5 valors que vull transmetre als meus fills i un de regal

De vegades miro i remiro el meu Instagram i em surten fotos que no recordava. La majoria, especials, per això hi són. La majoria amb el seu significat, que amb tota seguretat va variant amb el temps. Avui n'he trobat una que il·lustra a la perfecció un dels valors que vull traspassar als meus fills, Martí i Nil. Ho faig des de l'amor, i pensant que els pot ajudar quan es facin grans.

Els valors i les creences acaben conformant què farem a la vida, per què ho farem i per a què ho farem. Són la nostra essència. Ens acaben donant una identitat i, encara que poden anar canviant durant la vida (i encara sort, de vegades!), regeixen el nostre comportament i l'actitud enfront de les coses que ens passen.

Comencem pel primer dels valors que vull transmetre als meus fills...

1, Curiositat
La Curiositat! Amb aquest ho tinc força fàcil, es tracta de no tallar-los les ales, perquè és un valor que porten incorporat de fàbrica i només necessitaran poder seguir experimentant i fer-se conscients de com d'important és continuar fent-ho quan creixin (m'ho aplico!). I quan siguin grans, molt grans, i jo ja no hi sigui, que puguin recuperar aquest article, i puguin veure's de petitets.. sent curiosos.

2, Honestedat
Honestedat (Vikipèdia): "És un valor humà consistent en com comportar-se amb coherència i sinceritat amb un mateix". És allò que faries igualment encara que no hi hagués ningú mirant-te. El segon dels valors que vull compartir amb els meus fills. Vull que siguin honestos amb ells mateixos, que facin el que sentin que han de fer, que trobin el seu camí, que el busquin a dins, que gaudeixin, que facin el que els agrada, i quan hagin de triar el seu camí, que puguin decidir fer el que els apassiona i el que se'ls dona bé, que no triguin 41 anys a trobar el seu Element, que ho trobin abans, i es llancin. Sigui el que sigui. Que siguin honestos. Que no se'ls oblidi. L'honestedat es nota. L'honestedat es transmet. I s'encomana. Sigueu honestos. Sigueu honestes.

3, Amabilitat
Amabilitat: "Qualitat de ser amable. Tracte agradable i educat d'una persona". Ja anem pel tercer valor. A algú li pot semblar que tampoc no és un valor tan important per posar-lo a la llista de cinc valors per transmetre als seus fills, però jo tinc la creença que costa tan poc esforç ser un tanoca com ser amable. I posats a triar, em quedo a ser amable. M'estimo més contagiar amabilitat i, a la llarga, viure un món on la gent siguem amables entre nosaltres. O sigui, una barreja de persones agradables i educades. No creieu que és prou important per traspassar-ho als nostres fills?

4, Creativitat
La Creativitat és, segons la Viquipèdia (gràcies Jimmy Wales per democratitzar i compartir el coneixement): "la capacitat de la ment per associar idees de manera nova o inventar objectes i solucions originals als problemes a què s'enfronta". O el que és el mateix, tots els que som pares o mares, en algun moment, ens hem hagut de buscar la vida per quan el nostre fill o fills no volien anar a dormir, no volien menjar, no volien "qualsevol cosa de color verd"...,i hem aconseguit que ho fessin. D'això en podem anomenar seducció, persuasió, però, bàsicament, el que hem fet és ser creatius. Per tant, pares i mares del món, tots i totes, teniu la Creativitat a dins. I al proper CV que feu (si ho heu de fer), ja ho podeu posar amb tot l'orgull del món, perquè és una de les competències més demandades actualment, i una de les que costa més que ens creguem que tenim! Penso que tots els nens i nenes porten incorporat a l'ADN la creativitat malgrat l'educació que reben. I jo vull que la segueixin tenint de grans. Que segueixin sent nens. Que no us oblideu mai d'aquells invents

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/opiescola/156980.html

Copyright 2024 Cugat.cat

estrafolaris que fèieu amb una forquilla i una cullera, com el "MENJA MACARRONS I HAMBURGUESA TOT-EN-UN" que va inventar el meu fill gran Martí una vegada.

Curiositat, honestedat, amabilitat i creativitat. Ja només me'n queda un..., "Aquests són els meus principis, si no li agraden, en tinc d'altres", Groucho Marx. M'encanta aquesta frase.

5, Flexibilitat

El cinquè valor que vull transmetre als meus fills és la flexibilitat. I quan parlo de flexibilitat, parlo de flexibilitat mental, de la capacitat d'adaptació. Crec que en un món canviant com el que vivim, les persones que són flexibles i s'adapten a les circumstàncies són persones que acaben tenint més èxit (entenent èxit com l'habilitat de ser feliç). Som persones, humans, amb un cervell evolucionat (en principi), amb un neocòrtex que ens deixa planificar el futur i enganxar-nos al passat, i, de vegades, també viure en el present. De fet, el preu que paguem per tenir el cervell tan evolucionat és l'habilitat per no viure en el present gairebé mai. Per això la importància de la meditació i de prendre consciència del moment que vivim, el present, i valdria la pena practicar-la diàriament. Només que dediquéssim la plena atenció al que fem a cada moment sense escapar-nos en el temps i/o en l'espai, ja faríem una gran feina. Podeu anomenar-ho "Mindfulness". I com que tenim un cervell evolucionat, plàstic i que es pot adaptar, sóc de l'opinió que estaria bé que l'utilitzéssim amb el màxim possible d'aquesta plasticitat. Si millorem la flexibilitat mental, gestionarem millor l'estrès, en particular, i reconeixerem millor els mapes mentals dels altres, aconseguint ser éssers més resilients i empàtics. Més feliços. Nosaltres, i la gent que tenim al nostre voltant.

+1, Sentit de l'humor

Ara bé. Hi ha un valor que és transversal i que és bàsic a la vida i que acompanya tots els altres, és el Sentit de l'humor. Aquest instrument que tenim les persones per resistir millor situacions que poden generar patiment. Beneficia la salut, física i psicològica. És el fer "groma" del Martí i el Nil. Poder riure's d'ells mateixos amb una autoestima sana. Al seu nivell just. És el que ens allibera de tensions, ens relaxa i desenvolupa les emocions agradables i una actitud optimista davant de la vida. Vull (o m'agradaria) que desenvolupin un elevat sentit de l'humor. Poder convertir les situacions més serioses en còmiques. Tenir un sentit autocrític i seguretat en ells mateixos. Humor sa. Humor positiu. Riure. Somriure. Molta. Es contagia. Sentit de l'humor. M'encanta. Molt. Més que molt. Moltíssim. Moltíssim, si se'm permet la broma.

ENRIC BASTARDAS BONACHI és formador d'[ED]BUILDING, especialista en PNL (Programació Neurolingüística)

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/opiescola/156980.html

Copyright 2024 Cugat.cat