierowane do przodu i podniesione ramiona, napięte mięśnie twarzy, zaciśnięte szczęki, szybki i płytki oddech)
- z Twoich myśli (np. natłok myśli, brak umiejętności koncentracji)
- z Twoich emocji (np. często odczuwany niepokój, wrogość, zazdrość, brak cierpliwości)
- z Twojego zachowania (np. gdy unikasz przyjaciół, często się kłócisz)
- z reakcji dotyczącej Ciebie od Twoich bliskich.

JAK ZASTOSOWAĆ RELAKSACJĘ?

Istnieją różne formy relaksacji do indywidualnego wyboru według uznania. Poniżej przedstawiam szerokie spektrum różnych sposobów regulujących napięcie w ciele i umyśle: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia reakcji relaksacyjnej, religia i duchowość (modlitwa, medytacja), techniki uważności, mindfulness (zwalczanie irracjonalnych myśli, zatrzymywanie myśli), techniki kontroli niepokoju, trening autogeny, relaksacja progresywna, relaksacja stosowana, kotwice relaksacji (przetamywanie wzorców zachowań), kierowana wizualizacja, afirmacje, stosowanie języka relaksacji (odpowiedni dobór słów wpływający na nasze dobre samopoczucie), twórcze wyrażanie siebie (terapia sztuką, pisanie dziennika), relaks fizyczny ciała (rollery, masażery, jacuzzi, kąpielanie się w ciepłej wodzie, hydromasaż, masaż itd.), pielęgnowanie dobrych relacji z innymi ludźmi, słuchanie ulubionej muzyki (np. relaksacyjnej: Yiruma, Ludovico Einaudi, Maxence Cyrin, Lawinia Meijer, Mia Jang, John B. deHaas, Adrian Carr, Ennio Morricone).

Dobry relaks należy powtarzać (na zasadzie treningu), aby ciało, umysł „nauczyły się” reagować w odpowiedni sposób, „radzić sobie” w trudnych sytuacjach. Chcę Wam zaproponować jeden z moich najszybszych sposobów na relaks, ćwiczenie oddechowe, które bardzo lubię: „Westchnienie ulgi”.

ĆWICZENIE „WESTCHNIENIE ULGI”

Wzdychanie i ziewanie to reakcja obronna ciała, które chce zapewnić sobie zwiększony dopływ tlenu i uregulować napięcie. To właśnie dlatego tak lubię, jak na moich zajęciach moi uczniowie ziewają 😊 Możemy wykorzystać westchnienie jako formę relaksowania się.

- 1 Usiądź lub stań prosto (bez sztywności, swobodnie).
- 2 Westchnij głęboko, jednocześnie wydając dźwięk wyrażający ulgę (ramiona opuszczone, szyja luźna, brzuch jest swobodny, luźny).
- 3 Kiedy przyjdzie czas na wdech – nie myśl o wdychaniu powietrza. Poczekać chwilę, aż powietrze samo wleje się do Twojego ciała przy Twoim braku działania, inercji. Wystarczy tylko luźno i swobodnie puścić brzuch, a wdech zadzieje się sam.
- 4 Po 8-12 głębokich, relaksujących wydechach ogarnie Cię poczucie relaksacji. Powtarzaj to ćwiczenie, gdy tylko odczujesz taką potrzebę. Nawet jeśli tylko uda Ci się zrobić westchnienie ulgi tylko raz czy dwa.

Powodzenia!

Emilia Romanik
wokalistka, muzyk,
logopeda, terapeuta
miofunkcjonalny,
trener emisji głosu,
z Fundacją współpracuje
od wielu lat





Wykonane przez stypendystów na warsztatach z batiku drzewo symbolizuje człowieka, który z małego ziarenka wzrasta do Dobra, Prawdy i Piękna

Łuczniczka – odkrywanie piękna

Wszyscy czekaliśmy na obóz artystyczny w Akademii Łuczniczka i doczekaliśmy się! Wakacyjne dni od 16 do 27 sierpnia to czas odkrywania swych możliwości, talentów i pasji.

Warsztaty ceramiki, szkła, batiku, fotografii i linotypii, muzyki, sitodruku i ekoprintu uzupełnione zostały o poznanie zasad minimalistycznego, prostego sposobu życia, sztuki odkrywania zielonych ścieżek (np. relaksacyjnych kąpiele leśnych) oraz umiejętności kulturalnej debaty oksfordzkiej.

Łuczniczka stała się dla nas również miejscem odnowy relacji.

Podczas warsztatów poznaliśmy naszych patronów nadchodzącego roku stypendialnego: Cypriana Kamila Norwida i Wojciecha Bogumiła Jastrzębowski, którzy głosili – podobnie jak inni patroni fundacyjni – ideę prawdy, dobra i piękna.

Piękna nie da się opisać, ale można je pokazać.

Tworzyliśmy podczas warsztatów wiele prac, z których każda wyszła zupełnie inaczej, niż się spodziewaliśmy. Sam czas spędzony nad tworzeniem był piękny i wartościowy! Nasze zaangażowanie i włożone serce... To czyni dzieło niepowtarzalnym! To tak jak z ludźmi; każdy z nas jest inny – oryginalny, z własną historią, zainteresowaniami. Powinniśmy

Ciąg dalszy na s. 30



Dokończenie ze s. 29

cenić indywidualność. Piękno to nie tylko wygląd, ale przede wszystkim wewnątrz, dlatego w Fundacji akceptujemy każdą osobę. Każdy z nas jest wyjątkowym, jedynym dziełem.

Norwid pisał, że „wielkim jest człowiek, któremu wystarczy pochylić czoła, żeby bez włóczy w rękę i bez tarczy zwyciężył zgoła”.

Człowiekowi niepotrzebna jest broń fizyczna. Słowo jest najpotężniejszą włócznią i tarczą, bo właśnie ono może chronić, zabić, ale i uleczyć. Dlatego powinniśmy używać go z rozwagą.

Wojciech Jastrzębowski, który był nie tylko ekologiem, ale i patriotą, filozofem, etykiem uczy nas, że dobro to najlepsza droga do człowieka. „Składa się dobro z doskonałości i szczęśliwości, z jakich najwyższa świętość i najdoskonalsze jej stworzenie – człowiek”.

Człowiek podobnie jak drzewo rodzi się z ziarenka, rozwija się, wzrasta, a później daje owoce w postaci słów i czynów. W Fundacji każdy z nas jest na razie małym ziarenkiem, które zaczyna kiełkować i wzrastać do Prawdy, Dobra i Piękna.

**Magdalena Ościłowska,
Rafał Czaplicki, Karol Ryszewski**



➤ Podczas pobytu wspólnie świętowaliśmy rocznicę ślubu Państwa Zosi Bisiak i Tadeusza Bystramów. Pani Zosia to dobry duch Łucznicy, inicjatorka powołania Akademii Łucznica, utalentowana artystka i propagatorka sztuki, a przy tym osoba pełna radości i humoru. Pan Tadeusz, reżyser i operator wiele razy wspomagał Fundację tworzeniem filmów z wyjazdów np. do Włoch, Ziemi Świętej. Choć trzeba było powtarzać wiele razy ujęcia (tzw. „dubelki”), była to niezapomniana przygoda. Codziennie mogliśmy w Łucznicy doświadczać, że zamiast „walki pokoleń” najlepsze jest wzajemne uczenie się od siebie

MÓJ PIERWSZY ROK W FUNDACJI, MOJA PIERWSZA ŁUCZNICA



➤ Pierwsze dni w Fundacji... Z jednej strony się cieszyłam, bo jednak się dostałam, lecz z drugiej bałam się – jak to będzie. Czy ludzie mnie zaakceptują, czy dam sobie radę w nowej grupie? Co prawda jestem osobą otwartą na nowe znajomości, troszeczkę szaloną – oczywiście w pozytywnym świetle – wiele osób mówi też, że zarażam śmiechem. I dałam radę! Przez COVID nie mieliśmy szansy spotykać się w realnym świecie, tylko online. Najbardziej z fundacyjnych wykładów podobała mi się metoda zarządzania czasem proponowana przez Panią Ewę „na pomidorka oraz kotka”, którą zaczęłam stosować (naprawdę działa!). Relaksacje prowadzone przez Panią Emilię to też świetna sprawa; była to dobra odskocznia od nauki i pracy. W moim sercu jednak najbardziej pozostaje fundacyjna wigilia dająca poczucie wspólnoty oraz pierwsza Łucznica. Wyjazd był dla mnie super przeżyciem. Osoby, które tu spotkałam, są precudowne, miłe, pomocne, a atmosfera jest jak w drugiej rodzinie. To czas i miejsce, gdzie każdy z każdym może porozmawiać, pośmiać się, po prostu być sobą.

Karolina Przeździecka



■ ■ To właśnie tu, w Fundacji, zmieniłam swoje życie o 180 stopni – od nowej szkoły po nowych przyjaciół. To był niełatwy czas, przez co stworzenie jakichkolwiek relacji było wręcz niemożliwe, ale nie zraziłam się. Chętnie uczestniczyłam w spotkaniach, uczyłam się nowych rzeczy i przede wszystkim pojechałam na moją pierwszą Łucznicę, chociaż przed decyzją o wyjeździe dochodziły do mnie myśli: a co jeśli...? Nie żałuję, że mimo chęci wycofania się, przyjechałam. W przeciwnym razie nie poznałabym tego miejsca, nie nauczyłabym się robić witraży, ceramika nadal wydawałaby mi się za trudna, nie miałabym pojęcia, co to jest batik. Nie poznałabym Pani Zosi, która mimo wieku ma nadal zapał do pracy i poznawania nowych ludzi. Ale przede wszystkim nie dowiedziałabym się, jak wartościowe i ciekawe są osoby w Fundacji.

nie uczestniczyłam w spotkaniach, uczyłam się nowych rzeczy i przede wszystkim pojechałam na moją pierwszą Łucznicę, chociaż przed decyzją o wyjeździe dochodziły do mnie myśli: a co jeśli...? Nie żałuję, że mimo chęci wycofania się, przyjechałam. W przeciwnym razie nie poznałabym tego miejsca, nie nauczyłabym się robić witraży, ceramika nadal wydawałaby mi się za trudna, nie miałabym pojęcia, co to jest batik. Nie poznałabym Pani Zosi, która mimo wieku ma nadal zapał do pracy i poznawania nowych ludzi. Ale przede wszystkim nie dowiedziałabym się, jak wartościowe i ciekawe są osoby w Fundacji.

Magdalena Ościłowska

■ ■ Styszałam od innych stypendystów, że wyjazdy do Łucznicy są bardzo fajne, więc postanowiłam się zapisać. I nie żałuję! Pierwszego dnia czułam się trochę zagubiona, ponieważ nikogo nie znałam i nie wiedziałam, na co mam się nastawiać, ale z każdym kolejnym dniem było coraz lepiej. Ludzie tutaj okazali się wspaniali, zarówno stypendyści, jak i panie opiekunki. Codziennie uczestniczyłam w zajęciach, dzięki którym się rozwijałam i mogłam spróbować nowych rzeczy. Jedną z najciekawszych było tworzenie witrażu. Zrobiłam na tych zajęciach serwetnik. Bardzo się cieszyłam, że znalazł się też czas na sport i muzykę, gdyż one sprawiają mi dużo przyjemności. Z całego wyjazdu chyba najbardziej zapamiętam wieczór z ogniskiem, przy którym śpiewaliśmy i stworzyliśmy magiczny klimat.

Kinga Nienattowska



Migawki z Łuczniczy



OD WRZEŚNIA DO WRZEŚNIA

Jednodniówka – magazyn stypendystów www.amf.org.pl

Zespół Redakcyjny: stypendystki i stypendyści Fundacji AMF „Nasza Droga” (podziękowania dla Natalii Skoczeń za pomoc w przygotowaniu gazety), ze wsparciem Ewy Krawieckiej, Małgorzaty Wilanowskiej i Julitty Wiechno.

Zdjęcia: Robert Grylak oraz archiwum prywatne stypendystów i archiwum Fundacji AMF Jednodniówka ukazała się nakładem własnym.

Druk na papierze produkowanym w 100% z makulatury.



**Fundacja AMF
„NASZA DROGA”**

07-300 Ostrów Mazowiecka
ul. Biała 1
tel. + 48/29 644 21 16
KRS: 0000159282
www.amf.org.pl