



GRUPA
ACTIVE CHANGE

Witamy serdecznie w drugim numerze **Magazynu Rozwoju Osobistego**, który współtworzą **Grupa Active Change** oraz **Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego**. Postanowiliśmy połączyć siły w drodze do wspólnego celu - jakim jest Twój pełny rozwój. Chcemy dzielić się z Tobą wiedzą z różnych dziedzin, w których się specjalizujemy czyli: coachingu, umiejętności społecznych i zawodowych, psychologii oraz psychoterapii.

Zapraszamy Cię do rozwoju! Z nami polubisz zmiany.

Bo jedyną pewną rzeczą jest ciągła zmiana!

Co zawiera **drugi** numer?

Wywiad

Dominika Winnikow

Str. 2

Wywiad z Anną Kaczmarską-Maderak

Warsztat

Grupa Rozwoju Osobistego

Str. 4

Narzędzie coachingowe

Str. 5

Uwolnij swoje marzenia!

Warsztat

Kurs Umiejętności Liderkich

Str. 7

Recenzja

Łukasz Molicki

Str. 7

John Bradshaw - „Zrozumieć rodzinę”

Życzymy miłej lektury!

Grupa Active Change

Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego

Szczęście, to znaleźć swoje własne rozwiązanie

Wywiad z Anną Kaczmarską-Maderak
rozmawiała Dominika Winnikow

„... tak wsłuchać się w klienta, żeby zadać mu *dobre* pytania. Dobre z jego świata, nie z mojego. I w dodatku pozwolić mu po swojemu na nie odpowiedzieć!”



Od wielu lat pracujesz metodą SFA. Co takiego wartościowego jest w tej metodzie?

Myślę, że przede wszystkim jej prostota. To jest wartość, bo czasami zadawanie najprostszych, takich fundamentalnych pytań jest najbardziej pomocne w naszej pracy. Mam wrażenie, że mamy teraz taką tendencję, żeby analizować mocno problemy, swoje sprawy, życie, różne sytuacje, chcemy tak wszystko ogarnąć i skontrolować w szczegółach. A najprostsze kwestie stają się najtrudniejsze, gdzieś umykają... Na przykład tak łatwo nam z marszu narzekać, opowiedzieć co nam się nie podoba, na przykład w otaczającej rzeczywistości. Ale już pytanie czego w takim razie chcę, jak ta rzeczywistość ma faktycznie wyglądać „po mojemu” już wcale nie jest takie łatwe. Proste pytanie... a jednak wcale nie takie proste. Myślę, że zachowanie takiej prostoty w pracy (i w życiu) jest wartością ale i sporym wyzwaniem.

Na czym polega Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach?

Na tym: tak wsłuchać się w klienta, żeby zadać mu *dobre* pytania. Dobre z jego świata, nie z mojego. I w dodatku pozwolić mu po swojemu na nie odpowiedzieć!

Znowu – takie proste, a w praktyce bywa naprawdę trudne.

Czy SFA można stosować do większości problemów człowieka?

Raczej tak. I powiem przekornie, szkoda, że do wielu problemów człowieka się tego podejścia nie stosuje. Wyobraźmy sobie na przykład co by się zmieniło w szkolnictwie gdyby zamiast podkreślać uczniom na klasówkach błędy, zakreślać (na czerwono, z gratulacjami i z wykrzyknikiem!) prawidłowe

odpowiedzi. Ciekawe jakie efekty edukacyjne by to spowodowało ☺ Albo gdyby kierowcy zamiast dostawać punkty karne za wykroczenia drogowe zbierali takie pozytywne punkty-bonusy za przepuszczenie pieszego na pasach, niewyprzedanie na podwójnej ciągłej czy przestrzeganie prędkości w zabudowanym? I za te zgromadzone punkty mieli by na przykład zniżkę na OC ☺ Taki program lojalnościowy wobec przepisów ruchu drogowego ;-)

Filozofia SFA jest prosta – koncentracja na pozytywnych działaniach i ich wzmacnianie. Więc w tym sensie nadaje się do większości spraw ludzkich. Pozostaje tylko kwestia „techniczna”, na ile w danym obszarze da się to wdrożyć.

Jak w SFA traktowane są przyczyny problemów? Czy można je pominąć i skupić się na rozwiązaniach?

Traktowane są jako kontekst, w którym dzieją się sprawy klienta, jako część jego świata. I w tym sensie zasługują na traktowanie z szacunkiem. Ale same w sobie nie przynoszą odpowiedzi jakie ma być rozwiązanie, więc skupienie się na celach jest bardziej pożyteczne.



Jak spojrzeć na problem, żeby szukać rozwiązań, a nie zagłębiać się w jego przyczyny?

Pozwól, że opowiem ci bajkę...

Pewnego razu misiu zgubił swoją ukochaną szkatułkę, w której był skarb. Chodził po lesie, smutny i zgnębiony i nie wiedział co ma robić. Spotkał krecika i pyta:

„Kreciku, zgubiłem moja ukochaną szkatułkę i nie mogę jej znaleźć. Co zrobić? Czy możesz mi pomóc?”

Krecik się zadumał i po namyśle tak mówi: Wiesz misiu, ja myślę, że skoro chodzisz już tyle po lesie i dalej nie znalazłeś tej szkatułki to pewnie musiała wpaść do jakiejś nory albo dołu i dlatego nie możesz jej znaleźć. Powinieneś poszukać pod ziemią. Mogę przeryć się pierwszy a ty pójdz za mną. Na pewno ją znajdziemy.”

Miś się na to zasmucił: „Ale kreciku, ja jestem misiem, ja nie umiem ryc w ziemi i w ogóle jestem za duży, nie zmieszczę się”.

I miś poszedł dalej... Spotkał szpaka i opowiada mu o swoim kłopotcie. Na to szpak mówi: „Misiu, nie ma problemu – musisz popatrzeć z góry, wtedy na pewno ją znajdziemy. Przelecimy nad lasem i znajdziemy twoją szkatułkę”. Miś odpowiedział: „Szpaku, dziękuję ci za pomoc, ale wiesz, ja jestem tylko misiem, nie umiem latać...”

W końcu miś już całkiem zrezygnowany usiadł pod drzewem i zapałką: „Jestem beznadziejny. Nie dość, że zgubiłem moja ukochaną szkatułkę to jeszcze ani nie umiem ryc pod ziemią, ani latać. Właściwie to nie ma ze mnie żadnego pożytku!” I jeszcze bardziej się zasmucił. Spojrzał w górę drzewa, zgnębiony i samotny. Na gałęzi siedziała sowa i zauważyła misia:

„Co słyhać misiu?” Miś opowiedział jej swoją historię i spotkania z krecikiem i szpakiem. Sowa słuchała uważnie i zapytała: „Misiu, a założmy, że znajdziemy twoja szkatułkę. To co wtedy zrobisz?” Misiu aż się rozpromienił na samo wspomnienie szkatułki: „No jak to co. Oczywiście, że zaraz zajrzę do środka i sprawdzę czy mój skarb tam jest!” Sowa się zaciekała: „Oo! A co to za skarb, misiu?”

„Trochę wstyd się przyznać... ale dobra powiem ci. Telefon.”

„Telefon??”

„No tak, komórka. Wiem, że w lesie to tak nie za bardzo wypada korzystać z telefonu komórkowego, no ale wiesz...

mam tam wpisany numer do królowej pszczół, tej z sąsiedniego lasu. Jak do niej przedzwonię jesienią to mi zostawiają miód, więc jak się budzę na wiosnę i jestem bardzo głodny to wiesz... cos na dobry początek po drzemce... sama rozumiesz...” Sowa akurat nie rozumiała, bo nie jada miodu ani nie sypia w zimie. Ale to nie miało znaczenia... Widziała wszakże, że misiu miał to wszystko dobrze zorganizowane.

„Aha! No, no misiu, powiem ci, że nieźle to wszystko zorganizowałeś!”

„Naprawdę?” Misiu się uśmiechnął. „Wiesz, faktycznie, przez wiele lat to działało doskonale. Królowa też była zadowolona bo na wiosnę jej przynoszę kwitnące gałęzie i nie muszą tą całą zgrają daleko latać. Pełna współpraca. Aż do wczoraj kiedy ta szkatułka zginęła” Misiu znowu się zasmucił.

Sowa więc spytała: „Misiu, skoro to działało przez wiele lat, to co teraz mógłbyś zrobić, żeby mieć pewność że i w tym roku królowa odłoży dla ciebie miód?”

„Ojejku, no, że też na to nie wpadłem od razu! Przecież przejdę się do królowej spacerkiem! Przy okazji odwiedzę żubra, dawno się nie widzieliśmy, pewnie się ucieszy jak do niego zajrzę.”

I misiu tak się ucieszył na myśl o spotkaniu żubra i wizyty u królowej, że już więcej nie rozpacział z powodu szkatułki, i tak właściwie nie była mu już potrzebna...

Co ma ze sobą wspólnego szukanie rozwiązań i optymizm? Mi nasuwają się dwie możliwości: albo trzeba być optymistą, żeby szukać rozwiązań, albo znajdowanie skutecznych rozwiązań problemów czyni nas większymi optymistami.

Mam wrażenie że i to i to! Jak większość spraw w życiu, to działa w dwie strony.



Uczysz podstawowych technik SFA w szkole coachingu. Co takiego najbardziej przydaje się coachom?

Superwizja. Myślę, że to jest podstawa w ogóle jak się pracuje z ludźmi i kwestia odpowiedzialnego podejścia do swojego warsztatu pracy. W coachingu dzieje się tyle subtelnych i nieraz naprawdę pogmatwanych wątków, emocji i spraw dotyczących relacji, procesu, szerszego kontekstu, wpływów itd. itp., że bez tego spojrzenia dodatkowej pary oczu niezwykle łatwo się pogubić. Im dłużej pracuję, tym bardziej widzę jak te sprawy grają ważną rolę w procesie zmian i sama nie wyobrażam sobie pracować bez superwizji, bo to nie tylko jest dbanie o dobrą jakość usługi dla klienta ale i o swoje własne bhp.



Warsztat

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO

Spotkania dla tych, którzy chcą podnieść jakość swojego życia.

Masz przed sobą wiele wyzwań: być może jest to zwiększenie satysfakcji z pracy, zmotywowanie się do nauki, zapewnienie dobrobytu sobie i osobom najbliższym, pogodzenie kariery z życiem rodzinnym, umiejętnie zagospodarowanie czasu wolnego, zadbanie o siebie, potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem...

Dokąd zmierzasz? Czy świadomie kształtujesz swoje życie, czy też przypomina ono dryfowanie w niewiadomym kierunku? Jak bardzo jesteś zadowolony(a) ze swojego stylu i poziomu życia?

Zapraszamy Cię do Grupy Rozwoju Osobistego – cyklicznych spotkań ludzi, którzy chcą udoskonalić to, co mogą, aby **myśleć konstruktywnie, czuć się zdecydowanie lepiej i działać bardziej efektywnie**. Poznaj ogromną ilość praktycznych narzędzi psychologicznych przydatnych w codziennym życiu i odkryj, jak wiele możesz zmienić w swoim życiu!

W czasie zajęć poznasz zagadnienia z zakresu psychologii komunikacji, poznawczo-behawioralne techniki pracy ze sobą, metody wprowadzania zmian w życiu osobistym, społecznym i zawodowym. Zajęcia prowadzone będą metodą coachingu grupowego.

Więcej informacji pod adresem

<http://www.ipri.com.pl/zapisyGRO.html>

Co w przypadku, gdy klient uważa swój problem za nierozwiązywalny?

To ciekawe czego klient oczekuje od coachingu. Czy tego żeby zmieniło się jego myślenie o tym problemie? Czy może żeby nauczył się go akceptować?, a może ten problem nie powinien być rozwiązany bo pełni jakąś ważną rolę?, a może klient jednak chce go rozwiązać tylko nie wie jak? A może są jeszcze inne okoliczności... Takie stwierdzenie w każdym razie nie zamyka drogi do pracy, może być ciekawym punktem wyjścia.

Anna Kaczmarska-Maderak

Trener, coach, psycholog. Jest certyfikowanym trenerem Wideotreningu Komunikacji (Video Interaction Training). Propagator i praktyk Podejścia Zorientowanego na Rozwiązania (Solution-Focused Approach), ukończyła trzyletnie szkolenie w tym zakresie, na Uniwersytecie Fontys OSO w Holandii.

Celem Grupy Rozwoju Osobistego jest:

- szeroko pojęty rozwój osobisty i społeczny
- poznanie swoich silnych stron
- przezwyciężenie obaw, barier i słabości
- uzyskanie lepszych perspektyw w swoim życiu rodzinnym i zawodowym
- przygotowanie i wprowadzanie dobrych zmian we własnym życiu
- rozwój umiejętności interpersonalnych
- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- zdobycie narzędzi do ciągłej pracy nad sobą

ZASADY UCZESTNICTWA: można dołączyć do grupy w pierwszej środę każdego miesiąca po wcześniejszym zgłoszeniu chęci uczestnictwa na stronie <http://www.ipri.com.pl/zapisyGRO.html>

MIEJSCE ZAJĘĆ: Kraków, ul. Księcia Józefa 13, lokal IPRI

INWESTYCJA: 120 zł od osoby za miesiąc (4 spotkania)

TERMINY: Spotkania odbywać się będą w środy (od 3. marca) w godz. 18:00-20:30

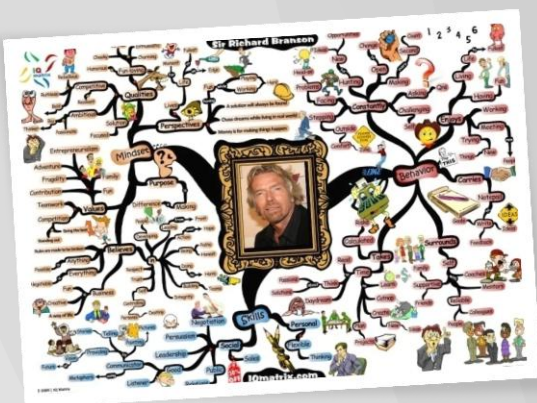
Uwolnij swoje marzenia!

Narzędzie coachingowe

Mówi się, że cele bez przyporządkowanej do nich daty realizacji, to marzenia. A bez marzeń nie sposób realizować satysfakcjonujących celów życiowych – mają one moc dodawania Ci skrzydeł i pokonywania trudnych chwil, motywują i pozwalają urzeczywistnić Twój potencjał. Tylko ambitne, wielkie marzenia uwalniają wyobraźnię, wyzwalają energię i ekscytują. Zatem nie krępuj swoich marzeń. Doświadcz ich siły!



Weź kartkę papieru i symbolicznie narysuj pośrodku samego siebie. Następnie sporządź „mapę” swoich życiowych marzeń. Najlepiej, aby na każdej z głównych sfer twojego życia był wyrazisty, najlepiej kolorowy rysunek bądź napis. Potem, przy każdym z głównych odgałęzień (finanse, zdrowie itp.) wpisz inne kluczowe słowa lub rysunki, które wyrażałyby bardziej szczegółowo twoje cele w danym obszarze.



Możesz wziąć pod uwagę następujące przykładowe sfery życia:

Ludzie: Które związki są dla ciebie najważniejsze? Jaki charakter miałyby idealne relacje z ludźmi? Jakimi ludźmi chcesz się otaczać?

Praca: Do jakiej pracy masz talent? Jaki jest twój ostateczny cel zawodowy? Jakie są twoje cele pośrednie? Jaka mogłaby być twoja idealna praca lub droga zawodowa?

Finanse: Ile potrzebujesz mieć oszczędności? Jak chcesz zarządzać swoimi finansami? Ile pieniędzy potrzeba ci na pozostałe cele i priorytety?

Dom: Jak wyobrażasz sobie idealne miejsce zamieszkania? Kto w nim mieszka?

Duchowość: W jakiej relacji chciałbyś być z Bogiem / Siłą Wyższą? Jaką będziesz praktycznie realizował swoją duchową ścieżkę?

Zdrowie: W jakiej chciałbyś być kondycji? Jaka energię chciałbyś osiągnąć? Co poprawisz w swoim stanie zdrowia i samopoczuciu?

Rozrywka: Co sprawiłoby ci największą przyjemność? Jak będziesz wykorzystywał czas wolny?

Podróże: Dokąd chciałbyś się udać? Co chcesz zobaczyć?

Nauka: Gdybyś mógł się czegoś nauczyć, co byś wybrał? Jakie umiejętności w sobie rozwiniesz? Jaką wiedzę zdobędziesz?

Osobowość: Jakim człowiekiem chciałbyś być? Jakie cechy charakteru mógłbyś rozwinąć?

Użyteczność: Co mógłbyś zrobić dla dobra innych?

Teraz zastanów się i wybierz swoje 3 najważniejsze cele życiowe. Odpowiedz sobie, co da Ci realizacja każdego z tych celów, co wniesie do Twojego życia, jak ono się zmieni? Wyobraź sobie, że nic cię nie ogranicza. Podejdź do tych celów, jakbyś miał absolutną pewność, że je osiągniesz!

Pamiętaj, że osiągnięcie celu wymaga dwóch sił: inspiracji (marzenia) i determinacji (wytrwałe działanie). Im bardziej korzystny wpływ dany cel wywrze na Twoje życie, tym silniejsza powinna być motywacja, aby bezzwłocznie zabrać się do działania, gdy tylko to sobie uświadomisz. Nieustanne myślenie o potencjalnych konsekwencjach wyborów i zachowań jest jednym z najlepszych sposobów na określenie prawdziwych priorytetów, a co za tym idzie – realizacji wytyczonych celów.

Kiedy już wiesz, na jaki obszar „postawić”, zanotuj swoje cele i zaznacz, które z nich chcesz osiągnąć jeszcze w tym roku. Sprecyzuj jednak w miarę dokładnie termin realizacji każdego z osobna. Pisz w takim stanie, jakby założony czas już minął, a ty zrealizowałaś wszystko, co sobie zaplanowałaś. Używaj czasu teraźniejszego, formy twierdzącej i pierwszej osoby. Wtedy cele będą natychmiast przyswajane przez twoją podświadomość. Na przykład napisz: "Zarabiam X złotych miesięcznie", lub: "Ważę X kilogramów" albo: „Jeżdżę samochodem marki X". Jest bardzo prawdopodobne, że to ćwiczenie – jako pierwszy krok w kierunku realizacji marzeń – wprowadzi zmianę w twoje życie. Powodzenia!

KURS UMIEJĘTNOŚCI LIDERSKICH



Celem tego niezwykłego kursu jest **odblokowanie i wzmocnienie Twoich niewyczerpalnych zasobów**, które masz w sobie, aby zbudować swój sukces zawodowy i życiowy. Ludzie potrzebują liderów. Obojętnie, czy jesteś studentem, rodzicem, trenerem czy menadżerem, ktoś będzie potrzebował Twojego przywództwa. Tak, jak świadomie lub nieświadomie dajesz komuś kapitał zaufania lub czynisz z tej osoby autorytet - tak i Ty zostajesz obdarzany zaufaniem i szacunkiem przez innych ludzi. To początek bycia liderem, początek wpływu na poglądy, wartości i motywację drugiego człowieka. Jeśli już zdecydujesz się być liderem w swoim środowisku, rób to dobrze i spójnie ze sobą.

Na kursie rozwiniesz 4 podstawy Twojego funkcjonowania osobistego i społecznego:

- **Emocje** – dowiesz się, jak kształtować i kontrolować emocje, tak by z każdym dniem czuć się coraz pewniej. Jak je wyrażać i wykorzystać w mądry sposób.
- **Przekonania** – nauczysz się jak rozбивać destruktywne przekonania, jak motywować siebie i innych oraz jak zbudować solidne myślenie, skoncentrowane na sukcesie.
- **Komunikacja** – udoskonalisz swoje relacje z innymi, a zwłaszcza umiejętności liderские. Pokochasz wystąpienia publiczne i pracę z grupami ludzi.
- **Wizerunek** – poprawisz swoją atrakcyjność medialną i interpersonalną. Czeką Cię praca z kamerą, zajęcia emisji głosu, odkrywanie własnej wyjątkowości i indywidualnego stylu pracy w mocnych, treningowych ćwiczeniach.

Spotkania w grupie stworzą okazję do poznania swoich możliwości, sprawdzenia umiejętności i ćwiczenia ich. Zabawa i kreatywność na maxa! Uprzedzamy, że udział w tym kursie konkretnie zmieni relacje ze sobą i z innymi.

TERMINY: od 1. marca 2010 i każdy następny poniedziałek

MIEJSCE: ul. Księcia Józefa 13, Kraków

INWESTYCJA: 120 zł za miesiąc

PROWADZĄCY: Leszek Zawlocki i inni trenerzy

ZGŁOSZENIA na stronie internetowej www.activechange.pl

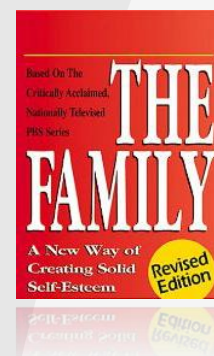
Zrozumieć rodzinę. John Bradshaw

Recenzja

Łukasz Molicki

W moim życiu, było/jest zaledwie kilkanaście książek, które przeczytałem tak naprawdę od deski do deski, zaledwie kilka z nich, które chciałem przeczytać i tylko jedna, która mi dokopała i jestem z tego zadowolony.

Nie jest to typowa książka o rozwoju a raczej jest pomocą w terapii, ale mogę śmiało napisać, że czasem świadomy rozwój nie jest możliwy bez rozwiązania głównego problemu życiowego, jakim dla wielu jest syndrom DDA (**D**orosłe **D**ziecko **A**lkoholika)



Kiedy zaczyna się ją czytać pojawia się wielka trudność wejścia w treść i książka odrzuca, bo podważa nasze dotychczasowe przekonanie o czymś co do tej pory było dla nas święte i niepodważalne: rodzinę, rodziców, ich nieomyślność, świętość, niepodważalność ich postaw i burzy ich autorytet w naszych oczach. Pierwsze, czego się dowiadujemy z tej książki to fakt, że nasi rodzice są hipokrytami. Ale Bradshaw w tej książce nie robi tego dogmatycznie, narzucając jakieś tezy. Przytacza przykłady z życia, które sami często w naszych rodzinach od naszych rodziców doznaliśmy, ale zgodnie z zasadami „chorej pedagogiki” (którą autor dogłębnie omawia) zakazano nam analizować a już na pewno podważać.

Kiedy się czyta kolejne rozdziały, pełne przykładów „chorej pedagogiki” ma się wrażenie, że autor opisuje normalne życie rodzinne, wzorcowe przykłady pożycia rodzinnego i małżeńskiego, do momentu rozdziału „Charakterystyka zdrowego funkcjonalnego systemu rodzinnego”...I właśnie tu dla wielu zaczynają się schody. Autor od początku książki, świadomie i konsekwentnie pracuje na rodzinie jako na systemie. Pokazuje relacje, zachowania i konsekwencje na dalsze losy rodziny. To jest tak naprawdę jedyna realna trudność przy czytaniu tej książki, że treść jej silnie oddziałuje na czytelnika emocjonalnie. Podczas czytania tej lektury przypomina się wiele trudnych z przeszłości faktów, o których nie tylko nasi kaci/rodzice chcieliby zapomnieć ale także my sami.

Siłą tej książki jest fakt, że autor nie jest teoretykiem. Opowiada jak najpierw przeżywał problem swojego ojca, który zatruł życie całej rodziny, a potem jak on sam upodobnił się do swojego ojca, powtarzając zachowania, których, choć chciał, nie mógł wcześniej kwestionować, dlatego, że były „chorą pedagogiką”, jak sam stał się hipokrytą i chorym człowiekiem

najpierw stając się DDA a potem... AA. W tej lekturze autor opisuje swoją historię choroby duszy i historię zdrowienia.

Kolejną siłą książki są schematy, grafy, tabelki, literowanie słów kluczowych lub zdań i jasno sprecyzowane punkty charakterystyki zasad, zjawisk czy postaw. Nie można powiedzieć, że jest to gotowa recepta, czy schemat. Na pewno książka nie pozwala błądzić.

Jeśli zdecydujecie się na ta lekturę, nastawcie się na długą przygodę. Lektura jest trudna nie tylko z powodu poruszania spraw trudnych dla czytelnika. Treść książki jest konkretna, nie leje wody i nie owija w bawełnę. Autor bardzo konsekwentnie i twardo nazywa rzeczy po imieniu, nie bawi się w sentymenty i ładne słówka. Píše o trudnych sprawach tak twardo i trudno jak twarde i trudne te sprawy są. Ale nie można zarzucić Bradshaw’owi oziębłości i bezduszości. Autor pisze o twardej rzeczywistości uzależnień i współuzależnień, opisuje jak można się uzależnić nie tylko od alkoholu (alkoholików), czy narkotyków (narkomanów), ale od agresji (wściekloholików), od religii (tu chyba pasuje słowo „dewotów”), seksu (seksoholików), hazardu (hazardzistów)... Ale też w książce jest wyraźnie napisane, że można z takiego uzależnienia (współuzależnienia) się wyzwolić, czego autor jest żywym przykładem i co daje nadzieję każdemu, kto jest w podobnej sytuacji.

Mimo trudności, jakie może sprawiać ta książka, polecam ją każdemu. Ale warunek jest jeden: Książkę trzeba przeczytać od deski do deski. W innym przypadku można jeszcze bardziej się zdołować i jeszcze bardziej utknąć w przekonaniu, że nie ma wyjścia i „nikt nie ma tak jak ja”.