i

|  |  |
| --- | --- |
| Een foto van een kronkelende weg en bomen  Levensvisie | 4H4  Levensbeschouwing  D. Öz  Pawel Paton |

# Inhoudsopgave

[Inhoudsopgave 1](#_Toc63989894)

[Hoofdstuk 13 3](#_Toc63989895)

[§1 - Je Lichaam – Dat ben jij 3](#_Toc63989896)

[§2 – Mooi en Lelijk 4](#_Toc63989897)

[§3 – Bedekken en Onthullen 5](#_Toc63989898)

[§4 – Doen en laten 6](#_Toc63989899)

[§5 – Gezond en Ziek 9](#_Toc63989900)

[§6 – Lichaam en geest 9](#_Toc63989901)

[Grotere Opdrachten 10](#_Toc63989902)

[Wie ben ik? / Opdracht 13 10](#_Toc63989903)

[Schoonheid en uiterlijk / Opdracht 56 10](#_Toc63989904)

[Kleding / Opdracht 65 10](#_Toc63989905)

[Je bent wat je eet / Opdracht 91 10](#_Toc63989906)

[Top 3 Ongezonde en Gezonde Landen / Opdracht 100 11](#_Toc63989907)

[Ziekte & Handicaps / Opdracht 106 11](#_Toc63989908)

[Meer dan een lichaam / Opdracht 125 12](#_Toc63989909)

[Beautyveranderingen in de loop van de tijd. 12](#_Toc63989910)

[Religieuze Voorschriften 13](#_Toc63989911)

[Vasten / Ramadan 13](#_Toc63989912)

[Hoofdstuk 14 15](#_Toc63989913)

[§1 – Mens met mensen 15](#_Toc63989914)

[Belangrijkste mensen in mijn omgeving / Opdracht 4 15](#_Toc63989915)

[Vrienden / Opdracht 10 16](#_Toc63989916)

[Een gedicht voor een vriend / Opdracht 19 16](#_Toc63989917)

[§2 – Bloedbanden 16](#_Toc63989918)

[Stamboom maken / Opdracht 26 16](#_Toc63989919)

[Tante Es / Opdracht 41 17](#_Toc63989920)

[Verschillende religies, toch familie. / Opdracht 42 17](#_Toc63989921)

[§3 – Seksualiteit 17](#_Toc63989922)

[Dubbele en gelijkwaardige moralen / Opdracht 50 17](#_Toc63989923)

[De Gay Parade / Opdracht 65 17](#_Toc63989924)

[§4 – Vaste Relatie 17](#_Toc63989925)

[Gearrangeerde huwelijk / Opdracht 75 17](#_Toc63989926)

[§5 – Ik en mezelf 18](#_Toc63989927)

[Levensfasen / Opdracht 91 18](#_Toc63989928)

[Typeren / Opdracht 99 18](#_Toc63989929)

[§6 – Samenleving 18](#_Toc63989930)

[Superdiversiteit / Opdracht 121 18](#_Toc63989931)

[Wereldwijde verbondenheid / Opdracht 122 19](#_Toc63989932)

[§7 – Relatie met God 19](#_Toc63989933)

[Tekeningen van God / Opdracht 126 19](#_Toc63989934)

[Godsbeelden / Opdracht 127 19](#_Toc63989935)

# Hoofdstuk 13

## §1 - Je Lichaam – Dat ben jij

Opdracht 2  
Ik denk dat het van beide een beetje is. Ik heb natuurlijk een lichaam, dat wordt bestuurd door mijn brein. Maar ik ben ook een lichaam, want het lichaam maakt mij wie ik ben. Beetje verwarrend, eerlijk gezegd.

[Opdracht 13](#_Wie_ben_ik?)

Opdracht 14  
Ik denk dat dit ook een mengsel van beide is; de oude nature-nurture-debat, welke rol spelen de genen en de omgeving in de ontwikkeling van de kinderen. Er zijn natuurlijk dingen zoals hormonen dat je niet alleen door opvoeding kan tegenstrijden, en er zijn dingen dat typisch door het omgeving zijn, zoals dat blauw voor jongens is en dat roze voor meisjes.

Opdracht 15  
Ik las vooral boeken als kind, soms ook strips maar echt vooral boeken. Die waren meestal bedoelt voor jongens, maar een “Meisjesboek” las ik ook soms. Ik leerde lezen voordat ik mij dingen kan herinneren, dus het spijt me dat ik niet weet wat voor speelgoed ik toen had.

Opdracht 16  
Genderdysforie is een term die wordt gebruikt door psychologen en artsen. Het beschrijft mensen die sterk het gevoel hebben dat ze niet het geslacht zijn waarmee ze zijn geboren. Vroeger heette het 'genderidentiteitsstoornis'. Het is geen psychische aandoening. Het is een aandoening die gepaard gaat met stress, angst en depressie.

Opdracht 19  
Ik snap niet helemaal de vraag – Mannen hebben zeker wel van nature bepaalde eigenschappen. Bijvoorbeeld dat ze een meer gespierde lichaamsbouw hebben. Maar meeste “Mannelijke eigenschappen” komen zeker wel uit sociale normen en waarden, denk aan de ‘typische’ eigenschappen van mannen zoals kracht, moed, onafhankelijkheid, leiderschap of assertiviteit. Er ligt nog steeds druk op mannen dat ze zulke mannelijke eigenschappen hebben, maar die druk is de laatste jaren sterk gedaald in grotere stukken van de westerse wereld.

Opdracht 22  
Sommige dingen mogen niet van de overheid – denk aan dat nog een paar jaar terug vrouwen geen commando’s mochten worden, maar de meeste dingen mogen officieel wel, maar in de oog van het maatschappij niet. Een verpleger worden is raar voor meeste mannen – nee, die moeten dokters zijn, want dat is “vrouwenwerk”. Nee, vrouwen mogen niet het mijnbouw in, das “mannenwerk”, je wilt met groep twee kinderen werken en je bent een man? Dan ben je vast wel een pedofiel. Soms denk je echt van, ophouden, alsjeblieft, dit word ik nu al zat.

Opdracht 26  
Ik praat met een totaal van ong. zes mensen. Met alleen twee mensen praat ik regelmatig. Ik ken bijna niemand, dit vraag is niet gemaakt voor mij, dus nee. Ik ken niemand met dat probleem.

## §2 – Mooi en Lelijk

Opdracht 29  
Maar natuurlijk! Aantrekkelijk zijn, plaatst je beter op het speelveld dan welke andere eigenschap dan ook. Het is op die manier, omdat het het meest waarneembare ding over een persoon is. Zolang het niet zo extreem is, vergemakkelijkt het de interactie met anderen op een manier waarop je intellect en persoonlijkheid hen niet kunnen betrekken. . Waarschijnlijk de meest gewilde eigenschap is om mooi of knap te zijn. Deze eigenschap kan jaloezie bij anderen opwekken, wat een keerzijde is.

Opdracht 30  
Vaak. Ik ken iemand die echt boos kijkt en lijkt maar heel vriendelijk was.

Opdracht 35  
Nee. Ik ben lelijk :P, maar ik vind me “gewoon”. Wel vind ik het niet fijn vind om mijn gezicht te laten zien aan vreemden.

Opdracht 39  
Wat mij betreft hebben we niet veel van een land specifieke schoonheidsnorm. Mensen in Nederland zien er misschien anders uit dan mensen van hetzelfde ras in andere landen, maar er zit niet echt een schoonheidsstandaard achter. Nederlanders zijn best hoog, dus als je klein bent speelt dat misschien in je datingleven.

Opdracht 40  
Omdat de normen altijd veranderen, een paar eeuwen gelden was het andersom, lichte huid en dik was de norm van schoonheid.

Opdracht 42  
Omdat het gedacht wordt dat als je mooi bent dat je meer succes hebt, en lichtere huid is in die cultuur mooi, ergo lichtere huid betekent meer kans op succes.

Opdracht 48  
Daar bemoei ik me niet mee. Als je je op je uiterlijk wilt focussen, is dat okay, als je dat niet wilt is dat ook niet erg. Ik ben niet de baas over wat je mag of niet mag doen.

Opdracht 53  
Hangt af van je definitie, maar in mijn ogen kan dat dergelijk wel. Als je je erg zoet gedraagt, maar je in het werkelijkheid een bittere en toxisch persoon bent vind ik jou iemand met een innerlijk lelijkheid.

[Opdracht 56](#_Schoonheid_en_uiterlijk)

## §3 – Bedekken en Onthullen

Opdracht 59

1. Voel ik me lekker erin?
2. Is het goed kwaliteit voor de prijs

Mode en trends kunnen doodvallen, als ik me in een yogabroek goed voel dan draag ik hem totdat er gaten in zitten.

Opdracht 60  
Ja, en nee. Het kan echt elke kleding die het is zijn, maar het moet wel netjes uitzien, dus als er vlekken niet uitgaan, of hij een beetje kapot is draag ik het meestal thuis, en als hij niet meer gedragen kan worden gooi ik hem weg.

[Opdracht 65](#_Kleding_/_Opdracht)

Opdracht 66  
Voor religieuze redenen? Nee. Wel door sociale normen en door logische redenering. Je gaat niet natuurlijk in zijn naakie naar buiten, zelfs als het warm is. Je gaat ook niet natuurlijk met T-shirtje en korte broek naar buiten terwijl het -15⁰C is.

Opdracht 68  
Simpel, bescheidenheid. Je laat je bescheidenheid preserveren, want alleen God/je man mag dat zien.

Opdracht 70  
Natuurlijk. Mannen hebben veel lagere standaards voor wat ze moeten dragen, alhoewel is dit veel verhoogt de laatste jaren is dit nog steeds niks vergeleken met de standaards voor vrouwen. Dat is iets waarover je moet studeren om te begrijpen wat mag, wat helemaal niet mag, wat lelijk en out is en wat mooi en hip is. Echt ingewikkeld, dus zelf ben ik blij dat ik een man ben.

Opdracht 71  
Want hier is het veel meer vrijwillig dan in sommige landen. Er gaan natuurlijk meer vrouwen het onder dwang dragen in landen waar het verplicht is. Hier is het echt meer vrijwillig, maar de grootste reden is omdat je eerder in het nieuws hoort “Ik werd door mijn man gedwongen om een hijab/boerka/niqaab te dragen” dan “Ik draag een hijab/boerka/niqaab uit mijn eigen wil.”

Opdracht 75  
Hoofddoek niet, denk ik. Ik vind het opzicht wel logisch om in sommige plekken een verbod op gezichtsbedekende kleding. Je wilt natuurlijk niet dat iemand in een bivakmuts een bank binnenstormt, dat maakt mensen erg nerveus, en ik snap opzicht dat iets anders wat een gezicht bedekt mensen nerveus zijn. Op de andere kant is dat compleet apekool. Dit is niet een decisie dat door 10 minuten te denken erover.

[Opdracht 83](#_Bloot_in_reclame/Opdracht)

## §4 – Doen en laten

Opdracht 88  
Niet-Spaanse zwarten (49,6%) hadden de hoogste voor leeftijd gecorrigeerde prevalentie van obesitas, gevolgd door Iberiërs (44,8%), niet-Spaanse blanken (42,2%) en niet-Spaanse Aziaten (17,4%). De prevalentie van obesitas was 40,0% onder jongvolwassenen van 20 tot 39 jaar, 44,8% onder volwassenen van middelbare leeftijd van 40 tot 59 jaar, en 42,8% onder volwassenen van 60 jaar en ouder.   
Niet-Spaanse zwarte volwassenen van middelbare leeftijd hebben dus het grootste kans op obesitas.

Opdracht 90  
Tuurlijk, maar niet in zo’n uiterste. Je moet natuurlijk een comfortabele middenweg vinden tussen werk (of school) en plezier. Zo leid je een gezond leven.

Opdracht 91

* Half bloot, dus bikini’s of onderbroekjes.
* Ik heb wel veel meer verwacht, maar
* Het is nu koud aan het worden, dus al de bikini reclames voor de strand etc. zijn er niet.

Opdracht 92

In bijna alle grote religies zijn er periodes van vasten.

Boeddhistische zijn in mijn opinie de meest interessante:  
De monken die de Vinaya-regels volgen eten niet na het middageten, maar dit word meer gezien als gedisciplineerd leefregel. Vasten word wel gedaan door monken tijdens sessies van meditatie. Tijdens vasten eten de monken geen vlees, maar ze mogen wel melk drinken. Ze vermijden ook verwerkt voedsel, en voedsel met een indringende geur.

Christenen verschillen heel erg, omdat er allerlei denominaties zijn die soms verschillen van elkaar. Bijna elke Westelijke Christenen doen wel aan de viertig dagen van vasten bij Lent, de Oostelijke Christenen doen aan de Grote Lent, ook genaamd Dormition van de Moeder van God. Sommige hardcore christenen doen aan de Zwarte Vast, wat een veel striktere versie van gewone Lent is.

Vasten tijdens deze tijden omvat onthouding van:

vlees, vis, eieren en melkproducten  
soms olie (op verschillende manieren geïnterpreteerd als onthouding van alleen olijfolie, of als onthouding van alle spijsoliën in het algemeen)  
rode wijn (die vaak wordt geïnterpreteerd als alle wijn of alcoholische dranken)

Bij Hindoeïsme is Vasten een zeer integraal onderdeel van de hindoe-religie. Individuen observeren verschillende soorten vasten op basis van persoonlijke overtuigingen en lokale gebruiken, waardoor het moeilijk is om te vertellen wat de norm is.

De vastenmethoden lopen sterk uiteen en beslaan een breed spectrum. Indien strikt gevolgd, krijgt de vastende persoon geen voedsel of water van de zonsondergang van de vorige dag tot 48 minuten na de zonsopgang van de volgende dag. Vasten kan ook betekenen dat ze zich beperkt tot één maaltijd gedurende de dag, bepaalde soorten voedsel niet eet of alleen bepaalde soorten voedsel eet. In ieder geval mag de vastende persoon geen dierlijke producten (dat wil zeggen: vlees, eieren) eten of zelfs maar aanraken, behalve zuivelproducten. Voor veel hindoegemeenschappen tijdens het vasten, zetmeelrijke producten zoals aardappelen, sago en zoete aardappelen, paarsrood zoete aardappelen, amarantzaden en noten zijn toegestaan.

In de islam vereist vasten onthouding van eten, drinken en seksuele activiteit. Er is echter ook een breder besef van vasten, dat inhoudt dat je je onthoudt van elke onwaarheid in spreken en handelen, je onthoudt van onwetend en onfatsoenlijk taalgebruik, en van ruzie en strijd. Daarom versterkt vasten de controle over impulsen en helpt het bij het ontwikkelen van goed gedrag.  
Tijdens de ramadan is vasten een maand per jaar verplicht voor elke moslim. Elke dag begint het vasten bij zonsopgang en eindigt bij zonsondergang. Gedurende deze tijd wordt moslims gevraagd om degenen die minder geluk hebben dan zijzelf te gedenken en hen dichter bij God te brengen. Niet-verplichte vasten zijn twee dagen per week en ook halverwege de maand, zoals aanbevolen door de profeet Mohammed.

Hoewel vasten tijdens Ramadan fard is (verplicht), worden er uitzonderingen gemaakt voor personen in bepaalde omstandigheden:

* Pre-puberale kinderen; hoewel sommige ouders hun kinderen zullen aanmoedigen om voor kortere periodes eerder te vasten, zodat de kinderen aan het vasten wennen.
* Mensen met een ernstige ziekte; de verloren dagen door ziekte zullen na herstel moeten worden ingehaald.
* Als men op reis is, maar men moet de gemiste dagen bij aankomst op zijn bestemming inhalen.
* Een vrouw tijdens haar menstruatie; hoewel ze de dagen die ze heeft gemist moet tellen en ze later moet inhalen.
* Een vrouw na de bevalling van een kind of een miskraam. Maar ze moet de dag die ze tijdens de Ramadan heeft gemist, tellen of ze moeten het bedrag van het normale dieet voor elke gemiste dag aan de armen of behoeftigen doneren.
* Een vrouw die zwanger is of borstvoeding geeft. Maar ze moet de dag die ze tijdens de Ramadan heeft gemist, tellen of ze moeten het bedrag van het normale dieet voor elke gemiste dag aan de armen of behoeftigen doneren.
* Een ziek persoon of oud persoon die fysiek niet in staat is om te vasten. Ze moeten het bedrag van het dieet van een normaal persoon doneren voor elke gemiste dag als ze financieel in staat zijn.
* Een geesteszieke persoon.
* Voor ouderlingen die niet kunnen vasten, wordt een lunchmaaltijd (of een gelijkwaardig bedrag) aan de armen of behoeftigen geschonken voor elke dag dat ze niet vasten.

Moslims worden aangemoedigd om optioneel ook buiten de Ramadan te vasten, als een manier om vergeving te vragen aan of dankbaarheid aan God te tonen.

Opdracht 93

Ik heb gevast, maar niet om religieuze redenen. Ik heb het vaker gedaan, en ik ga het wellicht meer doen.

Opdracht 94

De islam en het christendom, natuurlijk.

## §5 – Gezond en Ziek

[Opdracht 100](#_Top_3_Ongezonde)

Opdracht 101

Nee. In mijn mening zouden alle vaccinaties verplicht moeten worden behalve voor mensen die door gezondheidsproblemen de vaccinatie niet zouden kunnen overleven of een allergische reactie zouden hebben. Het is gelukkig zo dat geen ene grote religie vaccinaties verbiedt, sterker nog vinden sommige religieuze organisaties het een plicht omdat het mensenlevens kan redden. Niet vaccineren terwijl je het kan is voor mij hetzelfde als onwillige doodslag, en ik hoop dat er ooit ongeveer hetzelfde straffen ervoor komen.

[Opdracht 106](#_Ziekte_&_Handicaps/)

## §6 – Lichaam en geest

Opdracht 107

Descartes – Omdat ik denk kan ik zeker zijn dat ik besta  
Swaab – Omdat ons onderbewustzijn alle decisies maakt zijn wij ons brein – ons onderbewustzijn.

Opdracht 108  
Over de geest

Opdracht 109  
Het brein bepaalt wat het lichaam doet – de geest bepaalt wat het brein doet.

Opdracht 115  
Ik denk van zeker wel – Zonder mijn brein ben ik niks meer dan een soort van marionet zonder marionettenkoorden; ik ben er wel, maar kan niks controleren. Dus ik ben er niet.

Opdracht 117  
Niks – want er bestaat niet zoiets als een geest. Je brein stopt met je lichaam controleren, en je lichaam verrot.  
Je bestaat er niet en je bent net zoals voor je geboorte: niet.

Opdracht 123  
Hetzelfde reden dat de Simpsons zoveel dingen hebben voorgespeld – pure toeval. Als je zo veel voorspellingen doet, is het logisch dat sommige waar gaan worden. (als 1/10000 keer mediums gelijk zijn, betekent dat ze gewoon geluk hadden, niet dat ze de toekomst kunnen voorstellen.)

[Opdracht 125](#_Meer_dan_een)

## Grotere Opdrachten

### Wie ben ik? / Opdracht 13

Hallo! Ik heet Pawel Paton, (of eigenlijk, Paweł Patoń, maar probeert dat ergens in te vullen en je krijgt vraagtekens bij je naam), en ik ben op dit moment vijftien. Ik heb twee oudere broers gehad, waarvan eentje al overleden is, en ik heb een jongere broertje met autisme. Mijn ma heeft wat gezondheidsproblemen, en mij pa werkt voor om ons allemaal te voeden. Ik ben zelf religieus opgevoed, maar al van een jonge leeftijd ben ik apatheïstisch. Mijn familie heeft hier geen moeite, en we vieren nog steeds alle feesten op zijn Katholieks. Een hoogtepunt van mijn leven zou zijn toen ik een partner vond, en een dieptepunt kan ik niet zo erg verzinnen. (Er waren natuurlijk veel, maar niks dat me uitstaat van dit is het ergste punt van mijn leven, ik hou dit positie vrij nog.)

### Schoonheid en uiterlijk / Opdracht 56

Wat ik zelf vind van mijn lichaam? Nou, zo lelijk vind ik mijzelf niet, maar ook niet iemand die knap is. Ik denk wel dat mijn lichaam een beetje slecht is, maar dat heeft niet met uiterlijk te maken maar meer met gezond- en fitheids problemen. Denk aan slechte bloeddruk, zwakke knieën en slechte conditie. En dan praten we nog niet over migraines. Maar ja, het is wel waar dat ik wat kilo’s zou kunnen afvallen, maar dat heeft zoals ik al zij minder met uiterlijk te maken, en meer met mijn gezondheid. Hoe denk ik over mooi en lelijk? Da’s geen makkelijke vraag want het komt weer op neer wat “mooi” en “lelijk” voor je betekenen. Ik heb geen vaste standards, Ik herken het wanneer ik het zie, maar als je definitie van “mooi” knap is, heb ik wel dergelijke preferenties, zoals geen of weinig make up gebruiken, ik weet niet waarom ik dat zo zie, maar sommige vrouwen met een kilo poeder op gezicht zijn gewoon… niet knap? En dat je gezond uitziet, dus niet 80% meer of minder van een normale gewicht, (anorexia en obesitas zijn zeker niet mijn ding).

### Kleding / Opdracht 65

Kleding heeft niks met mijn persoonlijkheid te maken, het boeit me niet wat ik draag, als ik maar in pas, het comfortabel is en niet te duur. Ik heb ooit nagedacht om mijn stijl te veranderen, maar ik vond het onnodig na het overwegen dat het en te duur zou zijn, en dat het niet zo comfortabel zou zijn. Ik volg geen ene modetrend, en alle trends die ik ken heb ik niet vrijwillig geleerd, maar door een tussenpersoon.

### Je bent wat je eet / Opdracht 91

De gezondheids- en voedingsindustrie is gevuld met veel misvattingen over wat goed is om te eten, rage diëten en advies over wat het betekent om gezond te zijn en goed te eten.

Als je slecht voedsel eet, zul je er uiteindelijk slecht uitzien en je slecht voelen. Als je goed en gezond eet, dan zul je er geweldig uitzien en je goed voelen!

Je moet uw lichaam beschouwen als een machine die zichzelf constant herstelt om alle onderdelen in een optimale staat van efficiëntie te houden.

Je lichaam heeft een fabriek van cellen die werkt om dode cellen te vervangen en te vernieuwen.

Je kunt geen voedingstofloos voedsel eten en verwachten dat de "celproductie-installatie" van je lichaam efficiënt werkt en op zijn best produceert.

Als je de slechte brandstof geeft (junkfood), zal het ongezonde of zwakke cellen produceren vanwege de overbodige stoffen en slechte vitaminegehalte van je dieet.

### Top 3 Ongezonde en Gezonde Landen / Opdracht 100

De drie landen met de beste gezondheidszorg volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn:

1. Frankrijk
2. Italië
3. San Marino

De drie landen met de slechtste gezondheidzorg:

1. Sierra Leone
2. Myanmar
3. De Centraal-Afrikaanse Republiek

### Ziekte & Handicaps / Opdracht 106

Jodendom:   
Je moet zieken bezoeken, want dat helpt ze, en niet vragen waarom, maar je richten op dingen dat je wel kan doen en snappen, namelijk goed doen.  
Christendom:   
Zorg voor de zieken en de gehandicapten, omdat God dat ook heeft gedaan.  
Islam:  
Vraag niet waarom je ziek ben geworden, omdat het een beproeving van God is. Je moet het overwinnen en nog steeds in God blijven geloven, want dat is de bedoeling van God.  
Boeddhisme:   
Het is al een vast onderdeel van leven, want het leven is lijden. Je moet je er niet tegen verzetten want dat maakt het alleen maar erger. Je moet het van een ander perspectief zien, ben je het slachtoffer van je situatie of is het iets wat gewoon zo altijd gaat blijven en dat je het moet accepteren.  
Ietsisme:  
Doe wat je denk dat juist is. Als rituelen of ideeën van andere godsdiensten je helpen moet je zeker het doen. Zoek uit wat jij denkt wat de juiste manier van leven is en luister vooral naar jezelf.

Ik voel me niet erg verwant met geen ene stroming. De dichtstbijzijnde waar ik nog enigszins met kan verwanten is Ietsisme. Van wat ik begrijp zijn ze de enigste die ook echt het acceptabel vinden om iets aan je lijden te doen, en niet je te schilden achter een God of een dergelijk persoon. Ik vind dat verachtelijk. Dat je zelfs niet iets kan proberen te doen tegen iets wat je leven zo onaangenaam maakt is misschien wel de slechte ding wat ik ooit hebt gehoord. Ik heb zelf chronische migraines, en ook heb ik geaccepteerd dat ze er zijn, vind ik het iets dat je niet accepteren kan. Je moet altijd op zoek gaan naar iets waardoor je beter kan voelen, en ik vind het ondermenselijk om te zeggen dat iemand maar moet lijden omdat dat God heeft geplant.

### Meer dan een lichaam / Opdracht 125

Ik geloof niet in een geest. Een mens is een lichaam met een brein erin, en wat de mens doet is door wat het brein zegt. Ik geloof ook niet zo erg in een hiernamaals, zoals u al bij Opdracht 13 hebt gelezen – ik ben apatheïstisch, wat betekent dat het mij worst is of er een God en een hiernamaals is. Als je hersendood bent, dan ben je er niet meer – jij, als persoon, besta niet meer. Je kan wel zeggen dat ik dus mee eens ben dat je hersens je een mens maken.

### Beautyveranderingen in de loop van de tijd.

1. Waarom veranderen de beauty-looks met de tijd?
2. Welke verandering is volgens jou het grootst?
3. Wat is het grootste verschil tussen deze twee filmpjes?
4. Waar ligt dat aan?
5. Welk filmpje spreekt jou het meest aan? Waarom?
6. Omdat dingen gaan in en uit de mode.
7. Ze gebruikten vaak Kohl, wat nu niet meer word gebruikt omdat het met lood wordt gemaakt.
8. De ene ging over de beauty specifiek in Iran, de andere over de wereld, en over een langere periode.
9. Ze hadden andere doelen – de ene liet specifiek over Iran, de andere over de hele wereld.
10. Ik word niet erg aangesproken door de filmpjes, maar ik vond de closeupshots van de buzzfeed filmpje erg oncomfortabel, dus ik vond de tweede veel beter.

### Religieuze Voorschriften

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CHRISTENDOM | JODENDOM | ISLAM |
| Zondagse kleren | Mannen dragen een keppel | Netjes gekleed naar de moskee |
| Vrouwen mogen geen broek aan | Orthodoxe vrouwen na hun huwelijk: hoofddoek of shaytel | Hoofddoek |
|  | Orthodoxe mannen na hun huwelijk: sjtreimel, talliet | Boerka, niqaab, of chadoor. |

Dingen te kennen:

Hijab, Chador, Nikab, en Boerka

### Vasten / Ramadan

* Heb jij weleens gevast?
* Zo niet, zou je een keer willen vasten?
* Noem 2 redenen waarom moslims vasten
* Noem 2 nadelen van vasten
* Ik heb gevast, maar niet om religieuze redenen.
* Ik heb het vaker gedaan. Ik ga het wellicht nog doen.
* Het is mogelijk door het vasten zelfdiscipline te ontwikkelen en aan zwakheden in het karakter te werken.  
  Het vasten ziet men als een vorm van zuivering van de ziel en gehoorzaamheid aan God.
* Je verliest veel zout, wat tot verschillende negatieve gevolgen lijdt.   
  Door te vasten put je langzaam je reserves uit waardoor je na een paar dagen al merkt dat je kracht begint af te nemen en het moeilijker wordt om zware lichamelijke inspanning te leveren.

# Hoofdstuk 14

## §1 – Mens met mensen

### Belangrijkste mensen in mijn omgeving / Opdracht 4

* Aletta.

Zij is mijn vriendinnetje, en ik ga eerlijk zijn in dat ik een heel ander persoon was voordat ik haar ontmoete. Ik ben **veel** kalmer en rustiger geworden, veel gedisciplineerd geworden, en ben ik ook beter in mijn depressieve episodes, wat een fijne ding is. Ik ben ook veel blijer in het algemeen, wat ook iets fijns is. Ik denk ook dat ik veel meer betrouwbaar ben geworden. Als ik iets negatiefs moet noemen is dat ik minder tegen andere mensen praat, want ik daar geen behoefte aan heb (ik praat wel nog wel met andere :P)

* Mijn moeder Mariola

Mijn ma is een hele goede ma. Ze is de laatste jaren heel ziek, met veel lichamelijke problemen, maar ze negeert ze, alleen om voor ons te zorgen. Ik maak me veel zorg over haar, en denk dat ik eigenlijk veel beter kon zijn, want de beste zoon ben ik niet. Ze is heel sterk, vooral in de geest. Ik heb een autistisch broertje die 24/7 zorg nodig heeft, wat zij zelf doet (natuurlijk help ik en mijn broer mee). Ze heeft een van haar zonen verloren, wat haar tot nu raakt. Ze zorgt voor ons dat het altijd schoon is, en dat we altijd eten hebben, zonder dat we ooit haar ervoor moeten vragen. Ze is echt een goede ma, en ik zou haar voor geen andere willen veranderen.

* Mijn vader, Krzysztof

Ik ga een beetje negatief zijn, maar dat betekent niet dat hij een slechte vader is. Mijn vader werkt erg hard, soms +16 uur in een dag, om ons een goed leven te geven. Dat is ook de reden waarom we naar Nederland zijn gekomen. Maar mijn vader heeft een negatief eigenschap, wat veel Polen hebben. – Hij kijkt soms te diep in het glaasje. Hij is niet agressief, maar dan gaat hij dan zijn stomme meningen geven. Soms is dit politiek, soms is het over iets in het nieuws, maar dat is niet eens het probleem. Hij heeft jaren in herrie gewerkt, waardoor hij altijd extreem luid is, dit nergerend is his erg capabel, en kan heel erg veel, van timmerwerk tot aan architectuur, en extreem hardwerkend, wat ik heel goed van hem vind.

### Vrienden / Opdracht 10

“Wat zijn vrienden voor mij?” Dit is een erg moeilijke vraag voor mij, want ik noem nooit iemand een vriend. De enige vrienden die ik vrienden noem is iemand die ik sinds klas 1 ken, Max, en Aletta.   
De rest zijn kompanen, kameraden, makers, of maats. Maar nooit vrienden. Ik weet niet waarom ik dit soort complex heb over vrienden. Maar tja… betekent niet dat ik ze slechter beschouw.  
Terug naar de vraag. Een vriend is iemand waar je mee kan praten, waarmee je de lol kan uit halen en de draak kan steken, maar ook iemand waarmee je serieus kan zijn, en je kan luchten. Dat is een goede vriend voor mij.

### Een gedicht voor een vriend / Opdracht 19

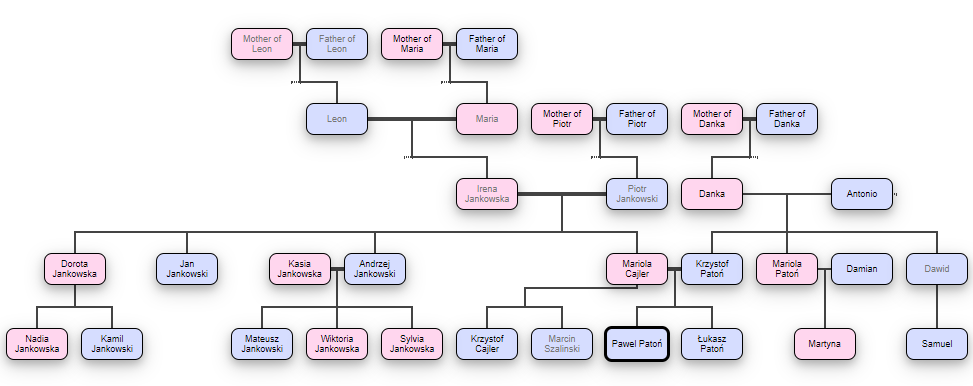
Zoals wolken die uiteengaan  
op een bewolkte dag.  
Je verlicht mijn wereld  
op elke manier

Je hebt een snaar in mij geraakt  
die de laatste tijd stil geweest  
En ik kan niet anders dan glimlachen  
verbergen kan ik het niet

Ik ben blij om te weten  
jou altijd vriend te kunnen nomen  
En ik weet dat met jou  
de vriendschap nooit zal stoppen

## §2 – Bloedbanden

### Stamboom maken / Opdracht 26



### Tante Es / Opdracht 41

* Mijn ma is de liefste vrouw die je ontmoet. Ze houdt harstikke van ons, en zorgt nog meer. Ik vind haar heel erg goed want ze doet altijd zoveel hoeveel ze kan, en negeert haar eigen gezondheidsproblemen om voor ons te zorgen, met oog op mijn autistische broertje. Ze zorgt erg veel voor hem, wat heel moeilijk is door haar problemen.
* Mijn pa is een erg hardwerkende man, hoewel hij soms hele rare meningen over dingen heeft. Hij is vaak tot s ’avonds laat bezig met werken, om ons het beste leven te geven dat hij kan. Bovendien is hij heel handig met dingen, en kan hij timmerwerk, elektrisch werk, architectuur, en nog een menagerie van andere vaardigheden.

### Verschillende religies, toch familie. / Opdracht 42

“Familie is en blijft, dat is de reden dat het belangrijk is dat je voor ze zorgt.”

## §3 – Seksualiteit

### Dubbele en gelijkwaardige moralen / Opdracht 50

Vrouwen moeten niet te veel relaties hebben gehad, en mannen mogen promiscue zijn, want dat is macho en cool. Bovendien horen vrouwen altijd seks hebben als hun man dat wil. Dit is natuurlijk lang niet overal zo, want veel mensen hebben als mening dat beide seksen promiscue mogen zijn, of geen ene, of juist het tegenovergestelde, dat het okay is voor vrouwen om promiscue te zijn/meer relaties hebben terwijl de mannen dat helemaal niet mogen (wat niet zo vaak is in de westerse wereld, maar wel in sommige plekken op de wereld is.) Een moraal dat gelijkwaardig is voor beide seksen is dat als je in een serieuze lange termijn relatie bent, (en niet in een poly relatie bent, want dan is het oké.) dat je trouw moet blijven aan je partner, en niet een buitenechtelijke relatie moet hebben. Er zijn natuurlijk mensen die over dit een heel andere mening hebben, maar ik denk dat de meerderheid met dit mee eens.

### De Gay Parade / Opdracht 65

Ik vind De Gay Parade maar stom, niet omdat het om homo’s gaan. Ik vind het gewoon stom omdat het niemand moet aangaan van je seksualiteit, (er staat bijvoorbeeld nergens in de levensvisieboek dat ik bi ben, want dat is niet belangrijk) behalve als je die persoon probeert te daten. Sommige parades laten een heel raar beeld zien over homoseksuelen dan wat het echt is – twee mannen die van elkaar houden en met elkaar willen zijn. Simpeler dan dat wordt het niet.

## §4 – Vaste Relatie

### Gearrangeerde huwelijk / Opdracht 75

Persoonlijk vind ik gearrangeerde huwelijken slecht, maar ik kan toegeven dat er zeker positieve kanten zijn, maar toch begin ik met een grote negatieve eerst:  
Liefde speelt vaak geen rol. Meeste van ons vinden het logisch dat je trouwt omdat je van iemand houdt, maar dat is lang overal niet zo. In sommige is het grootste factor dat in gaat met wie je trouwt traditie, of iets materieels – rijkdom of sociale positie. Traditie is dat in sommige landen je met je neef/nicht trouwt, om zo de rijkdom binnen de familie te laten blijven, of je trouwt om je familie rijker te maken (wat veel in India gebeurt).   
Iets positiefs dat er wel is dat je geen stress moet hebben over het vinden van een partner, je ouders doen het voor je. In landen met gearrangeerde huwelijken is het ook vaak zo dat er een grote plicht is om te trouwen, om de familienaam voort te laten bestaan, of om het familiebedrijf te laten runnen. Gearrangeerde huwelijken helpen daarbij omdat je dan geen stres moet hebben over wie je moet kiezen.

Ik vroeg rond mensen die ik kende of ze iemand kenden die een gearrangeerd huwelijk had.  
En ik vond iemand!  
Hier is zijn verhaal:  
Ik ben hier geboren in een christelijk gezin uit een kleine sekte. Mijn huwelijk was gearrangeerd en ik stemde ermee in.  
Mijn ouders kozen haar qua uiterlijk, en ze is weliswaar erg mooi. Maar ze kozen geen andere criteria. Mijn vrouw (van wie ik veel ben gaan houden) had haar geboortestreek nooit verlaten; sprak alleen haar moedertaal (die ik amper sprak) en was van jongs af aan voorbereid op het huwelijk. Ze kon geen gesprek voeren. Ze had al 10 jaar geen boek gelezen; ze had geen interesses, ze was gewoon altijd aanwezig.  
Ik haatte haar. Ze wist dat.  
Toen werd ze ziek. Plots moest ik voor haar zorgen. Het was verschrikkelijk - ze was maanden in / uit het ziekenhuis; op een gegeven moment was ze op de IC. Eenmaal buiten en thuis moest ze maandenlang bijkomen. Haar ouders zouden niet komen, dus ik moest alles doen. Ik was 21 jaar oud, mijn vrouw aan het afvegen, haar oksels scheren en haar haar wassen. Ik was zo boos dat ik me in de situatie bevond, maar besefte dat ze er het ergste van kreeg.  
Naarmate ze beter werd, deed ze dingen voor zichzelf en deed ze kleine dingen om me te 'bedanken', ze kocht kleine dingen voor me; ze zou leuke dingen voor me doen. Het gaf me een vreselijk gevoel, dat ik deze arme vrouw haatte en dat ze daar leuke dingen voor me deed.  
Dus we 'begonnen te daten' en ik leerde haar over het leven hier. Dat heeft ons gered. We begonnen elkaar te respecteren, en werden we langzaamaan verliefd. Maar het was een lang proces en als haar ziekte er niet was geweest, weet ik niet zeker wat er zou zijn gebeurd  
Dit verhaal vond ik heel mooi, en ik ben blij dat het goed is afgelopen.

## §5 – Ik en mezelf

### Levensfasen / Opdracht 91

De eerste 3 stadia kan ik geen commentaar op geven – voor mijn part ben ik zomaar binnen geploft toen ik 6-7 was, want voordat herinner ik me 2 gebeurtenissen.

Ik herken veel negatieve dingen – ik had veel problemen sinds mijn jeugd. In stadium 4 had ik zeker wel gevoelens van grootsheid, maar tegelijkertijd had ik ook gevoelens van minderwaardigheid. Ik was goed met school, maar ik was erg slecht creatief. Het duurde heel lang voordat ik dat accepteerde. Ik heb wel fase 5 gekraakt – ik denk dat ik mij comfortabel voel met dat ik mij ben, en dat ik iets ga doen in mijn verdere leven. Het duurde wel eventjes. Het was erg moeilijk om uit te vogelen wat ik wou. (Als u wilt weten – een basisschoolleraar)

### Typeren / Opdracht 99

Ik kreeg vaak het antwoord ambitieus, wat ik helemaal niet had verwacht. Maar toch ben ik wel mee eens. Het is zo dat ik vaak grote dingen onderneem, en ook al gaan ze vaak niet hoe ik wou, ik probeer het toch. Ik dacht er nooit zo aan, en ben nu eigenlijk een beetje aan het piekeren (heus niet verdrietig). Als ik zo denk, denk ik dat het wel een goede eigenschap van me is. Ik hou van grote dingen ondernemen, en het is altijd heel leuk als het lukt. Ik heb vaak wel dingen ondernomen die me te machten bleken te zijn, maar sommige dingen dat moeilijk bleken heb ik toch voldaan (zoals het vertalen van een spel, of een boek, etc.). Ik vind dat toch wel goed van me.

## §6 – Samenleving

### Superdiversiteit / Opdracht 121

Om eerlijk te zeggen, weet ik het echt niet. Hoe ik de trends nu zie, gebeurt er steeds meer integratie van de culturen, tenminste hier, in Rotterdam. Maar in veel landen is het veel erger, met segregatie dat lijkt op de apartheidcultuur van de vroege 20e eeuw. Ik hoop zeker wel dat dat niet hier gaat gebeuren, en zo snel mogelijk verdwijnt van de rest van de wereld. Toch weet ik dat het niet zo gaat, en dat het zeker niet in mijn leven gaat gebeuren. Er is haat van veel kanten, op basis van ras, cultuur of godsdienst, wat langzaam erger wordt.

Ik hoop alleen dat we, als een samenleving, vooruitgaan en niet achteruit gaan op deze thema.

### Wereldwijde verbondenheid / Opdracht 122

Joden worden in de loop van de geschiedenis altijd uit elkaar gehaald. Dit is wellicht waarom er zoveel verschillende stromingen binnen de Jodendom bestaan. Toch voelen ze zich allemaal Joden.  
Het gaat verder dan “ze hebben dezelfde tradities” of “ze noemen zich ook Joods”. Er zijn zoveel verschillende tradities in het Jodendom, maar wat hun erg samenhangt is dat ze allemaal in JHWH, de heer geloven. Dit betekent natuurlijk niet dat de tradities niet belangrijk zijn, want dat zijn ze zeker niet. Maar zelfs als je Joods ben, en anderen je Joods noemen, betekent het niet dat je aan die tradities moet houden. Je hoeft niet de lijst van 613 mitswot te volgen, je hoeft niet eens de basisdingen doen. Je moet alleen in JHWH geloven. Eventjes een kanttekening – sommige van de joodse voorschriften zijn heel raar, maar ik vind een ervan iets heel erg goeds, en beetje spijtig dat het niet in meer godsdiensten terug te vinden is: De “Pikuach nefesh” - het behoud van menselijk leven heeft voorrang boven vrijwel elke andere religieuze regel. Je mag bijna elke regel verbreken, behalve een paar zoals buigen voor een andere god dan JHWH alleen om de vijand te behagen, of doen alsof je zo'n god aanbidt, of moord als degene die vermoord wordt niet een rodef (agressor) is. Wat wel interessant is dat daardoor abortus mag als de foetus de leven van een vrouw in gevaar brengt, want dan wordt de foetus als een rodef beschouwt, en je mag niet je eigen leven voor iemands leven offeren.

## §7 – Relatie met God

### Tekeningen van God / Opdracht 126

Ja die hebben we niet. Dat is een beetje een probleem. Ik kan ook niks van “Grote Goden” op google vinden, zoals ik bij een paar andere opdrachten heb gedaan.

Dus, voor nu kan dit opdracht niet voltooid worden.

### Godsbeelden / Opdracht 127

Een overeenkomst is dat god iets is wat wij niet gaan snappen, maar je kan wel een persoonlijke relatie met hem hebben. Over waar ik me het meest betrokken bij voel, wil ik het herhalen - ik ben apatheistisch. Ik denk ook niet dat er een god bestaat, maar goh, wie weet. Ik denk dan wel dat ik met het agnostisme best bijpas. Wij zijn niks meer dan een stofje op de grote schaal van de kosmos, maar toch voel je dat je er een deel ervan bent. Het is een prachtig gevoel, maar tot hoeverre het waar is, is te debatteren. Ik denk in een zekere wijze dat joden, moslims en christenen in hetzelfde God geloven, maar Hem op een andere wijze aanbidden. Ik denk, dat als Hij bestaat, Hij moet huilen over alle conflicten die geloof en de verschillen tussen religies hebben veroorzaakt. Ik eindig deze levensvisieboek met een quote, die ik lang geleden heb gehoord, en nooit vergeten ben:

"Als er een God is, zal Hij mij om vergeving moeten smeken." - Een zin die tijdens de Tweede Wereldoorlog door een joodse gevangene in de muren van een concentratiekampcel is gegraveerd.