

## ‘n Oorsig op Die Krag van Persepsie, ‘n fondasie vir ‘n leeftyd

Volgens my opinie lê die belangrikheid van hierdie projek in die feit dat dit jou bemagtig om die werklike uitdagings wat die lewe jou bied met vertroue aan te pak, dat dit jou aanmoedig om oor dinge na te dink, dinge te ontdek en te herontdek wat jy net gedeeltelik geken het alhoewel jy nooit die nodige aandag aan hierdie aspekte gegee het nie.

Op die voorgrond van hierdie voordele wat jy gaan uitkry uit hierdie onderrig - of jy nou 'n baie jong leerling is of jy op die punt staan om universiteit toe te gaan – gaan dit stap vir stap jou bewustheid opbou, jou help om ‘n gesonde, gebalanseerde persoonlikheid te ontwikkel en jou help om makliker kennis op te bou.

As gevolg hiervan sal jy die lewe as ryker en mooier beskou, sal jy kan uitreik na mense en verhoudings wat gebou is op liefde, wedersydse respek, vry van diskriminasie, agterdog en/of 'n gebrek aan vertroue en oorsensitiwiteit.

Hierdie onderrig bied ook ‘n voordeel aan diegene wat oud geword het; die geleentheid om verlore kinderjare te herleef, nie in die sin van patologiese terugval nie, maar om die lewe deur ‘n doeltreffende manier te herontdek, deur al die vrugte van kennis op 'n hoë seisoen te koester saam met ander en die konsolidasie van verhoudings wat gebaseer is op vriendelikheid en wedersydse respek.

Sommige van hierdie idees het my 70 jaar teruggeneem na my kinderjare asook vroeë volwassenheid en dit laat herleef. Ek het in detail my persoonlikheids-struktuur in my innerlike self en my verhoudings met ander indringend ondersoek. Ek huiwer nie om te bely dat ek met 'n nuwe ritme in alle aspekte van my lewe leef, gebaseer op die beginsels van liefde, respek en harmonieuse interaksie met my fisiese en menslike omgewing. Ek het ‘n nuwe, gesellige persepsie van die lewe ontwikkel.

Hierdie projek bied ‘n nuwe benadering aan onderrig en die opbou van kennis. Die doelwit is om ‘n gesonde en sterk gevormde basis te skep vir bewustheid onder mense deur die kuns van begrip en kennis. Hierdie model is gebaseer op selfbewustheid en selfvertroue, vertroue in ander gebou op die positiewe en vriendelike aspekte van die mens en die lewe, weg van dwang, voorbeoordeling en diktatorskap. Hierdie onderrig dek die drie fases in die student se lewe,

vanaf die ouderdom 6 tot 18; hier waar die student se persoonlikheid maklik ontwikkel en vorm aanneem, die ontwikkeling van sy leer basis deur spontane inisiatief, gratis gesprek, en onskuldige rolspel met die self en met ander.

Die treffende titel sê dit als. Hierdie lering toon 'n doelbewuste poging om 'n nuwe raamwerk te bou vir bewustheid gebaseer op die kuns van begrip en kennis. 'A Foundation for Life' het 'n opvoedkundige metode geskep wat ons nie net kan lees vir persoonlike belang nie, maar ook kan gebruik as 'n hulpmiddel in die onderwys deur middel van 'n opvoedkundige stelsel wat buigsaam, ambisieus en altyd oop is vir verdere ontwikkeling en herbesinning.

Elke mens word met vyf sinne gebore wat 'n belangrike rol speel in die vroeë leer stadiums en ontwikkeling van kennis. Ons sensuele persepsie van dinge en van woorde asook kommunikasie met die familie en die mense rondom ons verteenwoordig die wegspringplek van ons lewensreis. Soos wat studente voortgaan om hul bewustheid op te bou en dinge te leer ontwikkel hul kennis fakulteite en word hulle volwasse, al vind dié plaas tydens skooltyd of selfs in hul vrye tyd.

Soos die volgende gesegde sê: 'Niks is goed of sleg nie, slegs deur vergelyking'. Dus deur vergelykings te tref waardeer ons die belangrikheid van sinne om ons lewenspad te bou, om ons te help om die regte keuses te maak, vry van risiko, mishandeling of skade. Deur ons sinne waardeer ons die verskil tussen die gebruik van ons oë om te kan sien en ons oë toe te maak; ook ons gehoorsinne om te kan hoor en dan jou vingers in jou ore te sit om geluide te blokkeer.

Hierdie is van toepassing op al vyf sinne. Deur te leer om ordentlik asem te haal is uiters belangrik maar ook 'n baie interessante praktiese oefening wat die belangrikheid van ons sinne demonstreer. Om 'n diep asemteug te vat deur in te asem deur jou neus en jou asem uit te blaas deur jou mond is die behoorlike en gesonde manier van asemhaling. En tog vergeet ons hierdie eenvoudige feit en geniet ons nie die voordele daarvan om reg asem te haal nie. Een praktiese voorbeeld van behoorlike asemhaling is dat dit baie effektief is om jou te help om diep te slaap in slegs in 'n paar oomblikke. Vir diegene wat sukkel met slapeloosheid, probeer hierdie oefening gerus: dit is bewys deur baie, indien nie die meeste van die mense..

Dit is ewe belangrik om woorde te leer en om hulle rol in interpersoonlike kommunikasie te verstaan. Op hierdie stadium is dit van uiterste belang dat ons positiewe, vriendelike woorde kies en wegbly van die negatiewe, afbrekende woorde. Ons kan skadelike woorde op 'n later stadium leer ken deur hul antonieme vanuit woordeboeke eerder as om dit in ons daaglikse gesprekke te gebruik en ander sowel as ons eie gevoelens seer te maak.

Op die kwessie van smaak, stop ons nie by die waardeering van soet, sout, suur en bitter nie, maar gaan ons verder na kuns en estetiese smaak in die letterkunde, kuns, argitektuur, en musiek.

Die onderrig bied 'n sistematiese benadering tot die bou van studente se bewustheid deur middel van hul stadiums van ontwikkeling en berei hulle voor deur die kuns van begrip en persepsie (eers sensuele persepsie dan intellektuele persepsie op 'n latere stadium). Tot op die einde spreek hierdie onderrig die drie stadiums van die student se ontwikkeling aan: van laerskool af tot deur hoërskool.

Nadat ons geleer het oor ons sintuie deur middel van die hoogs insiggewende en vermaaklike oefeninge, verstaan ons die belangrikheid van kos en water in die bou van goeie gesondheid. Ons leer ook dat die gesig, stem en die klank daarvan 'n effektiewe, simboliese taal van hulle eie het. Deur dit alles bly ons bewus van die belangrikheid van die omgewing en wat ons moet doen om dit te beskerm. So span ons saam kragte in deur vrywillige werk wat 'n kultuur van vrywilligheid kweek wat strek van ons gesondheid, maatskaplike, kulturele en burgerlike lewe in die algemeen.

Vanuit hierdie basiese reëls help ons sintuie ons om 'n positiewe selfbeeld van elkeen van onself te skep. In hierdie konteks is dit noodsaaklik dat ons negatiewe idees en skadelike kommentaar vermy. Ons moet ook onself oplei oor die skryf van briewe deur te begin om vir onself briewe te skryf. Dit sou ideaal wees om realiteit en verbeelding te vermeng. Op hierdie manier ontwikkel ons ons kreatiewe vermoëns en ontdek ons die verskillende betekenis van woorde en konnotasies ver buite hul leksikale interpretasies.

Op die derde en laaste stadium kom ons by selfwete. Hier onthou ons Sokrates se aforisme 'Ken jouself'. Deur onself te ken en begrip van ons persoonlikhede te hê, leer ons hoe om moeilike laste en verwagtinge af te werp. Miskien is

die belangrikste les op hierdie stadium om aan te leer om versigtig en geduldig te dink voordat jy 'n woord sê wat dalk aanstootlik of skadelik vir ander, sowel as vir jouself is. Hier kom die rol in van wedersydse respek in die bevordering van kommunikasie, liefde en vrede, veral omdat 'kommunikasie' – soos Die Krag van Persepsie, 'n fondasie vir 'n leeftyd, dit stel - 'Die sleutel tot alles is'.

**Ali Kana'an**