

Pe loc, repaus!

General de brigadă dr.
Maricel POPA
maricelpopa@presamil.ro

• **Exprimarea unor vorbe mari nu este neapărat un apanaj al înțelepciunii. Unii reușesc acest lucru doar printr-o bună memorie.** • Prosperitatea este un lucru dorit și susținut de toată lumea, dar de care se bucură doar o parte din ea. • Cea mai simplă și mai la îndemână dovadă de înțelepciune este recunoașterea propriilor limite, precum și acceptarea, cu ușurință, a sfaturilor pertinente primite. • Referitor la limbaj, birjarii de ieri erau mici și inocenți copii față de șoferii zilei de azi. • Neglijența unui grădinar este ușor observabilă, ea fiind direct proporțională cu numărul și vigoarea buruienilor care se află în locul sau printre straturile sale. • În fața unei femei care vorbește foarte mult este bine dacă taci. În plus, ea va fi convinsă că o ascuți. • Cine vrea să rădă de altul nu trebuie să ignore faptul că, într-o zi, acel altul poate fi chiar el însuși. • După cum merge justiția pe Pământ, există și posibilitatea unei mari șanse: aceea ca Judecata de apoi să fie planificată la o altă dată. • **A te căsători înseamnă a începe un periplu pe un ocean: când există dragoste, călătoria este plăcută chiar și pe furtună; când nu este dragoste – e doar o intrare la apă.** • Viitorul drog al omenirii este IT. După cum se cunoaște, viitorul a început deja. • A fi ca noi..., așa stau lucrurile..., a fi cu noi... Acestea sunt unele din clișeele pe care, dacă nu le vom depăși, nu vom învăța niciodată ce înseamnă, cu adevărat, diversitatea, cultura corporativă sau transformarea organizațională. • A tăcea este și o artă. Capodoperele, în cadrul acestei arte, sunt reprezentate de modalitățile de exprimare prin cuvinte, totuși. • De la Toma Necredinciosul până astăzi, credința a fost asociată cu a vedea. Iar certitudinea sa a fost asigurată de a pipăi. Deci, credința poate avea contur sau substanță și prin simțuri. • Hugo spunea că umanitatea are doi poli: adevărul și frumosul. Dar, cum azi nu se mai poartă bipolarismul, se pare că doar frumosul mai continuă să aibă acest rol. • Sunt multe situațiile când lucrurile trebuie privite cu mare seriozitate. Dar asta nu trebuie să degenereze într-o abordare tragică, apocaliptică. Rezultatele cele mai bune sunt date de calm, de firesc, de normalitate. • Lucrurile din jurul nostru ne influențează foarte mult. Așa se întâmplă cu toate elementele care conduc la progres, dar și cu răutatea, invidia, prostia... • O comunicare este eficientă, cu adevărat, atunci când reușește să transmită, pe lângă informație, semnificație și sens. • **Darwinismul nu trebuie respins în totalitate. După cum merg lucrurile prin lume, se pare că unii oameni chiar se trag din maimuță.**

Cheia propriei sănătăți

Delia PETRESCU

Observ că nu puțini dintre noi mergem pe stradă cu privirea ațintită în jos, încruntați, preocupați de cine știe ce, grăbindu-ne mai mereu spre oriunde. Nu avem timp să ne oprim, un moment măcar, ignorând forfota și larma orașului, să admirăm, fie și numai pentru câteva clipe, detaliile de culoare, formă și sunet ale vieții care pulsează în jurul nostru. **Dumnezeu ne-a dăruit viața ca bucurie, viața ca zâmbet, ca iubire, viața ca împlinire adevărată, viața care trebuie trăită. Noi am transformat-o într-o agitație continuă, risipindu-ne în micimea traiului de pe o zi pe alta.**

Este ciudat cum ne lăsăm mintea acașarată de tot felul de probleme din afară și nu găsim timp să intrăm în legătură cu sufletul nostru. Ne lăsăm pradă unui ritm nebunesc, unei trăiri mecanice, automate, uitând de noi înșine. Suntem prizonierii lumii exterioare, iar simțurile noastre se limitează la a fi îndreptate exclusiv asupra acesteia. Câți dintre noi conștientizăm oare tristețea, teama, neastâmpărul, furia, suferința, ura, invidia, îngrijorarea sau, dimpotrivă, blândețea, bunătața, sinceritatea, toleranța, încrederea, fericirea, dragostea, sensibilitatea. Toate acestea există în lăuntru nostru și ne influențează comportamentul, luarea deciziilor, relațiile și chiar sănătatea. De câte ori bucuriile mărunte, dar necesare, ale vieții au trecut pe lângă noi fără să le putem aprecia? Într-o lume a informaticii și a informației, a muncii normate și a

stresului, într-un secol în care eficiența a devenit o inevitabilă – și cu atât mai nemiloasă – lege nescrisă, emoțiile și sentimentele, atât de umane, mult prea umane, au devenit, pentru mulți, adevărate obstacole, chiar inamici în calea succesului. Iar ceilalți, cei care încă le mai prețuiesc și înțeleg, le consideră stânjenitoare și le ascund.

Și, totuși, partea cea mai importantă a ființei noastre o reprezintă sentimentele. Să nu uităm că suntem oameni și ne purtăm peste tot zestrea de experiențe, trăiri, idei. Nu ieșim pe o ușă și luăm în spate sentimentele sau intrăm pe alta și le lăsăm la garderobă. Iată deja o problemă. Sentimentele noastre... greu de lucrat cu ele... greu de trăit cu ele, imposibil fără ele.

Nu putem accepta necondiționat pe semenii noștri, nu putem judeca doar comportamentele fără să judecăm persoana. Nu suntem în stare să înțelegem că realitatea poate fi altfel decât o vedem noi. Interpretăm orice, ne interesează ce cred alții despre noi (doar suntem ființe sociale). Ne considerăm mici zei ale căror dorințe trebuie făcute doar și poate să se împlinească, iar când nu se întâmplă acest lucru, viața noastră se transformă într-o adevărată catastrofă. Toate aceste trăiri mai mult sau mai puțin intense ne umplu uneori ființa cu o tristețe iremediabilă, care poate duce oricând la depresie. Din păcate, dacă sufletul nostru este bolnav și trupul va fi la fel. Trebuie să fim conștienți că suntem ceea ce simțim, ceea ce gândim, ceea ce spunem. Orice suferință sufletească care ne macină

orice amărăciune, orice judecată sau critică, resentiment, ură, invidie sau lipsă de iertare enunțate de noi ne pot agrava starea sănătății. Când descoperim boala ne simțim nedreptățiți, ne supărăm pe soartă și, de cele mai multe ori, nu înțelegem exact care este mesajul corpului nostru.

Vindecarea începe întotdeauna cu acceptarea a tot ceea ce este, inclusiv a bolii pe care, în ultimă instanță, tot noi am creat-o fără să ne dăm seama și cu rezolvarea conflictului care i-a dat naștere. De aceea, complet se pot vindeca doar cei care și-au schimbat atitudinea față de ceea ce înțelegeau greșit. Tratând doar organul bolnav, se tratează doar efectul, nu și cauza. Iar cauza este întotdeauna prezentă în gândurile noastre. Bolile cele mai grave iau naștere în special atunci când persoana bolnavă a strâns multă ură sau resentimente puternice, nu poate ierta sub nici o formă sau are sentimente negative. Emoțiile dăunătoare nu trebuie lăsate să se acumuleze timp îndelungat, ci să încercăm să ne eliberăm de balastul pe care îl purtăm cu noi. Pentru nimeni și nimic nu merită să ne supărăm atât de mult, încât să ne îmbolnăvim, mai ales că percepția noastră despre acel lucru sau persoană poate fi complet greșită.

Să reflectăm și să nu ignorăm niciodată felul în care gândim, acționăm și reacționăm, pentru că în felul în care înțelegem lumea înconjurătoare și pe noi înșine se află cheia propriei sănătăți.



În felul în care înțelegem lumea înconjurătoare și pe noi înșine se află cheia propriei sănătăți.

ZBOR

IOAN GROSARU REDIVIVUS...

**Ce mi-a plăcut în viață? Nici nu știu
Dar chirașii minții mă pun la încercare.
Să cântăresc apatic tiparele-n târziu
Să dau privirii stelelor, mâncare.**

**Pendulele din ceasuri mai mestecă minuni
Rapsodul de oriunde să cânte-n depărtare
Să guste serenada ce fumegă-n tăciuni
Să stea o clipă luna să tremure-n cărare.**

**În orizont răcoarea se opintește-n drum
La poarta nopții gândul aprinde-o lumânare
S-a înmuiat pe-alocuri în renegatul fum
Cu ochii de țărână se-ntinde către soare.**

**În parcuri taciturne dorm florile de frig
În van necunoscutul se sparse în surpare
O tânăr-amazoană se sperie când strig
Corabia de pânză abia se vede-n zare.**

**Mai desenez un cântec pe cerul tuciuriu
Apoi desaga-n spate s-o scutur la plecare
Ce mi-a plăcut adesea în viață? Acum știu
Cu aripi de țărână să zbor învins spre soare.**

