

EDITIA II

Valeriu POPESCU

*Culegere de sfaturi
pentru*

*un Om
de lume*

*Pentru tinerii țării mele,
pentru părinții și dascălii lor*



CULEGERE DE SFATURI

pentru un om de lume

*Pentru tinerii țării mele,
pentru părinții și dascălii lor
și în mod special pentru
nepoții mei Max și Paul!*

UN OM AL TUTUROR ANOTIMPURILOR

Doctorul Valeriu Popescu este un om neobișnuit. Chirurg ilustru în marele oraș hanseatic capitala aceluia „Bildungsbuerger”, în tradiție umanist-raționalistă, căruia la Hamburg i se alătură Tomas Mann, Ralf Dahrendorf sau von Dohnany, compatriotul nostru brăilean, purtând cel mai banal nume românesc cu puțință, este, de fapt cel puțin neobișnuit. Distincția sa fizică și intelectuală, eleganța și mobilitatea-nealterabile în mai multe limbi și culturi europene - ,civilitatea unui gentelman, la care sensibilitatea pentru interesul public s-a tradus prin dezinteresul său personal pentru orice altceva, în afara, binelui public, dr. Valeriu Popescu ne oferă acum, în limba română, nu atât o „summa pedagogica”, între altele, ci crâmpoie din experiența unui om bun și drept. Nu-l laud circumstanțial, pentru că nici eu, nici domnia sa n-avem motiv să ne întâlnim într-un exercițiu de admirație gratuit. Dr. Popescu este unul dintre marii specialiști în chirurgia plastică din nordul Germaniei, dar și un apărător redutabil al cetății, un constructor într-o bine și frumos, membru al unor cercuri de afaceri și intelectuale influente, un cetățean al Europei, căruia exilul i-a oferit nu doar șansa realizării personale sau neșansa îndepărtării de țară. El și-a transformat condiția de pribeag, dar nu doar în teritoriile geografice, ci și în cele umaniste, într-una de mijlocitor și educator pentru o Românie a generațiilor tinere.

Dr. V. Popescu ne face cadou acum, prin intermediul unui atât de vrednic editur românesc din Republica Moldova, un catalog de strădanii în numele puterii de a ști, de a înțelege, de a învăța, cu răbdare și seninătate. E aici și ceva dintr-un, decalog de reguli de comportare pentru prinț sau curtean, în tradiția renașcentistă a unor Machiavelli sau Castiglione, dar mai ales un ghid, mai modern și practic, al zilelor noastre, pentru uzul copiilor și părinților lor, cu toți oamenii obișnuiți, prinși între lumea veche și lumea nouă, între comunism și capitalism, între satul tradițional și satul global, între propaganda socialistă și pop-cultura americană.

Un om înțelept, care a citit multe cărți în limbi diferite, care n-a uitat niciodată celebrul enunț al lui Bacon, potrivit căruia adevărata putere este conferită doar de cantitatea și calitatea informației pe care o deții, un călător transdisciplinar, în aceeași măsură în care Brăila natală, spitalele bucureștene ale anilor 60 și saloanele politice și medical-mondene ale vechii Europe îi sunt la fel de accesibile, ne face acum un cadou. Este o carte de formule ale fericirii, despre importanța lecturii, despre balsamul politetii, despre curajul civic, despre pericolul drogurilor. Un ghid practic de îndrumare a tânărului pe drumul plin de capcane ale unei lumi tulburate și amenințătoare ;dar și sfaturi pentru dascăli și părinți găsim aici, pentru că aceștia, de multe ori, nu sunt decât foști tineri dezorientați, care n-au avut ocazia să citească mai demult o astfel de carte. La prima vedere ,prizonieri ai unui univers de cunoaștere, în care prejudecățile culturale sau superficialitatea informației mass-media ne închid într-un fel sau altul orizontul, am putea citi cartea doctorului V. Popescu cu condescendența cu care-i privim pe bunicii celebri dând sfaturi nepoților. Dr. Popescu este și bunic, om de știință și om de lume, este naiv și răbdător, dar, din opțiune, la capătul unui drum dificil al marilor probe și performanțe. Pedagogia sa comparată ,susținută de cărți și idei citite și asimilate temeinic, în ani, un imens bun simț și dorul de o țară civilizată ,curată și politicoasă, de care suferim cu toții, i-au dat gândul cel mai bun: iată ,o carte despre devenirea personală și cetățenească a unui tânăr român, la București, Chișinău sau Brăila, Sibiu sau oriunde, în vârtejul unor vremi pregătite să-l încalece. Cine o citește cu atenție, încalecă la rândul său vremurile, ca să-l parafrăzăm pe cronicar. Cine citește cartea doctorului V. Popescu este îndeajuns răsplătit, chiar dacă e prea târziu să se mai schimbe. Cine o citește la timp și se mai poate schimba, n-o mai uită niciodată. Recomand călduros cititorilor români de pretutindeni acest compendiu de devenire, în numele civilizației și valorilor democratice, în amintirea bunicilor noștri, țărani harnici și cuminți, dar și în numele unui viitor mai bun pentru țara noastră, dorind-o mai mare, mai bună, mai modernă.

Emil Hurezeanu

Cuvânt înainte

Eu m-am născut într-un sat din județul Brăila, de unde plecase și un unchi de-al meu, Cezar Popescu - o personalitate de frunte a țării în anii 38- care, după studiile superioare în Berlin, a fost director general al societății de petrol, „Româno - Americană” și al Societății „Distribuția”.(vezi WHO IS WHO 1938)

- Când am plecat eu din sat, lăsasem clădirea școlii refăcută din dărâmarea caselor bunicilor mei, în jurul clădirii o livadă cu pomi fructiferi, învățătorii erau absolvenți ai școlii normale cu menire pentru profesiunea lor, stăpânind un instrument muzical, predând de la I a – la a IV-a, aveau cunoștințe de pomicultură , agronomie , lucrul manual, și culinare. Reîntors în sat după 60 de ani, povesteau acum sătenii despre lipsa de legătură sufletească a cadrelor actuale (navetiste) cu copiii satului. Într-o discuție pe temă cu eminentul meu coleg și prieten Prof. Dr. Nae Constantinescu – ai căror bunici proveneau tot dintr-un sat brăilean, despre marea nedreptate ce se face copiilor, cu material genetic de calitate , din satele mai îndepărtate. Aceasta este o realitate dureroasă a timpurilor noastre care s-a agravat. Iată un motiv în plus a efortului meu de a completa cartea și a o pune la dispoziția tuturor școlilor prin intermediul enciclopediei gratuite „WIKIPEDIA” ce poate fi deschisă cu orice computer din lume conectat la internet.

Am fost foarte nemulțumit când am aflat răspunsul unor „noi bogați” pe care i-am solicitat pentru a realiza un număr mai mare de 10.000 de exemplare deja dăruite de mine bibliotecilor liceelor din țară. Cititorii mi-au scris atât de frumoase cuvinte de mulțumire încât m-au convins că efortul meu a fost și va fi în continuare răsplătit.

- Eu am avut norocul să mi se pună în mână la vârsta de 14 ani, o carte asemănătoare celei pe care o ai tu acum, dragul meu cititor, carte , care a reușit să-mi deschidă mintea și să mă facă să pricep, că cel mai important lucru în realizarea unui ideal este o formare complexă intelectuală. Acest lucru înțeles m-a ajutat să-mi

realizez visul de a deveni medic, de a mă putea descurca la un nivel onorabil în țările unde am practicat și mai ales să ies din anumite situații grele pe care le-am numit „ROBINSONADE” după figura simbolică, ce a reușit să supraviețuiască, pentru că a avut o serie întreagă de cunoștințe pe care a știut să le aplice.

- Am să vă povestesc o singură întâmplare :am fost trimis cu ajutorul unui medic , un om de valoare din conducerea serviciului medical al Ministerului-Petrol-Chimie –Dr. Ion Târpa în Algeria în cadrul contractelor de colaborare.

- Am muncit corect,algerienii erau foarte mulțumiți de activitatea noastră – a mea și a soției mele Rovana - medic stomatolog - fiind „de permanență” zi și noapte la dispoziția bolnavilor ,accidentaților,sau a celor cu probleme stomatologice . Recuperările de 7 zile în lună se făceau la 900 de Km. în Alger,- unde am descoperit un „viespar” de românce care notau tot ce se vorbea,cu cine te-ai fi întâlnit etc.,angajate probabil de securitate,sau făcând-o dintr-un exacerbat zel - nu știu -, pentru care ,am preferat să muncim zi și noapte fără recuperare. - După aproape trei ani având de recuperat aproape jumătate de an ,am fost forțați să ne luăm concediu. Înainte de a pleca ,am făcut o cerere la ministerul de interne să ne aprobe să nu venim cu avionul, ci cu o mașină veche pe care o aveam cumpărată , să putem trecem prin Spania,Franța ,Germania,Austria ,Ungaria ,dat fiind că nu ni s-a permis nici o dată o excursie în străinătate.

Insistențele noastre au fost în zadar.Răspunsul a fost categoric negativ!

- Atunci am gândit că efortul nostru de a munci zi și noapte aproape trei ani, în care toată lumea a fost mulțumită ,iar gândurile noastre absolut curate nu sunt recunoscute. La noi nu era nimic altceva decât setea de a –ne lărgi orizontul -,de a cunoaște o parte din Europa ,care ne fusese refuzată până atunci când am solicitat excursii în afara granițelor țării.

- Și experiența lui unchiul Cezar a fost edificatoare de asemeni. Chemat de P. Groza cu promisiuni de protecție pentru că: „Țara are nevoie de oameni de valoare, el răspunzând personal, de integritatea lui”!

- Au venit consilierii ruși care au înscenat faimosul proces al „petroliștilor” și credulitatea l-a costat 18 ani la Gerla .

- Cu prietenii francezi –profesorii fetiței Raluca - Andreea care avea 5 ani ,am obținut o viză de trecere prin Franța ne-am încărcat pușinul pe care îl aveam în 204 și am condus 36 de ore prin Sahara fără oprire până în partea spaniolă din Africa.

Eram istoviți, îmbrăcați sumar, am ajuns pe cheiul de la Melilla , am urcat mașina pe vaporul care trebuia să ne treacă Mediterana dar .. la controlul pașapoartelor , grănicerii spanioli au refuzat imbarcarea noastră pentru că veneam dintr-o țară comunistă.

Discuții aprinse ,rugăminți omenеști nu au servit la nimic.

Pe scurt vaporul a plecat și cu mașina noastră și cu prietenii francezi iar noi am rămas pe pământul african.

La discuțiile noastre cu grănicerii spanioli, din fericire asista și „un om de lume” un inginer francez care ni se adresă spunând: „fii liniștiți eu va voi ajuta să obțineți viza”!

- Monsieur Perey era într -adevăr un om, care călătorise mult, avusese până de curând o fermă cu vie și plantație de portocali ce-i fusese naționalizată de marocani cu câteva săptămâni în urmă și-și condusesse mama la vapor., iar el mai avea să-și împuște câinele și să împartă din avutul ce se putea împărți din conacul său.

Ne-a luat în Citroenul sau CD 40 ,ne-a oferit o masă la un restaurant în primul oraș,ne-a condus la UJDA unde exista un consulat spaniol.

- Mai întâi l-a căutat pe preotul catolic în încăperile căruia s-a petrecut o scenă impresionantă

-Fetița –Raluca- îngenunchiată în fața icoanei î-l ruga pe Dumnezeu în limba franceză - în care a învățat mai întâi să scrie și să citească –să-i ajute pe părinții ei să obțină viza. Era într-o sâmbătă ,preotul l-a căutat pe consul care se afla cu probleme la jaguarul său la un atelier, ne-a rugat să facem fotografii ,ne-am dus la consulat ,am obținut vizele și am ajuns la conacul Domnului Perey aproape de miezul nopții. Eu am fost rugat să fac o partidă de șah ,iar soția mea Rovana a fost rugată să prăjească cartofi.

Ne-am trezit dimineața într - un concert de păsărele,am mâncat ceva ce nu mai știu și am fost conduși din nou 80 de Km. până la vapor. Ne-am urcat,am avut o traversare de asemeni de neuitat pentru că „de la copil la barbă albă” toată lumea avea rău de mare și nu se putea ridica de la orizontală.

- Prietenii noștri francezi ne-au așteptat cu mari exclamări de bucurie pe –,,Costa del Sol”la Almeria.

- După un an ne – am întâlnit în Paris,cu familia salvatorului nostru într-un restaurant bun.

- Bucuria a fost mare de ambele părți .

- Atunci l-am întrebat să ne spună sincer ,care a fost motivul pentru care a făcut acele eforturi deosebite atunci?

Răspunsul l-am inserat în memoria noastră pentru toată viața:asistând la schimbul vostru de cuvinte cu vameșii mi-am dat seama că sunteți ,,**oameni de valoare**”!.

- *Reține dragul meu cititor, un comportament civilizat, posedând bine o limbă străină de mare circulație, te vei putea face înțeles, vei putea găsi un ajutor oriunde în lume!*

Revenons a nos moutons!-Să revenim la oile noastre!-

Mai multe traduceri de titluri ca: Arta de a reuși în viață, Ghidul reușitei tale profesionale , Dezvoltarea personală etc. sunt cărți ce conțin fiecare în felul său sfaturi ajutătoare, dar numai după ce vei fi un om bine pregătit, după ce vei avea bagajul de cunoștințe necesare unui om de lume .Fără să știi, fără să ai această formațiune nu poți aplica astfel de metode., „A ști, înseamnă putere” cum spunea Bacon. Dacă vei înțelege acest mesaj al cărții mele, al muncii mele, voi fi mulțumit că munca mea de a determina în continuare câți mai mulți tineri ca tine să-și găsească un drum în viață nu a fost și nu va fi în zadar. Gândul meu de a realiza acest proiect s-a legat întotdeauna de imaginile ce m-au impresionat când am revăzut satele din care am plecat acum 60 de ani. Fiind convins că în asemenea sate sunt mulți tineri ca tine capabili și dornici să urce pe treptele cunoașterii , pe treptele „aventurii spirituale a umanității” voi reuși în curând să-mi finalizez proiectul meu cu „WIKIPEDIA”.

O profesoară care a citit cartea îmi reproșa că a avut impresia că am scris pentru „ELITE”. Răspunsul meu a fost clar :nu! Cartea a fost scrisă pentru tineri „normali” cum eram și eu la vârsta la care citeam cartea asemănătoare ,la vârsta ta, dar care au înțeles că-și pot crea un drum onorabil în viață. Mă voi bucura cu lacrimi în ochi și voi fi mândru ,dacă voi primi cândva de la tine, în continuare și de la alții ca tine confirmarea că ai devenit sau esti pe cale de a face parte din grupa „oamenilor de lume”. Acesta este într-adevăr mesajul de bază al cărții: să determine câți mai mulți tineri să se formeze cu seriozitate, să se pasioneze pentru o profesiune sau pentru o meserie. Am cunoscut în viața mea oameni pasionați pentru tâmplărie care reușesc să creeze opere de artă pe vapoare

de lux, sau un crescător de oi care m-a impresionat prin bunul simț românesc, prin bogăția cunoștințelor și prin pasiunea cu care practica meseria.

Acești slujitori pasionați ai unei meserii sau profesii alese și-au găsit idealul despre care este vorba în primul capitol, ei vor fi în stare să trăiască din plin și au devenit elite în meseria lor, în profesia lor.

Și Bonaparte spunea către soldații săi, că fiecare dintre ei poartă în raniță, bastonul de general.

Această idee de bază a cărții de față prin care te implor să devii un om bine pregătit multilateral este mult discutată de mulți pedagogi de frunte, de mulți părinți și este cuprinsă în raportul UNESCO a lui Jaques Delors (1996) care cuprinde cei patru piloni ai educației modern concepute, respectiv:

- a) a învăța să știi,*
- b) a învăța să faci un lucru – o meserie – ca lumea – de calitate – să înveți să finisezi perfect.*
- c) a învăța regulile de conviețuire.*
- d) a învăța să fii tu însuși o personalitate.*

Toate acestea, pentru că societatea de astăzi îți cere flexibilitate, să fii capabil să –ți schimbi chiar și profilul de activitate. Și o vei putea face cu mare ușurință dacă ai o bază solidă, lucru foarte important.

Reforma școlară de astăzi nu te va ajuta decât dacă vei înțelege că nu înveți pentru note, pentru școală, ci pentru tine, pentru viitorul tău. Un pedagog din Iași, Liviu Antonesei scria>>Omul, cultura, valorile, educația, cunoașterea, știința, artele, economia, politica, societatea, trecutul, prezentul și viitorul-toate

acestea se află într-o multitudine de relații și conexiuni. Dar această lume complexă nu poate realiza cunoaștere, dezvoltare, prosperitate, fericire, fără o educație complexă << Dacă vei fi un om complex vei putea înțelege mai bine omul în general, pe tine în special, viitorul tău, viitorul nostru, vei cunoaște și mijloacele cu care vei putea fi mai fericit și vei gândi și la contribuția ta pentru binele comunității în care trăiești.

Virtuțile ca: binele, adevărul, frumosul, legalitatea, libertatea, egalitatea, solidaritatea, nu exclud competiția, fair-play-ul, compasiunea și solidaritatea care sunt părțile frumoase, naturale, umane la care va trebui să adăugăm și cunoștințe despre științele naturale pentru a putea înțelege „lumea”.

-Iată fundamentul necesar unui om de lume cu efect secundar, creșterea considerabilă a șanselor de a-ți câștiga o pâine oriunde te vei afla pe această planetă.

-Această carte a fost scrisă cu foarte mare dragoste, plină de recunoștință, ce o port mai întâi școlii de medicină românească în general și școlii de chirurgie în special Prof. Dan Gerota, care mi-a dat posibilitatea să posed o bază de cunoștințe valabile oriunde în lume, apoi fostului meu profesor de biologie domnul Moțet – o legendă brăileană-care într-o bună zi, pe când eram în clasa III a la Liceul N. Bălcescu îmi spunea: >> Popescule, tu să te faci medic, mai ai înțeles? << (Pe această cale rog pe toți brăilenii care vor citi aceste rânduri și cunosc un urmaș din familia bunului meu profesor Moțet să –mi dea de veste, pentru că vreau să-i contactez)

I-am mulțumit și îi mulțumesc și acum, deși, înainte de a afla motivul pentru care mă scotea adesea la tablă, eram contrariat considerând că mă nedreptățește.

-Dar și mai recunoscător sunt domnișoarei Zizi Kaprisch, o tânără secretară a școlii mele, care funcționa într-o fostă școală de maici >> Santa-Maria << Această școală avea o capelă și o bibliotecă

ferecate în regimul comunist. Tânăra secretară a venit la mine cu o carte în mână spunându-mi: „Valerică, eu vă cunosc oarecum pe voi și sunt de părere că tu vei fi în stare să faci ceva mai de seamă din viața ta. Ia te rog această carte și ea te va ajuta să-ți găsești un drum onorabil” <Cartea despre care este vorba a fost intitulată de traducătorul ei preotul Necula : Formarea morală și intelectuală pentru viață. Autorul versiunii originale a fost L. Riboulet și s-a chemat : „CONSEILS SUR LE TRAVAIL INTELECTUEL”! A fost într-adevăr cartea care mi-a schimbat felul de a vedea , de a gândi la viitorul meu, de a iubi lectura bună și de a-mi face notițe și hărți mnemotehnice. Dacă tata nu ținea decât la „Doctorul de Casă” a lui Glăvan (prima carte medicală „a copilăriei mele” odată cu basmele lui Ispirescu), a trebuit să mulțumesc lui Dumnezeu că încă din clasa I a Liceului N.Bălcescu am fost „adoptat” de familia celui mai bun prieten al meu Gigel Ionescu al cărui tată era medicul legist al Brăilei Dr. Traian Ionescu, un om cu ținută morală și intelectuală aleasă , prieten și cu Gral. Dr. med. Constantinescu tatăl Prof. Nae Constantinescu , care provin tot din județul Brăila. Doamna , Vigi Ionescu de origine albaneză, o intelectuală , dar și o bucătăreasă rafinată cu o prietenă fostă moșiereasă Doamna Cilibia, locuind pe aceeași stradă , avea cea mai mare bibliotecă privată din Brăila . Acolo am făcut cunoștință cu Dante și Goethe , dar și cu traduceri ale lui Cronin, W.S. Mogham Bronte , dar mai ales L.C. Douglas, : cu Obsesie, Obstacole, Invitație la Viață, cărți, ce mi-au întărit convingerea că în chirurgie îmi voi găsi sensul vieții mele .

-Nehotărârea sufletească a generației actuale , a fost pentru mine imboldul principal al strădaniei mele modeste fără ambiții stilistice dar plină de dorința fierbinte de a fi de folos cât mai multor tineri, care vor voi să-și croiască un drum onorabil în viață, de a scrie această carte și de a o dăruia tuturor liceelor din țară.

- Existența unei crize civilizatoare este de netăgăduit atâta vreme cât toxicomania și criminalitatea cresc. Aceste fenomene atestă

starea de mizerie emoțională a tinerei generații. Pentru tratamentul acestei boli a societății actuale,este absolut necesară printre multe alte acțiuni și o dezvoltare a conștiinței afective și sociale a copiilor și nepoților noștri. Începând să înțelegem ceva mai mult din neuro fiziologie ,din importanța epigeneticeii,a sistemului nostru de mulțumire,a neuronilor în oglindă va trebui să acceptăm reforme școlare în pas cu aceste cunoștințe .- În timpurile noastre , forțele și capacitățile afective sunt tot atât de importante pentru viață, ca și cunoștințele pure acumulate.

Raționalitatea și compasiunea trebuiesc dezvoltate împreună, în mod armonios.

Neurofiziologii moderni ne dau speranțe și ne sfătuiesc să luăm în seamă inteligența emoțională,să învățăm cum să ținem în frâu emoțiile negative și să le cultivăm pe cele pozitive,care sunt de fapt cele ce ne ajută să devenim mai buni,mai inteligenți și mai fericiți. Aceste afirmații vor fi susținute într-un capitol intitulat ,, FORMULELE FERICIRII”

Citește cu atenție fiecare capitol și nu ezita de a cere lămuriri profesorilor tăi,sau părinților, dacă nu înțelegi încă anumite lucruri.

Îți voi sta la dispoziție cu lămuriri prin internet, ori de câte ori mă vei solicita. Ce poate fi mai frumos când un cititor îmi afirma că l-am ajutat să fie șef de promoție,sau o profesoară care îmi scrie că – i mulțumește lui Dumnezeu că am existat și că am scris o astfel de carte și am dăruind-o bibliotecilor tuturor liceelor din țara!

- Date și fapte despre cum ,,ticăie” creierul nostru sunt de mare valoare pentru că ne măreresc șansele să înțelegem cum să predăm ,cum să învățăm mai eficient și aflăm despre factorii care influențează negativ sau pozitiv, procesele necesare învățatului eficient.

- Pentru a accepta un concept nou, omul are nevoie de ceea ce numesc psihologii, restructurare -cu alte cuvinte să fim capabili să privim și din alt unghi o problemă de a noastră pe care considerăm că o stăpânim.

-În cazul educației, medicii în general și neuro - fiziologii în special vin cu noutăți privind activitățile centrilor nervoși și ne roagă să acceptăm să privim din alt unghi și să înțelegem că ei vin cu clarificări ajutătoare ce pot fi înțelese și aplicate și în educație.

- În general ,medicina nu este numai o știință nudă ci și o artă.

La fel,gândindu-ne la arhitectură ,este de neconceput să construiești o casă fără fizică ,pe lângă fizică sau împotriva legilor fizice,cu toate că legile fizicii nu ne spun că va trebui să construim într-un anumit loc,la o anumită dată o casă.

-La fel se întâmplă și în clasa școlii:cine crede că fără cunoștințe despre creier,pe lângă creier,sau chiar împotriva cunoștințelor neuro - fiziologice –împotriva creierelor - poate preda,programează și eșecul.

- Actul de învățământ va trebui să fie un act în conformitate cu creierul copiilor ,tinerilor pe care vrem să-i pregătim pentru viață.

- Cum funcționează,cum au loc procesele de învățare?

- Ce știm despre NEUROPLASTICITATE?- (capacitatea creierului de a se modifica în permanență pentru a reține noțiuni complexe dacă este întrebuințat)A învăța înseamnă stabilitate la nivelul sinapselor,înseamnă să înțelegem că activitatea lasă urme , care devin cu atât mai intense și persistente ,cu cât activitatea a fost repetată,făcută cu plăcere și legată de o „urmă”mai veche și...într-o stare emoțională plăcută.

Cadrele didactice trebuie să aibă în permanență în vedere că ,cu cât o lecție este mai „colorată”,mai „mișcătoare”mai „veselă” și

interactivă și se aseamănă cu un joc cu atât este mai ușor înțeleasă și reținută de copii!

- Urmele variate și repetările ritualelor, dar și a granițelor ce nu trebuiesc depășite dau posibilitatea înțelegerii legilor societății în care trăim ca și a fenomenelor complexe, cunoștințe generale ce vor fi de mare folos și „măine”.

- „Urmele” se stabilizează încă înainte de a învăța să vorbim.

- Avem pe de o parte „MEM”, ul, ce poate fi considerat un analog moștenirii genetice cromozomiale.

MEM - ul reprezintă unitatea de informații din întreaga Filogeneza, (idei, cuvinte cheie, moda, olărit, arta de a construi arcuri, la care se adaugă porțiunea de dragoste primită de la mamele noastre –dragoste care a început să ne influențeze, înainte de a începe să vorbim - .

- Când gura mamei manifestă un zâmbet, buzele copilului relaxat deschid ușor gura. Copilul radiază, zâmbește și el și-și înclină capul pe o parte, ca și cum ar fi vrut să flirteze. Întreaga secvență nu durează mai mult de trei secunde. Nu s-a întâmplat, mare lucru și totuși a fost în mod evident un act de comunicare ce se cheamă „PROTOCONVERSAȚIE” (Goleman)

- În creier se conturează module spune prof. Spitzer.

-Copilul învață:să meargă și să vorbească,învață respectul și fairplay-ul,,vă rog” și „mulțumesc”,să participe la joacă în grupă,să cânte în cor sau solo,să citească,să scrie,să socotească,să vorbească o limbă străină,formule chimice,flora și fauna,principiul lui Arhimede,dacă i se oferă condițiile adecvate însă în creier se întâmplă fenomene asemănătoare: creierul nu înregistrează amănunte ,ci,reguli generale,legături între fenomene,aptitudini și atitudini. În grădinițe copiii se joacă mult și în aceste jocuri copiii învață foarte multe generalități. Creierul învață în permanență și de fapt nu face nimic altceva. El nu diferențiază

munca de timpul liber ci construiește reguli din trăirile singulare. Cercetările neuro - fiziologice ne învață că generalitățile se învață cu ajutorul exemplelor și nu cu ajutorul învățatului papagalicește de reguli .- Creierul organizează module specializate spre exemplu, pentru sonoritatea cuvintelor, spectrul culorilor, fizionomiilor, sau a senzațiilor tactile. Aceste module nu sunt complet legate între ele și ne explică dificultățile pe care le avem când încercăm disperați să ne reamintim ceva. Știm fără greutate cum să facem pentru că deținem așa numita memorie implicită. Deținem zeci de mii de cuvinte precum și gramatica limbii materne fără să fim în stare să așternem pe hârtie regulile gramaticale. Prin NEUROPLASTICITATE ,la nivelul scoarței se formează o adevărată hartă reprezentativă .

- Important de știut este faptul că într-o regiune din creier care se cheamă hipocampus pot fi sigur fixate, memorate fapte ce au două calități: NOUȚATE ȘI IMPORTANTĂȚĂ - la care partea emoțională joacă un rol deosebit. Faptele singulare ,noi și importante, vor fi folosite pentru a putea face legături stabile între ele ,proces pe care îl numim „gândire”.

- Nu vei putea gândi dacă nu ai elemente găsite în cărți sau în cursul orelor la școală și asupra cărora poți să gândești.

- Sigur de reținut că numai vorba goală asupra unei teme, nu ajută prea mult și va trebui să legăm emoțional, prin exemple, prin vizite în muzee, prin piese de teatru ,prin asociații de idei.-A învăța cu plăcere –și prin plăcere-sunt mecanisme ce trebuiesc ceva mai bine înțelese.- Dacă în zilele noastre s-a clarificat că emoțiile pozitive facilitează să învățăm mai repede, mai bine și cu mai puțină oboseală va trebui numai să aplicăm fără târguială inutilă principiile lămurite.- Încă din anii 50,s-a descoperit că șobolanii cărora li s-au implantat electrozi într-o anumită regiune în creier,(substanția nigra) agreează în mod deosebit un stimul electric legat de un declanșator aflat la dispoziția lor în așa măsură încât î-și stimulau singuri până la 2000 de impulse pe oră fără paze, uitând să

mănânce și să bea ,până mureau. - Administrările de droguri precum alcool ,nicotină ,morfium,cocaină etc. au demonstrat activități în acelaș centru nervos demonstrând că este vorba despre centrul de recompensă de mulțumire.

- Descoperirile substanței –mediator-care se cheamă dopamină și care este produsă și în acest centru „substanția nigra”se află legat de nucleu acumbens și direct de scoarța cerebrală frontală.

-Nucleul-Acumbens este producătorul morfinei corpului (endorfinei)care ajunsă în cortexul frontal produce plăcerea.

- În cortexul frontal se produce în plus și dopamine care ajută la o funcționare mai bună a cortexului-o concentrare mai bună înseamnă ,o gândire mai bună - care reușește să prelucreze informațiile mai bine -,informații care la rândul lor sunt în stare să producă mai multe potențiale ce stabilizează mai multe sinapse și care se traduce prin învățat mai bine,mai repede și cu mai mare efectivitate.

-În fiecare secundă suntem inundați de un număr mare de informații pe care nu suntem în stare să le prelucrăm și să le reținem.- Creierul nostru are marea problemă a selectării informațiilor și care are într adevăr loc cu ajutorul acestor hormoni care ne ajută să învățăm să reținem pentru mult timp ceea ce este bun pentru noi.

- Fericirea starea de bine este numai un product secundar care ne mărește capacitatea de a învăța.

- Pentru starea de permanentă fericire , modulul specializat al creierului nostru nu este conceput ci, pentru a învăța în permanență.

- Curiozitatea și motivarea sunt înglobate în creierul nostru programate genetic. Ele nu trebuiesc decât respectate și transferate în practică în cadrul unei școli care să ofere condițiile adecuate.

- Producția de dopamine ,cantitatea dar și calitatea receptorilor pentru dopamine sunt factori determinanți și de aceea există o legătură directă între procesul învățatului și credința că vom avea ceva de pe urma strădaniilor noastre. În cazul în care vom avea o decepție-când suntem depășiți ,nu suntem în stare să ne însușim o materie pe care și așa nu o agream,soluția salvatoare : schimbarea temei,-variația-,să-i găsim creierului o nouă și interesantă temă - să-l trișăm - și vom reuși să învățăm.

- O altă metodă este aceea de a fragmenta materia,de a-i da posibilitatea creierului să-și primească recompensa dată de victoria înțelegerii **unui capitol mic** ,care îți va crește și **încrederea în forțele tale de însușire. Acum neuro-fiziologii explică marea însemnătate a grădinițelor cu educatoare cu studii de specialitate,a pre școlarului și chiar a școlilor primare cu învățători cu chemare pentru profesia lor.**

-Eram în vârstă de patru ani când am fost învățat de către Domnul perceptor Tutoianu să răspund cu:„doctor la Paris”, când eram întrebat ce te vei face?

-O mică întâmplare trăită în clasa I-a.

- Eram într-o oră în care participa și un inspector școlar. Învățătoarea Doamna Milea ,l-a scos la tablă pentru demonstrația de rigoare ,pe nepotul să V.Ș. care a avut ghinionul să dea peste o porțiune dură a cretei cu care nu reușea să scrie mai departe și intrat în panică dădea semne de disperare.

Învățătoarea îmi ordonă să-mi înlocuiesc colegul.

Am ajuns la tablă,am lovit puternic de două ori cu creta de tablă,reușind să disloc partea dură și am terminat exercițiul fără problemă.

Am auzit din spate pe inspector :bravo mări! Cum te cheamă?

-O astfel de faptă mică, relativ fără importanță este capabilă să te determine să crezi în tine, să crezi că vei fi capabil să faci ceva deosebit din viața ta.- Un tablou negativ despre sine și familia sa dă rezultate sub nivelul real al inteligenței unui individ tână.

-Prof. John Ratey a observat efectul pozitiv la studenții ce se subapreciau ,introducând întreceri sportive .

- Succesele în sport au dus la îmbunătățirea rezultatelor și la alte materii prin creșterea încrederii în sine.

- Astăzi sunt și dovezi în plus că activitățile musculare sunt însoțite și de activități de stabilizare a sinapselor în creier.

- Despre formarea personalității noastre putem afirma că arta noastră de a ne comporta în societate este rezultatul târguielilor ce au loc între numeroasele necesități corporale – organice - și spirituale. Inconștient suntem flămânzi și mâncăm pentru a ajunge la saturație și figurativ suntem flămânzi să fim acceptați de către cei din jur ,caz în care vom fi nevoiți să facem compromise pentru a satisface așteptările celor dragi.

- Suntem fără discuție legați de structurile noastre biologice de bază, genetice de generații, la care se vor asocia tot ce am reușit să înregistrăm în cortexul frontal unde sunt localizate înaltele activități spirituale ,abstracte ,normele culturale, parte din personalitatea noastră și să nu uităm MEM -ul analogul geneticului din noi.

-Totul alcătuiește o schemă după care, sentimentele noastre, modul de a gândi, a reacționa ne conturează caracterul.

- Educația, ne ajută să fim în stare să folosim decent caracterul nostru.

- Heraclit spunea: Omul are un destin -o ursită cum spune poprul nostru- condusă de caracterul său.

- **M. de Montaigne** :Spiritul este o armă periculoasă, chiar și pentru posesor dacă nu știe să o folosească cu decență.

- Există fără îndoială pe lângă MEM și GENE rolul ontogenezei, al mamei, al familiei , al grădiniței , al școlii , al armatei în pas cu mielinizarea -(mecanismul de acoperire izolatoare a fibrelor nervoase cu o grăsime - mielina- care le dau posibilitatea să poată funcționa) – În regiunea frontală a cortexului au loc acumulări de cunoștințe –acum când ești copil sau adolescent-care vor contribui la formarea personalității tale ,de aceea învățatul ,efortul

formării pentru viață va trebui să fie considerat primordial ,pentru a nu avea nevoie să plătești consilieri ca să te învețe să vorbești.

- Complicatele materii ce vor trebui însușite după 18 ani vor putea fi acumulate cu ușurință numai dacă acum în copilărie și adolescență au fost deja acumulate multe noțiuni chiar într-o formă mai simplă. **Cercetătorii ne dovedesc faptul că noutățile complicate pot fi înțelese și reținute numai dacă există în creier urme ,lăsate de ce s-a citit,ce s-a văzut,ce s-a auzit , de care se pot lega noutățile complicate.**

- Respect pentru adevăratele valori,pentru a stima,a admira oamenii superiori și a se depărta de cei care au tendințe să alunece către periferia societății, se pot obține numai în trăirile din apropierea oamenilor care citesc mult, care au reușit să –și găsească sensul vieții ,oameni ce pot servi drept idoli.

-O adevărată personalitate nu poți deveni numai prin învățat pe de rost ci trăind între oameni de valoare știind să-ți alegi prietenii care să te ajute să te ridici și nu să cobori

-A ne cunoaște pe noi înșine se poate realiza făcând un scurt bilanș scris în fiecare seară a reacțiilor spontane pe care le avem în fața întâmplărilor zilei-**cum fac călugării tibetani**-pentru că amintirile sunt modificate de creierul nostru,pentru că nu suntem în stare să ne apreciem corect din cauza dozei de subiectivitate de care dăm dovadă.

În concluzie reacțiile spontane la diferitele trăiri zilnice sunt cele adevărate și ne dau posibilitatea să ne cunoaștem pe noi înșine.

- Oamenii inteligenți și educați învață să-și folosească decent caracterul .

- Tot acum în tinerețe va trebui să admitem hotărârea părinților de a interzice o petrecere la care se va consuma alcool,și se fumează pentru că va trebui să învățăm că cea mai ușoară formă de a nu deveni dependent-de a nu ne distruge sănătatea și viitorul - este de a nu încerca un drog.- Înainte de a protesta împotriva refuzului părintesc, recitirea capitolul despre droguri din această carte va fi sigur folositor.

- Cine știe ceva mai mult despre efectele catastrofale ale drogurilor asupra organismului va putea rezista tentațiilor și curiozității tinerești.

- Adele Diamond –o cercetătoare din Canada –demonstrează în Science –numărul din noiembrie 2009-că și copiii din familii defavorizate pot învăța în grădiniță să se poată controla,să accepte regulile sociale,sfaturile educatoarelor și ale învățătorilor.

- Referitor la dificultățile educaționale ,ale pubertății,neurofiziologii vin cu câteva lămuriri interesante. Sigur este faptul că în creierul copilului au loc o serie de transformări în deosebi în hipocampus și în cortexul frontal regiuni deosebit de importante pentru că în hipocampus au loc selectările lucrurilor și faptelor importante ,iar în frontal se pot programa planurile pentru viitor,aici se primesc și scurtele mulțumiri,sau se atenuează ieșirile impulsive.

- Dacă știm aceste date de remodelare ale creierului,putem avea înțelegere a perioadei atât de dificilă prin care trec copiii.

Prezența crescută a „gamma-amino-acidlactic-ului”în hipocampus se face răspunzător pentru starea de nesupunere,de impulsivitate,lucruri ce trebuiesc știute și explicate pentru a fi

știute de către învățători, profesori, părinți, dar și între copii. Cine are cunoștințe despre aceste lucruri poate să înțeleagă și să se adapteze mai ușor.

-La multe specii pubertatea coincide cu părăsirea protecției părinților, - puii își iau zborul-cu noile trăiri aventuroase și de multe ori, primejdioase. - Și copii pubertari ar trebui trimiși într-un alt oraș, într-o altă țară pentru câteva luni pentru un schimb de experiență, de a cunoaște noi obiceiuri, nouă bucătărie, noi prieteni, care să-i ofere variabilitate să poată depăși perioada de remodelare a creierului său cu mai mare ușurință.

Prof. Spitzer - neuro fiziolog-aduce argumente covârșitoare în defavoarea utilizării tv, și dvd.- Cine așează copilul în fața televizorului pentru a învăța limba maternă va avea sigur efecte negative asupra limbii pe care o va vorbi copilul.

- Se pare că efectul negativ asupra dezvoltării copiilor este dublu decât efectul pozitiv pe care îl are cititul în fața copiilor de către mama lor.

- Ecranul tv. nu are nici un efect pozitiv asupra dezvoltării spirituale a copilului.

- T.v. nu are ce căuta în camera copiilor sub 3 ani.

- Statisticile americane arată că în deosebi familiile defavorizate își dau ultimul ban pentru a cumpăra un tv în scopul de a-și ajuta copilul care nu este prea dotat dar, efectul este sigur contrar celui scontat.

- Computerul în scop de a susține pe copii la învățătură nu dă rezultatele scontate.

- Copii scriu foarte puțin, irosesc foarte mult timp cu jocuri și au o putere de concentrare scăzută.

- Numai a ordona cu șoricelul „a copia” și a „introduce” nu se poate învăța mare lucru.

- Ideea că un copil are nevoie de un computer pentru a ști cum se mânuieste nu este adevărat pentru că și la 15 ani învață în câteva zile. Chiar și pentru un tânăr care nu va urma o universitate cunoștințele de matematică, de citit îi sunt de mult mai mare folos.

- Referitor la obligativitatea profesorilor de a învăța toată viața, de a fi la curent cu cunoștințele cuceririlor din neuro fiziologie nu există nici un dubiu.

- Profesiunea de dascăl va trebui să fie pentru câți mai mulți aleasă pentru că simt că au „o chemare” pentru profesiune. Numai așa un profesor va putea fi la adăpost de frustrații, frică, stres și epuizare.

Politicienii trebuie să realizeze valoarea cadrelor didactice și să-i onoreze pentru că sunt investiții pentru viitorul națiunii cu dobândă foarte mare.

- Rezultatele excelente obținute de finlandezi se datoresc faptului că au înțeles mai curând decât multe alte națiuni să adopte o politică de respect și onorare financiară a corpului didactic.

..Sursă: Prof. Manfred Spitzer „Medizin fuer die Bildung” ISBN: 978-3-8274-2677-2

Ehudi Menuhin spunea: Dacă vrem cu adevărat să schimbăm ceva în bine în societatea în care trăim va trebui să începem cu schimbări în educația copiilor.

Noianul de cărți care se tipăresc în fiecare an pe temă arată că „nu s-a găsit metoda miraculoasă care să rezolve problema”.

Aș vrea să revin la ideea care m-a obsedat în perioada când echipa prezidențială lucra la elaborarea reformei educaționale actuale.

Am regretat și regret în continuare că nu am fost ascultat când am insistat ca oamenii de valoare lui Basarab Nicolescu să nu lipsească în consultările specialiștilor. De ce? Pentru că între marile probleme ale timpurilor noastre se găsește și nonsensul luptelor

între dogmele religioase și să nu uităm că transdisciplinaritatea a fost reevaluată și dezvoltată de B.N.; în plus școala de mâine nu poate fi concepută fără interdisciplinaritate ,problemă pentru care B.N. se luptă pe plan mondial!

Unde găsim modelul ideal în care educația în grădinițele obligatorii cu educatori cu înaltă calificare, școală și familie să se completeze armonios, printr-o atmosferă liniștită, în care să predominie iradierea iubirii, a jocului, a muzicii, esteticului, a emoțiilor pozitive, totul în concordanță cu sfaturile neuro fiziologilor moderni?

- *Recunoștință profundă soției mele Rovana care m-a încurajat, m-a suportat, și m-a ajutat enorm!*

DESPRE IDEAL

Socrate a spus:>> O viață care nu s-a examinat pe sine însăși, nu merită să fie trăită<<

Iar George Coșbuc spunea:

*„O luptă-i viața
Deci te luptă
Cu dragoste de ea, cu dor.
Pe seama cui?
Ești un nemernic
Când n-ai un **țel hotărâtor**.
Tu ai pe-ai tăi!
De n-ai pe nimeni
Te lupți pe seama tuturor”.*

Cu alte cuvinte, a te cunoaște, a-ți cunoaște înclinările, talentele, dar și aversiunile, a încerca să-ți găsești un drum în viață, este o condiție absolut necesară formării tale morale și intelectuale.

Sper din toată inima că ceea ce vei găsi în această carte te va putea ajuta să faci un astfel de examen vieții tale.

În ziua recepției sale la Academia Franceză, marele Pasteur pronunța aceste cuvinte: „Măreția faptelor omenеști se măsoară după inspirația care le-a făcut să se nască”

Fericit acela care poartă în sine un soare interior, un ideal de frumusețe și care se supune lui. Ideal al artei, ideal al științei; de acolo se nasc faptele mari și gândurile mărețe.

Te rog să mă crezi că aceste cuvinte ale lui Pasteur mi-au răsunit în gând toată viața, le-am purtat cu mine în toate etapele dezvoltării mele le port și acum și le-am dat mai departe ori de câte ori am întâlnit un tânăr nehotărât, dar receptiv, gata să le înțeleagă și iată că acum ajung la tine.

*De la această primă întâlnire cu tine vreau să te invit, scumpul meu prieten, să-ți propui, în studiile pe care le urmezi, un scop **-un ideal** - care te va înnobila și te va*

conduce către ținta ta. Acumulările de cunoștințe vor fi mult mai ușor reținute dacă vei lega emoțional de planurile tale, de idealul tău. *Primele raze ale acestui ideal poate că te-au luminat deja și eu nu am decât să te felicit și să-ți spun bravo!. Dacă te vezi deja în postura unui specialist dintr-un domeniu la care visezi având o reprezentare clară a viitorului tău, o idee limpede a scopului propus, o idee înaltă, acestea vor reuși să determine felul tău de a fi, de a trăi, să-ți organizeze timpul tău, să-ți dirijeze elanul tău pentru realizarea pregătirii tale pentru profesiunea aleasă, să te încurajeze în fiecare moment pentru continuarea sarcinii începute, să te ajute să profiți de fiecare clipă a tinereții.*

Nu uita ce ai citit mai sus, numai citind mult acum când ești tânăr vei avea urme în creier pe care se vor putea conecta capitole și teorii complicate de mai târziu. Dacă nu vei citi și capul tău va fi gol nu-ți vor putea ajuta nici cei mai bine plătiți consilieri. Aceste idei au călăuzit multe personalități ale lumii.

Riboulet citează: pe Seneca sesizând importanța covârșitoare a fixării unui ideal, el spunea: „Dacă eu nu știu care și unde se află portul către care vreau să-mi îndrept corabia nu-mi va folosi nici un vânt”

- Un tânăr savant Papillon spunea: „A organiza și a dirija faptele noastre este un semn de distincție și de noblețe sufletească care înalță pe om deasupra altora
indiferent de unde provine el”

- La 16 ani Victor Hugo știa ce vrea spunând: „Eu voi fi un Chateaubriand sau nimic”

- Creatorul a înzestrat poporul nostru cu multe minți agere. Tu ești una dintre acestea. Pentru tine am scris aceste rânduri. Și eu am fost un tânăr „normal” când am avut în mână ceva asemănător și am reușit să realizez cât adevăr se ascundea în spatele acestor cuvinte.

- Tu vei înțelege și vei folosi darurile cu care te-ai născut în serviciul binelui, al adevărului, al științei, al artei.

- Dacă în Uni-Salamanca am găsit scris: CHE NATURA NON DAT SALAMANCA NON PRESTA”

Ce nu ți-a dat natura nu te poate ajuta nici Salamanca pe tine te implor: „SĂ-NU-ȚI BOJOC DE CE ȚI-A DAT NATURA”!

Poate că ai auzit de la părinții tăi ,despre o formulă de mare circulație din perioada comunistă: „ se poate și așa”- o formulă deosebit de nocivă -, o formulă care se transformase într-o trăsătură de caracter, într-o manieră de a neglija calitatea unui produs,finisarea lui. Această formulă era valabilă atunci când se trăia într-o societate care a știut să manipuleze psihologia maselor punând primari pe cei care până ieri erau văcarii satului răsturnând criteriile aprecieri valorilor umane în care cântărirea lor se făcea pe baza nepotismului politic, în care cantitatea fără calitate era mai importantă, iar furtul și minciuna erau delicta tolerate pentru că ajutau oamenilor. „să se descurce”.

- Vă mărturisesc sincer că în cadrul unei renovări am avut de curând exemplul unei echipe de meseriași între care se afla unul singur „Mircea” care lucrase câțiva ani în Italia și care a reușit „să-i ducă în spate ”și pe coechipierii bucureșteni,a știut să finiseze corect,să respecte termenele de execuție etc.

Tu trăiești în alte timpuri și poate pe alte meleaguri, unde calitatea este tot atât de importantă. Valorile umane sunt altfel cântărite și tu vei avea cu atât mai multe șanse cu cât vei fi mai bine instruit , vei avea mai multe aptitudini,vei ști să faci mai multe lucruri ,vei fi în sta să finisezi un lucru,vei fi în stare să cunoști mai bine colaboratorii,vei fi mai creativ, mai hotărât în acțiunile tale.

*- Dar pentru că hotărârea de a-ți fixa un ideal este deosebit de importantă, va trebui să reflectezi serios,să-ți examinezi forțele fizice și intelectuale gusturile, aptitudinile,să nu uiți că una din condițiile realizării unui echilibru fizic și psihic în viață este **munca făcută din plăcere care va însemna că ești pe drumul de a-ți găsi sensul vieții.** Întreabă - te dacă poți sa fii în*

permanență în mijlocul oamenilor pe care să - i îndrumi, dacă sistemele de informații ți-ar face mare plăcere, ce-ți spun diversele materiale pe care ar trebui să le prelucrezi, sau să le modelezi? În faza următoare te vei analiza dacă ți-ar place să urmezi toate directivele date de alții, să servești pe alții, poți îndura suferințele altora și te- ar pasiona să le alini? Poți fi în stare să convingi pe alții? Îți face plăcere să te târguiești , să duci tratative ? Să înveți , să conduci? Să administrezi bunuri? Să calculezi? Să gândești logic și matematic? Să proiectezi, să construiești? Cugetarea adâncă, sfaturile părinților, ale profesorilor tăi te vor face să înțelegi complexitatea problemei și să te cunoști mai bine pe tine însuși. –

Obişnuieşte să-ți faci un bilanț al reacțiilor tale în fața unor trăiri și notează-le. Acesta este adevăratul tău „eu”!

- Apreciază - te loial cântărește-ți just capacitățile, dar nu te înfricoșa să-ți plasezi cât mai sus ambițiile. Important este să nu te mulțumești cu mediocritatea. Cei care înțeleg acest lucru și și-au găsit vocația caracterului lor își vor urma cu plăcere și sănătoși până la bătrânețe idealul lor.

H.Bordeaux spunea:,, Fericiti cei care au plasat destul de sus visul vieții lor”

Pasteur spune, de asemenea, la o întâlnire cu studenții:,, Prietenii mei , oricare ar fi cariera pe care o veți îmbrățișa, propuneți-vă un scop înalt”

După ce ți-ai determinat idealul de urmat, meditează adânc și scaldă-ți sufletul în lumina lui, încălzește-ți inima la căldura lui.

Sintetizează-l într-o formă scurtă pe care o poți scrie pe o coală de hârtie, pe oglinda pe care o folosești zilnic, dar mai ales o vei repeta adesea și-ți va răsună în suflet, în subconștient, ca un ecou al unei trâmbe. Subconștientul nostru este ca o „Fest Plate” a unui computer capabil să înregistreze gândurile , dorințele tale pornite din inimă și legate de caracterul tău. Nu uita

aceste mari posibilități. Puterea autosugestiei este u
realitate!

Integrează-l printre detaliile vieții tale;acomodează-l
proporțiilor strădaniilor tale cotidiene, dar mai ales
iubește-l până la entuziasm , la pasiune.

Dacă nu ai aflat încă sensul vieții, o sursă
necunoscută nota : **Sensul vieții constă în a face
lucruri care au sens. Sens are orice ocupație care
reușește să realizeze pentru tine, pentru mai mulți
sau pentru omenirea întreagă lucruri folositoare.
Deci sensul vieții trebuie să aducă folos pentru cât
mai multă lume ,să aibă o influență binefăcătoare.
Ai grijă să faci lucruri și fapte cu care,familia ta
,satul tău,țara ta să nu-le fie rușine.**

- Entuziasmul unui tânăr ca tine îți poate da impresia că
ți-au crescut „aripi” ce te pot ajuta să poți să te înalți către
piscuri.

- Le Cordonel a lăsat să -țâșnească această strofă:

Ah elan minunat al unui suflet tânăr,
El poate sări din treaptă în treaptă,
Nimic nu-i va potoli setea de cunoaștere.

Acestei sete sublime îi trebuie cerul întreg.”

Neuro fiziologii zilelor noastre ne confirmă faptul că de fapt
creierul nostru nu are altă misiune decât a învăța. Plăcerile
sunt efecte secundare care ne ajută să învățăm. Fii ferm
convins,de necesitatea absolută a realizării idealului tău.

- Îți va trebui pentru aceasta energie, tenacitate și iar
tenacitate spunea Riboulet și dacă un imbold sfânt te
înalță către piscuri, natura ta te poate trage către pământ
spre plăcerile ordinare, ușoare. Vor fi unele momente când
furtuna va bubui, cerul va fi fără stele, dar tu va trebui
să-ți urmezi drumul cuprins de neliniște și durere.

Păstrează-ți curajul, urcă mereu, repetându-ți
cuvântul tău de ordine și de credință al reușitei. Munca ta
tenace te va conduce la realizarea idealului.

Aceste îndemnuri repetate de mine dar folosite
eficient de exemplarele care au reușit să facă ceva

deosebit din viața lor în multe generații se suprapun noilor metode recomandate de neurofiziologii moderni metode ce se bazează pe cunoștințele legate de existența creierului „fluid” despre care vei afla câte ceva mai în capitolele ce vor urma.

Idealul este și o platoșă a principiului tău de ordine. Când a pus stăpânire pe o inteligență, o acaparează dar și o protejează El devine principiul reflecțiilor, al dorințelor, al afecțiunilor dar mai ales al faptelor mari. El diminuează poftele dezordonate, înclinările către delăsare. Idealul este și un izvor de mari bucurii. Prin bucuria pașilor care urcă, fiecare etapă devine și o mică victorie. Micile succese te vor scuti de rătăcirile primejdioase cum sunt drogurile, plasând în locul lor pasiunea mult mai puternică a urcușului spre piscuri ceea ce place sistemului nostru de mulțumire.

Alfred de Musset spunea: „Atinge-ți coarda inimii pentru că acolo rezidă geniul” Acum se vorbește de inteligența emoțională definită de Goleman dar în fond aceasta nu este altceva decât coarda inimii.

Fii încrezător în idealul tău și el va pune ordine în viața ta, va deveni un comandant suprem; el îți va dicta orele de muncă și de odihnă.

REPETĂ ÎN FIECARE ZI LA DEȘTEPTARE:

**CEL MAI IMPORTANT PROIECT ESTE VIAȚA MEA-
IDEALUL MEU!**

**FIECARE ZI ESTE DEOSEBIT DE IMPORTANTĂ
PENTRU REALIZAREA IDEALULUI TĂU DAR FIXEAZĂ-
ȚI ORIZONTUL DINTR-O PERSPECTIVĂ DE VULTUR**

05DV P

Despre voință și perseverență

Din păcate un proverb spune:>> Românul...e greu până se apucă ...că de lăsat se lasă repede.<<Eu gândesc acum că nu este ceva ce caracterizează poporul nostru, ci este o tendință generală a omului de a fi mai de grabă capabil de eforturi de scurtă durată. Voința și perseverența unite într-o persoană îi asigură succesul. Însușește-ți aceste calități excepționale și vei putea să-ți realizezi visul unei vieți onorabile.

Alungă departe de tine ispitele lenei. Gândește-te în fiecare zi la viitorul tău.

Carlyl zicea:>> Viața de succes este o conjugare neîntreruptă a verbului a face<<

Ai datoria față de tine în primul rând de a-ți pregăti viitorul, ai datoria față de familia ta, dar și față de marea familie a neamului tău.

Astăzi când globalizarea devine o realitate, când prevederile anului 2020 estimează că omenirea va fi în stare să producă tot de ce va avea nevoie numai cu 30% din populația activă a globului de la acea dată, îți dai seama că oamenii care vor avea cunoștințe mai multe, care vor voi cu adevărat să facă parte din cei 30 % de care societatea va avea nevoie de ei vor fi și mult mai bine recompensați bănește.

- Am reușit să intrăm în EU și acest lucru înseamnă că vei avea posibilitatea să -ți alegi un colț din continent care îți va fi pe placul inimii pentru a trăi, pentru a munci. Va depinde de tine dacă te vei mulțumi să faci o muncă necalificată sau să operezi într-o clinică, să trăiești din cerșit sau să câștigi un salariu necesar unei vieți onorabile. Fii sigur că vei aparține grupului social pe care îl vei merita, dar pentru acest lucru va trebui să vrei cu perseverență să fii foarte bine pregătit.

Carlyle Thomas 1795-1881 istoric și scriitor englez – scoțian - adversar al materialismului și raționalismului

Întărește-ți voința și perseverența prin îndeplinirea fidelă a datoriilor tale de elev sau student.

Un lucru bine cunoscut este faptul că inteligența nu este suficientă pentru a putea realiza lucruri mari pentru a deveni un om complex - un om cu cunoștințe multe și valoroase –

*Îți va trebui perseverența necesară acumulărilor sistematice, dragostea pentru carte, pentru cărțile instructive. -
-Au fost și vor fi foarte mulți inteligenți care bat trotuarele fără să fi realizat ceva deosebit de valoros; fără să se gândească la viitorul lor. Ei nu au știut să învețe în mod ferm și perseverent. Efortul susținut este așadar indispensabil pentru a ajunge la succes. Facultatea de a lucra după lumina rațiunii, care va însemna că ești deja convins de necesitatea efortului tău energetic intelectual care te poate disciplina, și-ți poate oferi mari bucurii pe măsură ce acumulezi cunoștințe din ce în ce mai multe.*

Se spune geniu, de fapt ar fi trebuit să se spună perseverentă în efort intelectual.

Această afirmație nu contestă existența unor personalități de geniu, dar va trebui să credem – cel puțin unei părți - din afirmațiile lui Edison, care lăudat a fi un geniu, interveni brusc zicând:>> Ce gogoasă! Eu vă spun că secretul succesului este lucrul, stăruința-deci tenacitatea - și bunul simț.<<

El mai spunea cu haz:>> Geniul se compune dintr-un procent de inspirație și 99% din transpirație.<<

- Vom rămâne cel puțin cu convingerea că oamenii mari sunt și modești făcând astfel de afirmații exagerate, iar pe de altă parte nu este mai puțin adevărat că, fără efort perseverent nu se pot realiza fapte mari.

Blackie spunea:>> Energia morală de care ai nevoie pentru a deveni un perseverent adevărat, nu se câștigă decât prin exercițiu<<.Și neuro fiziologii vin cu explicațiile că sistemul nostru de mulțumire ,secreția de dopamine ,care se produce ori de câte ori ai reușit să pricepi și să reții un mic capitol va acționa mai departe ,vei primi o doză de endorfine –morfina corpului nostru - și vei simți un val de plăcere,de mulțumire

sufletească care te va ajuta să - ți crească încrederea în forțele tale. Nimbul în jurul capului tău se mărește pe măsură ce știi

36

din ce în ce mai mult, mersul devine mai sigur, capul mai sus, curajul de a aborda teme cu profesorii tăi, cu prietenii tăi, te vor înălța în ochii lor și vei vedea că vei fi din ce în ce mai acceptat în cercuri alese.

Edison Thomas -(1847-1931)fizician american inventatorul telegrafului, al fonografului, al becului etc.

Citez din nou pe Riboulet:

Cărți, cuvântări pot să te indemne spre bine. Acestea pot juca în călătoria anevoioasă a formării idealului tău rolul unor panouri indicatoare care la plecare te vor ajuta să nu greșești direcția, dar care nu-ți vor regla pașii. Călătoria va trebui să o faci cu picioarele tale și va însemna multe ore, săptămâni , luni , ani în biblioteci sau la masa de lucru, va însemna sertare întregi cu cartoteci ,cu hărți mnemotehnice sau CD dacă ești un partizan al datelor electronice. În fiecare clipă va trebui să lupți împotriva nestatorniciei spiritului, împotriva indolenței, împotriva unui dezgust natural față de anumite materii, împotriva severității regulamentului care te constrânge să-ți faci datoria. Superiorul este prezent ,supraveghetorul este prezent, pentru a-ți aduce aminte de această necesitate a efortului continuu. Acest lucru poate fi supărător, dar prin excelență salvator, ceea ce este confirmat de cercetările neuro a-fiziologice recente. Este nimic altceva decât o bună școală a efortului perseverent, căreia îi vei fi mai târziu recunoscător, pentru că într-adevăr supunerea inteligentă întărește voința. Dacă vei privi regulamentul ca pe un protector împotriva capriciilor și a nestatorniciei, ca pe un ghid înțelept și binefăcător, care dirijează și determină toate faptele de peste zi, tu vei fi câștigătorul. Oamenii sunt lipsiți de forță , când copiilor care au fost, le-a lipsit supunerea. Disciplina nu distruge energia. Arborele nu este niciodată mai frumos decât atunci când a avut un arac bun.

Și nobila întrecere întărește caracterul. Emulația dezvoltă înclinările generoase, pasiunile cele mai nobile și mai ales sentimentul de onoare, dorința de a nu fi inferior altora și

37

aceasta fără invidie, sentiment negativ cu efect distructiv asupra celulelor nervoase ca orice sentiment negativ de altfel ,și nu mă pot abține să nu-ți atrag atenția din nou ce spun neuro fiziologii moderni:gândurile dușmănoase asupra apropiaților tăi îți fac în primul rând ție însuși!!!Așa că mult mai folositor îți va fi dacă vei gândi:

>> Ceea ce face bine cutare de ce n-aș face și eu?

Această luptă școlară dă caracterului o notă viguroasă.

Și încă ceva dacă tu nu vei cunoaște invidia vei fi un om mai fericit.

a-școlile , internatele , armata grupează o mulțime de caractere și constituie astfel o societate în miniatură pe care o poți studia, o poți cunoaște dacă îți vei da silința să cunoști într-adevăr oamenii. Cu membrii ei te poți și întrece și mai târziu în viață îți vor putea servi drept etaloane pentru a caracteriza mai rapid noile cunoștințe.

- Frica de efort intelectual este o boală destul de răspândită și simptomele ei sunt ușor de recunoscut: conversații banale, lecturi frivole,emisiuni t.v. fără nici un D zeu, oroare față de orice regulament, dar mai ales refuzul de a citi cărți.

Tu trebuie să știi că drumurile presărate cu flori nu duc la glorie.

- Lacordaire spunea:>> Cununile cu lauri n-au încins decât frunțile strivite de lovituri<<

Napoleon spunea ceva care îi caracteriza voința deosebită:

>> - Imposibilul este fantoma celor umili și refugiul fricoșilor<<

- Și viața lui Lincoln este o lecție de voință perseverentă: tăietor de lemne și ajutor de morar până la 20 de ani, la douăzeci și cinci era avocat; la treizeci reprezenta statul în legislatură;la patruzeci era membru în congres; la cincizeci, Președintele Statelor Unite; la cincizeci și șase moare asasinat. Voința și jertfele sale au răsturnat succesiv toate obstacolele

care i-au stat în cale:sărăcia,ignoranța,prejudicata,înfrângerile electorale,războiul, sclavia și..... a intrat în nemurire prin poarta glorioasă a unui martir.

- Învăță - te deci să faci eforturi cu program bine ordonat și continuu. Capacitatea pentru un efort încordat și continuu este măsura valorii unui om.

38

Cineva spunea:spune-mi cum îți folosești cele 24de ore să-ți spun cine ești.

Victor Hugo scria cuvinte frumoase:>>Încăpățânații , în sensul bun al cuvântului sunt sublimi<<

LacordaireHenri(1802-1861) academician francez provenit din rândul bisericii.

Romanii ziceau:>> VIA...AUT INVENIAM AUT FACIAM<<

(Un drum..dacă nu voi găsi unul îmi voi face unul)

Care va fi deci atitudinea ta în fața unei datorii morale, a unei obligații școlare? Nu spune aș vrea , ci spune VREAU! Când vei avea deja forța voinței folosește o afirmație concretă pură:lucrez la.....,sau studiez,sau sunt un bun student la.....,sau vreau să învăț această meserie etc.

Folosește formule simple care să însemne o voință deja aplicată acțiunilor concrete de învățare, de perfecționare .

Tu trebuie să știi de asemeni că nu există mijloace miraculoase ușoare pentru a realiza lucruri grele. Orice acțiune, chiar penibilă, dar împlinită îți va ușura faza următoare, care va fi deja mai puțin penibilă și vei vedea că la a treia sau a patra e o necesitate. Explicația științifică a fenomenului observat din experiență,împreună cu câteva tehnici de memorare vor urma într-un capitol mai îndepărtat. Mulți oameni sunt capabili de eforturi mari pe o scurtă perioadă de timp, dar rolul perseverenței este deosebit de important. După câteva încercări generoase, mulți sunt cei care se lasă în grija spartei , în grija unei oarecari predispoziții care i-au făcut să reușească fără efort.

Pe tine am să te rog să nu crezi în noroc. Deșteaptă-te și crede în forțele tale - în tine însuși –Deschide-ți drum peste obstacole și nu permite nimănui să te abată din drumul care te va conduce la realizarea visului

- Dacă ai crezut cumva, că oamenii celebri au realizat opere de seamă numai în momente de inspirație, te-ai înșelat amarnic. Ei fac să se nască inspirația prin muncă asiduă, reluată totdeauna la aceeași oră, printr-un efort continuu, devenit deprindere pentru organism. Chateaubriand mărturisea bucuros că el lucra un număr de ore pe zi, oricare ar fi fost dispoziția sufletului său. Tufişul ideilor sale era de multe ori fără lumină dar când se aştepta mai puţin avea o revelație care îi umplea sufletul de bucurie.

Chateaubriand Francois-Rene 1768-1848 scriitor francez de renume care a influențat mișcarea romantismului.

- Barres avea totdeauna cu el un caietel la îndemână pentru a-și nota , chiar și la miezul nopții sau în timpul unei plimbări, o idee bună.

Biografiile oamenilor celebri sunt exemple de muncă asiduă: poeți , oratori, istorici, filozofi, oameni de stat au fost , prin excelență, muncitori îndârjiți, mai necruțători și mai aspri cu ei decât salahorii. Ei se consumau deasupra cărților și lucrărilor lor ca și lampa care îi întovărășea în nopțile laborioase. Au fost văzuți lucrând 12-14 ore pe zi ani îndelungați.

Acum știm ca cea mai eficienta metoda de a posedea cunoștințe noi este sa le legam de noțiuni deja cunoscute. Cu alte cuvinte pe masura ce vei citi mai mult iti va fi din ce in ce mai usor.

06Apr

Apreciază fericirea pe care o ai de a fi tânăr.

Scumpul meu prieten, dacă vrei să meriți cu adevărat titlul de elev sau student de elită, nu-ți trebuie origine nobile, ci o moștenire de tânăr, „normal” care apreciază această fericire și nu uită că tinerețea trece ca o floare și că fiecare faptă este deosebit de valoroasă dacă este făcută la timpul său. Profită de aceste zile, ore, minute, care cad în veșnicie. Când vei fi mai în vârstă vei avea multe, multe neazuri de trăit și vei regreta amarnic, dacă nu ai știut să profiți cu adevărat de tinerețe pentru formarea ta, pentru acumularea cunoștințelor care îți vor putea deschide ușile cele mai ferecate.

Riboulet

Cu riscul repetării agasante, voi aminti din nou că lipsa cunoștințelor acumulate în copilărie, în tinerețe, până la 18 ani vor reprezenta baza pe care vei putea lega temele complicate de mai târziu.

Dacă vei ști să profiți cu adevărat de anii tinereții, vei privi în urmă și-ți vei da seama că cei mai frumoși ani ai vieții au fost anii de studiu intens, plini de emoții, de nopți nedormite, dar și de bucuriile examenelor reușite, încadrat de colegii tăi, de asistenții de profesorii tăi, amintiri ce rămân fixate pentru toată viața. Nu te lipsi de aceste plăceri. Viața capătă și un alt nivel intelectual, pentru că te scoate din grupa din care ai făcut parte și te proiectează pe o treaptă superioară.

Nu bâjbâi în întunericul ignoranței și fă-ți datoria față de tine acum când ești tânăr.

Citește, citește, fă-ți hărți mnemo -

tehnice, cartoteci și vei putea sta la masă cu cârmuitorii !

Cei ce rămân ignoranți și nu vor să muncească pentru formarea lor profesională , vor fi îndurerați să constate, că nu vor putea ocupa nici măcar un post de muncitor într-o uzină modernă, căci mașinile și procesele de producție actuale devin din ce în ce mai sofisticate și au nevoie de oameni cu pregătiri superioare.

Este o realitate tristă și în Germania, care a fost de curând comentată în presă. Sunt pe deoparte milioane de șomeri tineri iar pe de altă parte, zeci de mii de locuri de muncă vacante pentru că cei ce se prezintă pentru a le ocupa nu sunt acceptați neavând cunoștințele de cultură generală necesare pentru a putea înțelege procesul de producție. Tu nu te vei număra printre aceștia, ci din contră îmi vei face cunoscut că ai participat la o olimpiadă. Ce mare bucurie pentru noi românii, oriunde ne aflăm, să vedem că multe medalii sunt cucerite de copii ca tine. Să nu faci greșeala și să crezi că numai talentul aduce medalii. Vorbește, corespondează cu tinerii care au fost premiați și vei afla câte ceva despre programul lor perseverent de lucru.

Timpul nu se mai recâștigă niciodată.

Dimpotrivă el se răzbună teribil. Ce tristețe dacă va trebui să spui mai târziu: dacă aș fi voit să învăț; dacă aș fi folosit bine timpul tinereții.

Glastone zicea:>> Crede-mă, atunci când te asiguri, că buna utilizare a timpului când ești tânăr pentru formarea ta te va răsplăti mai târziu cu un profit peste așteptările tale și că

pierderea lui îți va micșora statura intelectuală sub prevederile tale cele mai sumbre<<.

Deși într-un capitol următor vei afla și câte ceva despre dezvoltarea creierului în copilărie, aici la capitolul „rolul tinereții” îți voi aminti numai că tinerețea este perioada în care îți poți „lăsa urme,, când îți vei antrena puterea de concentrare, a spiritului de observație, a celui de a fi prudent, de a fi punctual, de continuitate în efort, pentru că tu poți hotărî singur ce ai de făcut și nu vei aștepta de la adulți să ți se spună aceasta în fiecare moment.

De alt fel vei observa singur că progresul zilnic te va determina să-ți faci un crez din lozinca: „TOT ÎNAINTE”

- Și noutățile științifice sunt îmbucurătoare și vin în susținerea observațiilor empirice mai vechi. Spre exemplu, neurofiziologii moderni susțin că orice trăire pozitivă de viață, fiecare nou capitol învățat, fiecare treaptă în calea formării tale intelectuale care îți deschide noi porți în alte domenii de cunoaștere, este de fapt ceea ce are nevoie creierul nostru pentru a reține ceea ce vrem să învățăm, pentru a deveni din ce în ce mai complex. Memorarea în general este cu atât mai durabilă cu cât noțiunile noi sunt legate de cele de mult știute.

Este și modalitatea prin care se evită și fenomenul de blazare, de dezinteres, este procesul prin care se stimulează producția de serotonină și dopamină. Aceste substanțe care fac parte din așa numitul creier fluid, secretate de o grupă de celule de la baza creierului (substanția nigra) sunt substratul chimic-sunt hormonii - care stau la baza procesului de memorare, al voinței, al curiozității, al entuziasmului, cele ce fac să se

nască noi terminații nervoase care leagă noi celule între ele, care la rândul lor ne dau posibilitatea să descoperim legăturile logice între fenomenele din natură și societate. Această dopamină ne ajută să iubim, să suportăm calea aspră a efortului, pentru că secreția de dopamină stimulează la rândul său și secreția de endorfine – substanțe asemănătoare cu morfina.-

A progresa este legea vieții. În jurul tău totul progresează. De aceea în zilele noastre procesul de cunoaștere - de învățare - este un proces care va trebui să dureze toată viața. Creierul nu are altă misiune decât de a învăța!

Urcă , urcă mereu! Fericit sufletul tânăr aprins de o scânteie divină care se transformă într-un foc sacru. Nu privi înapoi către numărul mare de ratați. Continuă-ți opera ta de a deveni un om adevărat bine pregătit pentru viață. Înălță-te , înălță-te mereu. Cu cât te vei înălța mai mult cu atât te vei apropia mai mult de perfecțiune - de Dumnezeu - pentru că în noi avem o părticică din Dumnezeu –terțul inclus - al lui Basarab Nicolescu cu ajutorul căruia poți spera că Dumnezeu va crede în tine datorită comportamentului tău. Când eram de vârsta ta eram fascinat printre alte multe lucruri din cărți și de întrebările către cititor a lui Loyd C. Douglas cu ideea evoluției:>> Vă puteți imagina ce greu a putut fi pentru vietățile care au părăsit apa și au trebuit să îndure arșița uscatului?<<Cele ce au suportat și au mers în frunte au reușit să se adapteze<< Aceste imagini m-au urmărit toată viața și mi-au folosit să înfrunt asperitățile vieții.

07DT

Dușmanii timpului

Promițându-ți că vei afla câte ceva despre fiziologia somnului aș vrea să știi că se spune:>> lumea aparține celor care se scoală de dimineată<< Obişnuiește-te să nu te culci prea târziu pentru a te putea scula de dimineată.

Nu amâna pe mâine ceea ce poți face astăzi. Ruskin așezase pe masa lui de lucru un bloc de granit pe care era gravat: TODAY; o invitație discretă de a nu amâna pe mâine.

Nicolae Iorga a reușit să aibă atât de multe cunoștințe și pentru că natura l-a înzestrat cu un sistem nervos de excepție privind nevoia scăzută de somn.

Un alt pericol al irosirii timpului este determinat de lipsa unui scop precis al acțiunilor tale.

Nehotărârea, lipsa unui plan, unui program bine definit stabilit de tine duce în mod automat la irosirea timpului atât de prețios.

Lipsa de ordine în cărțile și cartotecile tale te vor determina să pierzi foarte mult timp căutând.

O altă modalitate de a irosi timpul este legată de ideea de a aștepta o ocazie excepțională.

Este o mare nenorocire pentru cei care se cred făcuți numai pentru situații excepționale și care nu concep să li se ceară ceva sub nivelul „eroismului” Din păcate sunt mulți din această categorie care așteaptă numai să vâneze „leul” Ei îl caută toată viața irosind timpul așteptând și atunci când mor carabina lor este încărcată încă cu primul cartuș. Nu fii așadar omul care așteaptă să vâneze leul.

*Îndeplinește-ți misiunea folosind fiecare zi,
fiecare zi, fiecare minut, pentru
Nu uita însă că facultățile intelectuale se
atrofiază dacă nu sunt folosite. A învăța sau a
înnota contra curentului sunt asemănătoare.
Când nu vei mai înota, vei fi dus înapoi de
curentul apei. Îndeplinește-ți misiunea folosind
fiecare zi, fiecare minut pentru ,pentru scopul
vieții tale. Nu te lăsa influențat de cei care „taie
frunză la câini” cum spune țăranul român.>>
Măsura unui om , spunea Emerson ,este
aprecierea pe care el o are pentru cele 24 de ore
ale zilei<<*

*Câteva minute folosite cu grijă în fiecare zi
produc minuni la sfârșitul a câtorva ani.
Din contră , lecturile frivole, conversații fără rost
în compania unor oameni care nu au nimic de
spus; consum t.v. fără discernământ, sunt tot
atât de eficiente în a irosi timpul atât de prețios.
Tatăl lui Henric Rochefort a lăsat să se scrie pe
ușa sa :>> Timpul pe care destinul mi l-a dat
este al meu; acest timp puțin este tot binele
meu; eu nu răpesc pe-al nimănui, dar vreau ca
și al meu să nu-mi fie luat.<<*

*Altcineva a fost și mai original scriind pe ușa
sa:>> Cei ce vin să mă viziteze îmi fac cinste;
cei ce nu vin îmi fac plăcere<<*

*Rochefort Henri(1831-1913)jurnalist politic
francez fondatorul rev.,,La Lanterne)*

Să descoperim „timpul nostru interior”

*O întrebare :au pentru noi toți și în orice situație
legile „TIMPULUI”aceeași valabilitate?*

-Categoric NU!

*Legile timpului î-și pierde valabilitatea în
momentele magice spre exemplu când am ajuns
pe piscul unmu munte, în momentul când ne
exercităm un act în profesiunea dragă, în timpul*

*unui act sexual și câte o dată sunt de ajuns
cațiva prieteni de o viață care ne înconjoară.*

De ce suntem de părere că timpul curge?

*Nu timpul nu se scurge ci noi curgem cum
spunea IBRAILEANU.*

*Filmul vieții noastre se înregistrează în creierul
nostru.*

*Noi suntem regizorii lui și hotărâm singuri ,sau
conduși de destinul nostru –sau mai corect de
către caracterul nostru cu care ne putem ajuta
sa cântărim ,să apreciem la justa lui valoare
ștofa timpului.*

*De la natură avem oferită senzația deja
programată ,în așa fel încât suntem în stare să
sezizăm trecerea minulelor și a orelor.*

*Însă avem lăditudinea de a hotărâ singuri ce
facem cu timpul după cum am fost în stare să
învățăm modalitatea rodnică de folosire a
timpului.*

*Avem libertatea de a învăța să înotăm în fluviul
timpului în care se află viața noastră.*

*Senzația că stăm în permanență sub presiune
înseamnă producție de CORTISOL –hormonul
stresului care împiedică refacerile regenerările
permanente de care avem nevoie.*

*Ștressul cronic are repercusiuni negative și
asupra creierului nostru ne subrezește și
sistemul imunitar și ne micșorează longevitatea.*

*În mod mârșav,graba permanentă ne introduce
într-un cerc vicios în care senzația de a nu fi în
stare să realizăm ceea ce ne-am propus ne
determină realmente să nu rămânem
concentrați ,pierdem privirea de ansamblu și nu
mai putem termina ce am început.*

*Senzația lipsei timpului ne miopizează ne dă
senzația că nu putem fi stăpâni pe situație și*

alergăm după acțiunile care „ne încălescă” în loc să fim noi „călare pe situație”!

Senzația de „grabă” are loc în partea conștientă din psihicul nostru dar se orientează după „timpul nostru interior” Motiv serios pentru a munci cu noi însine pentru a fi în stare să înțelegem legile părții noastre inconștiente pentru a fi în stare să le respectăm ,pentru a fi în armonie cu natura noastră.

În mod evident sunt cunoscute diferențele de ritm energetic în diferite ore ale zilei la diferite persoane dintre noi.

-Ticăiturile unui ceas care merge nu pot explica diferențele ritmului energetic al organismului la diferite ore ale zilei.

Unii oameni sunt nevoiți să se chinuiască dimineața după trezire pentru a se ridica din pat pe câtă vreme alții zburdă de vigoare după trezire.Orele ,lumina soarelui și porția de cafea sunt pentru toți aceleași de aceea diferențele trebuiesc căutate în interiorul nostru în subconștientul nostru.

Ne întrebăm cum se face când unii oameni pastrează calmul și realizează proiect după proiect iar alții oftează toată ziua pentru că sunt copleșiți de lipsa de timp în fața acelorași sarcini.

Foimos este cunoscut sindromul pensionarilor în care ei plâng lipsa de timp deși nu mai au un ritm impus de meserie sau profesie.Acest fenomen nu poate fi explicat decât prin diferența de a sesiza trecerea timpului.

Secundarul ne anunță prezentul care marchiază trecerea ;el nu poate marca trecutul și viitorul.Oamenii trăiesc deasemeni cu amintirile lor care pot fi supra numite „TIMPUL-DOSPIT”Posibilitatile noastre senzoriale privind

orele variază ,sunt înnăscute și neuro- fiziologii consideră că senzațiile complexe referitoare la timp sunt un rezultat al educației,mediului și genetice.

Modalitatea fiecaruia dintre noi de a gândi despre timp ,are influență asupra modului de a –l percepe .Natura determină ,modalitatea de funcționare a creierului deci modalitatea de a percepe timpul însă diferențele emoționale legate de timp diferă de la om la om ,de aceea ,avem posibilitatea de a hotărâ modalitatea de a petrece orele zilelor noastre,ritmul vieții noastre.

Senzația personală asupra „TIMPULUI” va trebui să ne determine și planurile noastre de viitor dacă vrem să trăim în concordanță cu natura noastră.

Este cunoscut că un trib indio-american din Anzi –Aymara-întrebat despre trecut ,gândește contrar nouă.El arată în față pentru că –spune el-este ceea ce cunoaște,ceea ce a trăit.Despre viitor spune el este orb și nu știe ce i se va întâmpla și de aceea Aymara sunt nici nu merita cel mai mic gând.

Motivat a fost Gotthelf Herder când gândea că cei mai mari tirani ai epocelor noastre sunt:timpul si întâmplarea. Întâmplare este reevaluată de către filosofi timpurilor noastre. Fără „întâmplare” se pare că posibilitățile noastre de gândire nu s-ar fi putut desvolta. Și „timpul” trebuie să fie evaluat ca un prieten al nostru și capacitatea creierului nostru de a evalua timpul este o activitate cerebrală complexă.

Va trebui să învățăm ce se poate face pentru a influența capacitățile noastre de a percepe intens dar pozitiv trăirile noastre.

Cum reactionez eu la tactul evenimentelor din jurul meu?

Peisajul este viața care se scurge într-un ritm din ce în ce mai rapid; dar nu trebuie să ne și punem câteva întrebări?

După cunoștințele neuro -fiziologilor de astăzi societatea ar trebui să sufere câteva schimbări nu numai să fie conștientă că învățătorii și profesorii nu mai pot preda cu succes fără să cunoască sistemul nostru de mulțumire dar ,societatea va trebui să realizeze că nu numai o terapie individuală va fi necesară în viitorul apropiat dar și o serie de măsuri care să diminueze ștresul-recte- producția de cortisol- care ne îmbătrânește precoc.

Deci o viață în armonie cu ritmul fiziologic individual.

Va trebui ca societatea să învețe să cultive îndeletniciri pentru a reechilibra pierderile cauzate de grabă: să debeată teme filosofice de dragul de a înțelege cum ticăie creierul nostru, să cultivăm dragostea de a asculta muzică clasică pentru a cultiva plăcerea de a asulta și a distinge muzica bună și pe placul fondului nostru genetic.

-Va trebui să învățăm să savurăm trăirile pozitive.

-Sa iuvățăm să rămânem concentrați pentru a crește randamentul eforturilor noastre spirituale.

-Să învățăm să descoperim și să urmăm ceea ce spiritului nostru î-i place.

-Să învățăm cum ticăie ritmul nostru individual. Cum ticăie ceasurile noastre biologice pentru că ele nu ne anunță decât faptul că devenim somnoroși când obosim

dar cum se întâmplă nu știm pentru că se fenomenele se petrec în subconștient.

-Noua cultură a timpului va trebui să recunoască faptul că fiecare om are ritmul său care ar trebui să fie respectat pentru că este stoffa din care este făcută viața.

Întrebarea se pune cum va trebui să găsim totuși liniștea pentru a păstra un echilibru între uzură și regenerare fără pierderi inutile?

Va trebui să încercăm să înțelegem ce este dimensiunea cosmică a timpului, legătura existentă a noastră cu universul, în care de fapt se ascunde marea minune a sentimentului nostru față de timp.

Cultivă cu grijă sentimentul care te îndeamnă să iubești cărțile și munca intelectuală.

Deși omul nu se formează în exclusivitate prin cărți, nu putem nega că importanța cărților în formarea intelectuală ne este capitală.

În prezența cărților nu vei fi niciodată singur. Cărțile sunt cele mai bune provizii în călătoria vieții omenești. Când vei obține deja această dragoste pentru cărți, sufletul tău va căpăta noblețe și libertate, va șterge nedreptatea legată de faptul că nu ai avut fericirea să te naști într-o casă unde exista o bibliotecă și de unde mama ți-a citit povești când erai foarte mic. Această libertate îți va da posibilitatea să te măsoari la orice concurs cu cei care au avut meditari la toate materiile.

- Caută și citește cărți care tratează despre frumos, despre avantajele muncii intelectuale, despre necesitatea formării unor elite sau a unei meserii care să-ți fie pe placul inimii.*
- Grupează prin meditație toate motivele pe care le ai pentru a citi cu energie, pentru a-ți întocmi o cartotecă cu hărți mnemotehnice: motive de ordin spiritual, de ordin estetic, de ordin moral și social. Reunește-le într-un punct central și repetă-le în momentele de slăbiciune. Trăiește în așa fel, ca să-ți menții intactă ardoarea pentru căutarea adevărurilor în cărți; vei găsi și vei obține deprinderi de tăcere și reculegere, de respectarea unui regulament, vei găsi tovarăși de drum care ca și tine sunt sau au fost preocupați și pasionați pentru munca nobilă a pregătirii lor pentru viață. Dragostea pentru cărți te va urmări toată viața. Cartea devine cu adevărat un prieten cu care petreci cele mai plăcute ore din zi, prieten sincer care nu trădează, prieten discret care nu este inoportun, prieten serviabil, risipind bogățiile sale cu răbdare neobosită.*

Ea răspândește credință, dragoste, nădejde, tandrețe, bunătate, bucurie. Ea conține comori de înțelepciune, de gândire, care-ți pot schimba soarta. Cum să n-o iubești? Fii recunoscător toată viața, dacă părinții tăi ți-au citit când

erai foarte mic și ți-au trezit dorința de a învăța să iubești lectura, sau să binecuvântează providența, Exemplele sunt foarte multe și nu are nici în sens să le enumerăm. Ceea ce aș vrea să reții tu este faptul că numai citind foarte mult vei avea un orizont lărgit ce-ți va da posibilitatea să reflectezi mai mult să fii în stare să enunți părerile tale.

Să nu uiți să-ți amintești și de marea plăcere ce ți-o dă posibilitatea de a-ți desvolta

imaginația, gândurile paralele care năvălesc în mintea ta pe marginea gândurilor aurorului. Este lumea ta, a visurilor tale cu ochii deschiși, când realizezi că profesia eroului principal, meseria lui ți-ar da mari satisfacții, ar fi pe placul inimii tale.

*Chiar dacă, afirmația că un om nu este altceva decât suma cărților pe care le-a citit este exagerată, cel care nu a citit este nimic altceva decât un **incult**. Din abundența de cărți care se tipăresc și a căror valoare educativă este de multe ori discutabilă va trebui să înveți să trece prin filtrul criticilor literari de valoare dar și prin filtrul tău ceea ce va trebui să reții, să merite să facă parte din rezumatele tale, din cartoteca ta.*

Încă un sfat privind trierea :ori de câte ori te vei afla în compania unei personalități, întreab-o care au fost cărțile foarte importante în viața lui; și dacă îți poți permite poți să o întrebi de ce consideră ea aceste cărți importante.

Inegalitățile sociale și materiale în casele multor copii sunt încă o realitate tristă și a timpurilor noastre.

- Fericiți sunt copiii cărora ambii părinți , dar mai ales mama are timp să le vorbească blajin , are plăcerea să le citească dându-le șansa să-și dezvolte vocabularul, de a le trezi curiozitatea, de a învăța să citească de timpuriu, de a iubi cartea, lucru de o importanță covârșitoare pentru viitorul copiilor cum au fost și sunt de părere pedagogii .

Te-am rugat pe paginile anterioare să realizezi din tot sufletul că dragoste pentru carte va însemna libertatea ta , desprinderea din mediul de unde ai provenit.

Kafka spunea:>>Câte o carte joacă rolul unei chei, ce poate deschide săli necunoscute ale castelului tău<<

Fie ca aceste cuvinte ale lui să-ți fi atins coarda inimii!

Kafka Franz(1883-1924) Scriitor ceh care a scris,,Procesul, ,,Castelul” și un jurnal intim în care exprimă dezechilibrul omului în fața absurdității existenței

09PASI

Iubește până la pasiune studiul ,profesiunea sau meseria ta.

Lucrul care cere efort intelectual continuu costă organismul mai puțină energie - spun cercetătorii moderni -, dacă este însoțit de dragostea pentru studiu. Și încă ceva : cu cât știi mai mult, cu cât în creier au avut loc mai multe legături între celulele nervoase, cu atât mai mult efortul , consumul de energie necesar acumulării de noi date este mai mic. Aceasta este dovada că recepționarea ideilor comunicate prin lectură este întovărășită nu numai de o complexă activitate intelectuală , dar și de o componentă afectivă care reușește să stabilizeze legăturile noi, acea iluminare interioară și bucurie a descoperirii adevărilor neștiute încă de tine. Fiecare efort pregătește efortul următor, fiecare succes devine preludiul altui succes. Fă ca această dragoste pentru studiu să meargă până la entuziasm. Desigur pentru aceasta îți va trebui o oarecare noblețe sufletească și o inimă cuprinzătoare. Entuziasmul este o forță de ne egalat. El este un mare motor, indispensabil care dă aripi cu care se zboară spre orizonturi noi, superioare. Entuziasmul este un fior care se apropie de extaz și care înalță. Statura noastră crește și suntem în stare să mutăm munți din loc. Entuziasmul elevului și studentului este acel foc sacru care îl însuflețește, acea ardoare nesăturată pentru a afla, acea dorință de perfecțiune, artistică, literară, sau științifică care –l călăuzește o viață întreagă dacă a pus stăpânire pe el. Mai mult, entuziaștii răspândesc entuziasm .Elogiind pe

Pasteur, Roux spunea:>> Ceea ce m-a impresionat la acest om era entuziasmul său continuu și contagios.

2

<< Un suflet mare, un geniu, își creează în jurul său un mediu care radiază, transfigurează prin contactul lui oamenii, lucrurile..Iată un om de înaltă valoare care transmite colaboratorilor emanațiile forței sale deosebite, reușind să ridice valoarea medie a multor oameni fascinați de realizările unui gigant.Entuziasmul până la pasiune poate fi stârnit de fiecare ramură de activitate, de fiecare meserie.

Au fost istorici care au considerat că nu există ceva mai valoros în lume decât devotamentul pentru găsirea adevărului asupra desfășurării evenimentelor istorice. Un mare matematician care a fost H.Poincare mărturisea că el simte în fața unei demonstrații geometrice de valoare, ceea ce simte un artist.Bucuria lui este tot atât de mare și de aceeași natură. Un alt mare matematician care a fost Hermite comunica auditoriului emoția unei demonstrații.În ochii lui vedeai strălucirea,vocea era mișcată ca la un poet, ca la un vizionar.

*Matematicienii susțin că teama generală de matematică este cu totul și cu totul nefondată. Oricare se va putea entuziasma dacă studiul matematicii ar fi mai sistematizat .Dacă alfabetul, dacă noțiunile simple sunt stăpânite „**fără lacune**” se pare că pasiunea pentru matematică poate pune stăpânire pe oricare dintre noi.*

Un cercetător susține că o doză zilnică de gândire matematică este tot atât de binefăcătoare pentru creier, precum o plimbare mergând cu pași întinși sau un alergat pentru corp.

De știut este că, pentru a vorbi între ei , matematicienii au dezvoltat un cod care trebuie mai întâi învățat, descifrat .- Simbolurile lui cuprind pentru cei ce nu mai sunt străini de însemnătatea lor, o gamă întreagă a sensurilor acestei lumi fascinante a matematicii, care au străbătut secole și

continente. Este nevoie ,spun matematicienii, numai de o scânteie care poate sări și aprinde fiecare gândire a noastră, a celor ce putem vorbi și citi.

3

Toți aceștia ne putem bucura de plăcerea de a dezlega probleme ale artei matematice care aparțin minunatelor cuceriri ale minții omenești. Unii educatori sunt de părere că profesorii de matematică ar trebui să facă mai multe eforturi pentru a entuziasma copiii pentru fascinația gândirii matematice. Dacă noțiunile cele mai simple sunt fixate fără excepție, fiecare tânăr , va fi în stare să înceapă să audă „ muzica matematicii” Ca și atunci când asculți muzică bună ,vei avea revelația conștientizării unor plăceri spirituale ce îți vor lărgi personalitatea și te vor face să simți profunzimea trăirilor.

Spre deosebire de limbă care are un loc bine stabilit în creier, se pare că aptitudinile matematice nu au un sediu delimitat, ci se asociază cu aptitudinile muzicale, cu reprezentările în spațiu, cu centrul unde sunt situate mișcările degetelor - deoarece primele noțiuni matematice au fost și sunt legate de calculul pe degete -, dar și cu mai multe regiuni bine conectate între ele, ce colaborează la rezolvarea problemelor matematice.

De ce toate societățile moderne rămân la poziția că toți copiii vor trebui să se ocupe în prezent dar și în viitor de matematică? Cele mai frecvente explicații recunosc dependența societății noastre moderne de știință și tehnologie și în consecință se impune ca fiecare membru care vrea să devină un participant activ la viața socială și de producție va trebui să aibă noțiuni de matematică și științe naturale.

Sunt pedagogi care susțin că rostul cursurilor de matematică ar trebui să aibă ca scop înțelegerea și dezvoltarea căilor de rezolvare a problemelor și nu neapărat rezolvarea perfectă , sau răspunsul exact .Această modalitate ar fi mult mai concordantă cu

formarea unei culturi generale temeinice decât cu formarea unei anumite meserii de matematician.

4

Această cultură generală reprezintă cunoștințe și experiența multor generații, cunoștințe, ce au rămas valabile de mii de ani și care trebuie mai departe date generațiilor viitoare.

O minoritate excepțională de tineri matematicieni există și la noi dar vor trebui într-adevăr găsite modalitățile de a entuziasma masa mare de tineri ce vor activa în alte domenii ca adulți și care să aibă mai multe cunoștințe de gândire matematică ceea ce ar însemna un salt calitativ de masă în toate domeniile de activitate.

Despre entuziasmul câtorva profesioni

Entuziasmul geologului

Despre un mare geolog, cel care a fost Marcel Bertrand, a fost lăsat un portret de neuitat de către Terminer care scria: >>Când îl însoțeam era fascinant să –l observi mergând repede, cu privirile în depărtare,, urmărind misterele de descoperit, vorbind tot timpul. Căldura ,frigul, ploaia, soarele arzător îl erau indiferente. Uita de prânz și de stare deplorabilă a hainelor sale.<<

Entuziasmul gânditorului și filozofului.

Un tânăr savant, Papillon scria tatălui său:>>Pentru a da satisfacție inteligenței mele, mi-ar trebui zile de 24 de ore... Aspirățiile mele sunt infinite și eu nu vreau să mă dau bătut de oboseală, pentru a ajunge cât mai aproape de adevăr, de armonie, de frumusețea eternă.<<

Entuziasmul artistului.

Delacroix-pictorul francez-exclama:>> Ce adorație am pentru creație. Eu mă găsesc în fața tumultului pasiunilor nebune care se amestecă cu emoțiile delicioase pe care le inspiră lucrurile frumoase.

Sub impresia unei inspirații spontane, Mozart uita de grija pe care sănătatea sa i-o cerea, uita de prânz, totul îl lăsa

indiferent în jur. După o lungă reverie, obrajii i se colorau, ochii îi lansau fulgere; el striga ca și Arhimede: „Am găsit!” Era finalul actului III din Don Giovanni!

5

Este cunoscut în ce condiții de lucru, cu câtă tenacitate, cu câtă dăruire, cu câtă continuitate în efort și-a săvârșit Capela Sixtină Mihelangelo.

ARHITECTUL

El este un om la care limitele sensibilității, gândului, sufletului și spiritului său sunt acolo unde puterea credinței sale de a genera o conștiință cosmică ce fixează această credință nu poate fi egalată decât de capacitatea de sacrificiu, de dăruire de sine, de puterea de a se transfera prin iubire în propria-i creație, și de a trece în opera sa , fiind înlocuit în posteritate de aceasta.

În universul culturii, aventură spirituală a umanității, atât firul de nisip cât și briliantul au valoare numai dacă sunt autentice. Și ca să fie autentice acestea trebuie să fie exprimate onest, să fie ele înșele. Nimic mai penibil decât să te fălești cu ideile altora, să te împopoțonezi cu o conștiință de împrumut.

Creatorul autentic este egal cu el însuși, împăcat cu sine, se legitimează cu opera sa în societate ca și în fața creatorului său. Opera sa este reflexul său și împreună sunt unici și de neînlocuit în economia universală , călcând pe calea singulară a fiecărei ființe care se cinstește pe sine.

Nu există căi pentru mai mulți –comune - fiecare om are calea lui și crucea lui, iar destinul său este de a și le duce cu demnitate, aceasta fiind cea mai profundă strategie umană.

Printre oameni , arhitectul este un creator care operează cu ansambluri de cunoștințe, valori, idealuri ce sunt filtrate, sintetizate, prelucrate, transfigurate, având ca

rezultat orașul,cu tot ce se găsește în el. Acest oraș dezgropat cândva,în viitor, într-un sit arheologic,povestește prin ruinele sale totul despre oamenii lui,și capacitățile lor,viziunea lor estetică,cât de mărețe,înălțătoare sau

6

meschine erau aspirațiile lor într-un cuvânt totul despre existența lor.

Succint, arhitectura este un produs de sinteză globală ce asigură mediul necesar optim societății umane sub toate aspectele,acționând asupra acesteia în mod subtil,insidios transformând mentalități,înglobând noi programe generate de evoluția creației sociale, științifice,tehnologică – artistică și spirituale, modificând gusturile contemporanilor și punându-și amprenta pe conștiința globală.

Arhitectul ca realizator prin integrarea și prin propria-i creație,ilustrează calea CREATORULUI, este aidoma modelului DIVIN, marele arhitect al universului.

El este ființa care auto-creându-se produce și opera,anume și opera fiind una,opera purtând în sine aparența energetică și spirituală a creatorului său și atât creatorul cât și opera sunt animate de creatorul suprem,la rândul lor marile opere sunt vii și autonome , au câmp energetic emoțional -, mintal -,psihic și spiritual detectabil și măsurabil.

Arhitectul creator, mânat de un ideal meta-istoric realizează prin opera sa o sinteză a tot ce există sub cer, contemporan cu el, lăsând în urma sa expresia istorică a unui suflet universal ce a avut capacitatea de a iubi dăruindu-se pe sine necondiționat.

Arta arhitectului este o artă „APOLOGICĂ” senină,care se justifică, de mare întindere și armonie, o artă a decantărilor, de extragere a oțelului din zgura derizoriului,asemenea modelului universal al constituirii sistemelor planetare de structurare a acestora prin eșapări pe vibrație generând planete.

Acestea sunt cuvintele crez ale distinsului meu prieten

*Profesor la Facultatea de Arhitectură din București
Ionel Vlahu.*

7

Despre entuziasmul chirurgului în general și al esteticianului.

Iată câteva mărturisiri care te vor determina să devii un bun chirurg, sau să faci un ocol mare acestei profesii. Mai întâi, meseria de chirurg este o meserie grea care cere foarte multe sacrificii și de aceea, nu va trebui să te hotărăști să o îmbrățișezi numai pentru că a fost dorința bunicii tale; ci tu trebuie să vrei din toată inima. Aceeași remarcă este valabilă de altfel pentru profesiunea de medic în general. Vei mai întâlni cândva remarcă mea subliniindu-ți că una din condițiile de bază ale unui echilibru somato-psihic este munca cu plăcere, care în medicină înseamnă de fapt plăcerea de a te dăruia fizic și psihic pacientului tău; de a-l putea face pe pacient să simtă, că atunci când ești față în față cu el, nu este ceva mai important pe lume, pentru tine, în afară de persoana lui.

După părerea mea și a altor colegi, vei avea șansa să devii un bun chirurg, dacă ești îndemânat, dacă ești dispus să duci o viață ordonată, dacă ai o constituție fizică robustă, dacă vei fi de acord să-ți petreci cel puțin 80% din timpul tinereții tale în spitale, dacă ai un circuit mintal rapid, și poți suporta câte o dată zile întregi de încordare psihică și fizică, dacă vei fi în stare să tratezi pacientul tău ca pe o persoană din familia ta.

Entuziasmul chirurgului se dezvoltă prin admirația pe care el o are față de maeștrii lui și care la mine s-au chemat: Dr. Dan Gerota, Dr. Rocsin, Dr. Dan Alessandrescu, Dr. Vago, Dr. Bucur Dr. D. Gavrilu, Dr. Toriumi, Dr. Fournier, Dr. Gasparotti, personalități chirurgicale fascinante, fiecare în felul său. Mi-aș fi

dorit să fiu un conglomerat, având complexitatea informațiilor tehnicilor folosite de marii chirurghi ai lumii pe care o avea Gerota, ținuta de patriarh drept în decizii și calm în gestul operator a lui Rocsin,

8

care se îngrijea nu numai de măsurile pur organizatorice ,de utilizarea corectă a medicamentelor și materialelor spitalului , dar era interesat să știe dacă noi cei ce învățam eram apti pentru profesiunea noastră plină de răspundere, era interesat deci de aptitudinile noastre dar era interesat și de starea noastră sufletească cum ziceam mai sus ca un patriarh care are interesul ca preoții în formare să fie demni de biserica pe care o slujesc. La el m-am gândit întotdeauna când ajunsesem șeful unei secții chirurgicale și a trebuit să iau o hotărâre importantă . Acești oameni din perioada formării profesionale rămân pentru totdeauna în inima noastră. Mi-aș fi dorit de asemenea să am circuitul mintal rapid al lui Dan Alessandrescu care m-a impresionat și prin intuiția care î-l făcea să înțeleagă desfășurările nașterilor din timpul nopților parcă ar fi fost de față,viteza de lucru în raport cu importanța țesuturilor străbătute, a lui Gavrilu, complexitatea și simțul practic ale lui Fournier,minuțiozitatea lui Toriumi,siguranța în modelare a lui Gasparotti etc. Întrucât chirurgia este și o meserie , o artă manuală importanța celor care te-au format este atât de mare încât un profesionist poate remarca imediat dacă chirurgul X a avut sau nu maeștri buni.

Dacă vei fi deja un bun student, un bun anatomist și vei fi luat în operații, vei realiza destul de repede dacă ai sau nu ai un simț de orientare în labirintul creat de modificările anatomo-patologice .Vei învăța pe rând că în chirurgie vei fi sclavul gestului anterior ,că valabilitatea punctului de sutură se judecă prin

cântărirea acului încărcat cu țesuturi , lucruri învățate de la Gerota și Rocsin și vei învăța din fiecare caz, dacă îți iubești meseria.

9

Dacă nepotul meu va intenționa să devină chirurg, atunci aș începe prin ai dezvolta de mic îndemânarea punându-l să împletească, să cânte la vioară, să coasă, iar în preajma unui jongler, să-și însușească o manualitate și mai rapidă și de mare finețe. De asemenea l-aș antrena să poată realiza tot felul de mișcări fine prin intermediul unor instrumente mai lungi în spatele unui perete, sau într-o cavitate simulând testurile ca în laparoscopie .

Când va fi deja student l-aș determina să devină un anatomist de prim rang.

Dacă în plus va voi să devină estetician, l-aș ruga să ia parte și la un număr de cursuri de modelare la o școală de artă pentru a-și dezvolta simțul pentru forme și cantități dar mai ales să poată să se entuziasmeze în fața frumosului.

Profesiunea noastră , cu toate sacrificiile necesare ,poate fi pentru cel ce nu și-a greșit alegerea fascinantă. Dacă derulez chiar acum după mulți ani filmele unor operații dificile, am și acum, dar mai ales aveam atunci o senzație stranie; o senzație în care avea loc o rupere totală cu lumea existentă în afara câmpului operator, în care încordarea era supremă, dar consumul nervos era minimal simțindu-mă în elementul meu; o încordare pozitivă în care de multe ori fredonam o melodie, neavând nici o senzație de teamă că această dăruire totală va fi fără maximum de randament. Această stare de extaz ușor, în care mâinile găsesc gesturile potrivite, în care ordinea gesturilor necesare este respectată, automat prin experiența multor ani de muncă asiduă în condițiile

cele mai diferite, poate fi vecină cu o stare de transă. Atenția este atât de încordată, încât numai o mică porțiță rămâne pentru ceea ce se petrece în jurul tău.

10

.Este o stare de uitare de sine; o senzație la polul opus unei stări în care ești cuprins de griji zilnice. Aceste stări sunt fără „EGO” fără nici un fel de gândire legată de partea pur materială a corpului tău. Când munca ta îți face o asemenea plăcere, când angajamentul tău este solicitat la maximum, când eficiența ta este solicitată, toate acestea la un loc, te pot lansa în această stare emoțională capabilă de eforturi deosebite; tot ce simți este o stare irezistibilă, cu motivare la un grad înalt.

Când va fi deja student l-aș determina să devină un anatomist de prim rang.

Dacă în plus va voi să devină estetician, l-aș ruga să ia parte și la un număr de cursuri de modelare la o școală de artă pentru a-și dezvolta simțul pentru forme și cantități dar mai ales să poată să se entuziasmeze în fața frumosului.

Am început chirurgia estetică în Germania dar formele modelate de mine la Odobești în lemn, sunt încă valabile și astăzi din punct de vedere estetic.

Femeia modernă este simbolul seducției cu condiția ca mijloacele ei de seducție să fie armonioase. Nu mai este pentru nimeni un secret că persoanele cu forme mai atrăgătoare , la calități spirituale egale sunt preferate.

Prin aceste câteva exemple am vrut numai să-ți trezesc interesul, să te determin să te apuci de o muncă pe care să o iubești , care să te determine să devii un pasionat. Numai așa vei fi un om fericit. Este trist să afli câți tineri lăncezesc, fără să muncească cu adevărat pentru formarea lor, căutând ieșirea din

*situațiile lipsite de perspectivă cu ajutorul drogurilor
care nu numai că nu-i vor scoate din impas ci, îi vor
distruge - pe ei și pe familiile lor.*

Este o certitudine că numărul de informații, cărți reviste, ziare, s-a înmulțit atât de mult și necontrolat, încât este imposibil să mai poată fi stăpânit pe căi convenționale. Dacă vei voi să fii bine informat, va trebui să înveți să triezi informațiile. După părerea mea, de un mare ajutor îți va fi însușirea metodei de a citi rapid.

Ceea ce îți voi oferi va fi o prezentare scurtă, concentrată a cărții lui Buzan, intitulată,, Speed Reading,, în care el susține că, dacă îți vei însuși această tehnică:

- 1- Îți vei mări considerabil viteza de citit;*
- 2- Vei înțelege mai bine ceea ce citești;*
- 3 - Vei înțelege mai bine funcția ochiului și a creierului;*
- 4- Vei învăța să-ți îmbogățești vocabularul;*
- 5-. Îți vei economisi enorm de mult timpul;*
- 6- Îți vei spori încrederea în tine;*

Îți mărturisesc sincer că după ce am citit cartea mi-am zis: ce păcat că nu am avut norocul să cunosc această metodă când eram la vârsta ta.

Autorul indică pentru cei interesați adresa de contact:

E Mail: Buzan@mind-map.com

Webseite: [www. mmd -map. Com](http://www.mmd-map.Com)

Iată mai întâi o scurtă istorie.

Totul a început în timpul primului război mondial, în cadrul aviației britanice, când superiorii au observat că unii dintre piloți aveau dificultatea de a aprecia distanța exactă față de avionul inamic, în timpul luptelor aeriene. Acesta a fost motivul pentru care s-au gândit și au construit un aparat pentru antrenamentul piloților. Aparatul s-a numit Tahistoscop și cu ajutorul lui se proiectau pe un ecran imagini de mărime și durată de expunere variabile. La început imaginile erau mari și expunerea lungă.

Micșorând imaginile și scurtând timpul de expunere din în ce mai mult, spre surprinderea tuturor s-a observat o mărire a puterii de recunoaștere. Micșorând timpul de expunere până la 1/500 dintr-o secundă s-a observat încă

o ameliorare a puterii de recunoaștere și apreciere a probanților.

Cineva a avut ideea de a proiecta pe ecran cuvinte ale căror dimensiuni au fost din ce în ce micșorate, iar timpul de expunere a fost și el scurtat progresiv, pe măsura ce antrenamentul progresa. În etapa următoare s-au proiectat grupuri de cuvinte și s-a observat că probanții au fost în

58

stare după un anumit timp de exercițiu să înțeleagă grupuri de patru cuvinte, într-o fracțiune de 1/500 dintr-o secundă.

Și acum vom trece la fapte.

- Primul exercițiu va fi o probă în care îți vei testa performanța ta actuală. Vei avea nevoie să fii singur, să ai un ceas, un caietel destinat acestui scop și un text pe care îl vei citi cu viteza ta obișnuită timp de 10 minute, așa cum obișnuiești: cu voce tare sau în gând.

- Vei nota data și rezultatul testului în caietelul tău.

- Iată evaluarea rezultatului: între 10 și 100 de cuvinte pe minut rezultatul este slab; între 200 și 400 rezultatul este mediu; la 400 rezultatul este bun; la 1000 foarte bun iar peste 1000 excepțional dar nu imposibil. Neurofiziologii moderni ne lămuresc: creierul pictează în momentul când ni se prezintă un tablou din natură pe care îl avem în fața ochilor. Scena privită este mai întâi descompusă în puncte, linii, unghiuri, cercuri, de care are nevoie orice desenator când creează. Gândirea și creativitatea noastră sunt adesea mai întâi reprezentate sub formă de tablouri.

- Prin anii 60 cercetătorii au început să realizeze că prin exercițiu se poate realmente mări considerabil viteza lecturii, fără diminuarea puterii de înțelegere. Vei face cunoștință cu o serie de exerciții ce te vor ajuta.

- Se zice că noi vedem de fapt cu creierul pentru că complexul neuronal al retinei este o parte avansată către exterior a creierului.

- Mai întâi va trebui să remarcăm complexitatea procesului propriu - zis - al cititului - care, după Buzan, are următoarele componente:

- 1.- Recunoașterea simbolurilor alfabetice.

- 2.- Asimilarea - procesul de reflectare al cuvântului luat în considerație de către ochi și transmisă creierului, prin

intermediul nervului optic.

3.- Integrarea interioară -realizează înțelegerea.

4.- Trierea :-se realizează cu ajutorul fenomenelor asociative,comparative și analitice.

5.- Memorarea - înregistrarea noțiunilor citite și triate.

6.- Posibilitatea de redare a ceea ce ai memorat.

7.- Posibilitatea de a comunica cu alții prin vorbire, prin scriere,prin artă .

După ce ai aflat cât de complex este cititul, în capitolul următor vom aduce câteva lămuriri despre o minune a universului , care este ochiul uman. El este un instrument optic de admirat. Fiecare ochi cuprinde 130 milioane de receptori luminoși și fiecare din ei poate recepționa cel puțin 5 fotoni.

59

forma cristalinului sunt dependente de distanța obiectului luat în vizor, de intensitatea luminoasă dar și de starea psihică.

- Chinezii știu să exploateze aceste cunoștințe de secole și orice vânzător va observa discret pupilele turistului, care se vor mări în mod deosebit la examinarea unui obiect dacă acesta i-a atins coarda inimii.

- Acest interes crescut al virtualului cumpărător,divulgat de pupile, îl va determina pe chinez să țină la preț. Cu cât interesul, motivația psihică pentru o lectură va fi mai intensă,cu atât vei vedea și vei pricepe mai bine ceea ce citești. Imaginile, fenomenele preluate de retină,sunt decodificate și transmise mai departe prin nervul optic centrului optic din creier, care se află către partea occipitală și care joacă un rol important în fenomenul complex al cititului.

Pe aceste principii se bazează exercițiile menite să-ți mărească viteza de citit și de înțeles.

*Dacă te vei întreba cum se mișcă ochii tăi în timpul cititului pe un rând,află că ei nu efectuează o mișcare continuă ,ci o serie de sărituri de du-te – vino, cu popasuri de diferite lungimi, cu scopul – probabil - , de a înțelege mai bine textul. În aceste sărituri ,reținerea se face în timpul micilor pauze. În plus ,de multe ori,cititorul,, normal” se întoarce, repetând grupe de cuvinte, ca să fie sigur că a înțeles. Mișcările acestea ale ochiului **sunt cu totul***

inutile motiv pentru care, primul lucru pe care va trebui să-l înveți pentru a progresa va fi să renunți la ele; **mișcarea ochilor, care urmăresc rândul de la stânga la dreapta ,va fi o mișcare continuă fără pauze , fără salturi** și vei fi surprins să constăți că vei înțelege textul. Mai mult,cercetătorii au remarcat că, pe măsură ce un cititor își mărește performanța, va dobândi și o mai mare putere de înțelegere a textului pentru că – se pare – creierul uman reține mai bine dacă informațiile ce vin de la ochi sunt cuprinse în grupuri mai mari de cuvinte. Pentru decodificare –pentru înțelegere –creierul uman nu are nevoie decât de fracțiuni infinitezimale de secundă.

Pentru a începe să exersezi, ia-ți o coală de hârtie albă și notează-ți la întâmplare două coloane a două cifre ,
la început , nu prea departe una de alta ca în exemplul următor.

60

75	84	
76	90	
35	44	
36	29	si așa mai departe.

Pe măsură ce coloanele pentru exercițiu se vor lungi vei mări și numărul cifrelor. Cu un cartonaș vei acoperi fiecare rând din ce în ce mai rapid astfel, ca timpul de expunere să devină din ce în ce mai scurt. Continuă-ți exercițiul cu un text.

Și pentru a te invita să citești și cartea lui Ovidiu Drâmba„Incursiuni în civilizația omenirii-”îți voi reda o pagină cuprinzând fabula lui LEONARDO DA VINCI„ Briciul și rugina” în care morala este :lenea, aroganța,comoditatea și superficialitatea ,nu numai că îl mențin pe om la un nivel de incultură, dar - ceea ce este și

mai grav - cu timpul îi atrofiază inteligența. Un proverb chinezesc spune: „A învăța este comparabil cu înotul împotriva curentului unui râu repede; când te vei opri vei fi dus de curent înapoi”. Și acum fabula: „Într-o zi, briciul ieși din despicătura mânerului care îi ținea loc și de teacă, și așezându-se în plină lumină, văzu cum soarele se oglindea în luciul lamei sale, drept care se simți mândru nevoie mare și nespuse de mulțumit de sine. Întorcându-se cu gândul la trecut își zise în sinea lui: „Să mă mai întorc eu în ascunzișul acela păcătos din care am ieșit mai adineauri? Ba nicidecum! Ar fi o adevărată nebunie să mă întorc iar la lucru, să rad iar bărbile săpunite ale unor țărănoi neciopliți; zi de zi să fac aceeași treabă? Ce, sunt eu făcut pentru asemenea îndeletniciri? De buna seama că nu! Vreau să mă retrag într-un loc liniștit și acolo să-mi duc viața în tihnă”. Zis și făcut. Rămase ascuns în acel loc vreme de câteva luni, fără să facă nimic.

Până când într-o zi, ieșind la lumină își văzu lama mâncată de rugină și știrbită, asemenea unui fierăstrău vechi, încât pe fața lamei, odinioară atât de lucioasă, acum nu se mai oglindea minunatul soare. Și briciul prinse a se căi amarnic, - dar ce folos? Zadarnic își plângea nenorocirea, care acum nu mai putea fi îndreptată zicându-și: „Vai, bietul de mine! Ce bine ar fi fost dacă aș fi rămas activ bărbierindu-i pe oameni. Finețea lamei, care acum este ruginită ar fi rămas strălucitoare și folositoare. Unde-i luciul meu minunat de odinioară? Urâta și nesuferita rugină mi l-a mâncat pentru totdeauna.”

61

Rezumând ceea ce ar trebui să faci de acum înainte în

exercițiile tale de citit mai repede, ar fi :

- 1. Micșorează sau evită să te întorci cu privirea ;deci mișcările ochilor vor fi mereu înainte.**
- 2. Micșorează pe cât posibil timpul de fixare. Fixează cuvintele în grupe din ce în ce mai**

mari.

4. Rămâi concentrat și îmbunătățește - ți motivația pentru că așa, vei citi mai efectiv.

Și pentru ca exercițiile tale să fie mai eficiente, iar cititul tău să se îmbunătățească îți voi da sfaturile necesare organizării micului tău spațiu înconjurător, dar și al celui „interior”. Locul ales pentru citit va trebui să fie luminos, spațios, plăcut pentru ochi, decorat după gustul tău, atractiv, încât să te rețină chiar dacă nu citești. Nu fă din colțișorul de studiu al tău o închisoare. Cea mai bună lumină este, fără îndoială lumina de zi, deci în apropierea unei ferestre. - În zilele întunecate, sursa luminoasă artificială va trebui să vină din spatele opus mâinii care scrie, în așa fel încât reflectările, dar și umbrele să fie evitate. Lampa de birou trebuie să fie destul de puternică, ca să - ți lumineze bine pagina, dar nu orbitoare ca să contrasteze cu luminozitatea generală a

62

camerei.

Încearcă să-ți ordonezi tot materialul necesar în jurul tău .Poziția corpului va fi :dreaptă pe un scaun nici prea dur, nici prea moale. Scaunul va trebui să fie atât de înalt ,încât să-ți poată permite o poziție paralelă a coapselor cu podeaua. Câte o dată o carte de telefon pe podea te va scuti să scurtezi scaunul.

Înălțimea normală a mesei de lucru 73-81 cm, sau mai înaltă decât scaunul cu 20 de cm .Distanța ochilor până la pagina de citit -50 cm. În caz ideal tălpile picioarelor vor fi paralele cu podeaua. Și pentru ca eficiența ta să crească și mai mult, ordonează-ți viața. Despre necesitățile fiziologice ale unei bune funcționări a creierului vei afla în capitolul antrenamentul inteligenței.Un alt ajutor de absolută necesitate în exercițiile necesare pentru mărirea vitezei de citit va fi utilizarea unui bastonaș, a unui creion etc. cu care vei urmări cu o mișcare numai înainte textul tău.

După ce ai exersat câteva zile, te voi ruga să te testezi din nou și să-ți notezi rezultatul performanței obținută. Nu uita să și datezi testul.

*În etapa următoare, vei **fixa cu privirea grupe de cuvinte din ce în ce mai mari ,mărind și viteza de urmărire continuă a textului tău , fără salturi înapoi.***

Pentru a-ți facilita exercițiul, folosește mai întâi texte deja cunoscute timp de câteva zile, după care vei repeta exercițiul cu texte necunoscute.

Testează-te în fiecare săptămână și te vei convinge de eficacitatea metodei de antrenament, pe care nu o vei mai părăsi toată viața. În etapa următoare vei fixa mijlocul unei pagini timp de câteva zeci de secunde fără să miști capul, deci cu privirea pe centru.

- Repetă de mai multe ori cu aceeași pagină încearcă, închizând ochii ,să descoperi și ceea ce ai văzut,,în afara centrului câmpului tău vizual" cunoscut fiind că ceea ce privim clar,, numai cu centrul" reprezintă ca.20% din totalitatea

63

perimetrului vizual al nostru .

*Restul - 80% - poate fi înregistrat prin antrenament, decodificat și transmis mai departe către centrul optic al creierului - spun cercetătorii -, **după un timp mai scurt sau mai lung de exercițiu.** Pe aceste constatări se bazează extinderea-ajungerea - la performante de necrezut pentru cititorul normal. Este vorba de memoria fotografică ce poate fi dezvoltată cu adevărat. Cum se procedează ? Se ia un text care se parcurge cu o viteză depășind cu mult viteza de înțelegere a ta din etapa în care te afli.*

Acceptăm afirmația lui TONI BUZAN că noi vedem cu creierul deoarece formațiunile retinei reprezintă o parte din creier deplasată la periferie. Pe de altă parte noi citim cu partea ce are acuitate maximă și mișcăm permanent capul dar asta nu înseamnă că în jurul acestui câmp relativ mic noi nu primim informații. Prin metodele lui de exersare se realizează probabil prin aceste fenomene de lateralizare , de divergență o mărire a posibilităților noastre de a primi informații și de la periferie. Performanțele campionilor care citesc repede sunt examinate în concursuri sub supraveghere și sunt realități. .Ei sunt obligați să redea în rezumate și înțelesul textelor. Dacă cel ce a citit își face și o hartă mnemotehnică imediat, poate reflecta săptămâni întregi dacă tema l-a interesat sau o poate arunca la coșul de gunoi după o oră. Textul următor se adresează

avansaților care vor voi să înțeleagă ceva din fiziologia ochiului. Pentru explicarea fenomenului evoluției biologice, exemplul dezvoltării aparatului vizual este deosebit de semnificativ. Se pare că fenomenul „dublelor funcțiuni” a jucat un rol important. Exemplul redus la simplu: membrele anterioare servesc și pentru a săpa o vizuină, a apuca prada, pentru cățărare etc. Darwin a fost deosebit de impresionat de evoluția aparatului vizual, motiv pentru care s-a exprimat: >>Când mă gândesc însă la ochiul omenesc, primesc FEBRĂ<<El nu putea să înțeleagă cum dintr-o singură celulă menită s-o dirijeze către lumina dătătoare de energie, s-a putut ajunge prin simpla selecție

64

naturală la un organ atât de complicat cum este ochiul. La pluri-celulare există deja mai multe celule sensibile la lumină și de aceea și posibilitatea pe de o parte, ca ele să se concentreze într-un pol al organismului, iar pe de altă parte să se poată împărți pentru a căpăta dublă funcțiune: a) orientativă b) capabilă să capteze energie. Într-un stadiu al III-lea, funcția orientativă a fost luată în serios și de aceea se impunea și protejarea acestui „organ” care s-a realizat printr-o înfundare a suprafeței exterioare realizându-se un fel de „pleoape” primitive, care nu se închideau însă complet. Al IV-lea stadiu a fost realizat de posibilitatea de a fotografia lumea înconjurătoare, - mai ales când s-a format și lupa (cristalinul). Ideea selecției nu este rezolvarea unei probleme, ci instrumentul cu care se poate rezolva problema. Revenind la fenomenele fiziologice, Goethe a fost fascinat și în „FARBENLEHRE” (învățătura despre culori) scria :

Dacă ochiul n-ar fi legat de soare, n-am putea vedea lumina! Așa trăiește-n noi puterea de a ne bucura de încântarea dumnezeiască! Trecând însă peste descrierea instrumentului optic care este ochiul, am să încerc să-ți rezum fenomenele de excitabilitate și transmitere din retină. Retina este o plasă neuronală complexă, care poate fi văzută ca **o parte din creier** deplasată către exterior. În afară de foto-receptori conține și următorii doi neuroni care prelucrează deja informațiile primite. Receptorii sunt, conurile și bastonașele. Această duplicitate stă la baza

teoriei duplicitate a vederii. Conurile sunt specializate pentru lumina de zi și pentru culori ,fiind: verzi,roșii și albastre.(Astfel și teoria celor trei culori) Bastonașele sunt specializate pentru întuneric fără diferențiere a culorilor ,de aceea toate pisicile seara sunt gri. În rândul primilor neuroni există de asemenea o puternică diferențiere. Celulele bipolare determină o puternică convergență. 100.000.000 receptori sunt legați numai cu 1 milion neuroni optici. Pe de altă parte sunt și procese de

65

divergență în care un receptor are legături cu mai multe celule bipolare. O celulă bipolară se leagă cu mai multe celule ganglionare. Retina are deci mai multe straturi:Endoteliu,membrana(Bruch),epiteliul pigmentar,-foto-receptorii -stratul plexiform extern, cu celulele orizontale,celulele bipolare și celulele „amacrine”; stratul plexiform intern cu celulele ganglionare ale retinei,care sunt și ele mici și mari și în fine stratul fibrelor nervului optic. Extremitatea celulelor receptoare se află într-o permanentă reînnoire. Discurile bastonașelor se deplasează către suprafață, sunt eliminate și înglobate,(ingerate), de către fagocite. În așa numita „fovea centralis” -locul de sensibilitate maximă – se găsesc numai conuri. Bastonașele sunt majoritare către periferia câmpului vizual. La 6 milioane conuri în fiecare ochi sunt 120 milioane bastonașe. Lumina este absorbită de substanțele colorate ale vederii care în bastonașe este rodopsina – purpura retiniană -(înmagazinată în fiecare disc). Conurile(fiecare din cele trei variante) posedă substanțe specifice uneia din cele trei culori de bază. Prin absorbția luminii ,se declanșează o serie de procese chimice care conduc la închiderea canalelor membranei celulare pentru Natrium. In această stare de pauză, conductibilitatea Na în membrana foto-receptorilor scade la -30mV ,deci potențialul este relativ mic. Prin micșorarea potențialului declanșat de către acțiunea luminii se accentuează polarizarea,iar polarizarea membranei devine puternic negativă care poate fi numită o supra-polarizare. Acest fenomen se opune regulii generale în care o activare provoacă o depolarizare. Schimbările de potențial fac posibil transmiterile către I

neuron. Molecula de rodopsină activată reacționează cu o G-proteină de pe membrană(transductină)care activează o fosfoducterază (forma ciclică - guanosinmonofosfat) și care prin hidrolizare devine GMP. Micșorarea cantității de - GMP închide canalele de Na provocând suprapolarizarea. (de fapt este vorba de canalele

66

pentru Na dar și pentru Ca.)Acele procese de excitație din fotoreceptori sunt mai departe transmise către celulele bipolare și mai departe către I neuron apoi către celulele ganglionare ale nervului optic(al doilea neuron) producându-se atât fenomene de convergență cât și de divergență. In afară de aceste directe legături există și un fenomen de transmitere a excitațiilor și pe orizontală mărindu-se suprafața de excitare cu ajutorul celulelor orizontale și a celulelor amacrine.Și neuronii optici sunt diferențiați în cel puțin 10 tipuri.³⁷Un sistem cuprinde celule mari cu axoni groși care transmit foarte repede informațiile și alte sisteme cu celule mici ai căror axoni transmit mai lent informațiile. Excitând diferite zone de la centru către periferie, se pot diferenția aceste tipuri de neuroni ,remarcându-se o scădere a frecvenței impulsurilor către periferie și o serie de fenomene antagoniste în care celulele orizontale au un important rol. La adaptarea la întuneric se extind caracteristicile centrului către toată suprafața retinei. Cu ajutorul unei electroretinograme se pot examina exact astăzi aceste fenomene. Trecând peste fenomenele de adaptabilitate și acuitate vizuală, am să mă opresc asupra **perimetrului vizual** care reprezintă **partea din lumea care ne înconjoară - ce o putem sesiza fără să mișcăm capul**-.Acesta poate fi măsurat printr-un examenPersoanei de examinat i se fixează capul în așa numitul perimetru. Bărbia și fruntea sunt fixate iar privirea va trebui să rămână **fixă** în centrul unei jumătăți de sferă goală care reprezintă lumea înconjurătoare(câmpul vizual) Celălalt ochi este acoperit. Prin remarcarea anumitor puncte luminoase ce apar spontan pe diferite meridiane se poate stabili exact acuitatea diferitelor regiuni mai îndepărtate de centrul cu acuitate maximă. - deci perimetrul vizual. Dacă dăm voie persoanei de

examinat să miște ochii, atunci avem **câmpul de privire** care este bineînțeles mai mare decât perimetrul vizual, mai ales către partea

67

temporală. Vederea în spațiu în apropiere, este legată de vederea binoculară coordonată de centrul optic cerebral. Vederea în spațiu la distanță este legată de alte mecanisme și poate fi realizată și monocular. Acestea sunt legate de jocul de umbră și lumină, de comparațiile imaginilor din memorie etc.

Deși s-au găsit și comici care î-și bat joc de sistem, de la mine te rog să știi că în noianul de informații care ne inundă vei avea avantajul enorm al câștigului de timp pentru a tria rapid grâul de negină și nu te va ori nimeni să citești în voie să notezi să reflectezi asupra gândurilor tale în legătură cu „grâul cules”!

Și tot atât de cât mai de călduros te implor să-ți însușești cât mai de timpuriu cu atât mai bine practica hărților mnemotehnice care te vor ajuta enorm să rămâi concentrat în orele de clasă și dacă îți vei pavoaza camera cu teme ale anului nu vei avea niciodată probleme la examenele de fine de an!

11 pre H M 25.05.

Harta mnemotehnică (MIND MAPPING)

Harta mnemotehnică înlătură dezavantajele formelor vechi de a lua notițe. Preocupat cu scrisul, se scapă din vedere o evaluare corectă .

Exemplul unor secretare care sunt în stare să bată o carte întreagă fără să știe despre ce este vorba este edificator.

Întocmirea hărții se bazează pe avantajul eliberării sclaviei scrisului sub forma de propoziții. Se apelează la imaginație, la reprezentări în tablouri, care se fixează și se și rememorează mai stabil.

Iată regulile:

Tema principală se desenează în mijlocul paginii sub forma unei figuri cu 3 dimensiuni viu colorată. Gândirile se notează în căsuțe de mărimi diferite după importanța lor, cu majuscule de tipar. În căsuță se scrie numai un cuvânt. Fiecare cuvânt cuprinde o serie de noțiuni asociative, are o mai mare libertate și poate duce la mai multe legături asociative în creier. Căsuțele se unesc între ele prin săgeți de asemeni colorate după importanță și conexiune logică. E bine să se realizeze cât mai multe mici tablouri, care sunt mult mai valoroase pentru memorie decât 1000 de cuvinte.

Deci, elaborarea unei hărți mnemotehnice nu înseamnă altceva decât materia concentrată sub forma unor reprezentări grafice.

Harta poate fi folosită pentru a rezuma o carte , pentru a pregăti un discurs liber etc.

În toți anii mei de studii în medicină camera îmi era tapetată cu hărți mnemotehnice, care m-au ajutat foarte mult.

După această scurtă prezentare a avantajelor ei vei avea o hartă cuprinzând rezumatul capitolului unei cărți.

*Un rezumat scurt după metoda clasică
te va ajuta să înțelege ceva din hartă.*

*Aceste informații îți vor trezi –spere
curiozitatea de a citi cartea intitulată
„Formulele Fericirii” și care va apărea în
curând în traducere.*

*În creierul nostru au fost descoperite
peste 60 de substanțe numite mediatori
neuronali ,care alcătuiesc creierul fluid.*

*Aceste substanțe sunt răspunzătoare pentru
ceea ce noi simțim și facem, ba chiar ,cu o
anumită notă*

69

*individuală ,constituind caracterul fiecăruia
dintre noi.*

Între aceste substanțe **dopamine** și **serotonina** sunt un fel de chei și pentru mulți alți mediatori. Dopamina este substanța care ne dă voința,ne ajută să învățăm, să simțim fiorul așteptărilor unei ființe dragi,să iubim, să fim fericiți, declanșând și secreția de endorfine - morfina corpului , ne face potenți prin declanșarea de vasopresină –responsabilă pentru erecție -. **Serotonina** controlează fluxul de informații către creier și este una din cele mai vechi substanțe în regnul animal, găsindu-se și la sepie. **Oxitocina** este substanța care conferă dragostea de mamă și fidelitatea la cupluri. Dopamina se fixează pe anumiți receptori, de a căror bună funcționare se leagă „normalitatea”. O anumită particularitate a acestor receptori explică și fenomenul „Casanova” care nu era numai adoratorul multor femei, ci și un scriitor remarcabil, dacă citim cele 12 volume de memorii, romanele științifico fantastice în care își imaginează televizorul , mașina modernă și avionul. El a reușit în trei luni pe o insulă să organizeze o armată și să pună pe picioare o trupă de teatru , în timp ce lucra și la o bancă.

Dopamina este deci cheia care dă animalelor capacitatea de a descoperi regulile din natură - spre exemplu la albină să rețină unde se găsesc florile cele mai bogate în nectar, iar pe om îl îndeamnă să găsească sensul vieții.

Dopamina are în organism funcția de neurotransmiter și de neuro modelator.

a) în echilibrul hormonal (sistemul tubulo - infundibular) b) în coordonarea mișcărilor (sistemul nigro - striatal) c) secreția de neuro - peptide - opioide - în (sistemul mezo - limbic) d) motivările și recompensările - în sistemul mezo - cortical)

Fenomenul de toxicomanie este legat din păcate tot de acest mecanism complicat al creierului fluid și în deosebi de producția de dopamine cu mijloace toxice , atât de distrugătoare pentru organism . Se pare că natura s-a înșelat ne luând în calcul că anumite primate vor fermenta strugurii, vor distila laptele de mac și încă o serie de substanțe distrugătoare.

Trebuie să precizez însă că de la efectul recompensator al unei reușite , la cel brutal, dependent și distrugător al drogurilor sunt diferențe enorme calitative și cantitative care arată totuși că natura a avut cu totul alte scopuri.

În capitolul despre droguri vei afla lucruri care trebuiesc știute neapărat de orice tânăr . Pe hartă este schițată și curba ce schematizează că factorii care determină secreția de dopamine , cu fiorul așteptărilor , este urmat de satisfacerea plăcerii , cu

declanșarea de endorfine, urmat de scăderea bruscă a nivelului de dopamine , fenomen ce explică blazarea și obișnuința .Pentru a avea un nou nivel crescut de dopamine , o nouă plăcere, trebuiește sau crescută doza , sau schimbat stimulul. Așa se explică greșelile mari de educație la copiii supra saturați, ca și faptul că șampania și caviarul în fiecare zi după o bucată de timp, duc de asemeni la nemulțumire.

- Sistemul nostru cerebral se mulțumește și cu mai puțin , dacă este alimentat cu lucruri mici interesante și variate fără legătură cu valoarea lor materială. Cine este în stare să se bucure de frumusețea picăturilor de rouă pe firele de iarbă din fața bordeiului , nu are nevoie de caviar sau droguri. Cine a avut fericirea să –și însușească dragostea de carte , de a descoperi plăcerea unui nou capitol de studiu , nu are nevoie neapărat de șampanie.

- Pe cele două emisfere sunt notate diverse activități. Copiii cu o hiperactivitate a emisferei stângi ,râd, sunt veseli, nu plâng fără rost și din contră cei cu o hiperactivitate a emisferei drepte , plâng adesea fără motiv, și nu le poți intra în voie decât cu foarte mare dificultate.

Hormonii legați de stres , frică și încordare nervoasă exagerată sunt cortisolul , acetilcolina și adrenalina .- În stânga paginii este notat cazul Leonard ,primul pacient pe care s-a experimentat tratamentul cu dopamine care a demonstrat trecerea spectaculară de la starea de „cadavru viu” fără dopamine(după extirparea unei tumori la nivelul creierului care produce dopamine), la o stare de hiperactivitate sexuală, intelectuală , iar prin supra dozare la nebunie.

Motivul principal pentru care am ales sistemul nostru de mulțumire schematizat, ca exemplu pentru o hartă mnemotehnică este faptul că se știe în general foarte puțin cum ticăie creierul nostru.

Dorința de mai bine este cel mai vechi principiu în biologie endorfine găsindu-se deja la râme.

FĂRĂ DOPAMINĂ SI FĂRĂ ENDORFINE
LUMEA AR FI TRISTĂ SI DE NESUPORTAT.

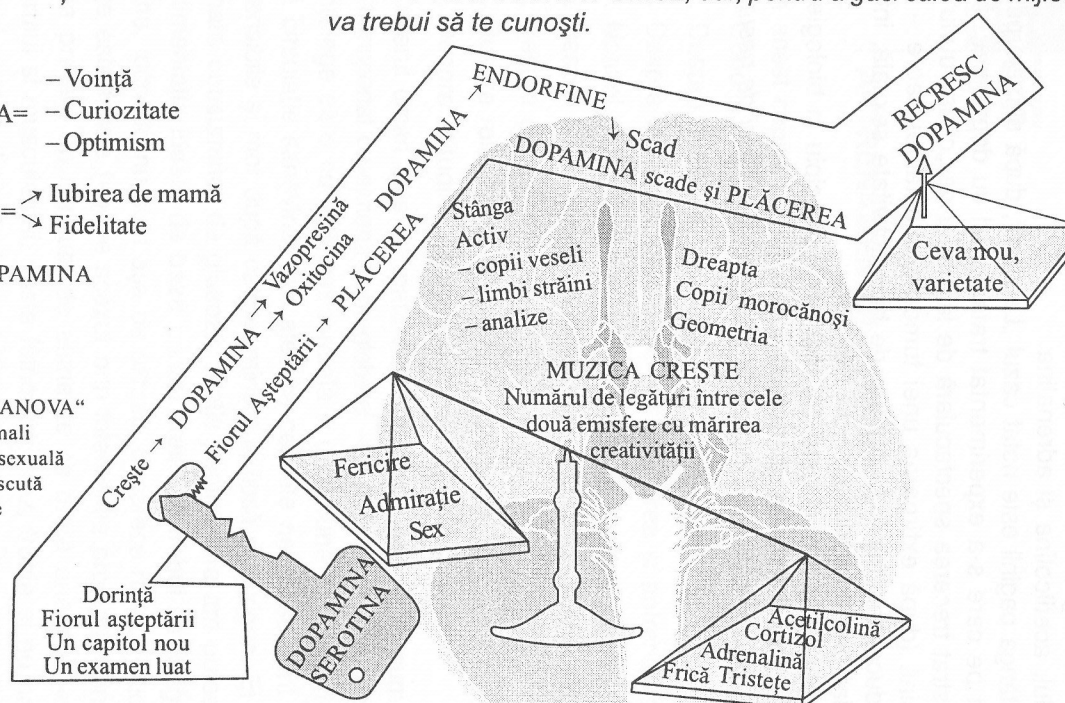
CREIERUL FLUID cu cei 60 de mediatori neuronali
 CE VREM, CE SIMȚIM SUNT PROGRAMĂRI MAI VECHI DECÂT OMUL, dar, pentru a găsi calea de mijloc,
 va trebui să te cunoști.

HiperDOPAMINA

- Obsesie
- Violență
- Nebunie

Fenomenul „CASANOVA“

- Receptori anormali
- Hiperactivitate sexuală
- Creativitate crescută
- Multilateralitate



*Dopamina ajută animalele să descopere regulile din natură și pe om să caute sensul vieții (principiul de a dori mai bine).
Dorința de îmbunătățire este cel mai vechi principiu în biologie (endorfine se găsesc deja la râme și dopamina la albine).
Fără dopamină și endorfine lumea ar fi tristă și de nesuportat.*

14 A I

NTRENAMENTUL INTELIGENȚEI -

Va cuprinde mai multe subcapitole:

- 1. Condiții preliminare pentru o bună funcționare a creierului.*
- 2. Despre inteligență în general.*
- 3. Despre memorie și memorizare și subîmpărțirile și antrenamentul ei.*
- 4. Noțiuni mai noi în legătură cu dezvoltare la copii*
- 5. Despre rolul atenției și observației*
- 6. Despre creativitate –și subîmpărțirea ei*
- 7. Despre rolul limbii și puterii de comunicare.*
- 8. Despre atitudinea corpului.*
- 9. Despre harta mnemotehnică*

Deși în linii mari va fi vorba de un rezumat al:

>> Dumonts Handbuch << a lui Gerhard Schmidt editat în Slovenia (ISBN 3-8320-8772-9) 2002, îmi voi permite să aduc pe cât posibil într-o formă simplificată, câteva noțiuni ctuale de fiziologie a creierului culese din diferite manuale noi de specialitate sau din cunoștințele mele.

- 1. Creierul uman este un mare consumator de oxigen și cum acesta este transportat cu ajutorul hemoglobinei – pigmentul roșu din hematii -, se înțelege că o condiție primordială unei bune funcționări va fi o bună circulație sanguină, mai ales că celulele nervoase sunt extrem de sensibile și mor după câteva minute în lipsa de oxigen. El este și un mare consumator de glucoză , motiv pentru care am putea crede că alimentația ideală de bază pentru creier ar trebui să fie glucoza . Ei bine, lucrurile nu stau așa de simplu, deoarece nivelul glucozei în sânge este foarte repede scăzut prin intervenția promptă a insulinei. Se va prefera un consum de alimente ce oferă energia necesară creierului și musculaturii :paste făinoase , orez, fructe și nu neapărat prăjituri, creme și siropuri care în plus dăunează dinților. Fiziologii susțin că aportul de proteine de calitate este mult mai valoros,*

influențând în mod pozitiv atât puterea de concentrare cât și creativitatea(carnea de curcă,pește soia)

2

Din alimentație nu trebuie să lipsească mai ales așa numiții aminoacizi esențiali – pe care organismul nu-i poate sintetiza- (valeizlitreomefehistrpto) adică:**valina,leucina,izoleucina,lizina,treonina,metionina,fenilalanina,histidina și triptofanul** .

Zincul și cu **vitamina B6,vitamina A și manganul** sunt importante pentru secreția testosteronului care ne ține viguroși și treji. De netăgăduit este și rolul câtorva proteine ca:**Acetylcolina** cu forma sa premergătoare **colina**, are rol în transmiterile neuronale și se găsește în conopidă,ouă, soia,ficat și în nuci. **Acidul glutamic** ,ca și **acidul aspartic** sunt pietre de construcție ale proteinelor cerebrale –transmițători neuronali -. **Glutamatul** se găsește frecvent în alimentația noastră în cereale; chiar și în combinațiile condimentare ca un accentuator de gusturi.

Histidina din pește și carne este necesară pentru formarea hematiilor.**Noradrenalina** , precursor al hormonului de stres –**adrenalină**- ne face atenți și viguroși și poate mobiliza și energie din rezerva de grăsimi. Se poate forma din fenil-alanină și tirozină .Se găsește în soia,brânză,pește sau carne de pasăre. Noradrenalina întărește și acțiunea **ACTH** ului care la rândul lui îmbunătățește comunicările între celulele nervoase. **Serotonina** este găsită în celulele sanguine,în părți ale sistemului nervos central,cu roluri multiple: ritmul treaz-somn, starea de spirit,secreția vasopresinei,durere,aportul alimentar,reglarea temperaturii corpului și stările depresive, când funcționează defectuos. Se poate sintetiza din **triptofan**.**Treonina** dilată vasele sanguine și deci mărește aportul de oxigen. Se găsește în legumele în teci. **Tirosina** influențează pozitiv puterea de concentrație ,se folosește și în tratamentul depresiunilor participând la formarea adrenalinei.

Pentru o bună folosire a proteinelor de calitate din alimentație se recomandă a mânca cât mai puține grăsimi concomitent, pentru că acestea împiedică o absorbție corectă în intestin a proteinelor, iar grăsimile sunt și așa nefolositoare pentru creier. Din contră , **vitamina c și magneziul** favorizează absorbția lor și ca atare pot fi asociate .**Vitamina B1** este neurotropă și ajută ca destulă glucoză să ajungă în creier. Se găsește în cereale. Avitaminaza B1 poate provoca stări depresive,oboseală, lipsă de concentrație și scăderea puterii de memorizare.(Ber-ber)

Riboflavina este un complex vitaminic (**acid folic,acid nicotinic,acid pantotenic** ,și **riboflavină**) cunoscut în comerț sub numele de B2 care participă efectiv sub forma așa numitelor coenzime, **flavoproteine**, ce fac trecerea oxigenului pentru câștigarea de energie în fiecare celulă și trimite noradrenalina în creier .Lipsa ei poate produce ragade la comisuri,iritații de cornee și ale nervului optic.

Vitamina B3(niacina)este de asemenea pătașă la folosirea oxigenului- Avitaminaza produce : demență,dermatită și diaree (pelagra). **Vitamina B5 (acidul pantotenic)**este parte din acetilcolină și se găsește în cereale –în special în ovăz,drojdia de bere ,lapte ,brocoli ciuperci și pește-.

Vitamina B6(piridoxina)îmbunătățește memoria și se găsește în nuci,pește,morcovi. Lipsa sa slăbește și imunitatea, dă stări de oboseală și de stare generală proastă.

Vitamina B12(cobalamina)ajută la creșterea celulară,la formarea hemoglobinei .Lipsa ei duce la slăbirea memoriei, până la demență. Se găsește în carne și în varză acră.

Cromul susține transportul zahărului către creier și crește puterea de concentrație .Se găsește în nuci,cereale,ciuperci,și carne.

Pentru o bună funcționare a creierului nostru, un rol foarte important îl are aportul suficient, abundent, de apă..Cantitatea de 3 litri pe zi este indicată. Obișnuiește-te ca imediat după sculare să bei un pahar mare de apă. Nu aștepta să-ți fie sete pentru că atunci este prea târziu.

Deasemenea sărurile minerale și unele elemente ca:

clorid,fier,flor,jod,potasiu,calciu,cupru,magneziu,natriu,mangan,sulf,selen,siliciu și zinc sunt importante,catalizatori în reacțiile de oxido-reducere.

Mi-au plăcut odată comparațiile folosite de Henri Durville în cartea sa,, *Eveil sur le Monde de la Pensee*” găsită într-o librărie în Canada.

Imaginea părții materiale a corpului nostru era reprezentată de coaja de nucă din lemn a unei bărci, iar marinarul,

pilotul, era conștiința noastră, erau cunoștințele noastre. Pe deoparte, marinarul va trebui să-și cunoască barca, să-și o îngrijească, să o stimeze fiind câștigătoarea pâinii zilnice-

3

barca fiind considerată chiar ca o ființă – apropo de condițiile preliminare, iar pe de altă parte, pilotul va trebui să fie abil, calm, energic și cu multe cunoștințe pentru a putea domina și dirija barca pe marea plină de primejdii care este viața. Elementele superioare ale „eului”(Ego) nostru-judecata, reflexiunea, puterea asociativă, voința sunt pentru personalitatea noastră ceea ce este vântul pentru pânzele bărcii; dacă le utilizăm cu judecată ne dau forța necesară avansării. Din contră ele ne pot duce la pierzanie dacă nu știm să le folosim și ne lăsăm în mod extrem conduși de diferite curenți - elementele inferioare, automate atavice, impulsivitățile simțurilor – care, ne pot foarte ușor duce în derivă și transforma barca noastră într-o epavă. De acolo ne pândesc sirenele ademenitoare al subconștientului nostru.

Un barcagiu cu o cultură generală bogată, cu un orizont larg își va scurta timpul necesar experienței proprii și va putea deveni un adevărat lup de mare. Din păcate lumea este plină de ignoranți imprudenți care ies în larg fără pregătirea necesară, fără studii, fără busolă. Experiența proprie fără ajutorul studiului, cărților este dură și lecțiile ei sunt disproporțional de scumpe.

Aceasta a fost numai o mică paranteză înaintea subcapitolului următor în care ne vom ocupa de INTELIGENȚĂ în general, după care voi reveni cu o serie de recomandări. Cine se gândește la neologismul „jogging” al creierului folosit în multe părți ale lumii înțelege, creșterea potențialului de gândire deci al inteligenței.

Inteligență vine de la latinescul intelligentia și cuprinde suma capacităților de a înțelege ușor și bine, de a sesiza ce este esențial, de a rezolva situații sau probleme noi pe baza experienței acumulate anterior. Noi zicem și deșteptăciune de la latinescul „de –excitus” despre cineva care înțelege bine și repede. Inteligența este considerată o cucerire a

evoluției biologice și cuprinde în afară de inventivitatea deosebită a omului și darul de a râde după o glumă.

4

La întrebarea dacă inteligența se moștenește, putem răspunde cu „da” numai în linii mari pentru că, nu toți părinții inteligenți nasc fără excepție copii inteligenți. Oamenii de știință susțin că viteza de prelucrare a datelor la nivelul creierului se moștenește sigur dar aceasta se manifestă la individul devenit adult.

Mediul social în care se dezvoltă un copil joacă de asemeni un rol important. Multitudinea de trăiri pozitive, lipsa monotoniei, prezența - deci contactul - părinților, calmul vocii mamei, muzica, o alimentație rațională, lipsa noxelor, duc la o armonioasă dezvoltare a potențialului avut la naștere.

După afirmațiile profesorului american de psihologie Howard Gardner inteligența umană are cel puțin **șapte** aspecte ce au o anumită dominanță individuală.

Dezvoltarea nou născutului spre adult are loc în trepte oarecum specifice unor anumite capacități intelectuale. Posibilitățile de a acumula, de a învăța diferite lucruri sunt în general legate de aceste trepte și de cultura căreia aparține individul respectiv.

1. Toți oamenii sunt capabili de a învăța **să vorbească**, indiferent de cultura căreia aparțin.

Calitatea **exprimării** este însă mult diferențiată..

2. Inteligența **logic - matematică** este destul de răspândită și cuprinde atât capacitatea de a socoti, cât și legăturile logice necesare înțelegerii fenomenelor din științele naturale.

3. Inteligența **imaginilor tridimensionale**, deosebit de dezvoltată la pictori, arhitecți, cei ce se orientează deosebit de repede într-o localitate nouă, etc.

4. Inteligența **chinestezică**, deosebit de dezvoltată la acrobați, dansatori, gimnaști, instrumentalisti, prestidigitatori etc.

5. Inteligența **muzicală**, care face posibilă deosebitele sensibilități pentru tonuri, armonii, ritmuri, și melodii, deosebit de dezvoltată la interpreți, compozitori și dirijori.

6. Inteligența **emoțională**, termen introdus de Peter Salovey, Gion Mayer, în 1990, dar popularizată de

5

Gardner, interesează capacitatea omului de a avea acces la propriile sentimente în mod deosebit de pregnant, dându-i posibilitatea de a lua hotărâri independente de starea emoțională. Dar cine posedă o doză suficientă poate să realizeze mai ușor ce îi face în mod deosebit plăcere, putându-și alege și organiza viața mult mai plăcut. În plus acești oameni sunt capabili să cunoască mai ușor și pe alții, posedând ceea ce se cheamă empatie (intuiție afectivă).

7. Inteligența **naturalistă** dă posibilitatea unor oameni de a deosebi diferențele foarte fine dintre obiecte asemănătoare, calități necesare oamenilor din domeniile de cercetare ale științelor naturale.

Inteligența **existențială** este dezvoltată în mod deosebit la filozofi. Va trebui să amintim că există două tipuri de oameni: **extrovertiții** cei care reușesc contacte foarte rapide și **introvertiții** care se orientează către gândurile proprii și sunt mai puțin interesați de părerile altora și de multe ori catalogați, poate pe nedrept, ca aroganți.

Câteva noțiuni despre etapele de dezvoltare.

Cu această temă s-a ocupat Prof. Jean Piaget care descrie :

a) Perioada **senzo-motorică** (0-2 ani) cuprinzând reflexele de supt, înghițit, apucări coordonate, contacte cu privirea, prinderile cu mâna fără fixare vizuală, etapele de a învăța să meargă.

b) Gândirea **pre operativă** o urmă de planificare a acțiunilor următoare. Cantitățile încep să fie diferențiate însă fără criterii sigure. Apoi începe recunoașterea sa în oglindă..

c) **Gândirea concretă operativă** (7-11 ani) Începe să facă deosebire între realitate și ficțiune. El poate clasifica obiectele după anumite criterii.

d) **Gândirea formal-corelativă după 11 ani**: de la această vârstă se pot face planuri realizabile, se poate gândi abstract. Dezvoltarea ulterioară are loc prin învățare, prin asociere cu lucruri știute și durează toată viața.

Care sunt calitățile unui om inteligent? Un institut care s-a ocupat de această problemă (Allensbacher Institut) răspunde: siguranță în acțiuni și încredere în sine, optimism, orientare ambițioasă către reușită, capacitatea de eforturi îndelungate, de a întreține

cu siguranță convorbiri și tranzacții , prezență de spirit. El poate face și greșeli dar spre deosebire de cel mai puțin inteligent , învață din greșeli . Adesea el este neatractiv, sărac în gingășii. Acumulându-și și o cultură generală

6

bogată și cunoștințe de specialitate îi cresc șansele de reușită.

Despre testele de inteligență care să realizeze etaloane sigure , astăzi nu se mai poate vorbi , deoarece s-a observat că există o serie de aptitudini demne de stimat, care nu au o legătură directă cu testul de inteligență(IQ)

Prima metodă adevărată care a încercat să evalueze inteligența a fost scala lui Binet care cuprindea 11 factori printre care:memorie,aptitudini vizuale,bogăția vocabularului,precum și legăturile logice între diferite obiecte.

Psihologul David Wechsler a introdus prin 1939 scala inteligenței în care media este 100.

Profesorul William Stern a conceput scala corespunzătoare vârstelor.

Profesorul James R.Flynn a adăugat efectul care îi poartă numele și care a ridicat media cu câteva puncte deasupra lui 100.Astăzi se consideră acest test numai orientativ mai ales pentru a stabili părțile puternice și slabe ale unui individ.

Rezultatele mai îndepărtate în viața profesională au puțină corelație directă cu IQ.

Testele de inteligență se pot antrena prin exercițiu.

În Germania cel mai folosit este testul lui Wechsler și mai recent testul din Berlin al Prof.Jaeger care pleacă de la premiza că fiecare inteligență atitudine se bazează pe o componentă legată de cunoștințele acumulate dând posibilitatea unei acțiuni sau reacțiuni corecte în noua situație.

Testul cuprinde 45 de componente ce trebuiesc rezolvate într-un anumit timp.

Un proverb german spune: A nu ști ceva nu este rușinos dar este rușinos a nu învăța!

Prin memorie înțelegem totul în legătură cu procesele de înregistrare și redare a cunoștințelor în creierul nostru.

Psihologii subîmpart în:

- posibilitatea de a reproduce întâmplări și fapte singulare la apelul unor cuvinte cheie - termeni asociativi - ca ajutoare evocatoare.*
- Refolosirea unor noțiuni de mult lăsate la o parte.*
- Recunoașterea unor lucruri sau fapte vechi.*
- Reînvățarea unor noțiuni uitate.*

A învăța poate fi :a) Intenționat în scopul trecerii unui examen spre exemplu sau b)fără intenție

A învăța este a ști să legi cunoștințele noi de cele vechi și anume, cu cât cunoștințele mai vechi au fost mai orientate spre un succes, cu atât noțiunile noi pot fi învățate mai

bine. Cert este că se poate învăța și cu un IQ mediocru. Rezultatele sunt desigur mai bune la cei foarte inteligenți la cantitate de muncă egală. Cu cât cunoștințele acumulate sunt mai multe, cu atât se pot fixa mai ușor cele noi și se pot valorifica cele vechi, pentru că tot procesul de

7

învățare se bazează pe asocierile-legăturile – cu alte regiuni ale creierului. În comportamentul și reacțiunile noastre avem o parte deja programată –partea reacțiilor instinctive - care se întâlnesc și la animale ca : reflexul de extindere musculară, secrețiile glandulare etc. În plus omul are o mare capacitate mult mai mare de a învăța.

.Trecând peste tipurile de reflexe ce se pot învăța, ne oprim la tipurile de memorizare: a) de scurtă durată (secunde sau minute) și b) de lungă durată ce poate exista toată viața. și care la rândul ei se împarte în **declarativă** dacă poate fi explicată și în implicită sau **ne declarativă** când este vorba de mersul cu bicicleta sau cântatul la un instrument. Procesul de învățare se bazează pe o anumită plasticitate a celulelor nervoase de a stabili noi legături cu alte celule prin creșterea așa numitelor dendrite , proces care se continuă toată viața mai ales dacă trăirile **sunt plăcute**.

Legat de scopul cărții de față va trebui să reții că ori ce noutate poate fi reținută cu mai mare ușurință dacă vei participa activ cu capacitatea ta

imaginativă și dacă vei încerca să aplici ceea ce ai reținut. Și pentru că neurofiziologii moderni susțin că în somnul profund mai ales, noțiunile citite seara înainte de culcare pot într-adevăr fi fixate mai bine, va trebui poate să crezi în acest fenomen. Tot atât de adevărat este că, fără somn , sistemul nostru de memorizare nu poate funcționa corect. Privind **puterea de memorizare** se poate afirma cu certitudine astăzi că este posibilă o creștere a puterii acesteia prin antrenament și fără graniță de vârstă cum s-a crezut altădată.

Care este „dopajul” cel mai eficient pentru creier? **Motivația și convingerea fermă în reușită.**

Când vei avea de învățat o temă care nu-ți face plăcere, sfatul specialiștilor este de a fragmenta materia în mai multe mici pachete. În momentul când vei reuși să înveți primul capitol, aceasta va însemna o mică victorie care îți va schimba punctul de vedere.

8

Creierului nostru îi plac victoriile. Și ca să fie și mai bine poți să și sărbătorești evenimentul cu o mică recompensă culinară sau muzicală.

Un alt mijloc de stimulare constă în a încerca să găsești în toată ariditatea materiei ceva care să te intereseze în mod deosebit, care să te aducă într-o stare de spirit pozitivă.

Poți de asemenea să consulți un alt autor care s-a ocupat de același subiect și poate că o altă formă de prezentare , de tratare a temei î-ți va place mai mult. Nu uita de ceea ce ai aflat ceva mai înainte despre importanța asocierilor fanteziste cu noțiuni pe care le cunoști deja și care îți vor ușura memorizarea celor noi.

Pentru o mai bună memorizare va trebui să eviți următoarele : Nu amâna pentru că vei fi sub presiunea timpului pierdut.

Nu munci numai la o temă într-un-cât creierului nostru îi convine varietatea temelor.

Nu folosi medicamente,tutun,alcool sau alte toxine care îți vor micșora capacitatea de memorare.

Care sunt deci regulile de bază?

Baza unei memorări stabile va fi asocierea cu imagini cunoscute de tine cât mai fanteziste. Cu cât aceste imagini sunt mai bizare cu atât noțiunile noi se vor fixa mai bine.Obiectul - tabloul – asociativ va trebui să nu fie plat ci tridimensional; în plus colorează-l și fii atent la cât mai multe detalii. Asociază și alte organe de simț. O bucată muzicală,un miros. Dacă obiectul se află în mișcare va fi și mai bine. În încheiere privește ansamblul pe care ți-l-ai imaginat și stabilește o legătură emoțională cu el.

Nu uita să fii bucuros în acest timp deoarece trăirile pozitive și încrederea fermă în reușită fac să crească legături noi-dendrite noi -.Sistemele **mnemotehnice** Termenul a fost derivat din numele zeiței memoriei, care la greci era Mnemosyne.

Iată câteva metode care s-au dovedit eficace:

9

Metoda **agățărilor**.

Dacă va fi vorba de numere va trebui mai întâi să-ți inventezi etaloane asociind cifrele cu anumite lucruri după propria ta imaginație. Spre exemplu: 0 , cu un ou; 2 , cu o lebădă; 3, un trident; 4, cu un scaun; 5,cu un urcior; 6, o cobra; 7, cu o coasă; 8, cu un mucenic; 9, un om cu cap mare; 10, un bastonaș cu un cerc.

După ce aceste comparative au fost bine fixate, vei trece la etapa următoare în care îți vei imagina o mică povestioară, pentru fiecare număr. Să zicem:94582. În camera ta ai surprins un om cu cap mare ,pe scaunul tău, cu un urcior în spate, pe urcior atârna un mucenic din care încerca o lebădă să ciugulească.

Tot pentru numere , ele se pot memoriza și mai bine dacă pot fi fragmentate în câteva grupe pe care le poți lega de câteva evenimente din viața ta încât să realizezi o altă povestioară.

Metoda **localizărilor**

Noțiunile noi vor trebui localizate pe anumite obiecte cu formă și poziție bine fixate în anturajul tău. Aceste obiecte vor trebui mai întâi să primească câte un cartonaș cu numărul de ordine. Aceste obiecte atât de bine cunoscute din camera ta , din grădina ta, din camera prietenului tău cum ar fi: preșul de la ușă, întrerupătorul, masa de lucru rafturile bibliotecii, perna, patul lampa etc. De aceste obiecte vei lega mica ta poveste.

Exercițiul poate începe cu o mică listă de cumpărături pe care nu o vei scrie ci vei broda o povestioară. Să zicem că

vei avea de cumpărat, apă minerală, lapte ,unt, bere,etc.
lista fiind din ce în ce mai mare.

La deschiderea ușii te-ai împiedicat de sticlele cu apă minerală de pe covorul din cameră,pisica vărsase o sticlă de lapte,untul uitat pe fereastră se topise la soare,berea pe jumătate băută din doza uitată era de nebăut.

Metoda **paralelelor**.

O temă programată pentru învățat , înregistrată pe o casetă de magnetofon și derulată în surdină doar să poată

10

fi sesizată de ureche în timp ce tu te vei ocupa de o altă temă. Vei fi plăcut surprins după o bucată relativă de timp când vei reauzi banda cu o intensitate normală că materia nouă înregistrată pe bandă și ascultată în paralel îți va fi mult mai clară. În plus pe viitor posibilitățile tale de a înțelege din două părți concomitent se vor mări.

Care sunt metodele mnemotehnice care te vor ajuta să reții mai bine **numele persoanelor** care ți-au trezit interesul.

În primul rând va trebui să fii atent la particularitățile fizionomice ale persoanei respective și să găsești în mod creativ o legătură între o particularitate și numele persoanei. Caracteristica chipului, înălțimea sa, culoarea ochilor, lungimea nasului, formula dentară,ținuta,culoarea cravatei,marca pantofilor etc. Îți va trebui bine înțeles un moment de concentrare maximă pentru a înregistra o multitudine de lucruri într-un timp record.

Pentru că sătenii noștri sunt maeștri în a sesiza o particularitate, foarte puțini rămân fără poreclă de ne uitat.

Amintirile și evocarea lor

Evocarea evenimentelor trăite nu mai poate fi redată 1/1.-

Într-o reamintire reconstituirea cuprinde o serie de suprapuneri a evenimentelor petrecute după prima înregistrare în așa fel, încât povestea este de fapt de mai multe ori rescrisă . O memorie care funcționează bine constituie premiza acumulărilor permanente necesare ținării pasului cu modernitatea. Va trebui evitată înregistrarea datelor în computer fără o prelucrare

prealabilă Această prelucrare sub forma unor hărți mnemotehnice(mind mapping)despre care ai aflat la finele capitolului cum să înveți să citești mai repede. Important este să știi că vei avea mai puține dificultăți să-ți reamintești un lucru învățat dacă în momentul înregistrării ai fost deosebit de **concentrat**,și ai învățat să sesizezi cu exactitudine **diferențele clare între noțiunile noi și cele vechi** pentru a nu lăsa creierul să facă confuzii regretabile.

11

Deci trebuie evitat fenomenul fiziologic de interferență. Fenomenul îl vei observa singur dacă vei fi invitat la două aniversări foarte aproape una de alta,cuprinzând aproape aceleași persoane. După o mai lungă perioadă de timp îți va fi foarte greu să-ți reamintești pe cine ai văzut la fiecare dintre petreceri.

Am subliniat rolul deosebit al concentrației și de aceea iată câteva sfaturi care te vor ajuta să-ți menții încordarea. În primul rând trebuiește să-ți fie clar că interesul, curiozitatea cu care vei aborda tema te va ajuta.

Ți-am mai amintit cândva că fiziologii spun că variabilitatea place creierului nostru și de aceea schimbarea temei este de asemeni ajutătoare.

Despre concentrația de durată s-a spus că este și răbdarea de durată.

Iată și un exercițiu ce î-ți va mări capacitatea de concentrare. Alege-ți un vas bogat în ornamente,sau reprezentând un peisaj și fixează-l cu privirea încordată timp de câteva minute, de câteva ori pe zi ,căutând să descoperi în noile ședințe , noi amănunte lungind de fiecare dată cu 10 secunde timpul de concentrare. După un anumit timp de antrenament te vei surprinde singur examinând cu lux de amănunte orice obiect ce te va interesa. Vei poseda deci și o nouă manieră de a privi lucrurile care te înconjoară. Acest exercițiu poate fi aplicat urmărind spre exemplu frecvența unei anumite litere într-un text.

După ce ai citit rândurile de mai sus va fi mai ușor să amintim care sunt dușmanii concentrației.

Lipsa de interes, nehotărârea, lipsa de motivație, un ritm fals, monoton, - fără variabilitate –emoțiile negative ca frustratie, tristețe, stresul, lipsa de timp necesar, graba, te vor conduce într-un cerc vicios și în mod paradoxal vei avea nevoie de mai mult timp pentru că nu te vei putea concentra.

Lipsa de ordine în lucrurile dar și în munca ta. Concluzia firească: întocmește-ți o listă de priorități și păstrează ordine.

12

Fii atent de asemeni la poziția dreaptă ,corectă a corpului la masa de lucru.

Stările fizice întovărășite de dureri, slăbiciune, un stomac prea plin, pot fi dușmanii puterii tale de concentrare.

În afară de condițiile preliminare din capitolele anterioare voi introduce aici câteva metode de auto sugestie și relaxare.

Imediat după trezire îngrijește-te să ai un șirag de 10 mărgele.

Pipăindu-le pe rând vei rosti cu fiecare mărgea o frază cotidiană: astăzi mă simt minunat și-mi propun să fac următoarele: Când vei fi tracasat, iritat, nemulțumit sau nu vei putea să adormi ,vei putea folosi o metodă simplă de relaxare. Dintre metodele cunoscute, Yoga, Tay Chi, cea mai simplă de practicat și experimentată de mine am învățat-o de la un profesor italian. Întins la orizontală pe un covor sau pe un pat mai tare, vei contracta pe rând toți mușchii corpului începând cu mușchii piciorului și terminând conștient cu mușchii capului. După ce în ca. 15 secunde vei fi contractat din cap până în picioare tot atât de controlat vei relaxa toți mușchii corpului. Inspiră cât mai adânc posibil numărând rar după posibilitățile tale până la 8 în așa fel ca să nu ai sete mare de aer. Expiră de asemeni numărând până la 8 . Respirând rar și adânc vei menține starea de relaxare generală timp de 10 minute.

Tehnicile de respirație aplicate concomitent cu tehnica de relaxare sunt în culturile extremului orient foarte răspândite. Este sigur că cel care va învăța să respire adânc în momentele de mare încordare chiar și în afara exercițiilor de relaxare va avea de câștigat, va reuși să-și calmeze pulsul - inima – și în plus, mintea îi va deveni mai clară.

În surdină poți lăsa să se audă o bucată muzicală clasică pe care ai îndrăgit-o deja.

Sportul, gimnastica și plimbările în aer liber practicate cu regularitate și fără exagerări sunt binefăcătoare.

O baie caldă relaxează foarte bine dar îndeamnă la somn . Un somn de 30 de minute după masa de prânz poate fi binefăcător; și dacă știi că o cană de ceai sau cafea își face efectul peste 30 de minute ,nici nu vei avea nevoie de deșteptător.

K13 Despre limba pe care o vorbești

Trebuie să știi că limba pe care o vorbești nu este un simplu instrument, ci ea se răsfrânge și asupra gândirii tale printr-un adevărat fenomen de recul. Ea este cea mai importantă formă de comunicare dintre oameni dar și o formă a gândirii și a înțelegerii. Istoric văzută se pare că neandertalii au folosit-o cu

13

300.000 de ani în urmă. Un pas important însă l-au făcut reprezentanții lui homo sapiens cu ca. 40.000 de ani în urmă, când a avut loc și o modificare importantă a laringelui. Deși mulți cercetători fac o demarcare clară între limbă și inteligentă, totuși cei care au un IQ peste normal posedă un bagaj mare de cuvinte. De aceia te invit si pe tine ca ori de cate ori vei întâlni sau vei auzi un cuvânt necunoscut să te duci imediat la dicționarul explicativ si să ți-l notezi pe o foaie din cartoteca ta pentru cuvinte necunoscute. Cine posedă un bagaj mare de cuvinte se poate exprima diferențiat, nuanțat . Si chiar daca ești numai ascultător, vei fi în stare să înțelegi și să înregistrezi părerea altora mult mai clar și mai durabil. Întrebarea se pune cât este de importantă pentru dezvoltarea inteligenței o limbă pur profesională. Se pare că rolul culturii generale este mult mai important. Diferențele legate de dialecte fac de multe ori să ajungi la concluzii eronate în evaluarea celui cu care vorbești iar daca vei voi să trăiești într-o parte a lumii departe de limba maternă, condiția sine qua non - să nu uiți - va fi învățarea în mod temeinic a noii limbi - scrisă si vorbită - însoțită de cunoașterea istoriei literaturii poporului gazda. În afara de bagajul de cuvinte există și un al doilea factor: capacitatea individuală de comunicare legată si de calitatea de a te adapta la nivelul celui pe care îl ai în față. Cu alte cuvinte sa poți vorbi pe limba lui.

K12

Despre creativitate

Termenul derivă din latinescul **creare** în sensul de a realiza ceva nou folosind cunoștințe și experiență, aplicate într-un context nou, capabil de a devia de la schema veche; sau efortul intelectual depus în vederea descoperirii a noi raporturi între lucruri, evenimente, realizator de noi idei originale și utile.

De creativitate dispunem toți și nu este numai apanajul genilor.

14

Creativitatea presupune: să faci apel la experiență, să fii dispus să investești timp pentru a gândi, să fii în stare să ai o stare de spirit pozitivă și să ai încredere și în devierile iraționale. (Exemplul lui Kekule care a asociat șarpele ce își mușca coada din visul lui, cu formula benzenului poate fi găsit în toate cărțile legate oarecum de acest subiect)

Fiecare dintre noi putem fi realizatorii unei anumite forme de creativitate după Ned Herrmann care este și inventatorul testului care îi poartă numele. Dacă te interesează în mod deosebit subiectul poți lua legătura cu institutul care îi poartă numele: Institut Herrmann-France-Europe, 102 Bd. F. Roosevelt, BP238F-92500 Rueil-Malmaison Tel:-01 47 51 31 15.

Psihologii împart creativitatea în:

Flexibilitate – calitatea de a mânui în mod flexibil - multilateral – folositor, anumite obiecte și a propune idei din categorii diferite.

Presupune adaptabilitate productivă rapidă la condiții modificate.

Fluiditate capacitatea de a devia de la schemele cunoscute de gândire.

Originalitate - capacitatea de a recunoaște părți din lucruri sau contexte vechi în forme și particularități noi deosebite.

Sensibilitate – calitatea de a sesiza contexte interesante. Un geniu nu este altceva decât un om deosebit de creativ.

Psihologul J.Wallas a descris patru etape indispensabile procesului creativ: pregătirea,incubația,iluminarea și verificarea.

După H.Jaoui(La creativite- mod d emploi-,ESFParis ,1990) există mai întâi o întrebare la care va trebui găsit un răspuns și care poate fi capabilă să declanșeze o acțiune de cercetare.

Povestea lui Arhimede este edificatoare. Bănuind că bijutierul care îi confecționase o superbă coroană dintr-o anumită cantitate de aur a amestecat aurul cu argint, regele Hieron î-l însărcină pe Arhimede să verifice acest

15

*lucru. Piesa fiind foarte fin lucrată și neregulată era imposibil să se calculeze prin calcul geometric legătura între greutatea specifică a aurului și coroană. O singură soluție ar fi fost posibilă: topirea coroanei, soluție care ar fi fost neacceptabilă. Într-o bună zi, sub amenințare figurativă a săbiei regelui, pe când intra în cada plină cu apă observă că apa se revarsă. El sări din cadă, ieși gol goluț pe străzile Siracuzei strigând celebrul: **eurica!***

Deși creierul nostru este împărțit de D.Mac Lean în limbic,reptilian și neocortex, pentru creativitate se pare că avem nevoie de creier în ansamblul lui.

Pentru creșterea creativității va trebui să stimulăm :

*- **percepția** - ascuțirea simțurilor-a receptorilor - cu participarea cunoștințelor noastre-culturii noastre - imaginației noastre. Pentru aceasta va trebui să ne direcționăm **atenția** care presupune un efort în plus în vederea examinării unui fenomen. Direcționând atenția putem evalua mai bine formele,culorile, gusturile,cantitățile E altceva să privești și altceva să vezi ,să asculți sau să auzi,să atingi sau să pipăi. Dar pentru a nu pierde din ochi pădurea din cauza unui copac va trebui să emitem imediat după părerea detaliată ,o părere despre ansamblu.*

Pentru ascuțirea simțurilor sunt recomandate o serie de exerciții oarecum nesăbuite: pentru a vedea lumea care te înconjoară altfel, dintr-un alt unghi vei efectua exercițiul

desigur cunoscut de gimnastică cu capul în jos timp de câteva minute și vei fi surprins să descoperi un amănunt ce îți scăpase până acum.

Vei observa că lumea care te înconjoară în cartierul tău poate fi percepută mult mai plină de lucruri interesante dacă îți vei da silința să arăți unui musafir de al tău frumusețea cartierului pierdut din atenția ta din cauza rutinei-obișnuinței –care este un dușman al creativității. Ascuțirea legăturilor ureche –creier se poate realiza dacă vei fi atent de fiecare dată când vei asculta un concert simfonic să descoperi pe rând cât mai multe instrumente.

16

Pentru ascuțirea legăturilor gust – creier va trebui să fii mult mai atent în timpul mesei și să descoperi condimentele folosite de bucătar.

Pentru nas – creier fă-ți obiceiul de a intra mai des în parfumerie și de a proba cât mai multe parfumuri interesante. Nu uita că fiecare plantă și floare poate reprezenta un obiect de antrenament.

Pentru ascuțirea simțului tactil va trebui să te legi la ochi și să descoperi cât mai multe detalii a unor obiecte .

Multe din îndeletnicirile de rutină cotidiană pot fi efectuate și cu ochii închiși. Dușul, spălarea pe dinți, efectuate cu ochii închiși îți vor mări sensibilitatea tactilă. În același timp nasul își va intensifica capacitatea de a lua în seamă mirosuri pe care în mod normal cu ochii deschiși le-ar fi ignorat. Și zgomote slabe vor fi luate în seamă. Executând lucruri cu mâinile schimbate îți vei stimula legăturile dintre cele două emisfere cerebrale. Schimbarea drumului către școală sau a drumului de plimbare, te va ajuta să iei în considerație mult mai multe amănunte interesante ale parcursului. Încearcă să recâștigi curiozitatea copilărească chiar dacă ai început să te razi .Descoperă amănunte din grădina vecinilor, ale animalelor lor și vei fi surprins câte lucruri nu ai știut. Stimularea percepției și deci mărirea puterii creative se poate realiza și prin jocuri de cuvinte: aluzii, metafore omonime, idei asociative etc. Omul

posedând limbajul, posedă capacitatea de a trata o informație sub aspectele sale simbolice, cuvintele având puteri evocatoare deosebit de nuanțate.

Deși etapele dezvoltării creativității sunt mai multe și complicate mă voi opri la asocierea ideilor. Noi oamenii putem realiza punți de legătură ce ne dau posibilitatea de a trece de la un obicei la altul, de a scoate la suprafață cunoștințe vechi, cu ajutorul capacității noastre asociative. O metodă care pune în aplicare aceste capacități omenești este **harta mnemotehnică sau mentală** a lui Tony Buzan pe care îl cunoști din cadrul cititului rapid.

17

Această metodă a devenit un instrument de lucru frecvent utilizat, folosind asocierile de idei legate de un cuvânt. El ne sfătuiește pe toți să renunțăm la luarea de notițe scriind fraze întregi de sus în jos pe o pagină în timpul unei conferințe, atunci când rezumăm o temă, o carte, sau elaborăm un concept. Modalitate de a scrie fraze reci nu convine creierului nostru deoarece îi blocăm posibilitatea de a face conexiuni. El propune fixarea ideii de bază într-o căsuță pe centrul paginii care va fi legată succesiv prin săgeți de ideile asociative, secundare, plasate în căsuțe de mărimi și culori diferite în concordanță cu importanța lor. Căsuțele pot avea forme bizare tridimensionale, pot fi viu colorate, iar termenii scriși cu majuscule de tipar de asemeni de mărimi diferite după importanța lor. Această metodă facilitează memorizarea, inspirația, dar și reamintirea lucrurilor învățate dacă cartoteca noastră va fi constituită pe baza acestei metode.

Un alt concept este cel **circular** al lui Michel Fustier.

Metoda de bază a conceptului este că fiecare idee complexă poate fi reprezentată sub o formă circulară cu scop de a scoate în evidență tensiuni, îmbinări, paralelisme sau granițe.

Metoda poate fi folosită pentru elaborarea unui concept în trei etape: a) lista ideilor asociative; b) regrouparea termenilor

după conexiuni;c)botezarea-fixarea unor denumiri - axelor de graniță.

O altă metodă se cheamă **brainstorming** descrisă de A.Osborn .El a ajuns la elaborarea regulilor ei plecând de la trista constatarea că orice idee nouă era apriori combătută în discuții interminabile.

Regula 1.:libertate totală

Regula 2.:interzicerea observațiilor critice.

Regula 3.:animatorul îndeamnă la dialog pe participanți.

Regula4.:orice idee a unui participant poate fi reluată și modificată.

18

Regula 5.: ideile sunt notate fără comentariu și fără proveniență deci anonim.

Grupul ierarhizează ideile în etapă a doua.

Ideea **valorificării visurilor** a fost genial exploatată de Lewis Carroll, în Alice în Țara Minunilor.

Transpunerea adaptată a **fenomenelor din natură** în artă dar și industrie a preocupat oameni mari. Va fi suficient să-ți amintesc pe geniul universal Leonardo da Vinci care avertiza pe elevii săi : orice căutare în afara naturii este pierdere de timp. Realizatorii moderni numesc Bionică arta de a copia natura.

Dacă am reușit să-ți trezesc interesul pentru creativitate te voi ruga să consulți cartea „Savoir developper sa creativite” Brigitte Bouillercce și Emmanuel Carre în editura Retz/HER,Paris și deasemeni capitolul „Kreativitaet” din Dumonts Handbuch-ISBN 3-8320-8772-9-2002 Koln-Schmidt, Gerhard

Mai nou am aflat că există și o traducere românească a cărții lui Brigitte Bouillercce Polirom 2002 de Iulian Moga.ISBN:973-681-026-7

Despre atitudinea corpului

Înțelegerile dintre oameni cu ajutorul gesturilor a fost premergătoare înțelegerii prin cuvinte. Și copiii învață mai întâi importanța gesturilor. Înțelegerea prin gesturi ne este aproape înăscută și de aceea o practicăm quasi automat. Este de fapt limba universală și cine o înțelege poate să afle rapid mult mai multe despre omul din fața sa. Ea este mai sinceră și trădează multe sentimente și intenții motiv pentru care poate fi integrată în inteligența emoțională. Corectele interpretări te pot scuti de

neînțelegeri, vei putea lua inițiativa cu mai mari șanse în tratativele tale. Stilul gesturilor și al mișcărilor corpului în general va trebui să-ți aparțină și să ți se potrivească. Imitațiile pot fi recunoscute și nu sunt convingătoare. Va trebui deci să ai interes pentru felul în care oamenii din jurul tău gesticulează și se mișcă. În felul acesta îți vei mări capacitatea de interpretare a sentimentelor și vei putea pătrunde mai ușor sub carapacea interlocutorului tău. Aceasta îți va da posibilitatea de a reacționa mult mai repede la semnalele lui sub conștiente,dezlegate de tine din gesturile lui.

19

Despre personalitate...

Rămâi fidel personalității tale, ale cărei părți slabe va trebui să le cunoști pentru a le îmbunătăți, iar părțile tari pentru a-ți alege o profesiune.Complexitatea noastră ,ansamblul convingerilor al lucrurilor în care credem, cuprinde sistemul nostru de valori. Cei care reușesc întrunesc o gamă de valori cheie:sunt disciplinați își cunosc limitele pe care le respectă ca adulți pentru că au învățat să le respecte și în copilărie, sunt muncitori constanți,știu să-și definească prioritățile,se respectă pe sine,putând influența și anturajul prin comportamentul lor și sunt carismatici. Charis era la greci zeita indulgenței. Un carismatic domină prin:obiective clare și transparente,comportament cu idealuri pline de entuziasm,posedă o armonie interioară forte care motivează,știe să-și facă prieteni și să-i și păstreze prin onestitate.

Revenind la importanța cunoașterii personalității tale te voi ruga să folosești testul din cartea lui Yvon Dalat,,Le Guid de votre reussite professionnelle”, Dunod-Paris 2002.

Ceea ce reușim să descoperim că suntem, ne determină și felul de a gândi,de a acționa,pentru că aceste valori se ancorează în subconștientul nostru și ne conduc de multe ori pașii. În afara codului genetic vin cei 7 ani de acasă , apoi școala,mediul, prietenii,colegii, televiziunea, ziarele

dar mai ales cărțile ne pot face oameni liberi și pot suplini anumite lipsuri de care nu am fost vinovați.

Cunoașterea părții tari a inteligenței tale o vei putea antrena pentru a o putea exploata la maximum. Să nu uiți însă că baza largă de cunoștințe generale este deosebit de importantă dacă vrei să realizezi ceva deosebit în viață pentru că ea îți va fi pilonul susținător al părții tale tari - al talentului tău –

20

Pe măsură ce vei ști mai mult, ce vei fi exersat, pe măsură ce experiența ta va crește, vei percepe lumea din jurul tău cu alți ochi, vei găsi cu mai mare ușurință oameni minunați, care te vor accepta cu plăcere în jurul lor, care îți vor lărgi și sfera de interese cu mai mari posibilități de a-ți găsi un drum propice, în care munca va fi o plăcere care la rândul ei mărește motivația, mărește puterea de concentrare și perseverența atât de laudate în capitolele anterioare. Dacă vei fi un om de succes, am să te rog să nu uiți chiar dacă și tu vei măsura succesul în bani - că trăind 24 din 24 de ore numai făcând bani, nu vei avea timp să-i cheltuiești. Rămâi echilibrat, învață să gradezi evenimentele și caută să nu-ți neglijezi familia, prietenii și sănătatea.

14FF**Formulele fericirii**

Grație rezultatelor cercetărilor din ultimii ani, omenirea poate răspunde la o serie de întrebări ce frământau mințile multora dintre noi, cum ar fi:

- Avem în creier un adevărat întrerupător pentru fericire?
- Este adevărat că un creier adult nu se mai dezvoltă?
- Cât de mult moștenim felul de a fi?
- Este banul factorul important al fericirii?
- Este mai bine „când îți verși focul?”

Este adevărat că fiecare om își are propria sursă de fericire: unul e fericit când merge cu picioarele goale prin iarba plină de rouă, altul - când urcă spre vârful Ceahlăului, altul - când își ține în brațe copilul sau nepotul, altuia îi aduce fericire o nouă mașină, altul se simte fericit ascultând concertul Nr21 al lui Mozart interpretat de Dinu Lipatti, un călugăr, dacă va avea posibilitatea să mediteze, va fi fericit.

Neurofiziologii moderni demonstrează prin cercetările lor, că plăcerea de a trăi și existența emoțiilor sunt înnăscute.

Mișcarea sufletească de întâmpinare a unei plăceri, stările de extaz și savurare, căldura fiorului de simpatie ce se percep, aparțin dotării de bază a creierului. Acestea sunt chiar necesare vieții.

De fapt, oamenii pot fi fericiți în orice circumstanță, deoarece acestea determină mult mai puțin starea de spirit. Studii extinse au arătat, că fericirea nu este limitată nici de vârstă, nici de sex, nici de inteligență, nici de numărul de copii și chiar nici de contul bancar.

Un om simplu în sudul Pacificului, pe insula Moreea, (unde am văzut cei mai mulți oameni râzând în viața mea) are alte (dar nu mai puține) motive să fie fericit decât un funcționar în Hamburg. Pentru amândoi, ca și pentru noi toți, important este să folosim toate posibilitățile vieții, să ne bucurăm de ele

„Mulți oameni caută fericirea ca un om beat care nu-și găsește casa” – scria Voltaire - Ei nu o pot găsi, deși știu că există.

Dacă un om ar vrea să devină pur și simplu fericit, nu ar fi așa de greu, **dar din păcate, el vrea să fie mai fericit decât alții, pe care îi consideră în mod eronat mai fericiți decât sunt în realitate.** Cu alte cuvinte, noi ne împiedicăm în propriile picioare.

Cum se explică strategiile naturale ale creierului uman, dovedite ca eficiente în câștigarea unui echilibru sufletească, cu bună dispoziție?

S-a constatat că cel ce este în stare să se bucure de micile clipe ale fiecărei trăiri pozitive, care poate gusta aceste stări sufletești plăcute își determină creșterea a noi terminații nervoase, indiferent de vârsta pe care o are.

Acest fenomen este răspunzător de tot procesul de învățare la orice vârstă. Mai mult, aceste bucurii trăite reușesc să înlăture, să spulbere frica și tristețea precum vântul negura. Iată deci că natura ne poate ajuta să trăim o viață mult mai plină de bucurii, dacă vom fi capabili să folosim aceste posibilități. Ne putem antrena centrii emoțiilor pozitive, admirând micile frumuseți care ne înconjoară, sau gândindu-ne intens la momentele de fericire trăite. Starea de bună dispoziție a

sufletului și a corpului sunt strâns angrenate între ele. Emoțiile au origine primară în corp.

Mișcarea fizică în general și activitatea sexuală sunt de asemeni dovedite ca amelioratoare a stărilor de spirit.

Activitatea în general este binefăcătoare, iar inerția - dăunătoare. Dacă nu avem o preocupare, grijile, frica și tristețea sunt prezente în aria conștientului mult mai intens. Conform legilor expuse, un scop oricât de mic, o activitate oricât de mică, o realizare oricât de mică va fi un stimul al centrilor emoțiilor pozitive, cu diminuarea emoțiilor negative.

Dacă vei învăța să admiri lucrurile frumoase, să guști fiorul așteptării unei ființe iubite, vei avea de câștigat. Savurarea unei bucurii poate fi accentuată prin antrenament.

Din contră, emoțiile negative ca (furia, mânia, tristețea), nu pot fi atenuate prin strigăte, plâns sau alte forme de „vărsare a focului”, din potrivă.

Cine va fi capabil să-și țină sub control aceste izbucniri va fi recompensat.

Acest sistem al evenimentelor plăcute, declanșator al unor substanțe secretate de celule nervoase, se epuizează destul de repede și de aceea șampania băută în fiecare zi nu ne mai satisface. Dacă repetarea trăirilor plăcute și așa nu este posibilă, stemul nostru, chiar dacă este atât de complicat, poate fi trișat dându-i o altă preocupare interesantă : o temă de studiu, o piesă muzicală, o activitate sportivă etc., Aceasta este o metodă sigură de a evita blazarea întrucât creierului nostru îi place diversitatea .

Aceste caracteristici ale sistemului nostru nervos sunt de luat în seamă și în educația

copiilor. Bunul meu prieten Paul Vasiliu, un pedagog de seamă, observase de mult că pe un copil nu-l interesează valoarea de cumpărare a unei jucării.

Interesele copilului,- preferințele lui și poate efectul surprizei sunt mult mai importante. Sistemul neuroendocrin al omului este funcțional dacă individul are libertatea de

a-și hotărî singur soarta în conformitate cu caracterul său.

Însă cel mai important factor întru dobândirea mulțumirii sufletești, a fericirii rămâne dragostea și prietenia ființelor din jurul tău. Toată atenția și dăruirea noastră exprimată anturajului nostru se întoarce ca recompensă către noi.

*Aceste principii de bază sunt valabile pentru toți oamenii ,dar cu variații în intensitate și în consecință va trebui să **te cunoști***

Pentru acest exercițiu de autocunoaștere nu vei avea nevoie de nici un fel de aparatură sofisticată, va fi de ajuns să-ți mărești atenția asupra reacțiilor tale cotidiene la diferite semnale – trăiri - și să ai curajul să experimentezi cu ele. Nu te compara cu alții pentru că tu ești un unicat. Deși sentimentele de frică, de bucurie, de tristețe sunt prezente la toți oamenii normali, motivele care îi fac să se declanșeze sunt diferite de la om la om.

Emoțiile sunt înnăscute și mai vechi decât omul, deoarece substanțele umorale care le declanșează sunt prezente încă la insecte.

Fiecare om are preferințe sau repulsii, pe care le-a învățat și care sunt rezultatul culturii, educației și biografiei fiecăruia. Acestea, la care va trebui să adăugăm anumite înclinări legate

94

de moștenirea genetică,ne vor determina pe unii dintre noi să iubim opera,pe alții muzica roc.

Pasiunile determină felul nostru de viață mai mult decât celelalte gânduri, pentru că ele sunt puternic ancorate în noi .Va trebui să găsim o formă de conviețuire onorabilă ,pentru că ele

reprezintă forma care ne poate conduce către fericire dar și către nenorocire.

Acestea sunt motive serioase pentru a încerca să te cunoști, să-ți cunoști **reacțiile imediate** - așa cum te-a înzestrat natura. Analizele unor reacții trăite de mult nu mai sunt valabile întrucât creierul nostru le-a modificat deja.

Găsește-ți răspunsurile care vor fi valabile numai pentru tine și îți vei găsi drumul corect.

Cum pe lume sunt peste 6 miliarde de oameni vor exista tot atâtea drumuri spre fericire.

Iată acum câteva modalități de a ieși din melancolie

Ține cont că este mult mai important **cum** vei trăi anumite momente decât **ce** vei trăi. Calitatea trăirii unui eveniment este legată de felul în care noi îl apreciem, și nu de calitatea evenimentului în sine.

Emoțiile pozitive, plăcute, trăite conștient, sunt capabile să atenueze, sau să spulbere pe cele negative și să multiplice terminațiile nervoase.

Nu ajunge să fii fericit, ci trebuie să fii conștient de momentele de fericire.

Aceste principii l-au determinat pe Giovanni Fava –un psihiatru italian - să le transforme

97

într-un „credo” și să le folosească în tratamentul oamenilor cu depresii.

Metoda este foarte simplă și poate ajuta fiecăruia dintre noi. Ea constă într-un jurnal intim, cu notări a fiecărui moment de bucurie, de admirația unei flori, a unui copil, a unui animal, a unei cărți citite, a unui film, de savurarea unei mâncări. Dovezile scrise nu pot fi refuzate de creier nici mai târziu, pentru că rămân negru pe alb. Rezultatele au putut fi înregistrate, obiectivizate, cu aparatură modernă.

Dacă înaintea tratamentului celulele nervoase în activitate dădeau impresia unei orchestre de amatori fără dirijor, după tratament se putea vorbi de a adevărată armonie.

În consecință, fii atent la micile frumuseți din jurul tău, dacă vrei să fii fericit. Mulți dintre noi neglijăm acest lucru .Acum ai aflat ce importanță capitală au ele.

Rabindranath Tagore recunoștea scriind:

Ani de-a rândul am colindat

Am văzut mări și oceane

Dar n-am fost în stare să văd

Frumusețea picăturilor de rouă

Pe firele de iarbă din fața bordeiului meu.

Și noi avem nevoie de un cult al fericirii și pentru faptul că emoțiile negative sunt capabile să scadă imunitatea, și deci, să mărească posibilitatea de a deveni bolnav. Oamenii fericiți sunt și mai creativi, cum o dovedesc mai multe studii; ei pot dezlega probleme mult mai repede.

*Fericirea face să crească inteligența nu numai pentru o clipă, ci pentru multă vreme. Sentimentele pozitive fac să crească terminațiile nervoase - legăturile dintre celule nervoase în 98 sfârșit ,oamenii fericiți sunt și mai prietenoși. Ei sunt capabili să împărtășească cunoștințele cu drag și să ajute la nevoie. **Deci ,fericirea este un scop al vieții dar în același timp și o modalitate care te va ajuta să trăiești o viață mai bună.***

Și pentru că în acest capitol ai aflat că cel mai important factor în găsirea unui echilibru sufletesc spre fericire constă în relațiile de dragoste și prietenie dintre semenii tăi care te înconjoară, vei face cunoștință, în capitolul următor cu cele 25 de reguli ale lui Forni.

FORMULELE AMABILITĂȚII

Aceste reguli au menirea să te convingă să faci din amabilitate un obiectiv pe care să-l plasezi în centrul comportamentului tău.

- Ele au o tangență cu cartea Aureliei Marinescu „Codul bunelor maniere”. În aceste câteva pagini este totuși vorba de ceva mai mult. Este vorba de regulile de amabilitate care vor fi în stare să-ți îmbunătățească nivelul calitativ al vieții.

Trei lucruri sunt importante în viața omenească spunea Henri James: „să fii prietenos, să fii prietenos și.. să fii prietenos”.

Timpurile pe care le trăim sunt într-adevăr fără eroi, fără conducători în care să credem, cu puține viziuni pline de altruism, cu mulți oportuniști, egoiști. Trăim o viață plină de stres în care alergăm când trebuie dar și când nu trebuie. E o realitate tristă în care totuși, citind cartea A. Marinescu, poți învăța să devii un om manierat. Forni însă, poate mai mult cu mesajul său, vrea să te schimbe profund, vrea să te determine să găsești resursele de a crede în ceva care te va conduce la succes și fericire. Și aceasta numai datorită comportamentului tău față de cei din jur. Nu tăgăduim că alegerea cravatei sau a cămășii nu are importanță. Dorința lui Forni și a mea este de a te face să înțelegi că mai important este ca ființa ta să degaje bunătate, prietenie și să nu provoace durere.

„Buna manieră are valoare dacă pornește dintr-o inimă caldă”, spunea Emerson.

Cum ți-am subliniat și în capitolul anterior, cel mai important factor în realizarea unui echilibru sufletesc îl constituie relațiile dintre oameni. Repet aceasta, pentru că vreau

să știi să prețuiești oamenii din jurul tău. De această interdependență este legată fericirea ta. Așadar,

secretul fericirii nu este altceva decât amabilitatea plecată din inimă.

Surse: Peter Gadol ,,The long rain.New York 1998 și M.Scott Peck,,„Ein wunderbarer Weg”Munchen Goldmann, 1999

Ce este amabilitatea –politețea?

Lista dezordonată ce urmează cuprinde răspunsurile studenților notate de P. M. Forni.

- Respect față de alții ,tact, a lua parte(la durere sau bucurie) ,egalitate , respect față de sentimentele altuia, corectitudine,a fi un om de treabă;a fi atent,respect față de părerea altuia, a fi un bun ascultător,a fi demn de încredere,omenos,a ști să cedezi corectitudine ,a avea stăpânire de sine, a fi prietenos, a fi ocrotitor, tolerant ,a avea responsabilitate civică,a fi împăciuitor. Această listă ne spune că: politețea este complexă

și demnă de lăudat. Ea este strâns legată de prietenie,de omenie,de blândețe,de pace.

Amabilitatea presupune interesul deosebit pentru binele celor din jurul tău și al obștii în care trăiești. A spune ,,vă rog”

sau ,,mulțumesc”,a scădea intensitatea vocii pentru a nu deranja pe alții,a iniția o colectă pentru grădinița din cartier,a ura bun venit unui vecin nou,a asculta atent pentru a putea înțelege și ajuta la nevoie,a putea să te stăpânești, a ridica o coajă de banană sau o cutie goală de țigarete de pe stradă după un

ne educat care nu a învățat încă să caute un coș de gunoi, a fi în stare să-ți recunoști vina,a refuza să participe la o bârfă calomnioasă,a indica drumul bun

unui necunoscut care s-a rătăcit, a-l atenționa pe cel din spatele tău în avion înainte de a-ți da spătarul înapoi, a sta pe dreapta unei scări rulante -, toate acestea sunt pătrunse de spirit de amabilitate ,de omenie, de bun - simț și, fără discuție au ceva comun cu,,manierele” Cuvântul maniere vine de la latinescul „manus” (mână)deci are legătură cu mâna noastră pentru că în concordanță cu voința noastră,cu sufletul nostru,mâna poate lovi sau ajuta, răni sau alina, distruge sau vindeca.

Surse:P.M. Forni,,Choosing Civility”bei St.Martin s Press,New York.

Cum putem învăța să iubim ,să iradiem căldură sufletească?

Omul este o ființă în stare să învețe să-și îmbunătățească aptitudinile. El poate învăța să fie decent,să fie plin de tact,să ofere cu plăcere,- nu numai să primească - și poate învăța și... să iubească. Ce trebuie să facă pentru aceasta? Tot așa cum a învățat să scrie , să citească,să înoate sau să meargă cu bicicleta va putea învăța și să iubească. Va trebui deci să se formeze în acest scop; să treacă peste bariera nevoilor proprii și , să se gândească și la nevoile altora, care au mai puțin. Numai așa va avea șansa de a înțelege ce înseamnă iubirea. Și cum spuneam mai sus ,dacă această politețe nu este numai una

102

de complezentă ci pornește din inimă ,el va putea iubi chiar și oameni care nu îi sunt apropiați. Te vei întreba poate cum vei putea învăța să iubești dacă experiența ta privind relațiile cu oamenii este atât de dureroasă. Este adevărat că nu putem avea controlul deplin asupra întâmplărilor vieții ,dar prin comportamentul nostru vom putea preveni și

influența în bine derularea neplăcută a lor. Acest fel de a fi politicos în relațiile cu oamenii este recunoscut ca eficient. În romanul „Die goettlichen Geheimnisse der Ya-Ya Schwestern” a lui Rebecca Wells, eroina principală Sidalee, primește de la mama sa Vivi, ca răspuns concludiv la plângerile sale, următorul sfat: „încearcă să dăruiești blândețe sufletească și uită de iubire o vreme, pentru că nimeni nu știe cu adevărat să iubească dacă soarta a fost vitreg cu el.” Va trebui deci să fim mai întâi blajini unii cu alții pentru că acesta este alfabetul care te va învăța să treci peste egoismul tău, te va învăța să iubești și vei putea spera ca ceva din bunătatea ta să se răsfrângă sub formă de dragoste și asupra ta.

Reguli de politețe –scrie Forni, au existat într-o formă sau alta de foarte multă vreme.

Ele apar în textele tuturor religiilor, de la cele ebraice la cele creștinești, de la cele ale lui Confucius la hinduistice și islamice. Pot fi găsite în perioada Renașterii ca texte caracterizând un om nobil și o femeie ideală, în perioada victoriană, ca și în lucrările filozofilor de la Platon la Kant. Literatura modernă reia sub nenumărate forme regulile de politețe în anumite circumstanțe.

103

Putem remarca grija deosebită a autorului, pe de o parte, de a condensa această înțelepciune care a dăinuit peste secole, în 25 de reguli, iar pe de altă parte grija deosebită de a le actualiza trecându-le prin experiența sa ca profesor și cetățean al timpurilor noastre, cu un scop clar **de a ne ajuta să ne schimbăm caracterul –năravul, – nu numai părul; deci să nu rămânem lupi.**

Regula nr. 1

Fiți atenți

„O clipă este valoroasă în viața a două sau a mai multor persoane când ele își acordă atenția reciprocă cuvenită”, a spus Edward M. Hallowel

*Într-un culoar al unei școli, o grupă de copii zgomotoși ajungă în fața unei uși închise. O fetiță realizând că în spatele ușii s-ar putea desfășura o lecție sau un examen, face gestul cunoscut cu degetul în fața gurii. Un gest mic, dar plin de înțeles. Fetița a reușit cu ochii spiritului, să presupună ce s-ar putea petrece în spatele ușii și să acționeze datorită calităților sale empatic impulsionate de o clipă de atenție. Dacă suntem capabili de această clipă, putem înțelege ce se petrece în jurul nostru. Putem auzi că un copil plânge undeva și poate are nevoie de ajutor, putem sesiza că un coleg are nevoie de o încurajare. Rutina ne adoarme atenția. Dacă trecem prin viață ca un avion care este pilotat automat, nu vom putea da atenția cuvenită oamenilor care ne înconjoară, **deci, fii atent la ce se petrece în jurul tău.***

*Surse: Rebecca Wells, traducerea germană de Renate Reinhold –Muenchen
Ed. Goldmann 1999 pagina 7*

104

Tu nu vorbești cu un coleg, ci cu cel care este necăjit de două zile pentru că pisicuța lui este bolnavă; sau nu vorbești cu un coleg ci cu cel care ți s-a plâns că nu a înțeles tema citită ieri și poate tu ai priceput-o mai bine și îl poți ajuta.

Dacă vei învăța să fii atent la ce se petrece în jurul, tău vei putea interpreta corect și fenomenul toleranței. Nu pretinde ca lumea întreagă să –ți tolereze ieșirile din comun, ci tu va trebui să tolerezi dorința lor de a nu fi deranjați de tine.

Atenție înseamnă și o victorie împotriva lenei, a nepăsării și a absenței totale a gândirii. Atenția ne mărește posibilitatea de a aprecia existența justificată în viața noastră, a celor care ne înconjoară. Ea mai înseamnă și depășirea eului și ne

dă posibilitatea de a imprima vieții o valoare mai mare. Dacă un coleg îți acordă atenția lui, trebuie interpretat ca un gest de prețuire și să-l onorezi. Atenția înseamnă și dorința noastră de a fi siguri că acțiunile și reacțiunile noastre sunt concordante cu simțămintele noastre. Atenția privește deci întotdeauna, în două sensuri: spre interior și spre exterior, în sensul că în exterior examinează lumea, iar în interior examinează spiritul nostru.

Să presupunem că cineva –un coleg - te-a jignit. Mai întâi inspiră adânc, fii o clipă atent și analizează motivul pentru care a făcut-o. A fost oare fapta lui, cu totul și cu totul fără temei? În acest caz nu merită să te enervezi, pentru că fapta lui nu te poate lovi cu nimic. Dacă însă a avut oarecum dreptate, chiar dacă reacția lui a fost discrepant de

105

exagerată, vei avea posibilitatea, cu calm și chibzuință, să-ți ceri iertare în mod sincer.

Forni descrie un seminar cu studenții săi în care se discută o problemă deosebit de simplă. El presupune că iau împreună masa la cantina Facultății și roagă ca cineva să-i dea solnița cu sare. Unul dintre studenți răspunde prompt :, Bineînțeles că vă voi înmâna imediat solnița” Și...? întrebă el făcând o pauză. Un alt student spune:,, Vă voi da sarea și piperul împreună”. În cărțile de bună purtare nu vei găsi de ce această a doua variantă este corectă. Al doilea student s-a gândit ceva mai departe, presupunând că profesorul va avea nevoie și de piper, chiar dacă el nu a cerut. Pentru orice străin de la masă va fi mai ușor să găsească sarea sau piperul, dacă acestea sunt împreună. Deci comportarea lui are o componentă etică care presupune atenție și gândire. Dacă vei fi un egocentric vei fi opusul lui. Studenții au povestit mai

*departe și au dezvoltat adevărate idei moral -
filozofice plecate de la acest mic gest.*

*Surse: Joshua Halberstam: Everyday Ethics: Inspired Solution to
Real-Life Dilemmas. New York: Penguin, 1994.*

Regula nr. 2

Recunoaște existența celor din jur.

*„Toate tratativele care au loc într-o societate ar
trebui să aibă loc sub semnul recunoașterii și
respectului celor prezenți”.*

a spus George Washington

106

*Recunoaște existența oamenilor care te
înconjoară și importanța lor pentru tine, simțămintele
lor și ceea ce fac ei pentru tine. Sentimentul de
recunoaștere a unei persoane are diferite forme: a-i
cunoaște numele, a-i adresa un compliment sincer, a
organiza o mică conversație de bun sosir pentru un
nou venit, a ține ușa deschisă pentru cel ce vine
după tine, a-i mulțumi sincer cuiva sau, simplu, a-i
adresa un salut. Proaspăt sosit în California, Forni
povestește ce plăcut impresionat a fost, când a
observat, că în autobuz călătorii se urcau cu,, bună
dimineața” și coborau urându-i șoferului o zi bună în
continuare.*

*A început și el să-i examineze pe șoferi, să le
dea deci importanța cuvenită, să le recunoască
personalitatea. Un salut este într-adevăr forma cea
mai simplă de a recunoaște existența unei
persoane, a unei ființe umane. Este puțin, dar este
totuși ceva din materia din care este făcută politețea.
Uneori,, după o zi încordată, plină de necazuri, nu
avem chef să fim acostați de un vechi cunoscut și ne
facem că nu-l vedem sau așteptăm de la el să ne
salute, parcă am pierde din prestația noastră dacă*

am fi salutat noi mai întâi, ceea ce de fapt este o prostie.

Iată un exemplu de triplă nepolitețe.

Pe când, grăbită, doamna Protopopescu se afla la coadă într-o librărie, o tânără lipsită de educație, ignorând pe toată lumea se înfige în față. Această atitudine jignitoare rănește de trei ori. Mai întâi, grăbită, doamna Protopopescu va trebui să aștepte mai mult până îi va veni rândul. Doamna Protopopescu a fost rănită și pentru că prezența ei a fost

107

ignorată. Acum începe să mocnească și să se întrebe dacă un conflict merita să fie declanșat. Deci fiecare nepolitețe crasă, poate declanșa un conflict cu adversarul, dar și cu tine însuși, ceea ce poate să fie tot atât de dureros.

Surse: Bitte recht hoflich! Berlin 2002 ISBN 3-502-14206-8

108

Regula Nr 3

Mai întâi gândește numai bine despre omul din fața ta.

„În fața unui om să fim ca și în fața unui tablou. Să-l plasăm în lumina cea mai bună !” a spus R.W.Emerson

Fii generos cu aprecierile tale, pentru că generozitatea poate fi dovada că și tu ai un înger interior, o scânteie din Divinitate care te îndeamnă să

fii generos. Citându-l pe Apostolul Paul din scrisoarea sa către hebrei , Forni mărturisește că entuziasmul energia sa ca profesor o are și pentru că el pleacă de la premiza ca toți studenții săi sunt oameni buni, interesați cu adevărat, capabili de eforturi deosebite, dornici să învețe cât mai mult. Gândind așa, el se simte provocat la întrecere și se pregătește cu conștiinciozitate pentru a fi și el bun. Se înșeală câte o dată?

109

Poate, dar atâta vreme cât observă că cei care nu sunt în frunte, se străduiesc și reușesc să-și îndeplinească îndatoririle, pentru un profesor este de fapt răsplata cea mai mare. Forni ,care și-a făcut un crez din această regulă, povestește că, de câte ori face cunoștință cu cineva, are emoții și se întreabă dacă nu cumva de această dată va face o descoperire și noua cunoștință va intra în viața lui ca o ființă deosebită, cu inimă caldă. Aceasta îi oferă bucurie. El apreciază inteligența, șarmul frumuseții, dar ceea ce îl emoționează este o inimă caldă - un om de pus la rană ,cum zicem noi. Desigur că nu toți oamenii pe care îi cunoaște au o inimă caldă , cu toate acestea el pariază cu el însuși că persoana nou - cunoscută va fi amabilă cu el. El este convins că procedând așa, noua cunoștință va simți provocarea la întrecere și că experiența de viață în orice caz va însemna un câștig.

Ești mulțumit de tine? Dacă nu, ești mulțumit hotărăște-te, corectează-ți părțile care te fac să fii nemulțumit , dar nu tergiversa, pentru că ceea ce te nemulțumește ți se citește pe față și îi va determina pe cei din jurul tău să te nedreptățească.

Sau altceva: la serviciu ți s-a schimbat șeful. În câteva zile ești convins că nu vă veți înțelege, îi atribui omului defecte printr-o simplă prezicere? Nonsens! Mai întâi va trebui să-i dai o șansă gândind pozitiv despre el. În acest fel îți vei ușura

viața, iar el va simți acceptanța ta și va ști că se va putea bizui pe colaborarea ta.

În încheiere, va trebui totuși să rămâi cu picioarele pe pământ. Chiar dacă vei aplica cu

110

perseverență această regulă - a IIIa -de a pleca de la premiza că toți oamenii sunt buni -,nu merită să le încredințezi viața sau sume importante de bani.

Regula Nr.4

Ascultă atent pe interlocutorul tău.

Ne facem de multe ori vinovați neascultându-i cu atenție pe partenerii noștri de discuție. Care sunt motivele? Necesitatea de a ne pune în scenă ,faptul că noi ne iubim pe noi mai mult, deci narcisismul , egoismul. Dacă intervenim brutal într-o discuție, întrerupând ,îl aruncăm pe partener de pe scenă având impresia că luăm controlul și asupra discursului lui. Chiar și o simplă manevră de distragere a atenției are un rol asemănător unei întreruperi. Iată un mic exemplu: curând întors dintr-un concediu petrecut în Grecia, prietenul meu începe să povestească. În loc să-l las să-și depene amintirile intervin cu părerile mele despre Grecia. Rezultatul: toată povestirea prietenului s-a transformat în povestea mea printr-un gest de nepolitețe.

Un alt exemplu, în care scena se petrece în cantina întreprinderii. Petre povestește că i-a reușit o mică inovație cu efect pozitiv asupra firmei. Marcel nici nu-l lasă să termine pentru că deja el,ca programator experimentat ,are ceva și mai important în proiect .O mâhnire se așterne în inima lui Petre .Un caz clar de lipsă de sensibilitate , o abatere de la bunele maniere și un motiv sigur ca Petre să-l șteargă pe Marcel de pe lista prietenilor săi.

111

Suntem deci inapți de a fi buni ascultători atâtea vreme cât nu suntem în stare să trecem peste egoismul nostru și să-l ascultăm cu atenție pe vorbitor, pentru a-i onora prezența de om și prieten, sau poate de a fi în stare a-i înțelege bucuria trăirilor, sau uneori a-i fi de ajutor, dacă a fost vorba de un necaz povestit.

Cum să procedăm? Va trebui să ne impunem de a nu ne gândi la nimic altceva decât la ceea ce se vorbește , deci să ascultăm. Va trebui să ne zicem în gând : acum voi fi atent la orice cuvânt, acum î-mi voi lua timpul necesar pentru a-mi asculta prietenul. Dar a asculta înseamnă și a putea să taci conștient, înseamnă a pregăti atmosfera prielnică necesară deconectând televizorul, celularul aparatul de radio. Conlocutorul va observa că ți-ai luat cu drag și în serios rolul de ascultător. Importante sunt contactele vizuale, un mic gest cu capul ce poate semnaliza o aprobare sau mirare. Uneori putem zice un... Da! Sau..Da? Sau,,interesant” sau ,, ,,asta n-am știut-o”!

Deci putem fi și ascultători activi, dacă nu avem altceva în cap decât dorința de a-l înțelege deplin pe povestitorul nostru, fără să ne gândim la noi. Mai înseamnă a fi în stare să deosebim ce este important de ce este mai puțin important în veștile aflate. Înseamnă a ști să punem întrebări la temă, sau să enunțăm posibilități de rezolvare a problemei , sau alternative valabile etc. În concluzie rolul de ascultător nu este ușor.

Este un etalon ce îți poate cântări doza de omenie , prietenie și compasiune.

112

Regula nr.5

Atrage-ți colaboratori

„Noi avem nevoie de oameni în jurul nostru, care să ne provoace la competiție, să ne încurajeze, să ne

*stimuleze și să ne ajute să realizăm lucruri mari”
Glenn van Ekeren*

Una din dorințele fiecăruia dintre noi este să fie acceptat într-un grup: de joacă, de întrecere sportivă, de cercetare științifică, sau al unui club. În grup omul se simte

ocrotit, se orientează mai ușor, de aceea orice vorbă aruncată în glumă sau în serios cu scopul de a ține la o parte pe un membru al grupului, doare –nu uita!

O parte a identității noastre se formează în grup. Colegii de la grădiniță, de la școală, de la universitate, ca și cei din armată te vor influența într-o măsură mai mare sau mai mică, în funcție și de puterea personalității tale.

Dacă vei ști să-l respecti pe fiecare dintre membrii grupului, dacă vei ști să-i tratezi egal, îi vei câștiga în calitate de colaboratori., Secretul cel mare, Eliza, nu este să ai maniere bune sau rele, ci să fii în stare să tratezi toate ființele umane cu aceeași manieră. Altfel spus: în cer, nu există diferențe de ranguri sau clase”, scria George Bernard Shaw.

Oare asta ar însemna ca în viața de toate zilele să nu putem stabili nici un fel de granițe? Bineînțeles că avem dreptul la sfera noastră intimă. Fiecare vietate are și profită de această necesitate biologică. Va trebui însă să facem aceasta cu tact, cu bun - simț, fără să dăm impresia că vrem să fugim de cineva.

113

A-ți atrage colaboratori pentru o reușită comună înseamnă, a avea doza de respect pentru cei din preajma ta.

Din păcate, o armă destul de folosită în jocul puterii la orice nivel al societății este afișarea fățișă a lipsei de respect pentru ceilalți.

Un gest reprobabil, în cantina școlii: venind cu tava în mână, un coleg se așează la masa noastră, iar altul se scoală în același timp și părăsește masa

în mod ostentativ ,pe motiv că nu-l poate suporta pe noul venit. Gestul rănește și nu aparține unui om de omenie.

În romanul său „Fundburo”(„Oficiul de obiecte pierdute”), Siegfried Lenz înfățișează o scenă deosebit de dureroasă pentru Feodor Lagutin, un matematician bașkir aflat într-un schimb de experiență în Germania, când un cuplu de la o masă vecină remarcă malițios cu voce tare că „miroase a capră”.Rana produsă l-a determinat să părăsească imediat Germania.

În multe instituții se formează „biserițe” „bine cunoscute” ,în stare să deprime, să îmbolnăvească , să-i determine chiar pe cei marginalizați să părăsească instituția.

Efortul de a accepta să lucrezi cu cineva care nu-ți este deosebit de simpatic nu este numai civilizat dar și înțelept.

Iată acum o listă de sfaturi:

Examinează din nou antipatiile tale. Sunt toate bazate pe dovezi sigure sau sunt legate numai de anumite păreri neîntemeiate?. Nu e posibil să-ți fi schimbat opinia între timp?

114

Încearcă să întreții o discuție cu cel pe care nu-l plăci de loc.

Înfrânge-ți reținerea și petrece câteva minute cu cineva pe care îl consideri neinteresant.

Dacă vorbești în fața unui grup, adresează-te pe rând fiecăruia dintre ei,dacă e posibil.

Dacă vei organiza o seară de convorbiri ,alege teme care să nu-i excludă pe unii din participanți.

Dacă cineva vine mai târziu, fă un rezumat al discuțiilor ce s-au purtat până atunci.

Dacă vei avea funcția de,, moderator” încurajează pe toți participanții.

Dacă vorbești mai multe limbi, alege-o pe cea pe care o înțeleg toți participanții.

Salută pe noul venit în grupul tău.

Dacă un coleg este nou în orașul tău, arată-i câteva lucruri care îl vor ajuta să se descurce mai ușor în noua situație.

Încearcă să-ți dezvolți interesul și pentru alte culturi străine ție.

Regula Nr.6

Exprimă-te prietenos.

*„Un cuvânt prietenos este ca o zi frumoasă de primăvară”-
proverb rusesc.*

O exprimare plină de menajamente, prietenoasă aparține bunei-cuviințe și înseamnă de fapt să fii conștient că vorbești cu o ființă umană care poate fi rănită de tonul tău. Va trebui să nu subestimezi nici o dată această putere a cuvintelor tale. Va trebui să te gândești în permanență că așa ceva s-ar

115

putea întâmpla. Cuvintele tale prietenoase vor îmbunătăți microclimatul în care trăiești. Dar să nu uiți că o tăcere este mai plină de tact câteodată.

Dacă vei introduce o nouă perspectivă ce va aduce un câștig, cuvintele tale vor fi mult mai valoroase decât o tăcere.

Dacă vei considera că discuția trebuie dusă mai departe, dă exemplu și etalează ceva din experiența ta.

Vorbește rar și clar, ca să poți fi ușor înțeles, evită vorbele de prisos. După ce ți-ai expus punctul de vedere, fă o mică pauză și sesizează dacă cineva nu vrea să-ți pună o întrebare, sau să comenteze, completeze. Intensitatea vocii va trebui de asemenea dozată pentru a nu deveni amenințătoare. Dacă ești într-adevăr enervat va trebui să explici în mod logic motivul iritării tale.

Dacă vei aluneca într-un conflict, rămâi fair. Nu te exprima nici o dată neprietenos și nu fă referire la nici un fel de grup discriminatoriu. Într-o conversație politicoasă nu este niciodată loc pentru înjurături sau bârfă. Aceste vulgarități înjosesc limba, sunt insultătoare și nu au ce căuta în vocabularul unui om de lume. Nu pune pe nimeni într-o situație jenantă cu cuvintele tale.

Respect și politețe înseamnă de a nu transforma pe nimeni în țintă de aruncat cu pietre. Cuvintele prietenoase realizează un scut ocrotitor împotriva atacurilor neprietenoase. Însușindu-ți această artă de a te exprima, îți vei îmbunătăți calitatea legăturilor tale cu oamenii și implicit calitatea

116

vieții tale cotidiene.

Lauda de sine într-o expunere este cu totul și cu totul interzisă.

Contactul vizual care însoțește o exprimare aduce mai multă viață și înțelegere în expunerea ta.

Uneori o atingere ușoară a brațului celui din fața ta vă va apropia sufletește. Exprimările prietenoase vor trebui însoțite și de un zâmbet din inimă, care este aducător de prieteni, dar și de sănătate pentru tine. Neurofiziologii spun că cine zâmbește din inimă – „până la ochi” - devine fericit.

Regula nr.7

Evită exprimări negative despre alții.

Am fost întotdeauna mândru și am povestit peste tot că pe una din bunicile mele, care a trăit 97, de ani nu am auzit-o în viața mea nici o dată vorbind de rău pe altcineva. O femeie simplă care nu-l citise pe Forni, dar care avea cu adevărat calitățile unei creștine.

Care sunt motivele mai frecvente pentru care ne exprimăm negativ despre semenii noștri?

Fiind cu totul nesiguri de valorile noastre, transferăm asupra altora ceea ce credem despre noi. Un tablou de loc măgulitor.

În momentul când descoperim la alții greșeli pe care le considerăm străine de noi, ne simțim bine.

Când concurăm cu cineva și cealaltă persoană nu reușește să strălucească, avem impresia că strălucirea noastră crește.

Este mai puțin dureros și mai ușor să ne ocupăm de rezolvarea greșelilor și

117

problemelor altora, decât de ale noastre .- Ne răzbunăm, pe cei care au comis o nedreptate cu noi, diminuându-le calitățile.

Sau încercăm să ne întărim poziția în grup, etalând ceea ce am descoperit, ca mare secret din viața cuiva.

Criticând pe cineva care nu este de față ,avem impresia de a organiza un mic complot la care facem și pe alții părtași. Avem impresia că ne vom întări poziția în grup? Greu de imaginat .Cei ce te aud, se vor întreba când le va veni și lor rândul și vor mocni de furie.

Tot atât de reprobabile sunt și scrisorile anonime, sub orice formă ar fi ele.

Și dacă cineva gândește că folosind noua tehnologie poate rămâne într-adevăr ne descoperit, se înșeală amarnic.

Va trebui să nu uiți de asemeni că foarte multe acte de violență stau la baza unor exprimări lipsite de amabilitate, deci s-ar putea ca și tu să devii victima comportamentului tău.

Argumente contra bârfei:

Când vorbești pe cineva de rău, în primul rând îi rănești reputația , sentimentele lui față de tine și va trebui să știi că mai de vreme sau mai târziu va afla de fapta ta.

Aprecierile tale negative îi vor influența și pe alții să dezlănțuie aprecieri negative ,care vor avea mai puține legătură cu realitatea și mai mult cu aprecierile tale .

Cei ce te vor auzi bârfind te vor condamna. Va trebui să știi că încercând să strici reputația cuiva , vei reuși să ți-o strici și pe a ta.

118

Critica în lipsă celui vizat este o lașitate., cel criticat neavând posibilitatea să se apere.

Cum va trebui să reacționăm corect dacă cineva începe să bârfească pe cineva care nu se află de față ?

- Poți părăsi imediat încăperea..

- Tăcere absolută, când remarcă a fost scurtă și anodină.

- Afirmi imediat ceva pozitiv despre victimă și schimbi discuția.

- Poți afirma cu tărie că viața privată a victimei nu te interesează și că nu te simți bine fiind nevoit să iei parte la această discuție cu care nu ești de acord.

- Dacă vei reuși să-ți faci un crez din a nu vorbi de rău pe nimeni, vei avea mult mai mulți prieteni și oameni care te vor ajuta la nevoie.

- Forni este fascinat și de expresia engleză „, make nice ”- Este o expresie folosită de părinți pentru copiii care se ceartă și se poate traduce liber:„aveți-vă ca frații,împăcați-vă”. Porunca presupune o acțiune de conviețuire activă din partea fiecăruia dintre participanți. Și noi, adulții, va trebui să ne spunem mai des acest lucru, să ne impunem conviețuiri pașnice, fără bârfă. Desigur,aceasta necesită un efort moral, va trebui să-l transformăm într-o dorință personală ,dar acest obiectiv atins înseamnă o treaptă superioară, înseamnă un triumf asupra proastelor obiceiuri, asupra unei moralități reprobabile, treaptă superioară de care vom putea

Regula nr.8
Acceptă lauda și laudă mai departe.

„Dorința de a ni se recunoaște meritele este adânc înrădăcinată în conștiințele noastră”

a spus Williams James.

„Eu pot trăi două luni dintr-un compliment frumos”

a spus Mark Twain

- Lauda sinceră ,în opoziție cu lauda lingușitorilor, este o dovadă a unei trăsături de caracter ce aparține politeții.

A lăuda copilul căruia îi reușește ceva este o necesitate absolută a dezvoltării personalității sale.

Reținerile noastre de a lăuda sunt legate de o teamă de a nu pierde controlul. Cu cât ne vom obișnui să lăudăm mai des,cu atât vom avea posibilitatea de a constata,că teama noastră a fost de fapt

neîntemeiată. Vom ajunge să fim fericiți constatând că putem face pe alții fericiți cu laudele noastre sincere.

Iată acum câteva motive bune,ce ne pot determina să dăruim oamenilor cu care venim în contact , această formă generoasă de politețe.

Când împărțim cu cineva ceea ce noi gândim despre el, ne descoperim gândurile noastre și implicit ne consolidăm legăturile cu persoana respectivă.

Dacă spunem cuiva:„ceea ce faci tu este fantastic”,îl vom încuraja,îi vom impulsiona creativitatea și puterea de muncă cu afirmația noastră.

Mulți oameni sunt nesiguri de ceea ce sunt în stare să facă - de talentele lor -. Aprecieria din partea semenilor le va mări încrederea în propriile capacități- factor atât de important din punct de vedere emoțional.

Timp de secole,oamenii au avut probleme cu arta de a lăuda, vorbindu-se adesea de complimente care nu le delimitează de formulele triviale. O laudă sinceră va trebui răsplătită cu,, un mulțumesc”și, poate, cu o scurtă remarcă de modestie.

Câteva reguli sunt de recomandat.

- Nu face nici un compliment pe care nu - l consideri sincer meritat.

- Nu face nici o abținere de la un compliment pe motiv că aprecierile tale sunt din alte împrejurări, deja cunoscute.

- Nu confunda un compliment cu o ocazie de a-ți etala în mod bombastic cunoștințele,

- Nu te grăbi să refuzi un compliment, gestul putând fi interpretat ca falsă modestie, sau din teama de a nu te obliga prea mult.

- Va trebui să fii atent la formularea corectă a unui compliment. Înainte de formulare să te întrebi care sunt motivele

pentru care această persoană merită aprecierile tale deosebite. Va trebui să dovedești că ești sincer,că într-adevăr cuvintele tale reflectă ce gândești. Cu cât vei vorbi mai concret, cu atât valoarea complimentelor tale va crește pentru persoana lăudată.

„Adevărata legătură dintre oameni este dată de respectul reciproc” a spus Gilbert Keith Chesterton.

Dacă un invitat a spus un „nu”, ideea de a nu accepta acest „nu”, nu ar fi de loc fericită și, în plus, ar însemna și o lipsă de stil. Acceptarea unui „nu”, este una din elementarele reguli ale respectului reciproc. Va trebui să renunți la întrebări explicative, ce pot avea sensul unor insistențe, sau al unor acuzații. Insistențele tale impertinente pot fi considerate ca lipsite de șarm. Poți să răspunzi simplu : „Poate data viitoare”..A accepta un „nu”, este și cheia bunelor relații de dragoste. Fii realist în așteptările tale. Este normal lucru, ca persoana pe care „ai pus ochii”, să nu aibă sentimente pentru tine. Fenomenul este foarte complicat, dar poate fi simplificat comparând-ul cu fenomenul de afinitate sau respingere dintre elementele chimice. Persoana nu are nimic împotriva ta, dar nu are valențe libere pentru tine și aceasta nu este în nici un caz motiv de supărare. Fii gata de a accepta această eventualitate. Același fenomen se poate întâmpla și în cazul când tu vei spune „nu” unei persoane care a semnalizat că ți-ar dori apropierea. Va trebui să sesizezi, respingerea ,chiar dacă nu este vorba de un „nu” categoric, ci numai de indicii ce pot sugera același lucru. Dacă vei observa că propunerea ta entuziastă, de a face o vizită la sfârșit de săptămână unui prieten va fi primită de părinții lui cu reticență, va trebui să nu

122

ignorezi rezerva lor și să te resemnezi, făcându-ți alte planuri, fără a comenta. Oare de ce ne este atât de greu de a accepta un „nu”? Pentru că faza copilului capricios de la doi ani, când voiam să facem totul după capul nostru este încă prezentă, undeva în subconștient. În multe cazuri este vorba de o lipsă de conștiință a valorii proprii și un „nu” este interpretat ca o respingere a valorii noastre.

Regula nr. 10

Respectă părerea altora

A respecta părerea altora este o formă mai complexă de respect. Nu este o simplă artă, ci înseamnă respect de sine, stăpânire de sine,tact,culanță și toleranță.

Iată două forme de lipsă de respect: a) a debita că părerea lui X este o nebunie, o prostie sau că este lipsită de valoare.

b)afirmând că de, fapt părerea lui a fost de mult și a ta.

Pe de altă parte, a respecta părerea altuia nu înseamnă că va trebui să fii necinstit față de tine,față de părerea ta.

Va trebui să acceptăm însă că alți oameni au dreptul să vadă lumea, altfel decât noi,întrucât ceea ce credem noi este o parte din noi, avem tendința să considerăm orice critică o respingere a personalității noastre.

Iată câteva reguli care vor trebui respectate:

124

- In cazul în care vei avea rezerve serioase la afirmațiile vorbitorului, va trebui să găsești forma politicoasă care să nu rănească și să salveze o parte din părerea lui.

- „Ceea ce spuneți poate fi în general acceptat,dar în anumite circumstanțe”.....

- Sau,„Nu știu, poate că mă înșel dar”....

- „Da,mi se pare a fi interesant,dar dacă privim din alt unghi de perspectivă, poate că”....

Dacă vei afirma ceva , lasă aroganța de a crede că toată lumea va fi obligată să fie de acord cu

ideea ta. Poți să adaugi imediat : „însă m-ar interesa sincer și părerea dumneavoastră”.

Acesta este un gest de modestie și de multe ori însoțit de un profit - o idee amelioratoare a părerii tale.

Nu încerca nici o dată să prezinți părerea ta ca un adevăr transcendent, deasupra oricărei critici. Lasă loc și pentru contrazicere, pe care o poți programa pentru a pregăti și argumentele tale.

Regula nr. 11

Controlează-ți în permanență atitudinea corpului.

„Politețea este mai mult decât o chestiune a spiritului... ea va trebui să fie și întruchipată, demonstrată, printr-o atitudine îngrijit controlată a corpului” Donald Mc Cullough.

125

„Noi voim să atragem și nu să respingem prin atitudinea noastră.”

Peggy und Peter Post

Respectul în primul rând față de noi și corpul nostru este o dovadă că noi ne respectăm și respectăm și pe cei din jurul nostru. Baza de plecare va fi un corp lipsit de mirosuri neplăcute, un păr proaspăt spălat, mâini și unghii îngrijite, o față proaspăt rasă, dinți curați și o respirație plăcută. Să nu uităm de igiena intimă de dușul după fiecare scaun, cunoscut fiind că musulmanii au mult mai puține boli ale regiunii anale, pentru că religia lor le impune acest lucru.

Am fost impresionat de faptul că în Lisabona toate WC-urile publice sunt prevăzute cu bideuri. Nu numai că i-am felicitat pe edilii orașului, dar m-am

bucurat pentru locuitorii și vizitatorii lui. După convingerea mea, mai mulți oameni se îndepărtează unul de altul din cauza unui miros corporal neplăcut, unei igiene corporale insuficiente, decât din nepotrivire de caracter.

Păstrează-ți departe de orificiile naturale degetele neliniștite.

Întrucât și sărăcia poate fi curată și murdară, cea de care nu trebuie să se jeneze nimeni este cea curată, după cum bănuiești.

Va trebui să știi că importanța stării cămășii este mai mare decât vârsta hainelor, că un ciorap curat și fără găuri este mai important decât vârsta pantofului curat, iar pantoful în general mai important decât umbrela. La persoanele de gen feminin ,ciorapii fără fire fugite și un machiaj corect ,o grijă deosebită de a nu expune conformații

126

corporale inestetice ,un păr spălat și îngrijit pieptănat sunt mai importante decât o coafură extravagantă sau marca fabricantului rochii.

Mâinile care vor veni, sau au venit în contact cu mâncarea, vor trebui spălate.

Nu încerca niciodată să scoți cu degetele ceva dintre dinți.

Dacă vei avea o periută de dinți ,o chiuvetă poți găsi ori-unde.

Eventual cu batista, poți realiza o curățenie sumară a nasului .- Cea amănunțită însă va trebui să aibă loc,numai în baia de acasă .

Dacă îți vei sufla nasul, nu controla niciodată ce ai obținut în batistă. Batista curată și călcată nu se reîmpăturește niciodată după întrebuințare ,nu se folosește decât o zi,iar șervețelul de hârtie nu se folosește niciodată a doua oară.

În timpul masticăției păstrează gura închisă, nu sorbi supa și nu vorbi cu gura plină.

Caută un closet dacă abdomenul este plin cu gaze și spală-ți mâinile înainte de a părăsi closetul.

Scuipatul este interzis peste tot. Fii atent să nu stropești când vorbești. O batistă pentru șters gura din când în va fi soluția corectă.

Nu te scărpină niciodată în public și nu-ți roade unghiile.

Dacă vei avea o programare la medic, ia un duș în prealabil și spală-ți dinții.

Eliberează-te de ideea greșită, că numai în societate va trebui să fii îngrijit. Cei apropiați vor avea mai mult de suportat din

127

cauza delăsării tale, a mirosurilor tale neplăcute sau a bărbii nerase. Nimeni nu este mai aproape trupește de tine, decât cei cu care trăiești în casă. Contactul corporal cu ei va trebui să reprezinte o desfătare și nu un chin greu de suportat.

„Respectul reciproc este cea mai adevărată legătură dintre oameni”

Gilbert Keith Chesterton

Surse: Nadine Dresser, Multicultural Manners: New Rules of Etiquette for a Changing Society, New York: John Wiley & Sons 1996.

Revenind la importanța cămășii curate în vestimentația ta și ținând seamă că

provii dintr-o țară unde se confecționează cămăși de foarte bună calitate pentru firme

de renume ca Leonardo, Armani ...am să te rog să-ți notezi câteva caracteristici ale

unei cămăși bune pentru a impune în fața colegului tău de Facultate, în speranța că te vei afla în Boston sau în Paris.

Examenul calitativ al unei cămăși începe cu:

1.- Nasturii. Dacă printr-o mișcare simplă de forțare între degetul mare și arătător năsturelul se slăbește sau se rupe, cămașa nu este de calitate.

2.-Numără câți pași a făcut mașina de cusut pentru a parcurge 1 cm de tighel. Mai puțin de 7 pași înseamnă lucru de mântuială. Deci cu cât mai deasă este cusătura cu atât mai bine.

128

3.-Dacă pânza are motive, trecerile de la piepți către spate vor trebui să fie perfect adaptate, fără decalări.

4.Bumbacul pur de calitate este cea mai bună pânză pentru cămăși. Cu o lupă se poate vedea dacă pânza este perfect netedă , fără mici neregularități în fir -ca micro mărgelile -. Pânza nu trebuie să fie bătoasă , ci moale.

5.-Nasturele va trebui să aibă o mică distanță până la stofă, dată de firul de ață care a fost de câteva ori înfășurat.

6.-Un bărbat care se respectă are pentru fiecare zi a săptămânii o cămașă. Deci cămașa nu se îmbracă mai mult de o zi.

7.-Dacă vei îmbrăca sub cămașă ceva , acest va trebui să fie alb, și până la umeri – deci fără mânecute3/4.

8.- Cămașa nu va trebui să fie îngustă să arăți ca un caltaboș.

9.- Forma gulerului este dictată de modă.

10.- Mâneca va trebui să fie cu un cm. mai lungă decât haina.

11.-Butonii cămășii- pe cât mai decenti ,cu atât mai bine. Argint sau aur , fără încărcături ornamentale sau pietre ce bat la ochi.

12.- Cămașa nu va trebui să aibă nici o dată desene de palmieri, femei sau animale.

13.-Cămăși uni colorate cu guler alb sunt admise.

14.-Un om de lume poartă numai cămașă cu mânecă lungă.

15.- La o cămașă uni coloră cravata va avea mici desene, dar fără elefanți, sau papagali .La o cămașă cu carouri sau dungi cravata va fi uni.

129

16.-O cămașă de calitate nu are buzunar.

17.-Peste cămașă nu se pune nici o bijuterie.

18.-O cămașă de calitate nu se spală peste 40 de grade C la mașină.

19.-O cămașă de calitate nu se usucă decât la aer – nu în mașina -uscător.

20.- Cămașa se calcă încă umedă, cu mașina fără aburi. Se începe cu umerii, apoi cu manșetele și mânecile ,urmează spatele, apoi gulerul și la urmă pieptii.

21.- Cămașa se păstrează bine pe un umerăș.

Regula nr. 12

Învată să cedezi din pretențiile tale.

„Numai iubind, vei fi demn de a fi iubit..
.și... vei fi iubit”

Benjamin Franklin

Oamenii care sunt convinși că li se cuvine totul, că nu pot ceda dorințelor celor mai apropiați, sunt greu de suportat, nu sunt demni a fi iubiți.

Convorbirile zilnice fac o parte din viața noastră și ele trebuie să fie pline de înțelegere reciprocă, de respect, deschise mai multor păreri. Trebuie să acceptăm că e posibil să nu avem dreptate, sau că un anumit lucru nu-l știm. Din teama de a nu pierde din autoritate, nu voim să acceptăm că de fapt părerea noastră este numai puțin diferită de a celui din față și ne dăm osteneala să scoatem în evidență diferențele, exagerându-le. Doza de vanitate, care ne face să nu cedăm, poate duce la ceartă nejustificată.

Uităm că un om inteligent nu are timp de pierdut certându-se. uităm, că cearta înseamnă consum inutil de nervi și de energie.

Este tot atât de reprobabil, că fără argumente, să nu fim în stare să acceptăm alegerea restaurantului propus de grup, voind probabil să demonstrăm putere de decizie, opunându-ne. De fapt, vom putea demonstra putere de înțelegere, dacă vom lăsa pe altul să strălucească cu propunerea lui inspirată. Compromisurile duc la acorduri. Noi avem nevoie de acorduri în viața noastră, pentru că ele sunt aducătoare de mulțumiri, sunt capabile să vindece anumite răni sufletești, reușesc să sudeze legăturile dintre noi, să refacă echilibrul sufletească a fiecăruia și pot constitui fundamentul armoniilor sociale. Câte o dată nu vrem să cedăm, să acceptăm un gest de amabilitate, din teama de a nu ne crea obligații recompensatoare, sau din cauza mândriei noastre exagerate, sau din lipsă de încredere în noi – considerând că nu merităm, –uitând că cel care oferă, a simțit această necesitate. Va trebui deci să învățăm să primim, pentru că și refuzul este dureros. Surse: The Correspondence Between Thomas Jefferson and James Madison 1776-1828 Band I. New York: Norton, 1995.

Regula nr 13

**Micșorează intensitatea sunetelor
(descoperă frumusețea surdinei)**

Gălăgia este o formă pătrunzătoare care frustrează, enervează și devine sursa unor

situații de nesuportat pentru cei ce sunt nevoiți să îndure, sau motiv de ceartă, -, violență. Cel ce locuiește într-o vilă privată pe un teren de un hectar și cu

primul vecin la un kilometru ,își poate permite să-și aleagă intensitatea difuzoarelor până când urechea internă a lui va reuși să-i ridice starea de spirit aproape de extaz ,dar cine trăiește în blocurile lipsite de izolație fonică pe care le cunoaștem ,va trebui să fie în permanență conștient ,nu numai că își va pierde toată simpatia vecinilor câștigată de-a lungul anilor ,dar îi va nevroza ,îi va transforma în oameni bolnavi, care vor fi în stare să-i facă și rău.

Va trebui să fii conștient, că fiecare lovitură a bateristului tău preferat, are efectul unui ciocan pentru capul vecinului tău.

Fiecare claxonare inutilă la miezul nopții trezește sute de oameni, care s-au luptat ore în șir numărând oile pentru a putea să adoarmă.

Scade intensitatea vocii tale în restaurant, în biserică, în bibliotecă.

În timpul spectacolelor de teatru , în timpul unui concert de muzică clasică , convorbirile vor trebui să lipsească cu desăvârșire.

Înainte de a intra în biserică, în bibliotecă în restaurant sau teatru deconectează-ți celularul. Dacă aștepti un apel urgent, poți lăsa vibratorul să te anunțe, iar când vei vorbi la telefon vei părăsi încăperea.

Dacă în timpul unui film la cinema vecinii discută și nu poți urmări, poți să te scuzi și să-i faci atenți că discuția lor te deranjează. Dacă nu au încetat, va trebui să

132

te resemnezi pentru că escaladând conflictul vei deranja jumătate de sală.

Poți eventual să schimbi scaunul sau să-l înștiințezi pe supraveghetorul sălii.

Strategii asemănătoare pot fi folosite și în cazul altor forme de zgomote supărătoare. Va trebui să hotărăști singur câte zgomote vei voi să suporti. Dacă gradul tău de toleranță a fost depășit și ai luat

hotărârea de a acționa, inspiră adânc și adu-ți aminte că va trebui să-ți păstrezi calmul. Explică-i provocatorului de zgomote ce este în stare să-ți provoace cu gălăgia lui, vorbește-i calm dar hotărât, fără să exagerezi pentru ca și necazul lui să nu depășească granițele. O aplanare a conflictului printr-un compromis, va fi pentru ambele părți, rezolvarea ideală. Dacă nu, va trebui să folosești un intermediar care să ducă tratativele mai departe.

„Pentru a putea auzi șoaptele zeilor, păstrează o liniște totală”

Ralf Waldo Emerson

Hotărârea de a căuta un loc în care te vei putea bucura cel puțin pentru câteva ore de o liniște totală este înțeleaptă. Ea te va ajuta să-ți construiești punți spre interiorul sufletului tău.

Petrecându-ne timpul în centrele noastre zgomotoase, va trebui să învățăm să prețuim cu adevărat aceste colțișoare liniștite, cum sunt chiliile mănăstirilor.

În 2001 s-a stabilit o zi a celor care luptă împotriva zgomotelor, al cărui edil a fost și este Les Blomberg, care afirma că din păcate noi –oamenii de astăzi - am reușit să pângărim lumea sunetelor noastre.

133

Les Blomberg este conducătorul organizației, „Noise Pollution Clearing-house”, apărătoare a mediului fără zgomote, a cărei devize este, „Vecinii buni păstrează gălăgia pentru ei”

Surse: www.nonoise.org, o interesantă Webseite, care cuprinde tot felul de sfaturi cum să-i tratezi pe vecinii gălăgioși (în engleză)

Regula nr 14
Învăță să respecti timpul altora.

Dacă iubești viața , nu irosi timpul pentru că este stofa din care ea este făcută.

Benjamin Franklin

Când respectăm timpul altora ,învățăm să-i prețuim ca pe noi înșine. Ajungem deci să prețuim timpul ca pe un bun comun de valoare. Arta adevărată este să reușim să apreciem - să respectăm - valoarea timpului,în așa fel ca această însușire,să facă parte din identitatea noastră, fără să fim toată viața pe fugă.

Deci, să ne grăbim încet -.

Premiza de bază în primul rând va fi să învățăm să fim punctuali. A veni la timp la o întâlnire este o regulă de netăgăduit a unei conduite corecte. Dacă din motive de forțe majore vei avea impresia că întârzierea ta va depăși 5 minute , va trebui să suni și să anunți întârzierea. Învăță să -ți faci un plan orar realist al deplasării tale până la locul întâlnirii, pentru a preveni întârzierile.

Este nepolitic să anunți în ultimul moment că nu poți veni la prânzul la care ai fost invitat. Gazda și ceilalți invitați vor avea dreptul să creadă că nimeni nu se va putea

134

bizui pe promisiunile tale. Neonorând invitația, nu respecti munca pregătirilor, emoțiile așteptării și personalitatea celui care te-a invitat.

Fiecare întâlnire este o îndatorire ce va trebui respectată cu punctualitate.

Dacă suni la telefon pe cineva ,nu uita să întrebi imediat dacă nu deranjezi și dacă îți poți permite să-i răpești câteva minute. Concentrează ce ai de spus în câteva propoziții scurte. Și dintr-o cabină telefonică convorbirea ta va trebui să fie scurtă, mai ales când în spatele tău s-au adunat câțiva care așteaptă.

Nu părăsi pe nimeni în cursul convorbirii - nu-l lăsa să aștepte – pentru că ai de vorbit cu altcineva .

Fii în stare să dai din timpul tău, dacă prietenii tăi au nevoie de sfaturile tale.

Surse: Glenn Van Ekeren, Twelve Simple Secrets of Happiness: Finding Joy in Everyday Relationships. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 2000.

P 26 Forni regula nr.15

Învăță să respecti sfera intimă a altora.

Nu citi niciodată ,o carte sau o scrisoare care nu îți aparține și nu te uita când cineva scrie o scrisoare.

George Washington

Pasiunea ta de a-l convinge pe cineva nu-ți dă dreptul să-l

sufoci cu prezența ta până la câțiva centimetri. Un om de lume respectă o anumită

135

distanță rezonabilă ,fără să piardă din puterea convingătoare a argumentelor sale.

Dacă liftul pe care îl aștepti arată ca o cutie de sardine când s-a deschis ușa, așteaptă încă câteva minute, pentru a nu face și mai neplăcută situația celor care au fost nevoiți să se înghesuie.

Acordă importanța reacției unei persoane care în timpul unei discuții face un pas înapoi; s-ar putea să fi fost prea aproape, sau corpul tău degajă un miros dezagreabil (cine știe)? Respectarea unei distanțe, este deci de luat în seamă mai ales la locuitorii. Europei de nord și la cei ai Americii de Nord. Deși mulți oameni au obiceiul de a-l atinge ușor pe braț sau pe umăr pe conlocutor în timpul unei convorbiri, acesta nu va fi în nici un caz, motiv de a-l pipăi ostentativ, mai ales la serviciu, unde te poți trezi judecat, dacă colega te va reclama pentru hărțuire sexuală . Dacă te afli în străinătate și cineva nu-ți cunoaște ,sau nu-ți acceptă gesturile pe care tu le

consideri anodine la tine acasă, nu uita că nu ești acasă.

Nu intra în nici o încăpere care nu-ți aparține, fără să bați la ușă și fără să aștepti invitația. Și cu cei apropiați va trebui să fii atent . Dacă va fi posibil, ori de câte ori unul dintre ei nu se simte prea bine , sau are nevoie de câteva ore pentru a medita, respectă-i sfera intimă și retrage-te fără comentarii.

Toți avem impresia că anumite colțișoare ne aparțin mai mult nouă decât altora , motiv pentru care așteptăm de la ceilalți să ne respecte oarecum acest teritoriu al nostru. Nimeni nu are voie să dea buzna în baia

136

ocupată, sau în dormitorul părinților, dacă are mai mult de 5 ani.

Când îți vei parca mașina, vei fi atent să nu ocupi două locuri.

La locul de muncă încearcă să devii, „acela care nu deranjează pe nimeni”. Dacă intri în birou în momentul în care un coleg telefonează, nu rămâne pironit, ci retrage-te făcându-i semn că vei reveni peste 10 minute.

Dacă într-un restaurant, aștepti să primești o masă nu te posta în spatele unor oameni necunoscuți și păstrează o distanță decentă. Dacă la o masă ai văzut un cunoscut, poți desigur să-l saluți, dar nu aștepta să fii prezentat tuturor comesenilor sau să te inviți singur. Respectă-i pe cei de la mesele vecine. Nu-l lăsa copilul tău să alerge printre mese. Nu interveni în discuții, nu întreba ce au mâncat și nici ce au băut.

Va trebui să reții, că psihologii susțin, că fiecare ființă umană are nevoie în general de un perimetru vital de 70 cm.

Regula Nr.16

Învăță să te scuzi cu seriozitate și sinceritate.

A te scuza este fără îndoială un gest de politețe, dar fiind pus în situația de a te scuza des, sunt puține șanse să devii mai bun. Drumul corect este de a respecta simțămintele altora, de a evita să greșești și în consecință să nu mai fii pus în situația de a te scuza. Cum nu există oameni perfecți în lume, scuza

137

este o formă valoroasă de recăpătare a bunelor relații dintre oameni. Scuzându-ne recunoaștem că am greșit și dorim din inimă să reparăm greșeala. Scuza va trebui bine chibzuită, exprimată clar și din toată inima. Cuvintele noastre vor da de înțeles că suntem conștienți de răul provocat, înțelegem consecințele lui și nu încercăm să fugim de răspundere.

Dacă pe stradă o bătrânică cu cârje se deplasează cu greutate și un câțel al unei doamne latră și este aproape să sară pe bătrânică, doamna, în loc să se scuze pur și simplu ținându-l mai de scurt pe câțel, încearcă să se explice că el nu a văzut niciodată cârje.

A te scuza este una și a încerca să te explici este cu totul altceva. Va trebui să nu confundăm una cu alta. Scuza – un „iartă-mă” – nu va fi niciodată urmată de... „Dar vina nu este a mea”, sau „Eram obosit”.etc.

De ce oare ne este greu să ne scuzăm fără...„dar „?Pentru că, înainte de a ne hotărî serios să ne scuzăm, trebuie să înfrângem orgoliul nostru .Pe de altă parte a ne scuza înseamnă a ne situa într-o poziție de inferioritate - de slăbiciune morală – Și încă ceva: nu aștepta ca scuza ta să fie acceptată imediat.

Ai răbdare, inspiră adânc, ameliorează-ți atitudinea și vei încerca mai târziu să te scuzi din nou, când cel ce a trebuit să-ți accepte scuza a observat deja că tu te-ai străduit și ai reușit să te îmbunătățești.

Surse: P.M. Forni Bitte recht hoeftich sau (www.jhu.edu/civility)

138

Regula nr. 17

Învăță să te afirmi.

Luptă din răspuțeri pentru ca personalitatea ta să fie recunoscută.

Munca asiduă pentru realizarea idealului, faptele înțelepte, exprimările cu voce moderată dar fermă, cuvintele gândite, respectul visurilor și sentimentelor altora, vor fi armele cavaleriești ale tale.

V. Popescu

Afirmarea și căutarea sensurilor merg mână în mână

Henry

Dreher

Cine nu crede în valoarea sa, îi va fi greu să se afirme

Gael

Lindenfield

Fiziopatologii afirmă că cine nu are încredere în personalitatea sa are și probleme de sănătate pentru că, sistemul imunitar va fi mai slab.

O muncă de afirmare, care se bazează pe valoarea reală a ta, pe cunoștințele tale, pe munca ta cinstită, pe respectarea valorilor celorlalți participanți la competiție, poate fi în concordanță cu principiile de politețe propagate cu atâta dragoste de către Forni

Regula nr. 18

Păstrează curiozitatea pentru tine

Înainte de a pune o întrebare indiscretă, întreabă-te dacă te privește. Aceasta ezitare e o marcă de politețe. În lumea civilizată întrebările

personale, devenite Tabu se referă la : religie,
politică,

139

bani ,legături personale - intime-de sănătate. De
exemplu:„Credeți în Dumnezeu”? „Vă rugați
regulat”?„Ați botezat copilul”?„Ce partid ați votat”?
„Cât câștigați pe lună”?„Cât a costat”? „Cât plătiți
pe lună”?„Ce vârstă aveți.”?„Sunteți căsătorit
(ă)?„Aveți un amant”? „De ce nu aveți
copii”?„Sunteți gravidă”?„Trăiți împreună”? „De ce
vă duceți la medic”?„De ce sunteți așa de palid
„?”Ați slăbit”?„De ce” ?-Ce vei răspunde dacă astfel
de întrebări ți se vor pune?Iată câteva
formule:„Asupra acestui lucru aș prefera să nu
discutăm”. „, Aceasta este o întrebare care cântă-
rește prea greu ca să o pot explica pe loc”,„Poate că
nu este momentul potrivit acum”, „Dacă sunteți de
acord aș prefera să nu vorbim despre bani.”„, Îmi
pare rău,dar nu vād de ce ar trebui să aflați
dumneavoastră despre aceste lucruri”. Dacă ești
întrebat:de câte ori vă vine o femeie care face curat?
Poți răspunde:„Oh!de câte ori este nevoie”.Dacă un
prieten începe să se destăinuiască ,poți să-l rogi să
nu exagereze cu amănunte. Altă indiscreție este dacă
vei întreba de unde veniți?
Aveți așa un accent! Vei afla care este țara de
origine a interlocutorului dacă vei avea răbdare și vei
continua convorbirea în mod natural,iar el va vorbi
de țara sa, de care este poate chiar mândru.

Surse:JudithMartin:Miss MannersRescuesCivilisation
fromSexualHarassament,FrivolusLawsuits,Dissing and Other Lapses in Civility.New
York:Crown,1996

fromSexualHarassament,FrivolusLawsuits,Dissing and Other Lapses in
Civility.New York:Crown,1996

140

Regula nr 19

Îngrijește-ți oaspeții.

*Spune musafirului care a venit și vrea să stea
„bine ai venit” și să-l lași să plece pe
cel care dorește să nu mai stea.*

A spus Homer

Forni povestește că în copilărie a avut fericirea să fie foarte adesea oaspete în casa unor vecini, care îl considerau ca pe unul de al lor și de la care a învățat foarte multe lucruri. Această căldură cu care era primit l-a marcat toată viața și crede că este și motivul pentru care și el procedează la fel cu copiii vecinilor săi, după atâția ani. Și eu trebuie să recunosc că am avut trăiri asemănătoare, fiind adesea oaspete în casa doctorului Traian Ionescu, medicul legist al orașului Brăila ,părinții bunului meu prieten și coleg de liceu Gigel Ionescu, care mă tratau de asemeni ca pe copilul lor. Doamna provenea dintr-o mare familie albaneză cu cultură a „mesei” dar posedă și arta culinară balcanică și franceză. Mai simt și acum , după atâtea decenii,gustul plăcintelor cu carne și al sufleurilor sale.

Vorbind despre gesturile pline de căldură umană a Domnului Vasiliu - preot și profesor - în Piatra Neamț ,tatăl bunului nostru prieten Paul Vasiliu-, soția mea și cu mine ne amintim și acum ,plini de emoție,de zilele minunate trăite ca tineri căsătoriți, când Domnul Vasiliu ne așeza în fiecare dimineață pe pragul ușii, câteva fructe foarte proaspete culese de el din grădină. De atunci am colindat lumea, am cunoscut cluburi și hoteluri elegante cu servicii impecabile, dar nu de valoarea unui

141

gest asemănător care pleca dintr-o inimă a unui om cu suflet mare..

Avea dreptate Savarin când afirma:„A găzdui un musafir înseamnă să-ți iei răspunderea pentru

fericirea lui pentru o perioadă”. Ca să-ți reușească, va trebui să fii atent la amănunte.

Pregătește din timp o listă(cel puțin 3 săptămâni) cu invitați, oarecum grupați pe interese comune, pe care îi vei contacta telefonic. Într-o discuție plină de tact vei afla ceva din preferințele culinare ,dar mai ales în privința aversiunilor sau alergiilor la anumite alimente.(, pește, raci, scoici)și bine înțeles dacă termenul propus de tine este acceptat.

Dacă ești interesat cu adevărat, ca musafirii tăi să poată conversa între ei,grupa nu va depăși 10 persoane.

Dacă ai expediat invitații prin poștă și până la o anumită dată nu ai primit nici un răspuns,ai voie să suni la telefon și singurul lucru pe care îl vei solicita, va fi să te asigure că invitația ta nu s-a rătăcit.

Adresa invitatului de pe plic va fi completă și va cuprinde amănunte ce pot lipsi pe invitația din interior.

O invitație la nuntă se trimite cu două luni înainte, iar pentru o cină sunt de suficiente trei săptămâni.

Dacă locuiești la o adresă greu de găsit vei face un plan al drumului care va fi imprimat pe verso invitației sau pe o carte poștală separată.

Mă voi opri puțin asupra subiectului,,cultura mesei”. Respectul pentru masă în cadrul familiei, trebuie să renască, dacă s-a pierdut, indiferent de ceea ce se

142

pune pe masă. Posibilitatea de a comunica între noi, de a schimba gânduri,de a ne bucura de o mâncare gătită de cea mai bună bucătăreasă din lume – mama noastră - nu trebuiește să fie ratată.

Te sfătuiesc să-ți ajuți mama la bucătărie ori de câte ori vei avea puțin timp. În mai mult de 30 de ani trăind printre străini , am fost în stare să-mi

onorez musafirii și să mă laud cu câteva delicatese din bucătăria românească pentru că am fost un copil curios , am fost atent ce făcea mama , dar și pentru că am ajutat-o.

Am câțiva prieteni germani care mă întreabă când voi găti din nou iepure cu măsline, plăcintă românească sau sarmăluțe în foi de varză acră. Ajutând-o pe mama, am aflat că iepurele va sta 3 zile în vin roșu și oțet la fezandat ,după care va urma tranșarea, împănarea cu usturoi și slăninuță. Într-un vas destul de mare ,la cuptor se vor fierbe în 3 litri de vin, 100 gr de oțet , 100 grame pastă de măsline , 1 Kgr. de măsline mari, 2-3 linguri de concentrat de supă de pui,mărar, foi de dafin, boabe de piper. Pentru a-ți reuși o mâncare deosebită ,va trebui să întrerupi fierberea cel puțin de trei ori în trei zile. Secretul este ca gustul vinului și al măslinelor să pătrundă în carnea ce devine și deosebit de fragedă după trei zile de fiert. Când ai gustat carnea și ai avut impresia că se topește în gură,scurge restul de sos, potrivește-l după gust cu sare piper ,leagă-l cu câteva gălbenușuri sau cu 2 lingurițe de amidon și acoperă carnea ,pe care ai aranjat-o ordonat într-o tavă ce o vei aduce la masă. Sosul va trebui să rămână

143

oarecum fluid. O bucată de carne ,2-4 măsline și 2-3 linguri de sos se servesc pe o farfurie întinsă – încălzită în prealabil - cu puțină smântână acră și cu pâine albă. Este o mâncare ce poate concura cu bucatele oricărui mare restaurant din lume.

Dacă ai musafiri, masa trebuie decorată cu mare grijă. Față de masă este albă spălată , perfect apretată și călcată. În mijlocul mesei o mică decorație – un vas cu floricele -,sau cel puțin o lumânare aprinsă. Tacâmurile se aranjează astfel: - furculița în stânga farfuriilor, cuțitul și lingura -,la dreapta lor. Tacâmul pentru desert stă în fața farfuriilor.

Paharele:- unul pentru vin alb , unul pentru vin roșu,eventual unul pentru șampanie și unul pentru apă -stau puțin la dreapta în fața farfurilor.

Sticla de vin roșu se debușonează și eventual se decantează ,dacă vinul este mai vechi într-o carafă specială, cu ca. 3 ore înainte de a fi servit. Vinul alb stă în frigider până puțin înainte de a fi servit.

Amintesc numai câteva din regulile de bază:cine își va așeza imediat coatele pe masă și va începe,,să înfulece”va demonstra că de fapt are ca scop principal umplerea stomacului și că, fără discuție, mai are ceva de învățat pentru a deveni un om de lume. Pentru oamenii cultivați, o masă festivă înseamnă ceva mai mult,înseamnă a celebra un ritual, o onoare socială, un eveniment deosebit. Doamna gazdă va intra în sufragerie prima și va împărți locurile la masă.Ca domn ,nu vei scoate niciodată haina și vei uita obiceiul de a ura în stânga și în dreapta poftă bună.

144

*Dacă nu știi ce să faci cu mâinile , le vei sprijini pe marginea mesei și nu te vei juca cu tacâmurile. Din bucata de pâine nu se mușcă ,ci bucățica de dimensiune mică ,o vei introduce în gură. În general și porțiile de altă natură vor fi de dimensiuni moderate. Nu se vorbește cu gura plină , nu se mănâncă și nu se bea concomitent. Se mănâncă cu gura închisă. Se mănâncă cu furculița din mâna stângă ,cuțitul din mâna dreaptă fiind numai pentru tăiat. Poziția corpului dreaptă ,fără să te lași pe speteaza scaunului . **Porțioara de mâncare se duce la gură și nu gura la mâncare.** La masă nu se fumează. În ceea ce privește conversația de la masă, vei vorbi mai întâi cu doamnele din stânga și din dreapta ta. Tema convorbirii nu va fi despre mâncare, mai ales dacă ai avea un motiv de critică. Lauda sinceră este permisă. Poți povesti despre o călătorie, o carte interesantă, o piesă de teatru*

văzută, etc. Semnalul de ridicare de la masă pentru cafea ,coniac, este dat tot de doamna casei care se ridică, își împăturește oarecum șervețelul de pânză și îl depune în dreapta farfuriei. Restul musafirilor o vor urma spre locul indicat pentru cafea,eventual coniac.

Regula Nr.20

Respectă-ți gazda

In timpurile noastre ,când telefonul,poșta electronică funcționează și pot fi la îndemâna oricui, nu mai există nici o scuză pentru o vizită neanunțată. Dacă vei fi invitat la o cină sau la o altă petrecere, va trebui să respecti timpul de începere și de încheiere

145

a invitației. Nu este politicos să depășești timpul propus, dar nici să pleci mai devreme. Un oaspete care se respectă nu aduce cu el nici o dată o persoană în plus nici măcar un frate sau copilul personal .- Nu vei aduce cu tine nici un patruped Nu va trebui să încerci, să ceri voie să fumezi într-o casă unde nu se fumează. - Nu vei mișca nici o mobilă în camera unde ai fost invitat.

- *Aranjează-ti patul în care ai dormit în fiecare zi.*
- *Ori de câte ori faci baie, curăță bine cada și chiuveta și nu sta mai mult în baie decât strictul necesar.*

Curiozitatea de a inspecta toate încăperile, chiar dacă stăpânul nu este pentru o vreme acasă, este cu totul interzisă

Aparatele pentru muzică vor rămâne neatinse.

Dacă ai voie să telefonezi, nu vei întreține convorbiri costisitoare și nu vei deranja la ore nepotrivite cu celularul tău. Dă de veste care îți va fi programul zilei și respectă ora de întoarcere pe care ai promis-o .Nu uita să-ei telefonul mobil cu tine ca să poți oricând la nevoie a

*fi contactat. **Mulțumește din toată inima înainte de plecare** si nu uita să trimiți și o carte poștală de mulțumire. Altei persoane nu îți vei povesti decât momentele agreabile. Și în hotel ești oaspete, de aceea va trebui să respecti vecinii de cameră.*

Chiar dacă i-ai dat femeii de serviciu bani ,nu va trebui sa-ti lași resturi de mâncare în afara coșului de gunoi, chiloții și ciorapii pe podea, tot felul de lucruri aruncate în

146

dezordine și nu uitata să tragi apa la WC.

Și vagonul CFR va trebui să-l respecti și să nu uiți că ceea ce strici sau murdărești te va costa anul viitor în călătoria ta, pentru că societatea trebuie să recupereze ceea ce tu ai stricat anul acesta.

Regula Nr. 21:

Reflectează înainte de a pretinde.

Dacă te gândești să apelezi la serviciul cuiva, vei reflecta bine punându-ți câteva întrebări:

Trebuie neapărat să apelez la X sau pot găsi o soluție mai simplă?

Este rugămintea mea legală?

Este ea fair si rezolută?

Poate cineva să aibă o neplăcere din cauza cererii mele ?

Nu va fi obligația mea prea mare ? Dacă mă va servi se va schimba ceva în prietenia noastră?

Forni regula nr22

Nu reclama fără să judeci.

*Nu blestema întunericul, ci aprinde o lumânare!
Spune un proverb chinezesc.*

Fiecare reclamație înseamnă enervare, concentrare asupra unei probleme neplăcute, în loc de a căuta, rezolvarea ei.

Trăirile negative îți sunt dăunătoare -,sistemului tău nervos și familiei tale. Și dimpotrivă, calmul,prietenia aduc fericire, îți dezvoltă noi legături nervoase în creier și sunt adevărate cadouri pe care ți le faci singur.

148

Sunt rezultante ale unei gândiri și acțiuni înțelepte.

Liste cu reclamații poți face în fiecare lună. Alege-o pe cea mai pregnantă și analizeaz-o. Transformă problema din reclamație în simplă problemă de rezolvat.

- *Analizează care sunt motivele acestei probleme,ce poți face pentru a o schimba sau a o rezolva?*
-

Luna viitoare vei lua o altă problemă la analizat și așa pe rând vei proceda cu toată lista.

Reclamația poate fi o modalitate de a transfera vina pe altcineva, sau câteodată chiar o modalitate de a-ți fura singur căciula. Reclamăm și ne vărsăm focul pe lumea întreagă,dar de fapt noi nu suntem mulțumiți de viața noastră.

„Vă implor cu toți îngerii, stați liniștiți și nu vă stricați dimineața .Vă înveninați viața si vă distrugeți toate trăirile pozitive ce v-ar putea aduce liniște și bucurie cu văitături și reclamații”

Spunea

Emerson

Încurajează-ți gândurile care ar putea să te învesească, să-ți aducă o rază de lumină. Admiră micile frumuseți care trec neobservate în jurul tău și vei fi câștigat.

Surse:The Conduct of Life,Band 6,Boston-R.W.Emerson

Pessimisten kuesst man nicht, Optimismus kann man lernen , von Martin Seligman .Aus Amerilanischen von Christa Boermann. Munchen:Knaur,2001.

Regula nr 23

„Nu mă lăsa să comit greșeala de a considera că oricine mă contrazice este cineva care mă urmărește”.

A spus Emerson

Dacă vei avea de criticat pe cineva, vei lua în considerare anumite aspecte:

- *Te vei gândi dacă vei face critica în cadrul privat sau în public ?*
- *Imediat ,sau mai târziu?*
- *Ești în stare să o faci calm și cu indulgență?*
-

Ce înseamnă o critică constructivă?

- *Limitează-te numai la un punct aparte ce ai de criticat și scoate din joc persoana respectivă.*
- *Evită brutalitatea în exprimare.*
- *Recunoaște că ți s-a întâmplat odată în viață să reacționezi fals și te-a costat scump.*
- *Te poți oferi cu o colaborare pentru scoaterea din încurcătură?*
- *Rămâi calm în tot timpul criticii, rămâi prietenos și arată înțelegere pentru situația în care el se găsește.*

Va trebui să înveți și să iei în considerație o critică ce ți se face.

- *Nu refuza a priori o critică, pentru că vei pierde o sursă sigură a unor izvoare de cunoștințe și adevăruri. Asta nu înseamnă că orice critică este bună. De regulă însă ea conține ceva, care va trebui să-ți dea de gândit. Adevărul este că suntem subiectivi cu noi. Un simț realist pentru valoarea ta și a acțiunilor tale va trebui să lase întotdeauna*

- loc pentru mai bine și pentru ceva critică, care, venind din afară, poate fi însoțită și de sfaturi ce vor trebui luate în considerație.

În primul rând va trebui să ascuți atent critica; după aceea judecă la calm și nu consuma energie inutilă pentru a dezminți cu orice preț ceea ce ai primit ca acuzație.

Este aproape de netăgăduit, că lauda ne umple sufletul de bucurie, dar nu va trebui să uităm nici o dată că și critica ne poate ajuta să învățăm ce nu putem singuri învăța sau nu vrem să învățăm.

Ori de câte ori vom întoarce spatele criticii, o vom face în detrimentul nostru.

Forni R nr. 24

Respectă mediul înconjurător în care trăiești și fii bun cu animalele.

Închipuie-ți că nu avem Pământul moștenit de la părinți, ci îl avem închiriat de la copiii noștri. Acest fel de a gândi te va ajuta să te porți conștient de responsabilitatea pe care o ai față de copiii tăi.

În cadrul globalizării și problema mediului este globalizată. A proteja mediul este un ordin în timpurile noastre.

Iată o mică listă:

- Nu arunca nimic ce se poate recicla.
- Evită folosirea produselor care sunt dăunătoare mediului.
- Cumpără produse ce se pot recicla.
- Fă economie la apa potabilă.
- Fă economie la energia electrică.
- Fă economie la benzină.
- Folosește energie alternativă.

Fii prietenos cu animalele.

Animalele sunt pentru noi, folositoare, le exploatăm, le ucidem pentru hrana zilnică, dar nu trebuie să uităm că sunt și ființe care ne determină ,să simțim că nu suntem singuri pe lume,că sunt ființe capabile de a reda pofta de viață oamenilor în vârstă,care și-au pierdut partenerii,realizând că au din nou o responsabilitate. Ele ne fac să ne minunăm de performanțele lor, fiind capabile de a ne desfăta privirea noastră cu frumusețea lor din orice poziție,sau cu actele de devotament de care sunt capabile. Deși nu există încă o explicație științifică clară a modalităților prin care animalele comunică cu oamenii,este de netăgăduit că aceste legături se realizează. Astăzi sunt din ce în ce mai mulți copii handicapați care fac progrese în urma contactului cu delfinii de exemplu.

Odată, în Spania, un francez povestea că a devenit vegetarian după ce a aflat de la oamenii care lucrau în abatoare că unele vaci plâng cu adevărat , înainte de a fi sacrificate.

Câteva sfaturi:

- *Nu neglija nici o dată un animal.*
- *Tratează-l cu prietenie și respect.*
- *Nu face cadou un animal care va avea șansa să fie abandonat.*
- *A abandona un animal nu va trebui să fie nici o dată o soluție.*
- *Ai grijă de animalele tale, nu le expune la toxice, nu le lăsa în mașină mai mult de câteva minute dacă temperatura este peste 25 C.*

Fii bun nu numai cu animalele tale, dar și cu altele care nu-ți aparțin.

- *Câinele tău va trebui să poarte botniță nu numai atunci unde consideri tu că ar fi necesar.*
Nu uita că modul cum tu te porți față de animale îți definește în general caracterul .

Regula nr. 25

Nu da vina pe alții

Toți cunoaștem acest fenomen. Cineva a comis o greșeală și încearcă să dea vina pe altcineva, pentru a-și micșora responsabilitatea .

În primii ani de ucenicie în chirurgia universitară, fiind student în anul I, eram adesea în nopțile de gardă la urgență. Unii dintre chirurgii de gardă pe care îi ajutam ,cu o voce plângăcioasă, încercau să dea vina pe asistent sau pe noi – studenții -,când făceau o greșeală sau nu erau la înălțimea solicitărilor cerute de dificultatea cazului. I-am dezaprobat și mi-am jurat că nu voi fi un astfel de chirurg . Privind în urmă ,pot spune cu mâna pe inimă că m-am ținut de cuvânt.
Regulile de bază ale acestei forme de mușamalizare , caracterizează personalitățile slabe , lipsite de responsabilitate.

Noțiuni sumare despre științele naturii

Nu e o noutate pentru tine că trăim într-o epocă a științei și tehnicii. Deși nu putem afirma că știința aparține culturii generale, este sigur că fără un bagaj minim de cunoștințe științifice nu vom înțelege lumea actuală. Dacă te documentezi și ești la curent cu noutățile din lumea științei, vei fi un om complex și vei avea competența să te exprimi asupra problemelor stringente precum: problemele de morală și conștiință legate de libertatea de cercetare, responsabilitățile legate de tehnologia biologică, HIV(SIDA), BSE, modificările genetice la plante, experiențele cu celule primare, clonările terapeutice, diagnoza pre implantară, centralele atomice, modificările globale climaterice, politica educațională etc.

Când asistăm aici, în Germania, la discuțiile parlamentare privind tehnologia biologică, înțelegem că grecii antici procedau mai corect – îi admiteau la discuțiile obștești numai pe cei educați, pe cei care puteau să înțeleagă despre ce se vorbea.

Procesul de cunoaștere actual este mai mult ca oricând un proces continuu - deschis – și o lozincă precum: „Să ne păstrăm tezaurul de cunoștințe moștenite” este frumoasă, dar insuficientă. Pe măsură ce știința obține noi victorii, viziunile noastre despre lume - despre univers - se schimbă și ele. Dar cu cât știm mai mult, cu atât percepem mai clar și granițele puterii noastre de înțelegere. Se impune să rămânem modești.

Iată câteva precizări: știința ne face să înțelegem partea dintr-un fenomen pe care noi nu o putem percepe cu simțurile noastre. De exemplu, un măr căzând este ceea ce tu vezi, dar care este explicația căderii, ce se ascunde în spatele acestui fenomen este explicat de știință. Știința poate fi împărțită în, „exterioară” când își propune să explice o realitate, de exemplu, cum găsește săpunul murdăria de pe firele stofei cămășilor tale - și „interioară”, când explică fenomene sufletești - starea de satisfacție după o cursă câștigată, după un succes la examen, sau fiorul așteptării unei persoane dragi, etc.

Marele Galilei a fost primul om care a spus: „Cartea naturii a fost scrisă în limbajul matematic”. Într-adevăr, natura se comportă ca și cum ar stăpâni toate legile matematicii și se programează să le

respecte. Nu este sigur dacă el era un credincios, dar spunea:
„Dacă un Dumnezeu există, el este un matematician”.

Științele naturii încearcă să descifreze enigmele universului în care trăim. Cu ajutorul teoriilor și descrierilor matematice, vor să prevadă multiplicitatea proceselor ce se desfășoară în univers și chiar viitorul sistemului nostru planetar. Ei se întreabă : este chaosul cel care determină instabilitatea relativă a climei pământului?

Conform teoriei haosului, nu există decât mici insule de ordine pe care ne putem funda o prevedere. Care este structura și compoziția universului? ; Nu este natura compusă din elemente simple? Ce este viața? Ce este genomul? Este elipsa pe care o parcurge pământul în jurul soarelui atât de instabilă și de ce? Încă nu se știe dacă în afara particulelor descoperite și descrise până acum ,nu sunt încă o serie care scapă puterii noastre de percepere. De curând fizicienii sunt de părere că și cele mai mici particule cunoscute „QUARKS” sunt și ele compuse din 3 particule, care se pare că nu pot fi divizabile.

Știința rămâne mereu în urmă - cum remarca încă Dr.Alexis Carel - atunci când este vorba să descrie multitudinea de trăiri sufletești pe care noi oamenii le realizăm.

Fizica modernă demonstrează că pentru a putea înțelege marele univers va trebui mai întâi să pricepem ce se întâmplă în micile structuri – în atom - Un mare eveniment filozofic al secolului XX este considerat și constituirea acelei părți din fizica atomică ,numită „mecanica cuantelor”și al cărui părinte a fost danezul Nils Bohr.

Deși este greu de crezut, această fizică abstractă a creat premisele și noi biologii, despre care vei afla ceva mai departe.

Cât privește nașterea științei moderne, istoricul Paolo Rossi afirmă că știința modernă își are originea în multiculturalitatea europeană : Kopernikus a fost polonez, Bacon, Harwey și Newton –englezi , Descartes și Pascal, - francezi, Paracelsus , Kepler și Leibniz – germani ,Huygens – olandez , Galilei, Torricelli și Malpighi italieni. Începutul a avut loc în secolul al XVI, după Renaștere, avându-l ca reprezentant al acestei faze pe Kopernikus și se continuă cu o pleiadă în secolul al XVII ai cărei reprezentanți pot fi numiți Kepler și Galilei.

În timp ce politicieni, militari și alți oameni lipsiți de cultură se ocupau cu războaie, distrugând și prădând orașe, gânditorii

Europei, deschideau drumuri noi ce vor constitui progresul și bunăstarea generațiilor viitoare.

Vom nota cele mai importante descoperiri și protagoniștii lor:

Francis Bacon(1561-1626), -om de știință și filozof englez, care considera că nu se poate să lași natura să lucreze pentru tine dacă nu o cunoști. Dacă ai știință devii mai puternic., „Știința este putere”. Tot lui îi datorăm se pare ,și rolul experienței în verificarea unei ipoteze, cu câteva consecințe. Mai întâi ,că în știință nu există adevăruri absolute ,ci numai ipotetice. În al doilea rând ,chiar dacă o experiență ți-a reușit de 1000 de ori aceasta nu înseamnă că a 1001 a oară nu poate să nu-ți eșueze . Și în fine , numai atunci când o experiență nu-ți reușește - nu-ți confirmă ipoteza - poți progresa, pentru-că ești obligat să gândești mai departe , să găsești o soluție mai bună.

Un premergător al lui Bacon însă a fost:**Leonardo da Vinci** – marele geniu universal. –El transformă geometria statică a lui Euclid într-o știință dinamică a corpurilor.

Liniile nu sunt altceva decât puncte în mișcare, suprafețele - linii în mișcare, iar corpurile -, suprafețe în mișcare. L. da Vinci a văzut însă mișcarea ca forță inițială, primordială. Imaginea lumii lui sale cuprindea spațiul, timpul și corpuri laolaltă, luând naștere printr-o mișcare inițială. Această idee ne urmărește și astăzi ,dacă ne gândim la explozia inițială universală. Reîntoarcerea unei forme simbolizată printr-o spirală ce se rotește este imaginea lui despre mișcarea universală. El era convins că soarele nu se mișcă deoarece el ne mișcă pe noi. Imaginea lui despre lume era științifică, dar în același timp și poetică. El înțelegea lumea într-o formă complexă, în care noțiunile dar și imaginile ,simțite se împletesc, în care gândirea și trăirea ,recunoașterea și estetica nu sunt despărțite, ci se între-pătrund. Încă un motiv pentru care îl onorăm atât de mult pe Leonardo da Vinci. Omenirea simte din totdeauna dorința către unitate ,pe care Leonardo da Vinci ne-o dă ca permanentă mișcare ce ne scapă simțurilor și pe care o putem percepe numai în gândire.

Iată care sunt , pe scurt descoperirile mai importante:

Micolaj Kopernik (Nicolaus Copernicus) (1473-1543) astronom polonez cunoscut prin revoluția(rotația) kopernikană , a demonstrat că Pământul și celelalte planete se rotesc în jurul Soarelui și în juriul propriilor axe.

William Gilbert , fizician și medic englez (1544-1603) ; medic la Curtea Regală ; studii de pionierat în domeniul electroacusticii și în acela al magnetismului ; a dezvoltat teoria polului magnetic ;precursor al teoriei gravitației.

Johannes Kepler-,astronom și matematician german(1571-1630) fondator al astronomiei moderne; a definit legile după care are loc mișcarea planetelor(Legile lui Kepler)

William Harwey , fiziolog englez,(1578-1657) medicul lui Karol I a fost primul care a descris circulația sanguină.

Robert Norman a trăit în a doua jumătate a secolului al XVI – a descoperit înclinația acului magnetic.

Blaise Pascal(1623-1662),matematician fizician și filozof francez care a făcut multe încercări barometrice ;geniu precoc, a abordat algebra, analiza matematică și calculul probabilităților.În 1642 a inventat o mașină de calcul; contribuții în hidro-acustică(legea lui Pascal); a redactat un Tratat despre vid.

Marcello Malpighi(1628-1694) anatomist italian care a descoperit rețeaua vaselor capilare, fiind părintele histologiei, utilizând printre primii microscopul.

Christian Huygens(1629-1695) matematician, fizician și astronom olandez ;a descris natura ondulatorie a propagării luminii și a construit pendulul,a perfecționat luneta astronomică, efectuând cercetări asupra planetelor Marte și Saturn.

Isac Newton (1642-1726),fizician,matematician și alchimist englez, a descoperit, legile mecanice, legile gravitației;mișcările planetelor,masele acestora și ale lunii, calculul integral și diferențial, teoria emisiunii luminii,spectrul, a întemeiat acustica și și-a făcut o imagine proprie despre lume –despre spațiu și timp care au fost revăzute –înlocuite – cu ajutorul teoriei relativității a lui **Einstein**.

Einstein..După teoria sa, masa modifică,îndoaie spațiul. Dar el a introdus și noțiunea legăturii cu timpul care a complicat realizarea unui model imaginar al universului. Pe măsură ce masa crește,spațiul arată ca o pâlnie iar masa se concentrează din ce în ce mai mult, transformându-se într-o așa numita gaură neagră. Einstein a devenit celebru cu această teorie, dar premiul Nobel l-a primit nu pentru ideile sale despre macro cosmos ,ci despre microcosmos-deci în legătură cu atomii. In amândouă cazurile legătura cu lumina sunt de ne tăgăduit . El a fost cel care a

susținut că lumina se propagă în macro cosmos - în univers - cu viteză constantă, spre deosebire de aceasta , în lumea interioară, în apropierea maselor cu densitatea neînchipuit de crescută , propagarea se face în salturi regresive. El a fost și acela care a descris așa - numitul efect fotoelectric al luminii. Explicat simplu ,puterea luminii de a-ți arde pielea nu este legată de intensitatea sa ,ci de proporția razelor cu frecvență mai scurtă care sunt ultra violetele.

Despre macrocosm n-aș vrea să-ți amintesc decât poziția noastră în univers. Deși tabloul cerului pentru noi, oamenii de rând ne dă impresia unei lumi statice, în realitate, în permanență au loc fenomene cu desfășurări de energie colosală ,greu de imaginat. Galaxia în care se află sistemul nostru planetar se numește Calea Lactee, iar următoarea este ceața Andromeda ,care se află la o distanță de peste 2 milioane ani lumină de noi. Și pentru că tu știi că lumina se propagă cu o viteză de 300.000 kilometri pe secundă ,poți să începi să multiplici cu 60 pentru a afla distanța într-un minut ,apoi cu 60 pentru o oră și aceasta cu 365 pentru un an și cu 2 milioane pentru a afla cât de departe sunt vecinii noștri din Andromeda. Dacă ne gândim la aceste distanțe ,se pare că poziția noastră în univers este ca să zicem așa la periferie. Poate știi de asemenea că și galaxiile sunt grupate în așa numitele cluster. Galaxia noastră s-a adunat cu alte două care în literatură sunt numite micul și marele nor al lui Magelan și care se văd numai din emisfera sudică a globului. Mai exact, noi ne găsim într-un foarte mic cluster cam 52 de milioane ani lumină departe de mica grămăjoară care se numește Virgo - și care cuprinde mai multe duzini de galaxii. Stelele formează galaxii, galaxiile cluster, iar cluster, super-cluster .Astronomii încearcă să-și imagineze cosmosul ca un cub cu o latură de minimum 100 milioane ani lumină. Oamenii de specialitate își imaginează în centru acest cluster numit Virgo - care și-a luat numele de la zodiacul –Fecioarei . In raport cu aceasta, calea laptelui a noastră se află într-o periferie ce ține de norul: **Carul mare - canes venatici.**

Cu aceasta aflăm că nu suntem numai la marginea Căii Laptelui, ci la marginea universului, deci la periferia periferiei, motiv pentru care un grup de cercetători au cerut o audiență la Papa de la Roma pentru a reclama neînțelegând de ce Domnul ne-a plasat „la mahala”. Cu surâsul său Papa Johannes II s-a scuzat că nu-i poate

ajuta deoarece acest plasament nu s-a aflat în caietul său de sarcini.

Înainte de a comenta actualitatea alchimiei voi încerca să-ti motivez entuziasmul fizicianului, care este susținut de faptul , că fizica este disciplina cea mai fundamentală a științelor naturale, putând oferi baza de înțelegere a fenomenelor din natură.

Bazele fizicii au fost puse de către astronomie. Cea mai importantă descoperire din astronomie este că stelele sunt compuse din atomi. Atomii eliberează lumină de diferite frecvențe pe care le putem compara cu compoziția diferitelor sunete într-o melodie pe care le putem deosebi când o ascultăm . Când privim o lumină compusă însă nu suntem în stare să deosebim diferitele frecvențe luminoase ce o compun deoarece ochiul nostru nu reușește să facă ceea ce face urechea noastră cu melodia. Cu ajutorul spectroscopului însă putem analiza diferitele frecvențe ale unei lumini și deci afla care sunt atomii care intră în compoziția unei stele. Unele elemente ca He sau Technetium au fost mai întâi descoperite în aștri și pe urmă în atmosfera noastră.(He în soare de unde îi vine și numele)

Fizica modernă pune întrebări privitoare la procesele cele mai elementare, dar și cum aceste procese au loc. Dacă la început au fost filozofii care își puneau întrebări despre spațiu și timp, sunt astăzi fizicienii cei care cu ajutorul experimentelor încearcă acest lucru. Cu ajutorul unei tehnologii înalte și a unor teorii elegante, reușesc să găsească răspunsuri ale unor principii cu valabilitate generală. Care ar fi motivele de a te entuziasma pentru a studia fizica ? In primul rând cu ajutorul fizicii pot fi înțelese procesele tehnologice industriale moderne ,dar și cele din viața noastră de toate zilele. Ea se ocupă cu procesele ce au loc în lumea substanțelor neînsuflețite, dar și în lumea vie. In disciplinele aflate la graniță ,cum ar fi biologia,biofizica și biologia moleculară, chimia , electrotehnica geofizica,metodele de studiu aparțin în exclusivitate fizicii moderne. Fizica se intercalează și cu matematica. Obiectele de cercetare din fizică,cuprind o gamă largă de la micro-cosmos (particulele elementare, nucleu atomic, atomi, molecule etc). până la stele și galaxii în macro-cosmos. Fizicienii dezvoltă teorii și concepții despre proprietățile materiei și evoluției fenomenelor și încearcă,prin experimente, să le demonstreze. Cunoștințele obținute cu ajutorul fizicii au nu numai avantajele cunoașterii mai bine a fenomenelor naturale, ci formează baza de dezvoltare a industriei

și tehnicii, „High- Tech” fără de care o producție modernă industrială nu mai este astăzi de gândit.

Fizicienii au căutare în toate branșele: electrotehnică , industria chimică, în universități, în instituțiile de cercetare, în fabricile ce produc aparatură medicală modernă, în serviciile de supraveghere și securitate socială, în ecologie, în tehnica energetică, în ministere și instituțiile civile, telecomunicații, în bănci, în producția de software, etc.

Actualmente, șansele de a găsi un loc de muncă onorabil ca fizician sunt favorabile peste tot în lume .În Germania viitorii absolvenți au certitudinea de a avea un loc de muncă asigurat , chiar înainte de a da ultimul examen.

Despre actualitatea alchimiei și astrologiei

Recent a apărut un articol în care se anunța că o grupă de cercetători scandinavi au reușit să transforme aurul în mercur. Nu am putut trece peste acest titlu.

Chiar dacă transformarea reușită dintr-un element în altul este deocamdată în sens opus, speranțele celor vechi au renăscut. Un lucru va trebui să înțelegi. Aceste progrese reprezentate de atâtea descoperiri enunțate în paginile anterioare nu s-au făcut din nimic. Ele au fost precedate de sute de ani de muncă asiduă care se ascundeau și sub noțiunile de alchimie, astrologie sau farmece, înainte de a deveni fizică , chimie sau biologie. Nu este nici un secret că Kepler se ocupa cu astrologia ,iar astrofizicianul Newton a lăsat în „cofărul său” foarte multe notițe ce atestau că el s-a ocupat intens cu alchimia. În " Enciclopedia Universalis"(Paris 1968)citim următoarea definiție: „Alchimia reprezintă credința omului de a fi capabil să triumfe asupra timpului,dar mai ales să realizeze perfecțiunea - să transforme în perfecțiuni, lucrurile pe care natura le-a lăsat imperfecte -” .

Citind a doua parte din Faust a lui Goethe ,vei pricepe că el a înțeles mai bine ce înseamnă alchimia modernă .În fond, nu este vorba de transformarea directă a plumbului în aur,ci de a transforma ceva lipsit de valoare cum ar fi o bucată de hârtie,într-o bancnotă.

El merge și mai departe ,remarcând că la originea bunei stări a

societății noastre nu stă numai munca realizată efectiv cu brațele, ci și magia de a reuși multiplicarea valorilor. (Din., Geld und Magie- 1 985 a lui Hans Christoph Binswanger)

De asemenea, nu trebuie uitat scoțianul John Law, care în 1715 a primit aprobarea de la herzogul de Orleans să înființeze o instituție de bătut bancnote. Cu această ocazie au fost concediați și toți alchimiștii de la curte. În societatea actuală, piatră filozofală a alchimiștilor vechi se cheamă acum **CAPITAL**

Wohler, prin sinteza substanței organice **uree** în 1828, determină pe Diderot să separe alchimia de chimie. În secolul XIX, sinteza de substanțe organice ia o amploare atât de mare, încât a luat naștere chimia industrială.

Cine a citit notițele originale ale lui Mendel, înțelege că ideile alchimiste au stat la baza descoperirilor sale. El s-a întrebat mai întâi cum se transformă materia din mazăre când își schimbă culoarea și forma.

Aproape în același timp cu călugărul Mendel, care încerca în grădina mănăstirii să găsească răspunsuri la întrebările sale, un alt cercetător -Kekule - a avut un vis care a rămas celebru în istoria științei. Se povestește, că ațipind în fața focului din căminul său, a văzut clar: Printre atomii care dansau și jonglau, ochiul său spiritual deosebea diferite figuri polimorfe, în mișcare, sub formă de șerpi. Unul dintre ei s-a apucat de coadă răsucindu-se.. Trezit ca de un fulger nu s-a mai gândit la nimic altceva toată noaptea, decât la această ipoteză. A fost formula hexagonală a structurii benzolului.

Alchimiștii tratau spiritul și corpul la egalitate și încercau să realizeze un lucru nou, eliberând - gândeau ei -spiritul din corp . De la Descartes încoace, cele două elemente sunt despărțite. Forma modernă a științelor naturii (încă de la Bacon) cere de la noi altceva: supunerea față de natură, pentru a o putea utiliza. Biotehnologia modernă nu face altceva, încercând cu ajutorul intervențiilor în materialul genetic, decât să realizeze forme noi pentru a putea stăpâni natura. Niciodată în istoria biologiei și

medicinii nu s-au acumulat atât de multe noutăți despre baza vieții, despre noile posibilități ce ne stau în față; de la alegerea mîncării, la realizarea unui copil dorit prin înșămânțare artificială, la asigurările pe viață. De aceea , pe deoparte se creează premisele unor speranțe nelimitate și de ne gândit până acum câțiva ani .Trebuie să admitem pe de altă parte și temerile celor ce nu înțeleg fenomenele . Exagerările de ambele părți sunt normale. S-a ajuns ca unii biologi să nu mai poată intra în laborator fără un jurist și fără un teolog al moralului. Recunoscând că microcosmosul celulei este un univers fantastic, greu de înțeles chiar pentru biologi de frunte se impune ca în discuțiile publice să nu se confunde **oul cu găina**. Noțiunea de om este o noțiune legată de cultura omului și nu o noțiune biologică pură. Cele 2-3 miliarde de nucleotide dintr-o ZYGOTĂ nu pot fi numite om. Mulți biologi sunt de părere că învățătura religiei iudaice este poate cea mai înțeleaptă. Ea definește „ om” numai formațiunea în dezvoltare aflat în intim contact cu corpul mamei. Se pare că, omul fiind un estetic, vede mai întâi ce este frumos și pe urmă ce este bun, dacă îl vom crede pe poetul ruso american Brodsky . De aceea se impune să fim circumspecți. Tehnologia biologică nu vrea altceva decât să perfecționeze organisme cu defecțiuni.

Procedeele se diversifică și se înmulțesc.

Iată câteva exemple: înlocuind secvențele mai puțin reușite prin evoluția naturală cu secvențe fără greșeli, procedeul dă speranțe multor bolnavi cu maladii congenitale grave cum ar fi mucoviscidoza ; sau introducând pur și simplu noi secvențe într-o bacterie ,acestea o determină să producă insulina - atât de folositoare - milioanelor de diabetici;sau ,introducând într-o plantă secvențe o fac mai rezistentă față de dăunători sau față de o climă mai aspră, sau îi cresc productivitatea; introducând anumite secvențe umane într-un animal, se reușește să-i scadă incompatibilitatea față de organismul uman, ,dând speranța unor înlocuiri de organe la om; introducerea unor secvențe umane într-un animal pentru a-l determina să producă un vaccin; sau și mai spectaculoase vor fi perspectivele de înlocuire a ceasurilor biologice numite telomere cu speranța ca omul să poată trăi în secolele viitoare 200-300 de ani. Poate că voi reveni la acest subiect

Astrologia se ocupă de spiritualitatea care se ascunde în aștri pe cîta vreme astronomia cu legile cerului - supraveghind rezultatele

observațiilor astronomice, încercând să stabilească și să verifice legile naturii, ale universului, iar astrologia se întreabă ce importanță, ce legături exista între poziția, timpul astrilor și om. Cu alte cuvinte astronomii vor să măsoare și să interpreteze, pe când astrologii relatează ce legătură există între diferitele grupe de stele alcătuind cele 12 zodii și nașterea fiecărui om pe Pământ, încercând să ne dea senzația că nu suntem fără protector incomensurabilitatea cosmosului.

In realitate, existența noastră este, fără îndoială, asigurată de complexul de circumstanțe în care planeta noastră se află în anumite relații față de Soare în primul rând, dar și cu poziția noastră în Calea Laptelui (galaxia noastră) precum și cu poziția galaxiei noastre față de restul galaxiilor din cosmos.

Se știe că Soarele nu numai că ne încălzește și ne oferă lumină dătătoare de viață, ci ne și bombardează cu electroni care ne-ar omorî dacă puterea deviatoare a magnetismului terestru n-ar exista. Și dacă cineva ar interpreta că acești electroni ar fi o greșală a puterii universale, își va schimba părerea când va afla că electronii ne apără de o altă mai mare nenorocire -

bombardamentul cu așa numitele iradiații înalte, ce vin din îndepărtatele dimensiuni ale cosmosului. Iată câteva motive care ne fac să credem că ocupăm în macrocosmos o poziție avantajoasă și protejată chiar dacă ne aflăm la,, periferia universului”

Descoperirile legate de progresele telescopice din ultimii ani ne informează că și universul este plin de gaze deosebit de explosive, de nenumărate goluri negre care înghit galaxii întregi, că universul se află în expansiune continuă. Toate acestea ne obligă din ce în ce mai mult să ne întrebăm în continuare, care este rostul vieții pe pământ și să admitem că astrologia poate juca un rol complementar între valabilitatea legilor naturii în general și rostul vieții. Cine întreabă un astronom, vrea să afle lucruri raționale; cine cere sfatul unui astrolog, vrea să știe ceva mai mult despre viața sa și nu mai are nimic de a face cu raționalitatea. Fiecare dintre noi reprezentăm câte un caz unic și irațional. Irațional, nu pentru că am fi fără rațiune, ci pentru că nici o ființă omenească nu poate fi redusă numai la nivel de,, lămuriri raționale”

Se crede că Hipocrate nu admitea ca cineva care nu poseda și cunoștințe de astrologie să se numească medic.

Kepler era de părere că există o armonie a universului, că există o vibrație universală sub forma de muzică, pe care noi o primim și

pe care o putem percepe, ca și vibrațiile fiecărui cuvânt ce traversează corpul nostru.

Și fizica modernă - citându-l pe Brian Greenes din „Das elegante Universum” - dovedește că ceea ce Kepler a descris ca ritm și mișcări armonice - se poate numi acum String - teorie, care susține că și cele mai elementare particule din atom cum ar fi electronii, -au o viață interioară sub forma de „STRINGS”, ce pot fi comparate cu corzile unei viori care vibrează. Nu avea oare dreptate Kepler când afirma că o muzică cosmică ne traversează ? Nu s-ar putea să admitem că noi suntem ființe deoarece vibrațiile interioare din atomii noștri sunt în armonie cu mișcările cosmice?

Întrucât toate eforturile oamenilor de știință, a filozofilor întru găsirea explicației celei mai plauzibile a originii universului, MARELUI BIG-BANG” nu sunt altceva decât eforturile în căutarea lui DUMNEZEU!

Vremuri și vremuri; au fost unele în care tema Dumnezeu era dezavuata, altele, în care era cea mai importantă temă și în fine alte vremuri în care s-a încercat distrugerea credinței că există un Dumnezeu.

Fizicianul Reinhard Löw este convins că se merită, să ne întrebăm în continuare de existența lui Dumnezeu, indiferent de prejudecățile cu care plecăm sau de rezultatele cercetărilor noastre.

Pentru că nu trece un an fără să apară cărți pe temă ce sunt citite cu mare interes, scrise de către oameni din domeniul Șt. Naturale, filozofiei, teologiei, apariții pe care le putem considera argumente pentru afirmația noastră că se merită.

Argumentele existenței „LUI” la Thomas din Aquin erau 5:

- În natură totul este organizat pentru ca să poată funcționa!*
 - Universul este în mișcare ; cine î-l mișcă?*
 - Cauza tuturor cauzelor?*
 - Cine se află în spatele adevărilor absolute?*
 - Cine este de valoare absolută care definește valorile subordonate ?*
- Trebuie să recunoaștem că exprimările filozofilor nu sunt ușor de înțeles.*

Câteva exemple:

164

- Ideea „BUNULUI” a lui Platon, iar Aristotel lansa ideea „NECLINTITULUI”- în permanentă mișcare.
- Leibniz credea în „Monadele centrale”,
- Kant lansa ideea predicatelor multiple și considera pe Dumnezeu **IDEEA SUPREMĂ COORDONATOARE**”capabilă să sesizeze experiențele interioare și exterioare ceea ce –găsesc eu – că ne apropie foarte mult de ideea fizicienilor moderni care dovedesc faptul că electronii pot înregistra informații într-un sistem dual ,le pot transmite mai departe și de a învăța în aceste procese. Ne explică de fapt legătura noastră permanentă cu creatorul universal,cum a fost posibil și evoluțiile biologice,cum sunt coordonate fenomenele din natura etc. iar
- Hegel considera Dumnezeuul nostru –spiritul absolut.
- Descartes ,definea pe Dzeu „CEVA ENORM INCÂT NU SE MAI POTE DISCUTA DESPRE CEVA MAI MARE”
- Pentru scheptici **pariul lui PASCAL** este foarte interesant: Pascal pune față în față un ateist și un credincios care discută în jurul morții.
- În cazul în care Dumnezeu există ,credinciosul are dreptate iar ateistul este cel care pierde pariul.
- Dacă Dzeu nu există ,bine înțeles că ateistul are dreptate ,însă de folosit nu-i folosește pentru că - de altfel nici credinciosului - ,pentru că amândoi vor afla după moarte când va fi inutil să mai comentăm.
- Clou l pariului:Chiar atunci când Dzeu nu există ,avantajele unei vieți cu încredere în Dzeu,cu speranța unei vieți veșnice după,cu frica lui Dzeu sunt mult mai avantajoase.
- Presupunând că s-a înșelat nu va mai afla probabil.
- Bilanțul pariului:pledează mult mai mult în favoarea existenței lui Dzeu.
- Trecerea din sfera credinței în Dzeu a filosofilor
- La forma trinității în care Dzeu î-și trimite fiul pe pământ pentru a realiza legătura cu oamenii pentru a-i mântui nu trebuie ordonată a fi înțeleasă pentru că de fapt nu este altceva decât o iertare dumnezeiască!
- Cu cât reușim să avem cunoștințe mai importante despre univers cu atât mai mult observăm cât de numeroase sunt „întâmplările”astronomice,care ne-au permis existența pe acest

pământ încât ar fi greu să nu credem în existența unei mâini supreme coordonatoare și ne întrebăm dacă nu cumva cineva a știut despre existența noastră pe acest pământ sau cum spunea Jaques Monod, „Dzeul nostru a aranjat totul pentru noi”

-Wolfgang Wickler, urmașul lui Konrad Lorenz în Seewiesen, spunea într-un referat: „El simte cum credința în Dzeu îi face bine gândind la pariul lui Pascal, avantaj pe care nu vrea să piardă acest avantaj.

Rezumând pe scurt câteva etape despre epoci și credințe, s-a spus cândva că Dzeu l-a creat pe om; pe urmă, omul l-a creat pe Dzeu, și după socio - biologie nimeni n-a făcut pe nimeni și cu toate acestea ceva – pozitiv - a rămas care nu poate fi explicat care a fost numit DZEU și care poate fi căutat în „MEM” - un analog al structurii genetice - care nu este altceva decât conținutul în marea bibliotecă existentă în fiecare celulă a corpului nostru care cuprinde înregistrările trăirilor milioane de ani ai evoluției noastre și s-au perpetuat și din care infinitizimal am avut permisiunea să profităm sub formă de melodii, zicale, arta olăritului, a construcției unui arc, modei și credința în ceva superior.

. Partea DIVINA existentă în noi – TERȚUL INCLUS AL LUI BASARAB NICOLESCU - este și a fost o necesitate absolută a evoluției noastre care ne-a ajutat să realizăm o unitate de grup, o inteligență socială, necesară către interiorul grupei, dar și o creștere a forței de grup pentru necesitățile luptei pentru supraviețuire în cadrul vicisitudinilor mediului înconjurător.

În sprijinul acestor presupuneri vin cercetători care au stimulat electromagnetic o anumită regiune a creierului nostru și au observat că probanșii – toți - fără excepții au avut revelații-mistice!

Valoarea forței de supraviețuire a credinței în Dzeu poate fi explicată și prin marea atracție psihologică, ca o armă a prezenței lui Dzeu care ne ajută, ne susține chiar dacă poate fi considerată ca o pilulă prescrisă de un medic cu rolul de placebo a cărui efect nu mai poate fi contestat.

Noul „credo” nu poate fi altul decât EU CRED! Amin!

In cartea sa „Fizica și nemurirea” Frank Tipler spune: Dzeu există la fel ca și viața veșnică!

El plasează astăzi teologia ca o parte componentă a fizicei și afirmă că în curând fizicienii vor fi în stare să dovedească existența lui Dzeu la fel cum au reușit să dovedească existența electronilor.

Pentru el omul nu este altceva decât o anumită formă de mașină și creierul nimic altceva decât un aparat pentru prelucrat informații. Prelucrările informatice ale instrumentului, este sufletul, spiritul, caracterul nostru, și deci nu este altceva decât un program condus de creier.

-Filozofii numesc ceva asemănător „DEFINIȚIE NOMINALA”

Er explică pentru a fi înțeles ce vrea să spună exemplificând ce poate spune un pescar care are o plasă cu ochiuri de 10/ 10 cm. și care examinând peștii prinși poate spune :peștii care nu s-au prins în plasă pentru mine nu sunt existenți.

Omul are cel puțin posibilitatea să emită o serie de teorii în legătură cu formarea universului.

Centrul teoriei lui Tipler este așa numit, „PUNCTUL-OMEGA” care susține că nu poate fi negată existența unei puteri a totprezente, a tot știutoare și atotputernice!

Intr-o zi în viitorul îndepărtat, fiecare dintre noi ne vom redeștepta într-un loc asemănător cerului credinței – judaico - creștine .

Tipler susține mai departe :, Universul poate fi definit ca tot ce există” definiție care include și existența lui Dumnezeu sau altfel fiind spus Dzeu este tot universul sau o parte din el.

Dacă el este o realitate, fizicienii, mai curând sau mai târziu vor fi în stare să demonstreze existența lui. Tipler crede că de fapt a fost deja găsit dar nu a fost evidențiat pentru că nu a fost căutat în mașina care descrie programul forței universului ubicuitar, a atotștiutor și atotputernic în spațiu, în timp și în materie.

Fizicienii elvețieni demonstrează că particulele sub atomare pot exista când sunt observate în mai multe locuri concomitent și totuși sunt capabile să se influențeze reciproc în mod miraculos.

Fizicianul Antoine Suarez de la Centrul de cercetări Cuantice din Zurich susține existența unor spirite nevăzute care influențează realitatea în mod experimental.

De curând au venit cu ideea „îngerilor-cuantici”

Ei se află în afara realității noastre fizice.

Cosmosul spune el este un calculator - cuantic gigantic cu agenți spirituali cu puteri nemăsurate care se află în afara realităților noastre fizice, care în permanență efectuează calcule ce influențează

realitatea noastră.

Ei nu au nevoie de nici un creier ci ajung nur matematice unde calculatoare care la nevoie se poate materializa sub forma de particule sub atomare.

Este posibilă teoria prin care se presupune că lumea poate exista sub forma unui dialog între particule ne-neuronale și intelectul nostru;cu alte cuvinte:omul are de partea cealaltă inteligența cosmică numită de Suarez „înger –cuantic ”!

În acest caz putem accepta mai ușor existența unei realități transcendente care se ascunde în spatele lumii materiale.

Max Planck postula într-un referat în 1944 în Florența ,că de fapt nu există MATERIE.

Numai atunci când există o forță care face ca particulele atomare să vibreze și le determină să rămână împreună.

În spatele acestei forte bănuia el existența unei spiritualități inteligente .Acesta este fundamentul ancestral.

John Wheeler,fizicianul american care a descoperit existența găurilor negre,trage concluzia că ,noi oamenii nu suntem simpli observatori ci că suntem parte activă a universului. O părere asemănătoare

Susține și fizicianul –cuantelor de origină germană Hans-Peter – Dürr purtător al premiului Nobel - Alternativ.

Dupa Alex Grey,la nivel cuantic,organismul nostru nu este altceva decât un câmp energetic.

În această acceptanță putem înțelege mai ușor posibilitatea noastră de unire reală cu universul.

Vezi și teoria –Strings-!

Funcțiile universului ,pot fi realizate cu ajutorul undelor a căror concentrare realizează „PUNCTUL OMEGA” a lui Tipler.

Acceptând aceste teorii va trebui să admitem că și viața este un fenomen cuantic.

Punctul omega al lui Tipler nu este altceva decât „SFANTUL DUH” Viața veșnică ne este dăruită pentru că –probabil - Sfântul –Duch-ne iubește.

Reîncarnarea nu mai este combătută ci din ce în ce mai acceptată de experți.

Vom avea o mare problemă dacă ne gândim că pământul are o viață limitată și în consecință și viața de pe planeta noastră.

- *Noile teorii pledează pentru existența existențelor universurilor în paralel ce vor da posibilitatea omului să existe la niveluri superioare.*

Programele genetice ale noilor computere au plecat de la ideea că viața este un fel de „muncă informatică” al mișinei SPIRITUALE, ca un foarte complicat program computerizat.

Se lucrează deja la programe „Evoluționare” care sunt în măsură să se auto dezvolte.

Speculând aceste idei mai departe, considerând că viața în general nu este nimic altceva decât programe gigantice informaționale, care funcționează de miliarde de ani, ar fi posibilă dezvoltarea unei semințe până la formarea unui pom să fie descifrată și codificată ca și evoluția omului, iar în paralel computerul genetic de la întrerupător la un complex computer mit subconștient și conștient.

Se înțelege că în acest caz va trebui să renunțăm la ideea că suntem coroana creației ci o părticică din ea.

Tipler realizează că bariera, dintre știință și religie, între rezon și sentiment a fost deja depășită.

Religia a devenit parte din știință.

Marele nonsens al timpurilor noastre „LUPTA DINTRE DOGMELE BISERICESTI” persistă.

Va fi rolul vostru al generației viitoare să înțelegeți aceste lucruri și să vă angajați pentru ca aceste lupte să dispară.

- *Pentru ca dovezile inductive în afara de matematică și logică nu pot fi nici o dată complete nici dovezile despre existența lui Dumnezeu nu pot fi 100%.*

Pentru Dumnezeu vorbește simplitatea și frumusețea teoriei existenței sale.

Separarea între ipoteză și convingere indiferent cum sunt gândite rămân abstracte.

La sfârșitul prelegerii notam 3 teze.

1.- Dovezi despre existența lui Dumnezeu în sensul logicei umane nu sunt încă posibile pentru că organele noastre de simț și aparaturile existente la ora actuală nu ne dau posibilitatea să-l dovedim.

2.- Căi către Dumnezeu de căutat prin experiențe și unghiuri nu numai că sunt posibile, nu numai de dorit ci arzător-necesare.

3.- A sta să măsoari numai valea dubiului –care nu l-a scutit nici pe Toma necredinciosul, nu are nici un sens pentru că în drumul

căutării vei găsi destule fapte, destui oameni, gata să te ajute, indiferent că sunt laici, frați și surori sau oameni ai clerului. Exercițiul căutării drumului este absolut necesar însoțit de mulțumiri.

Drumurile către Dumnezeu –în care se pot număra și noile dovezi despre existența lui Dumnezeu îți va ușura drumul dacă ești printre căutători orientarea, dacă vei fi printre cei ce nu cred încă, îți va întări voința să cauți iar dacă vei fi printre cei care neagă existența lui vei avea mari greutăți încât te vor determina să treci în rândul celor ce caută.

De fapt nu ar fi posibil să ne întrebăm de existența lui Dumnezeu dacă nu am purta în noi o părticică sacră. Spunea Hegel

Și acum câteva remărci despre minunile ce fac din planeta noastră o oază capabilă să găzduiască viața:

-Substanța datatoare de minuni poate fi considerată apa. **Apa** este leagănul vieții și în același timp conservatorul ei. Fără apa care înmagazinează neobișnuit de multă căldură ce se răspândește pe toată suprafața globului se presupune că puteam avea diferențe extreme de temperatură dintre ziua și noapte cum se află pe lună sau pe planeta Marte. Altfel decât celelalte substanțe din natură devine mai ușoară sub formă de gheață. Fără această proprietate gheața ar fi coborât la fundul apelor și ar fi transformat planeta noastră dintr-o planetă a apei într-un bulgăr de gheață.

Cel mai lung fluviu al planetei are dimensiuni de colos. 15 miliarde de tone de apă de ploaie cad pe an într-o regiune care este mai mare decât Australia și care are 10.000 de afluenți. Malurile sale sunt tot atât de depărtate unul de altul cum sunt orașele Paris și Londra. 100 m adânc, pe secundă toarnă Amazonul 180 milioane l pe secundă în Atlantic. Cu toate aceste dimensiuni există un fluviu care varsă de 500 de ori mai multă apă decât Amazonul. Acesta este GOLFSTROM care, în estul Groenlandei, coboară până la fundul oceanului Atlantic la adâncimea de 2000 m. Cercetătorii sunt acum siguri că această cascadă profundă reprezintă de fapt o adevărată pompă a unui circuit al întregului glob care face ca întreaga masă de apă a tuturor oceanelor să fie în mișcare: Atlantic, oceanul Indian și Pacific, unde se ridică la suprafață. O picătură

din acest fluviu gigantic se află de 1000 de ani în această călătorie în jurul pământului. Această minune a naturii este de fapt climatizorul globului.

- Cei mai mari munți ai planetei nu sunt HIMALAIA ci un lanț cu o lungime de 70000 de Km sub apă de-a lungul oceanelor care reprezintă centrul schimbărilor chimice al planetei. De asemeni nu trebuiește uitat rolul activităților vulcanice care schimbă structurile minerale a solurilor pe suprafețe considerabile. Acești munți de foc produc cantități incomensurabile de apă,, curată” sub formă de vapori.

- Dezintoxicanții-purificatorii- adevărați ai planetei sunt **microorganismele** care cântăresc mai mult decât restul animalelor la un loc. Ele reușesc să descompună și substanțe complexe cum ar fi parafina, asfaltul, uleiurile minerale și chiar pungile de plastic și PCB .

95

Un singur litru de apă de mare cuprinde numeric mai multe ființe mici decât populația Germaniei.

Plantele unicelulare din plancton produc mai mult oxigen decât toți copacii pământului. Fără plancton și fără ciano-bacteriile mărilor viața - așa cum o cunoaștem - nu ar fi posibilă pe pământ. Dacă acestea ar muri ,am dispărea și noi, oamenii.

- Fluviile cerului: fără **vânturi** pământul ar fi un pustiu întins. Ele sunt mijloacele de transport al aburului, polenului, semințelor și prafului cu multe substanțe nutritive. Ploaia pădurilor tropicale ale regiunii Amazoanelor reprezintă cea mai importantă zonă de tampon climateric al pământului dar vegetația exorbitantă a acestei regiuni este hrănită de praful din regiunea cea mai săracă – Sahara.

- Fertilitatea Africii se datorează în bună măsură termitelor. Ca nici o altă insectă t. sunt capabile să descompună lemnul unei case într-o săptămână. Ele construiesc locuințe înalte de 6 metri iar sub pământ coloniile lor sunt tot atât de complicate ca și subteranele Londrei,- Parisului sau Berlinului. Pentru fiecare om al planetei noastre revin ca. 40.000.000 de termite. Nici o altă insectă nu este în stare să transforme lemnul mort în humus atât de repede. Termitele alimentează pământul cu substanțe hrănitore pentru plante și cu oxigen.

-Cine ne apără de iradierile cosmice , este de fapt **miezul pământului**. Prin diferitele mișcări ale diferitelor sale straturi el realizează efectul unui enorm dinam care produce câmpul magnetic al pământului. Fără acest câmp magnetic ar fi imposibil nu numai lucrul cu computerul,sateliții,sau electronica unui avion modern dar și stratul de ozon protector împotriva arsurilor mortale ale soarelui ar fi distrus.

- Adevărații eroi ai pământului se găsesc în profunzime. **Micile organisme** demonstrează forța fantastică a vieții:ele se înmulțesc chiar și în pietrele din scoarța pământului. Prin forări la 5.000 metri adâncime în piatră, cercetătorii au descoperit bacterii, minuni biologice aflate la kilometri depărtare de oxigen și lumină, închise în pietre grele de milioane de tone. Aceste „nano-bacterii”închise de 250.000.0000 de ani în aceste pietre sedimentare s-au reîntors la viață. Ele au stat la baza descompunerilor care au alcătuit solul .(ca. 100.000.000 specii populează pământul)

- Din afara pământului în afară de minunea „soare” **luna** care a luat naștere printr-un accident acum 4 miliarde de ani când planeta THEA de mărimea pl. Martie s-a ciocnit cu pământul și de atunci cu ajutorul gravitației sale frânează mișcarea de rotație a pământului în jurul axei sale de la ziua de 6 ore la cea de 24 de ore. Ea a reușit să plaseze pământul pe elipsa actuală ce îi permite să aibă o climă relativ stabilă. Cu ajutorul ei, prin flux și reflux,malurile mărilor s-au transformat în incubatoare pentru viață.

Și să nu uităm că luna primește tot felul de lovituri meteoritice care altfel ar ajunge să ne lovească pe noi. Efectul de frână al lunii lungește ziua cu aproape o secundă pe an. De aceea din timp în timp trebuie dat ultimului minut al anului 61 de secunde .În multe milioane de ani probabil că pământul nu se va mai roti în jurul axei sale.

Surse: www.wdw.@prosieben.de/Natur

După această mică introducere în științele naturii - numai cu scopul de a-ți dezvolta interesul -, mă să mă opresc ceva mai mult asupra întrebărilor legate de originea vieții,despre genom și perspectivele ce se întrezăresc pentru viața generațiilor viitoare.

Am amintit numai că cine vrea să înțeleagă ceva despre viață va trebui să știe o sumedenie de lucruri despre macrocosmos, dar mai ales despre microcosmos. În lumea cercetărilor ,se știe astăzi că

noțiunile sunt legate între ele și de aceea este legitim să afirmăm acest lucru.

Ce este viața? Primul care a încercat să răspundă la această întrebare a fost profesorul de fizică austriac Schrodinger. El a recunoscut baza moleculară și acțiunea genelor. Am putea spune că epoca noastră este posedată de „genomanie”

Dacă Biblia este cartea în care omul îl descrie pe Dumnezeu, putem presupune că descifrarea GENOMULUI este reciprocul : codul în care Dumnezeu a formulat natura vie.

Fascinația genelor face viața cercetătorilor dificilă de a recunoaște că în viață există ceva mai mult decât reproducerea. Există spre exemplu posibilitatea de a schematiza complexitatea biocosmosului într-un cadru ce poate demonstra că viața are componența și calitățile universului, bine înțeles structurate ierarhic.

După N.Hartmann

- Nivelul de dezvoltare - reprezentanți - științele

- Atom - carbonul fizica atomică
- Moleculă - apa chimia fizică
- Macromoleculă - gen biochimia
- Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară
- Celulă - Hematia biologie celulară
- Țesut fibra musculară fiziologia contracției. musculare.
- Organ creierul mic neurofiziologie
- Organ - sistem sistemul imunitar. imunologie
- Organism omul antropologie
- Colectivitate clasa la școală microsociologie
- Societate România macrosociologie.

În 1953, Waston și Crick , au reușit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic.

Ei au crezut că acesta este,, tot secretul vieții”.

Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut pași importanți într-adevăr, dar ceea ce știm astăzi este : să numim mai multe părți din acest complicat mozaic - VIAȚA.

Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez -Wilhelm Johannsen.- descrise de călugărul Mendel.

Noțiunea GENOM(cu accent pe a doua silabă), nu lămurește originea grecescului,,genos” care îseamnă sex. El se leagă de

cuvântul biblic „genesis”- creerea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calitățile ființelor vii, cât și transmiterea acestor calități mai departe -deci materia ce se moștenește,-care astăzi poate fi izolată din celule și analizată .Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicile generale și particulare ale unui organism cu genomul , se vorbește adesea de genomul bacteriei, genomul muștei,al plantei sau genomul uman. Genomul se găsește în celulă. Această părțică de bază slujește pentru a găzdui materialul genetic, Aciduldesoxiribonucleic A D N

În urma unei munci coordonate în toată lumea , cercetătorii au reușit să descifreze genomul uman.

Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

- El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor , cum s-ar fi așteptat. De exemplu cromozomul 17 și 19 sunt mult mai bogați în gene decât 18.

- Numărul de gene nu depășește 30.000

- Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părțicele ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare părțică poate produce mai multe proteine și, în consecință ,celula poate fi mai reactivă.

- Proteinele produse de om pot avea mai multe funcții.

Cu ajutorul comparațiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor(prin așa - numita transmitere orizontală)

Secvențele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcții ,putând fi considerate fosile ale evoluției.

Numeroase gene repetitive nu au funcție activă și sunt considerate ca gunoi.

98

S-a constatat că la bărbați genomul are mult mai multe mutații decât la femei și, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluția pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nici o diferență care să ateste o teorie a raselor.

Oamenii sunt 99,9% identici.

Despre tehnologia biologică ,am amintit ceva mai sus .Aici aş vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba și conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament,de unde ideea că se va putea testa și administra absolut individual fiecare medicament .

Cele două extremități ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranțele biologilor de a putea să le schimbe ,dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci ,există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului- născut, cu posibilitățile, care va fi realizabilă peste 20 de ani , -ca indivizii să-și poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri ne uzate, sau să-și poată trata anumite boli.Într-un laborator în America cercetătorii au reușit să lungească de 6 ori viața unei râme. Iar alții printr-o menținere a bunei funcționalități a sistemelor hormonale, să prelungească viața unui șoarece peste 4 ani și jumătate și trăiește încă.Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcțiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilități pline de speranțe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.

Se vor ridica și multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de știință.

Deocamdată ,codul individual este folosit cu succes in identificarea criminalilor și se muncește intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu îmbătrânească(telomeraza-o enzimă -), sunt de asemeni speranțe să se poată găsi soluții terapeutice valabile și pentru cancer în general. În stadiul de laborator cel puțin, s-au obținut deja succese.

Surse ale capitolului:Erst Peter Fischer;;Die andere Bildung”Ullstein Verlag 2003 ISBN3-548-36448-9

*O încercare de a memoriza ordinea vecinilor noștri astrali
Și acum câteva remarci despre minunile ce fac din planeta noastră
o oază capabilă să găzduiască viața:*

*-Substanța datatoare de minuni poate fi considerată apa. **Apa** este leagănul vieții și în același timp conservatorul ei. Fără apa care înmagazinează neobișnuit de multă căldură ce se răspândește pe toată suprafața globului se presupune că puteam avea diferențe extreme de temperatură dintre ziua și noapte cum se află pe lună sau pe planeta Martie. Altfel decât celelalte substanțe din natură devine mai ușoară sub formă de gheață. Fără această proprietate gheața ar fi coborât la fundul apelor și ar fi transformat planeta noastră dintr-o planetă a apei într-un bulgăr de gheață.*

Cel mai lung fluviu al planetei are dimensiuni de colos. 15 bilioane de tone de apă de ploaie cad pe an într-o regiune care este mai mare decât Australia și care are 10.000 de afluenți. Malurile sale sunt tot atât de depărtate unul de altul cum sunt orașele Paris și Londra. 100 m adânc ,pe secundă toarnă Amazonul 180 milioane l pe secundă în Atlantic. Cu toate aceste dimensiuni există un fluviu care varsă de 500 de ori mai multă apă decât Amazonul. Acesta este GOLFSTROM care, în estul Groenlandei, coboară până la fundul oceanului Atlantic la adâncimea de 2000.m. Cercetătorii sunt acum siguri că această cascadă profundă reprezintă de fapt o adevărată pompă a unui circuit al întregului glob care face ca întreaga masă de apă a tuturor oceanelor să fie în mișcare: Atlantic ,oceanul Indian și Pacific, unde se ridică la suprafață. O picătură din acest fluviu gigantic se află de 1000 de ani în această călătorie în jurul pământului. Această minune a naturii este de fapt climatizorul globului.

- Cei mai mari munți ai planetei nu sunt HIMALAIA ci un lanț cu o lungime de 70000 de Km sub apă de-a lungul oceanelor care reprezintă centrul schimbărilor chimice al planetei. De asemeni nu trebuiește uitat rolul activităților vulcanice care schimbă structurile minerale a solurilor pe suprafețe considerabile. Acești munți de foc produc cantități incomensurabile de apă,, curată” sub formă de vapori.

- Dezintoxicanții -purificatorii- adevărați ai planetei sunt **microorganismele** care cântăresc mai mult decât restul animalelor la un loc. Ele reușesc să descompună și substanțe complexe cum ar fi parafina, asfaltul, uleiurile minerale și chiar pungile de plastic și PCB .

95

Un singur litru de apă de mare cuprinde numeric mai multe ființe mici decât populația Germaniei.

Plantele unicelulare din plancton produc mai mult oxigen decât toți copacii pământului. Fără plancton și fără ciano-bacteriile mărilor viața - așa cum o cunoaștem - nu ar fi posibilă pe pământ. Dacă acestea ar muri ,am dispărea și noi, oamenii.

- Fluviile cerului: fără **vânturi** pământul ar fi un pustiu întins. Ele sunt mijloacele de transport al aburului, polenului, semințelor și prafului cu multe substanțe nutritive. Ploaia pădurilor tropicale ale regiunii Amazoanelor reprezintă cea mai importantă zonă de tampon climateric al pământului dar vegetația exorbitantă a acestei regiuni este hrănită de praful din regiunea cea mai săracă – Sahara.

-fertilitatea Africii se datorează în bună măsură termitelor. Ca nici o altă insectă t. sunt capabile să descompună lemnul unei case într-o săptămână. Ele construiesc locuințe înalte de 6 metri iar sub pământ coloniile lor sunt tot atât de complicate ca și subteranele Londrei,- Parisului sau Berlinului. Pentru fiecare om al planetei noastre revin ca. 40.000.000 de termite. Nici o altă insectă nu este în stare să transforme lemnul mort în humus atât de repede. Termitele alimentează pământul cu substanțe hrănitoare pentru plante și cu oxigen.

- Ci ne apără de iradierile cosmice , este de fapt **miezul pământului**. Prin diferitele mișcări ale diferitelor sale straturi el realizează efectul unui enorm dinam care produce câmpul magnetic al pământului. Fără acest câmp magnetic ar fi imposibil nu numai lucrul cu computerul, sateliții, sau electronica unui avion modern dar și stratul de ozon protector împotriva arsurilor mortale ale soarelui ar fi distrus.

- Adevărații eroi ai pământului se găsesc în profunzime. **Micile organisme** demonstrează forța fantastică a vieții:ele se înmulțesc chiar și în pietrele din scoarța pământului. Prin forări la 5.000 metri adâncime în piatră, cercetătorii au descoperit bacterii, minuni

biologice aflate la kilometri depărtare de oxigen și lumină, închise în pietre grele de milioane de tone. Aceste „nano-bacterii” închise de 250.000.000 de ani în aceste pietre sedimentare s-au reîntors la viață. Ele au stat la baza descompunerilor care au alcătuit solul (ca. 100.000.000 specii populează pământul)

- Din afara pământului în afară de minunea „soare” **luna** care a luat naștere printr-un accident acum 4 miliarde de ani când planeta THEA de mărimea pl. Marte s-a ciocnit cu pământul și de atunci cu ajutorul gravitației sale frânează mișcarea de rotație a pământului în jurul axei sale de la ziua de 6 ore la cea de 24 de ore. Ea a reușit să plaseze pământul pe elipsa actuală ce îi permite să aibă o climă relativ stabilă. Cu ajutorul ei, prin flux și reflux, malurile mărilor s-au transformat în incubatoare pentru viață.

Și să nu uităm că luna primește tot felul de lovituri meteoritice care altfel ar ajunge să ne lovească pe noi. Efectul de frână al lunii lungeste ziua cu aproape o secundă pe an. De aceea din timp în timp trebuie dat ultimului minut al anului 61 de secunde. În multe milioane de ani probabil că pământul nu se va mai roti în jurul axei sale.

Surse: www.wdw.at/prosieben.de/Natur

După această mică introducere în științele naturii - numai cu scopul de a-ți dezvolta interesul -, mă să mă opresc ceva mai mult asupra întrebărilor legate de originea vieții, despre genom și perspectivele ce se întrezăresc pentru viața generațiilor viitoare.

Am amintit numai că cine vrea să înțeleagă ceva despre viață va trebui să știe o sumedenie de lucruri despre macrocosmos, dar mai ales despre microcosmos. În lumea cercetărilor, se știe astăzi că noțiunile sunt legate între ele și de aceea este legitim să afirmăm acest lucru.

Ce este viața? Primul care a încercat să răspundă la această întrebare a fost profesorul de fizică austriac Schrodinger. El a recunoscut baza moleculară și acțiunea genelor. Am putea spune că epoca noastră este posedată de „genomanie”

Dacă Biblia este cartea în care omul îl descrie pe Dumnezeu, putem presupune că descifrarea GENOMULUI este reciprocul : codul în care Dumnezeu a formulat natura vie.

Fascinația genelor face viața cercetătorilor dificilă de a recunoaște că în viață există ceva mai mult decât reproducerea. Există spre exemplu posibilitatea de a schematiza complexitatea biocosmosului

într-un cadru ce poate demonstra că viața are componența și calitățile universului, bine înțeles structurate ierarhic.

După N.Hartmann

- Nivelul de dezvoltare - reprezentanți - științele

- Atom - carbonul fizica atomică*
- Moleculă - apa chimia fizică*
- Macromoleculă - gen biochimia*
- Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară*
- Celulă - Hematia biologie celulară*
- Țesut fibra musculară fiziologia contracției musculare.*
- Organ creierul mic neurofiziologie*
- Organ - sistem sistemul imunitar. imunologie*
- Organism omul antropologie*
- Colectivitate clasa la școală microsociologie*
- Societate România macrosociologie.*

În 1953, Waston și Crick , au reușit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic.

Ei au crezut că acesta este,, tot secretul vieții”.

Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut pași importanți într-adevăr, dar ceea ce știm astăzi este : să numim mai multe părți din acest complicat mozaic - VIAȚA.

Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez -Wilhelm Johannsen.- descrise de călugărul Mendel.

Noțiunea GENOM(cu accent pe a doua silabă), nu lămurește originea grecescului,,genos” care îseamnă sex. El se leagă de cuvântul biblic „genesis”- crearea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calitățile ființelor vii, cât și transmiterea acestor calități mai departe - deci materia ce se moștenește,- care astăzi poate fi izolată din celule și analizată .Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicile generale și particulare ale unui organism cu genomul , se vorbește adesea de genomul bacteriei, genomul muștei,al plantei sau genomul uman. Genomul se găsește în celulă. Această părțică de bază slujește pentru a găzdui materialul genetic, Aciduldesoxiribonucleic A D N

În urma unei munci coordonate în toată lumea , cercetătorii au reușit să descifreze genomul uman.

Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

- El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor , cum s-ar fi așteptat. De exemplu cromozomul 17 și 19 sunt mult mai bogați în gene decât 18.

- Numărul de gene nu depășește 30.000

- Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părți ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare particulă poate produce mai multe proteine și, în consecință , celula poate fi mai reactivă.

- Proteinele produse de om pot avea mai multe funcții.

Cu ajutorul comparațiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor(prin așa- numita transmitere orizontală) Secvențele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcții ,putând fi considerate fosile ale evoluției. Numeroase gene repetitive nu au funcție activă și sunt considerate ca gunoi.

S-a constatat că la bărbați genomul are mult mai multe mutații decât la femei și, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluția pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nici o diferență care să ateste o teorie a raselor.

Oamenii sunt 99,9% identici.

Despre tehnologia biologică ,am amintit ceva mai sus .Aici aş vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba și conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament,de unde ideea că se va putea testa și administra absolut individual fiecare medicament .

Cele două extremități ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranțele biologilor de a putea să le schimbe ,dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci ,există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului - născut, cu posibilitățile, care va fi realizabilă peste 20 de ani , -ca indivizii să-și poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri ne uzate, sau să-și poată trata anumite boli. Într-un laborator în America cercetătorii au reușit să lungească de 6 ori viața unei râme. Iar alții printr-o menținere a bunei funcționalități a sistemelor hormonale, să prelungească viața unui șoarece peste 4 ani și jumătate și trăiește încă. Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcțiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilități pline de speranțe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.

Se vor ridica și multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de știință.

Deocamdată ,codul individual este folosit cu succes in identificarea criminalilor și se muncește intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu îmbătrânească(telomeraza-o enzimă -), sunt de asemeni speranțe să se poată găsi soluții terapeutice valabile și pentru cancer în general. În stadiul de laborator cel puțin, s-au obținut deja succese.

Surse ale capitolului:Ernst Peter Fischer;;Die andere Bildung”Ullstein Verlag 2003 ISBN3-548-36448-9

După N.Hartmann

- Nivelul de dezvoltare - reprezentanți - științele

- Atom - carbonul fizica atomică
- Moleculă - apa chimia fizică
- Macromoleculă - gen biochimia
- Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară
- Celulă - Hematia biologie celulară
- Țesut fibra musculară fiziologia contracției. Musculaire.
- Organ creierul mic neurofiziologie
- Organ - sistem sistemul imunitar. imunologie
- Organism omul antropologie
- Colectivitate clasa la școală microsociologie
- Societate România macrosociologie.

În 1953, Waston și Crick , au reușit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic.

Ei au crezut că acesta este,, tot secretul vieții”.

Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut pași importanți într-adevăr, dar ceea ce știm astăzi este : să numim mai multe părți din acest complicat mozaic - VIAȚA.

Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez - Wilhelm Johannsen.- descrise de călugărul Mendel.

Noțiunea GENOM(cu accent pe a doua silabă), nu lămurește originea grecescului,,genos” care înseamnă sex. El se leagă de cuvântul biblic „genesis”- crearea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calitățile ființelor vii, cât și transmiterea acestor calități mai departe - deci materia ce se moștenește,- care astăzi

poate fi izolată din celule și analizată .Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicile generale și particulare ale unui organism cu genomul , se vorbește adesea de genomul bacteriei, genomul muștei, al plantei sau genomul uman. Genomul se găsește în celulă. Această părțică de bază slujește pentru a găzdui materialul genetic, Acidul desoxiribonucleic A D N

În urma unei munci coordonate în toată lumea , cercetătorii au reușit să descifreze genomul uman.

Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

105

- El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor , cum s-ar fi așteptat. De exemplu cromozomul 17 și 19 sunt mult mai bogați în gene decât 18.
 - Numărul de gene nu depășește 30.000
 - Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părțicele ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare părțică poate produce mai multe proteine și, în consecință , celula poate fi mai reactivă.
 - Proteinele produse de om pot avea mai multe funcții.
- Cu ajutorul comparațiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor(prin așa - numita transmitere orizontală) Secvențele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcții ,putând fi considerate fosile ale evoluției.
- Numeroase gene repetitive nu au funcție activă și sunt considerate ca gunoi.
- Cu toate acestea, putem afirma astăzi :toate procesele care au loc în corpul nostru sunt rezultate ale activităților celulare; dezvoltări și îmbătrâniri ca și transformările canceroase.
- Rolul principal revine proteinelor codate produse de diferitele secvențe genetice cu individualitate ce caracterizează pe fiecare dintre noi cu toate că secvențele genelor sunt la fel.
- Biologii au găsit că genele nu sunt statice. Genomul se schimbă - schimbând poziția genelor în interiorul nucleului celula își schimbă profilul - realizând adevărate revoluții(Tom Misteli-Bethensda-Marzland)Cu cât un gen se situează mai în centrul nucleului celular, cu atât este mai activ.**
- Dramatic aceste revoluții au loc în o celulă embrionară care va deveni o celulă a pilei ,sau a ficatului spre exemplu și se**

înțelege că altă serie de gene se vor deveni „mute”, „La fel se întâmplă și când celula devine canceroasă. O diagnoză precoce va fi posibilă!

S-a constatat că la bărbați genomul are mult mai multe mutații

decât la femei și, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluția pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nici o diferență care să ateste o teorie a raselor.

Oamenii sunt 99,9% identici.

Despre tehnologia biologică, am amintit ceva mai sus. Aici aș vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba și conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament, de unde ideea că se va putea testa și administra absolut individual fiecare medicament. Cele două extremități ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranțele biologilor de a putea să le schimbe, dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci, există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului-născut, cu posibilitățile, care va fi realizabilă peste 20 de ani, -ca indivizii să-și poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri neuzate, sau să-și poată trata anumite boli. Într-un laborator în America cercetătorii au reușit să lungească de 6 ori viața unei râme. Iar alții printr-o menținere a bunei funcționalități a sistemelor hormonale, să prelungească viața unui șoarece peste 4 ani și jumătate și trăiește încă. Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcțiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilități pline de speranțe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.

Se vor ridica și multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de știință. Deocamdată, codul individual este folosit cu succes în

identificarea criminalilor și se muncește intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu

îmbătrânească (telomeraza - o enzimă -), sunt de asemeni speranțe să se poată găsi soluții

terapeutice valabile și pentru cancer în general. În stadiul laborator cel puțin, s-au obținut deja succese.

Surse ale capitolului: Ernst Peter Fischer;; Die andere Bildung" Ullstein Verlag 2003 ISBN 3-548-36448-9

PREMIUL NOBEL 2009

Un proverb chinezesc spune: ÎȚI DORESC SĂ TRĂIEȘTI VREMURI INTERESANTE!

Si noi trăim în prezent timpuri interesante!

- Religia nu a fost nici când așa de aproape de știință ca acum!

- Telescoapele trimise în univers ne-au transmis imagini fantastice aflate la mulți ani lumină de noi îmbogățindu - ne cunoștințele noastre despre macrocosmos.

- Fizicienii timpurilor noastre sunt adevărații filozofi și sunt în stare să ne dovedească faptul : fiecare electron este în stare să acumuleze date într-un sistem dual, să le transmită mai departe și să învețe prin acest fenomen. În plus ei sunt pe cale să demonstreze că o parte din electroni au doi poli.

- La DESY –un centru de cercetare al particulelor atomice din Hamburg, se află în construcție un microscop cu laser care va fi în stare să vizualizeze lumea la nivel „nano” tridimensional –în care vor putea fi analizate atomii în cadrul moleculelor .- de pe urma căruia vor profita ,medicii, farmaceutica, chimiștii ,fizicienii.

- Sunt lucruri știute: în fiecare celulă avem informații ce pot fi comparate cu o enormă bibliotecă în care sunt înregistrate toate. Informațiile trăite în evoluția omului (filogeneza) și ontogeneza.. Cărțile noastre sunt CROMOZOMII. Cunoștințele ce se găsesc în aceste cărți, frazele genetice „determină capacitățile noastre și trăsăturile mari ale caracterului nostru, existența noastră. Avem fraze ce pot fi descifrate la nivelul structurilor macromoleculare dar avem și un analog care se cheamă : **MEM** ,Unitatea informațională câștigată în „aventura spirituală a umanității“ în milioanele de ani ,inclusiv trăirile intra uterine, la grădiniță, la școală, în familie, în clinică etc.

Avem 23 de duble suluri rulate de pergament scrise, care sunt cei 46 de cromozomi cu ca. 3 miliarde de litere.

Alfabetul cuprinde urmatoarele ADN(ATGC) (: Adenina ,Tymina, Guanina și Cystina)

Fiecare celulă specializată deschide o carte și folosește un singur aliniat.

În grupa celor care au reușit să pună bazele noului capitol în biologie ,ce a deschis o nouă etapă în medicina modernă se află și marele nostru G. Palade. Grupa a primit P.Nobel în 1974.
-G.Palade, C de Duve, A.Claude und K.Porter.

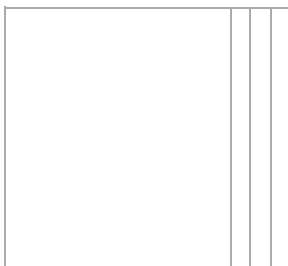
Ca medici români suntem mândri ,având onoarea să fi învățat și să învățăm în acelaș amfiteatru,la aceiaș școală cu marele Palade.

Și dacă în universitatea din Salamanca am văzut scris:„Che natura non dat Salamanca non presta“ Ce natura nu ți-a dat nu te poate ajuta nici universitatea din Salamanca
-REVENONS A NOS MOUTONS!

La noi ar trebui să stea scris:„SĂ NU-ȚI BAȚI JOC DE CE ȚI-A DAT NATURA!

Nobel pentru fiziologie și medicină în anul 2009 au primit:
Elizabeth Blackburn nascută în Tasmania(Australia)
Este o bioloagă Australo - Americancă în domeniul Telomere-Telomerază (Ceasurile biologice și enzima,, nemuririi “
Elisabeth Helen „Liz“ Blackburn

4



Carol W.Greider nascuta la 15.Aprilie 61 in San Diego-California.
S-a ocupat de asemeni de enzima
nemuririi „Telomerază”

Jack Szostak

Jack Szostak născut în Londra la 9 Noembrie 52 -s-a ocupat de asemeni de Telomerază.

ISTORIA DESCOPERIRILOR ÎNCUNUNATE CU NOBEL:

In anul 1938 ,un Ichtiolog din Wien –Hans Müller a numit partea terminală a cromo- somilor Telomer de la grecescul Telos (terminală) și Mehros(parte) care s-a dovedit mai târziu că este ceasul biologic din care avem 92 în fiecare celulă.

In anii 40 Barbara Mc Clintock a remarcat faptul că un cromozom la care partea terminală lipsește devine lipicios și se dezintegrează.

-

In anii 70 G.Waston remarca faptul că pe măsură ce cromozomii se replicau ,telomerii devin mai scurți.

-

Liz Blackburn descria, că la un animal marin (Tetrahymena) celulele germinative-sexuale-au telomeri care nu se scurtează și s-a întrebat de ce? Ea a reușit de fapt să indentifice ceasul biologic.

In 1986 Howard Cooke (Edinburg) remarca faptul că celulele somatice în comparație cu celulele germinative au telomerii mai scurți.

Care sunt factorii care reușesc să mențină ceasurile intacte în celulele germinative?

Carol Greider descrie enzima care reușește să mențină telomerii lungi. „Telomeraza ”

C. Greider și Cal Harley s-au întâlnit întâmplător la un prieten comun ; biologul Bruce Fitcher „și s-a pus piatra de temelie a unei colaborări fructuoase.

Harley voia să știe cum se modifică telomerii în raport cu vârsta.

Greider avea deja tehnica de măsurat telomeri.In sept.1988 îl sună pe Harley să-i comunice ca Robin Allshrie cunoștea structura exactă a telomerilor și dorește să măsoare .

Greider măsoara telomerii fără să știe cărei grupe aparțin și returna rezultatele ce demonstau pentru prima dată legătura directă între lungimea telomerilor și vârstă.

Acum stim că în momentul concepției telomerii au ca. 10.000 perechi de baze. Deja la naștere numărul perechilor de baze s-au scurtat la 5.000.

Foarte interesant ca alfabetul ceasurilor biologice (TTAGGG)- Tymina, Tymina, Adenina, și de 3x Guanina) este o zonă ce poate fi considerată în afara genelor pentru că este comună tuturor, și a rămas ne schimbată încă de la dinozauri.

Avem 92 de ceasuri biologice în fiecare celulă. La cete 100 Bilioane celule avem 10 Biliarde ceasuri.

Telomerii sunt fără îndoială ceasurile vârstei.

7

Ceasurile protejează cromozomii în părțile terminale.

Au controlul asupra reproducerii cromozomiale (așa numitele GENEXPRESII-)

Ajută și la organizarea în nucleul celulei

Pentru că re organizarea tridimensională

A genelor în raport cu central nucleului determină specializarea celulei, gradul de activitate al secvenței dar și posibilitatea de a se maligniza.

Este parte componentă a bibliotecii

- Provoacă simptomele de îmbătrânire în celulă.

Sunt în măsură să oprească divizarea celulei mai departe.

-Ceasurile biologice rămân lungi în Ovule și în Spermatozoizi.

Sunt o bombă programată pentru celulă și gata să explodeze când celula vrea să o ia razna și să devină canceroasă.

Organismul nu este o grămadă neorganizată de celule și deosebit de organizate.

Sigur că devenim atât de bătrâni cât sunt programate ceasurile noastre.

Că omul a fost gata să protesteze împotriva morții o dovedesc cea mai cunoscută legendă a lui Gilgames, 5000 de ani a.c.

Să fim clari însă chiar dacă știința va reuși să re lungească ceasurile, cu toate rețetele „NATURALISTE“ nu vor însemna și nu vor putea înlocui o alimentație sănătoasă și o îngrijire corectă a dinților, lipsa somnului, trăirile pozitive și a gândurilor frumoase pentru cei apropiați etc.

Cercetătorii din domeniul geneticii, acționează pe cel puțin 3 direcții:

a) o enzima sintetică „nemuritoare“ b) o modalitate sigură de a schimba o secvență genetică în boli cunoscute c) posibilitățile de a scoate din uz prin neutralizare a anumitor gene ale noastre.

-Natura ne-a luat-o înaintea având exemple care ne dovedesc:

-a) unii viruși și bacterii au cromozomi în forma de inel închis –fără parte terminală – deci fără să se scurteze la replicare.

b) Adeno virușii au o anumită proteină de pornire

c) Celulele germinative au o ștampilă cu telomerază (enzima nemuririi) care reface lungimea ceasului.

Și drojdia de bere nu îmbătrânește folosind varianta c)

-În mod normal celulele noastre reacționează la veștile sociale de la celulele vecine. Spre exemplu dacă o celulă vecină s-a degradat printr-un accident chimic sau biologic, telomerul frânează dezvoltarea mai departe a celulei; dacă frâna nu a funcționat și celula se divide mai departe fără ordine telomerul o explodează și așa se face ca pericolul de a deveni canceroasă a unei celule se reduce de câteva mii de ori cu ajutorul telomerilor.

La musculița „vinului“ drosofila pericolul cancerului nu există pentru că odată ajunsă la maturitate celulele nu se mai divid musculița moare pentru că nu mai are celule STEM!

Sunt deja 9 ani de când Craig și Venter –cei doi biochimisti au anunțat că au reușit descifrarea genomului uman, descifrarea existenței noastre, a planului uman de dezvoltare.

De atunci sunt o serie de biologi care visează ca barierele umane de vârstă să fie depășite.

În spațiul motorului biologic uman vor fi indentificate fiecare roțiță care va fi în stare să prelungească limita de vârstă a strănepoților noștri. Biologii caută motivul pentru care bureții din apă nu îmbătrânesc și pot teoretic să trăiască mii de ani, de ce broasca țestoasă trăiește 200 de ani, elefantul 200 etc.

10

Secretul constă în microcosmosul celular, în unsere gene, în structurile macromoleculare. De acolo vin vești care ne uimesc. O serie întreagă de gene care au fost poreclite : age1, dagf2, Sir2, Sir 1, PNC1 etc sunt deja bănuite pentru că dacă sunt manipulate, la drojdie, la viermi, la musculiță, la șoarece, viața se prelungește, bolile sunt reduse, etc.

Concluziile actuale : mai multe gene sunt participante, o combinație de litere din alfabetul genetic participă existând o activitate în „ECHIPĂ” și se pare că cine are norocul să moștenească un complex genetic ce este în stare să mențină un bun echilibru între consumul de glucide și producția de insulină are șanse mult mai mari să apuce 100 de ani.

Descoperirile recente și viitoare vor fi interesante mai ales pentru nepoții și strănepoții noștri.

Pentru generația noastră este foarte important pentru cei ce vor să trăiască mai mult ca vor trebui să se străduiască să rămână viguroși, cu masă musculară bine păstrată, cu un creier funcțional deci să cunoască ceva din mecanismele îmbătrânirii precoc.

.Iată câteva din teoriile îmbătrânirii:

a) Comparând organismul nostru cu un avion-teoria uzajului prin viața dusă –de știut că dacă vrei să judeci starea unui avion nu întrebi când a fost fabricat ci câte ore de zbor a parcurs!

b) Teoria radicalilor liberi –substanțe toxice ce oxidează-fac să „ruginim”

c) Starea ceasurilor biologice- moștenite -sau scurtate artificial prin comportamente nesăbuite.

d) Teoria zaharisirei-folosirea în cantități și frecvență a zahărului în exces!

e) Teoria imunologică –a distrugerii sistemului de apărare –prin permanentă intoxicare chimică, alimentară dar și psihică gândind dușmănos tendențios asupra celor din jur, ranchinos, nefiind în stare să savurăm lucrurile și faptele pozitive și prelungind la ne sfârșit trăirile negative ce trebuiesc uitate cât mai repede.

f)Teoria hormonală - cunoscut fiind că pe măsură ce înaintăm în vârstă producția de hormoni scade(hormonul de creștere ,DHEA(anti stress) hormonul somnului,Testosteronul și foliculina,etc.)

12

Modul de viață în general trebuie de asemenea menționat.

1-Cel mai mare păcat rămâne „MĂCĂM PREA MULT ȘI PREA BOGAT ÎN CALORII“

2-Stressul

3-Lipsa antioxidanților din alimentație

4-Sport exagerat-stressant-

5-Lipsa de somn

6-Fumatul

7-Tulburările hormonale.Acest mod de viață conduce sigur către o exagerată și razant consum de energie vitală,crește producția de radicali liberi, grăbește scurtarea ceasurilor biologice, favorizează intoxicația cu zahar,pe scurt spus:ne face bătrâni și bolnavi.

Cine vrea să trăiască mai mult și mai ales încă sănătos,va trebui să aibă în permanență în minte că mișcarea ne ajută nu numai să ne păstrăm masa musculară dar menține și legăturile între celulele nervoase și lasă să crească noi celule ca o adevărată cură cu propriile sale celule. În zilele noastre toate specialitățile medicale de la psihiatrie la cancerologie folosesc mișcările fizice ca prevenție și terapie.

Deci faceți mișcare în mod regulat dar nu exagerat!

Evitați stressul deoarece nu există stress bun!

O meserie sau profesie care este făcută cu plăcere realizează un lanț de trăiri pozitive cu efecte bine făcătoare.

Cu ajutorul dozărilor de CORTISOL(hormonul stressului) la alergătorii de Marathon s-au constatat valori mari chiar după ani după ce au încetat să mai alerge .

Notăm încă o serie de frâne pentru cortisol:

Optimism

Relaxari

Prieteni

Muzică :Schubert Simf.nr 8,Motzart-Eine kleine

Nachtmusik,J,S.Bach:Concert nr.5 în f.moll

Vivaldi –Largo din Iarnă

Chopin- Nocturnes

- Bai cu Lavanda

-Somn de prânz

Și încă:

-Optimism

-Relaxarea

*Hormonul stressului ne prosteste și îmbogățește sângele în grăsime,
Să enumerăm cinci factori ai longevității:*

- a) Faceți din locul de muncă o oază de liniște*
- b) Respectați orele de somn*
- c) Cultivați prietenii*
- d) Folosiți în mod conștient colțuri liniștite pentru meditație și rugăciune*
- e) Luați mai des o baie.*

Ludwig Feuerbach a spus: omul este ceea ce mănâncă.

Pe insula Okinawa traiesc de 40 de ori mai multi centenari ca in restul Japoniei

Traiesc mai linistiti, mananca peste, legume, ierburi, soja, si ingera 1/2 din caloriile unui japonez normal din alta parte.

Sfaturile importante pentru longevitatea privind hormonii :

Evitati distrugatorii de hormoni ca:

a) nicotina, Alcoolul, Sportul exagerat, Lacrima si stressul.

b) Folositi fitohormoni

c) sariti peste masa de seara sau mancati aminoacizi esentiale (cei pe care organismul nostru nu-i poate fabrica)

Iata 6 reguli ale longevitatii privind alimentatia:

a)Fiti constienti mancare mai putina(caloric) ,viata mai lunga

b)-O mica gluma: O doamna mai corpolenta vine la doctor si spune:,,Dle dioctor sfatuiti-ma ces a fac pentru corpolenta mea!

-Miscare doamna draga miscare!

-Ganditi fuga,gimnastica,aparate in sali etc?

04 DRO

DESPRE DROGURI SFATURI PENTRU TINERELE VLĂSTARE

Sau cum să te aperi de nenorocirea cea mare care se cheamă „TOXICOMANIE” „DEPENDENȚĂ”

Dragul meu prieten

În cest capitol îți voi da informații menite să te apere de tentativele inconștiente, de curiozitățile tinereții lipsită de experiență, dar mai ales să te pună la adăpost de neștiință. Drogurile au devenit, din păcate, adevăruri dureroase și la noi în țară și reprezintă o primejdie necruțătoare. Sper să câștig încrederea ta, de oarece sunt medic și nu fac parte din nici un fel de organ oficial de poliție sau de combatere prin pedeapsă a fenomenului. Vor fi deci informații valoroase pentru tine și pentru prietenii tăi. Sunt strigate de avertisment și rugăminți, ce pornesc din toată inima pe care va trebui să le citești cu atenție, să ți le scrii în sufletul tău tânăr repetând ceea ce va trebui să eviți cu desăvârșire.

În general se afirmă, pe bună dreptate că a preveni o boală este mult mai ușor decât a o trata. În cazul toxicomaniilor (dependențelor) acest adevăr este o necesitate absolută.

*Stai departe de tentația de a-ți satisface curiozitatea copilărească, sau tinerească chiar dacă ai auzit că un cunoscut, un prieten a încercat și nu i s-a întâmplat încă nimic grav. Te rog încă odată să mă crezi că **a nu încerca** este cel mai ușor lucru de realizat, în comparație cu*

etapa imediat următoare. Efortul înzecit de voință de care vei avea nevoie pentru a nu reîncerca va fi mult mai greu de realizat.

Toți cercetătorii care au încercat să descopere de ce tinerii nu reușesc să spună „nu” și cad pradă curiozității au ajuns la concluzia că în primul rând, ei nu știu nimic despre efectele farmacologice – acțiunile - acestor droguri asupra organismului lor. Deci, sunt lipsiți de cunoștințe. Doresc din tot sufletul ca tu să fii informat , pentru că cine este bine informat, își poate lua răspunderea unei acțiuni ,știe ce-l așteaptă . Acesta este motivul pentru care un subcapitol va cuprinde acțiunile drogurilor, efectele lor nocive pe grupe de substanțe.Sper că te-am convins în ceea ce privește importanța formării tale intelectuale și morale pentru viață, realizării unui ideal înalt.

Cine muncește pentru dezvoltarea personalității sale, nu va accepta să-și distrugă organismul, să ajungă o epavă înainte de a fi realizat ceva. Este o idioție să-ți distrugi corabia cu care vrei cu adevărat să treci marea chiar înainte de a învăța să stai la cârmă!

*Pentru a putea spune **nu** cu ușurință în fața tentațiilor cu consecințe atât de grave,trebuie să știi să te bucuri de micile frumuseți din jurul tău,să te bucuri de fiecare capitol nou studiat, fiecare carte citită și rezumată în cartoteca ta,de fiecare antrenament sau meci cu echipa sportivă din care faci parte și să fii mândru când vei reuși să fii ponderat în fața mâncării.*

*100.Aceste preocupări și exerciții îți vor ușura hotărârea de a zice **nu** când un coleg inconștient îți va descrie starea de exaltare pasageră pe care a trăit-o consumând un drog. Din contră , tu ,care ești informat și știi ce-l așteaptă, îl vei*

putea ajuta rugându-l să se salveze, îl vei sfătui să se ducă la medicul de familie cât nu este pre târziu. Toți am simțit influența și autoritatea părinților. Ei încearcă fiecare- în felul său- să-ți călăuzească pașii. Bunele intenții părintești nu pot fi niciodată puse la îndoială ,dar conflictele ce se creează între autoritatea părintească și dorința ta de autonomie, care este tot atât de firească, nu ar trebui să ducă la ruperea de familie. În acest proces de dezvoltare va trebui să recunoști că și tu ai părțile tale mai slabe și să nu uiți că experiența proprie fără să ții cont de sfaturi este un profesor foarte bun, dar, crede-mă lecțiile sale sunt extrem de scumpe. Dacă vei urmări realizarea idealului tău ,te vei simți din ce în ce mai puternic,vei avea interese diversificate, vei avea credința că vei putea îmbrățișa toată lumea. Crede-mă că în aceste stări sufletești, pline de bucurii, nu vei avea nevoie de nici un stupefiant. În momentele de slăbiciune, de nesiguranță în forțele proprii va trebui să fii tare și să te gândești la consecințe.

Să nu uiți ceea ce stă scris pe prima pagină: a nu încerca , este cel mai ușor lucru din lume dacă vom compara cu cele ce urmează. Cel ce îți va povesti ,grozăvinduse că a experimentat deja,este un inconștient și speranța lui că va reuși să scape dintr-o situație neplăcută cu ajutorul drogurilor, se va transforma într-un coșmar, capabil să-l distrugă,nu numai pe el dar și pe ceilalți membri ai familiei sale ,cum vei vedea ceva mai departe, în subcapitolul despre așa numita „codependență”. Dacă acest tânăr ți-a plăcut cât de cât, cunoscut fiind că fiecare zi ce trece îi va diminua șansele de a ieși din nenorocire, cel mai mare ajutor omenesc va fi să-l sfătuiești să

ceară ajutor unui medic. De asemenea ori de câte ori vei observa o schimbare nejustificată în comportamentul unui coleg, sau unui prieten de la o zi la alta, nu ezita; sesizează colegii tăi, prietenii tăi, faceți un consiliu și poate cine știe ...va mai putea fi salvat.

Recunosc dificultățile tinerilor de astăzi și mărturisesc că nu au de loc ușor, mai ales în familiile unde părinții beau și fumează peste măsură, să înțeleagă dubla morală.

Celulele nervoase tinere - cum sunt ale tale - sunt mult mai sensibile la alcool și nicotină iar procesul de acumulare a cunoștințelor de care vei avea nevoie toată viața - ca un viitor om de lume - va avea de suferit. Tot atât de important va fi să știi că nu ești interesant, mai atrăgător, nu arăți mai matur cu ajutorul unei țigaretă între degete sau în colțul gurii, ori demonstrând că ții la băutură. Acestea sunt gesturi nu numai inutile, dar și lipsite complet de responsabilitate, cunoscut fiind că cine fumează și consumă alcool de timpuriu își va putea programa cancerul la plămâni. Eu te pot asigura că vei deveni în curând mai atrăgător, mai interesant fără țigaretă, dacă vei fi spălat, și cu hainele îngrijite, etalându - ți cunoștințele acumulate în ultima săptămână. Îmi aduc aminte de perioada când aveam vârsta de 14-15 ani, când am primit cartea despre care ți-am povestit la începutul lucrării de față și care m-a determinat să văd altfel lumea, și mai ales viitorul meu. Această perioadă coincidea cu cea în care mama a țesut cu mare trudă pânză de borangic, din care mi-a croit și cusut cămăși albe la pantalonii și tenișii mei. Purtându-mă în alb, mi-am atras probabil invidia conducătorilor de la UTC, care au găsit de cuviință să mă

critice groaznic în ședința pe școală pentru că arătam ca un copil de burghez. Îmi aduc aminte că am fost tare necăjit, considerându-mă nedreptățit, mai ales că, pentru această pânză a trebuit să muncesc și eu foarte mult ,pentru a aduna frunza de dud necesară creșterii viermilor de mătase. Am continuat însă să mă port în alb,, să-mi calc singur pantalonii și cămașa, sau chiar să-mi întorc gulerul dacă începuse să se roadă, să am succes și prieteni, deși nu fumam și nu consumam alcool.

Dacă ești timid , nu ai nevoie să bei ca să devii curajos și să-ți mărturisești simpatia față de o fată. Pregătește-ți un discurs pe care îl vei prezenta câtorva prieteni mai apropiați de ai tăi și vei prinde mai mult curaj decât cel oferit de o sticlă de bere. Și pentru a nu fi în inferioritate ca nebăutor și nefumător la onomastica ta ,vei anunța din timp că petrecerea va avea loc fără alcool și nicotină.

Chiar dacă nu ai avut norocul să te naști într-o familie în care puterea exemplului bun să fie de invidiat, ți-am amintit undeva și repet că vei fi capabil să-ți câștigi singur libertatea cu ajutorul dragostei pentru cărți. Vei reuși singur să ștergi inegalitățile oferite de soartă. Vei reuși curând să te convingi că, făcând cunoștință cu marea aventură spirituală a umanității, nu vei avea nevoie de droguri. O altă posibilitate de a te pune la adăpost, de a te detașa de masa celor ce-și caută plăcerile în alcool, tutun și alte droguri este practicarea cu regularitate a unui sport. Înscrie-te într-un club de atletism, tenis, sau carate și vei obține endorfinele (morfinele corpului) de care ai nevoie pentru a avea o bună dispoziție și în plus, îți va consolida și constituția fizică. Eu am fost sănătos,

mulțumesc lui Dumnezeu și strămoșilor mei pentru echipamentul genetic, dar, privind în urmă nu pot uita că în liceu aveam un coleg și prieten, nepotul campionului nostru balcanic la aruncarea greutății - Nicu Gurău, care ne-a insuflat plăcerea de mișcare , plăcerea pentru antrenamentele sportive, care nu m-a părăsit toată viața. Și pedagogii care se ocupă cu prevenirea toxicomaniilor sunt de părere că o dezvoltare armonioasă a copilului îl va apăra mai târziu în fața tentațiilor. Câteva jaloane importante le voi expune în subcapitolul pentru părinți și dascăli. Americanii ,cărora le plac statisticile pe sute de mii de persoane, susțin că indivizii care reușesc să se dezvolte armonios și complex și au:ceva de muncit cu plăcere,ceva de iubit,ceva de sperat,un hobby sportiv sau muzical,un oarecare nivel social, și o asigurare a zilei de mâine sunt cei mai sănătoși și la adăpostul tentațiilor drogurilor.

Referindu-mă din nou la darul de a fi capabil să admirăm micile frumuseți, să ne bucura de plăcerile care ne dezvoltă creierul , vom renunța ușor la căutarea senzațiilor tari, cu aprigele lor consecințe. Explicația științifică este dată de sistemul nostru neuro –endocri, de creierul nostru fluid ,care ,din păcate nu ențieri nuclare între plăcerile mici și mari și este legat de producția de serotonină, dopamina și endorfine ca și de calitatea dreceptorilor noștri (locul de acțiune a acestor substanțe care determină stările de bine) Salvarea noastră se află în etajul superior , în scoarța cerebrală ,care ne dă posibilitatea să citim să ne informăm, să vedem cu alte cuvint prăpastia .

c

Cine nu-și folosește etajul superior - scoarța cerebrală -, cine nu este în stare să

va cădea prăpastia, va cădea în ea, va cădea sigur. Va cădea în prăpastie , cu mașina plină cu toți membrii familiei sale, cu toți care i-au fost dragi până ieri. Fenomenul este descris sub numele de „codependență” și va trebui să ne ocupăm ceva mai mult de el în capitolul despre greșelile în familie.

CUM SĂ NE FERIM ODRASLELE DE DROGURI

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Personalitățile din domeniul pedagogic sunt în unanimitate de părere că primii 3 ani din viața copilului sunt de importanță majoră pentru viitorul echilibrului psihic al „omului de mâine”.

Antoine de Saint-Exupery remarca importanța: unui șir de factor în procesul transmiterii bunelor intenții unei vieți noi, și anume: stilul, tonului vocii, tactul, jocul, atmosfera familială calmă, esteticul și al emoțiile pozitive, dragostea. *Neurofiziologii și pedagogii moderni adaugă, rolul deosebit de important al contactului efectiv cu pielea mamei, rolul mângâierilor părintești, al contactului vizual cu cei din jur, rolul vocii mamei și al vocabularului său cât mai complet, precum și rolul alimentației la sân.*

Dragi părinți!

Scrieți aceste cuvinte -cheie pe oglinda pe care o folosiți în fiecare zi și mai ales repetați-le de nenumărate ori, pentru a le putea înregistra în subconștientul vostru. Astfel ,veți reuși să fiți mame și tați care își vor feri copiii de tentațiile drogurilor.

Studii empirice, dar și științifice au demonstrat că nu există nici un fel de tipizare a **familiilor năpăstuite** și în consecință, voi ruga din suflet pe toți părinții ce vor avea bunăvoința să citească această carte să nu spună:,, pe noi nu ne privește de oarece în familia noastră nu se poate întâmpla așa ceva”

Rolul părinților în prevenirea toxicomaniilor este, fără discuție, important. Dacă ați înțeles importanța atmosferei familiale în primii ani din viața copiilor, veți reuși să vă vi-i faceți prieteni.

Veți reuși ,dacă vă veți găsi o grădiniță unde cadrele educatoare sunt profesoare sau educatoare modern pregătite într-un liceu pedagogic, știu să cânte la un instrument,au înțeles rolul mișcărilor ritmice, al învățaturii prin libera alegere,predau cel puțin o limbă străină etc. Un prieten pedagog care cunoaște foarte bine situația din țară este de părere că în fostele școli normale care astăzi se numesc licee pedagogice va trebui să se înceapă cu noțiunile noi de pedagogie. Viitoarele educatoare și învățătoare vor trebui ele mai întâi să înceapă să-și însușească mânăuirea unui instrument muzical ca și o limbă străină ,de la o vârstă mult mai fragedă. Copiii se vor dezvolta normal, dacă li se vor preda:cel puțin o limbă străină de la 3 ani ,vor cânta ,dansa,desena și vor avea de ales din câteva jocuri.

Secretul stă în diversitatea preocupărilor și în libera alegere.

Pe de altă parte , tot atât de important va fi ca micul vlăstar să învețe că viața va avea și granițe ce vor trebui respectate. El va trebui să învețe să-și limiteze , să-și fragmenteze porția de ciocolată sau alte dulciuri,să învețe că la

*terminarea mesei, dacă în stomacul său ar mai putea încăpea un fel de mâncare, va rămâne sănătos mulți ani iar mai târziu va putea cu ușurință zice **nu** drogurilor oferite de un camarad.*

Copiii dumneavoastră nu se vor lăsa ușor ademeniți de curiozitățile senzațiilor tari ,dacă veți reuși să fie în continuare multilateral interesați și dornici să cânte la un instrument, să facă parte dintr-o echipă sportivă și să citească cu plăcere.

Dragi părinți, vă implor să nu uitați că micuții dumneavoastră drăgălași vor trebui să învețe să-și accepte toate schimbările morfologice ce se vor produce în dezvoltarea lor , că echipamentul hormonal ce se instalează le dau senzații și dorințe, stări psihice schimbătoare, greu de înțeles pentru ei și uneori stări greu de suportat pentru dumneavoastră care munciți pentru ei și nu puteți , admite că odrasla nu vă ascultă. Există niște principii generale ale păstrării bunelor relații între generații:dragostea dumneavoastră să fie însoțită de respectarea micii personalități, în care variantele pe care le propuneți pentru rezolvarea unei probleme vor avea alternative , din care tânărul să aibă posibilitatea să aleagă ,dar să accepte și granițele impuse.

În capitolele anterioare am subliniat ce important este ca mama să-i citească de timpuriu copilului astfel dezvoltându-i plăcerea lecturii.

Va trebui de asemeni să dați copiilor treptat sarcini, să-i determinați să se simtă onorați și nu uitați să le mulțumiți și să-i lăudați pentru orice reușită. Mici cumpărături, să aibă grijă de un copil, să taie iarba, să aspire, să ajute la făcut sosul salatei, să pună masa, să frământeze cozonacii ;și el se va putea descurca mult mai bine când va fi student sau tânăr căsătorit. Aceste succese, sunt pietrele de temelie ale încrederii în sine. Ei vor trebui să învețe cum au învățat să meargă cu bicicleta.

Dacă tânărul are deja o locuință separată, el va trebui să știe că la mama acasă va găsi un sfat bun, ceva în frigider, o rufă curată, poate afla deschis părerea asupra unei prietene sau a unui prieten.

Copiii vor trebui feriți de divergențele familiare, de voci ridicate, de nedreptăți.... astfel, nu vor avea nevoie să se drogheze. Părinții în general vor trebui să dea exemple prin fapte și mai puțin prin vorbe. Asupra îmbrăcăminții nu se vor face comentarii. Conflictele vor trebui conduse sub forma unor discuții, cu pro și contra, cu argumente și fără patos. A vorbi cu calm și fără grabă, spre exemplu, în timpul unei plimbări sau la lumina lumânării într-o atmosferă deschisă ajută la înlăturarea divergențelor și la găsirea unor soluții onorabile pentru ambele părți.

Dacă mai târziu, tânărul(a) va avea posibilitatea să facă un schimb școlar într-o altă țară sau cel puțin într-un alt oraș va trebui ajutat și încurajat pentru a se putea descurca singur, fapte ce vor contribui la dezvoltarea personalității sale.

Nu scăpați nici o clipă din vedere, că sistemul nostru neuro-endocrin în căutarea satisfacerii plăcerilor poate fi mulțumit cu activități multilaterale; Condiția principală este că

activitățile trebuie alese de tânăr și nu impuse!

Și încă ceva foarte important dragi părinți iubitori: nu uitați să vă reamintiți de pe vremea când erați tineri, ce vă nemulțumea sau ce vă încânta în atitudinea părinților voștri.

Nu faceți ceea ce nu v-a plăcut odinioară. Sunteți rugați de asemeni să nu întrebuințați formule ca acestea: un bărbat nu plânge sau un indian nu cunoaște durerea. Sentimentele negative trebuie discutate, înțelese, ca mai târziu, când va avea o problemă și va avea nevoie de ajutorul vostru în loc să vină și să vă ceară ajutorul, să nu se închide în camera sa cu lacrimi în ochi și să vă evite.

Iată încă câteva greșeli grave care au loc în multe familii:

Lipsa comunicărilor directe între membrii familiei.

Tatăl către fiul de 15 ani: „mama ta ar trebui să fie mai înțelegătoare cu situația mea”. Fiul către mamă: „mamă știi tu dacă îl cerți mereu pe tata el va fi în continuare un nefericit și va bea din nou de necaz”

Greșite sunt și așteptările nerealiste din partea părinților: „Fii perfect” sau „Fii puternic”, „Fii genial” etc. Deși copilul aduce note bune acasă el este certat că nu aduce 10 pe linie. Acest tânăr va avea probleme, va fi nesigur în aprecierea valorilor oamenilor cu care va veni în contact, va fi nesigur de sine și va fi un candidat la nereușită și dependență.

Copiii care trăiesc într-o familie în care un membru este dependent, devin adesea depresivi, deoarece sunt nevoiți să-și înfrângă emoțiile. Sunt nevoiți adesea să renunțe la bucuriile tinereții, nu au liniște pentru a se putea

concentra, sunt adesea brutalizați, șicanați de colegii care știu și sunt lipsiți de legăturile sufletești de care au atâta nevoie.

Co dependenții sunt nevoiți să împartă soarta cu cei bolnavi, ei sunt nevoiți să-și ascundă durerea sufletească și să bea amarul cu ei.

Co dependenții trăiesc cu frica în suflet. Frica poate lua forme diferite: momente de panică, frică permanentă, fobie sau amenințare permanentă.

Un dependent creează în jurul său un haos care distruge pur și simplu persoanele care îi sunt apropiate. Persoanele codependente își pierd identitatea, nu mai au nici forța fizică, sunt nedormiți și nu mai au forța psihică de a-și afirma personalitatea.

Cermak citează pe o doamnă depresivă, care după moartea soțului său dependent, spunea: „Am fost o jumătate dintr - un întreg minunat. Acum sunt jumătate din nimic”

Co dependenții cad adesea pradă consumului de medicamente sau alcool. Ei încep din necesitatea de a-și ascunde sentimentele, de a suporta calvarul și termină adesea prin a deveni și ei dependenți. Co dependenții sunt adesea victimele unor acte de brutalitate, de viol.

Chiar dacă aceste situații nu au avut loc, cine trăiește în permanență sub amenințare, se va distruge psihic.

Și reacțiile lor sunt adesea falsificate Tot Cermak citează o altă co dependentă doamnă care spunea: „Bărbatul meu mă tratează bine. Când mă bate nu folosește decât mâna. El nu folosește nici un băț , nici o scândură. De multe ori victimele sunt atât de bulversate psihic, încât reacțiile lor sunt departe de cele ale unui om

normal;ele nu sunt în stare să vorbească despre trăirile lor, nu sunt în stare să se desprindă de ele și să spună: „până aici”! Din statisticele medicilor care tratează dependenții și co dependenții, putem afla că majoritatea suportă în medie **peste doi ani să trăiască cu un toxicoman copil sau soț fără să ceară ajutor, o greșeală capitală, care va diminua considerabil șansele medicale de salvare a familiei.** Care este explicația? În primul rând nimeni nu vrea să lase să se afle că familia sa nu este în stare să-și rezolve singură problemele.

Nimeni nu vrea să se audă că familia sa este criticată. De multe ori joacă roluri de martiri care de fapt nu ajută la nimic și pe nimeni. Când situația s-a înrăutățit, astfel încât pericolul devine iminent, este deja dăunătoare pentru toată familia. Dacă mândria blochează orice acțiune terapeutică, și cel mândru va fi distrus.Încă o dată dragi părinți iubitori.Mulți cercetători adaugă la cele de mai sus încă câteva greșeli mari, părintești, ce trebuie evitate cu desăvârșire: lipsa unui sistem de comunicare omenească , calmă și familiară între membrii săi, lipsa încrederii în sine a copilului, a tânărului, lipsa de comunicare a tânărului legată de sărăcia vocabularului prin dezinteresul său față de cărți, ne mai putând să aplaneze conflictele în grupa sa.; ne mai putând să refuze ispita oferită de membrii dăunători din jurul său.

Un institut din Mahnheim pentru sănătatea psihică a stabilit o serie de date ce pot atenționa în mod deosebit părinții și pedagogii preocupați de prevenirea toxicomaniilor. Iată câteva concluzii îngrijorătoare:

Copiii care la 8 ani au un comportament „HIPERCHINETIC” sunt extrem de neastâmpărați și care nu se pot concentra sunt candidații care vor încerca să se drogheze în proporție mult mai mare. Se remarcă în mod deosebit prin agresivitatea extremă față de colegii lor și sunt mincinoși notorii, nedisciplinați, lipsesc nemotivat de la școală și deja la 13 ani fumează și au încercat și alcoolul sau un alt drog slab. Accentuând încă o dată că nu există nici un fel de familie tip ce poate fi exceptată în fața acestui mare pericol care se cheamă dependență, se remarcă un procentaj mai mare de dependenți la copiii care provin din familii unde certurile și bătăile sunt la ordinea zilei, unde unul din părinți este alcoolic, sau au condiții de locuit proaste. Băieții sunt mai sensibili decât fetele în aceste cazuri și numărul lor este procentual mai mare. Am să încerc o traducere **liberă** a poeziei lui **Tikkanen** care reda situația de coșmar dintr-o familie cu un alcoolic. Este fenomenul pe care Monika Rennert îl numeste Co Abhângigkeit- Co-dependență~

**Cum s-ar învăța, cum s-ar întoarce
tot nedreptate ea va face
Dacă-nțelege dacă iartă,
rudele să-mbrobodească,
copiii să-i liniștească, când consolează,
când admiră, crede și crede, speră și crede
când respiră.
E respingătoare făcându-și dreptate ,gata
să miște munții din loc cu sila.
Îți vine sa verși stomacul și bila.
Atotputernică fără greșala cu aureolă ...
ca o sfântă**

și totuși se roagă, imploră și-ncearcă s-ascundă ,s-arunce otrava pe geam sau pe prispa cu flori.

Nu vrea să mai mintă, nu vrea să mai audă minciuni pe-o placă uzată, cu mama săracă și tata schilod, cu iarna-n tranșee mâncat de păduchi si-n perciuni ,dând vina pe alții pe soartă sau pe.... Irod.

Se poate prezice o răzbunare?

E greu de știut cât de multa răbdare.

A început cu intrigi răutăcioase și defăimătoare

*și stă îmbufnată pe pânză
ca o păinjeniță răzbunătoare.*

Nu se admite că și ea are-o viață

Nu se admite c-are simțiri.

Își duce o cruce nemeritată, muncește si-ndură

și-n loc de răsplată, e-nvinuită de gheață și ură.

În disperare urmând jurământul ,să nu-l părăsești pe cel ce a fost frumos, ce-a crezut, ce-a iubit iar astăzi miroase si varsă,si -njură,

doarme-n neștire iar treaz, se căiește ca lingura-i tremura până la gură.

Dar chiar cu o piele de rinocer sărmana soție rămâne-o ființă epuizată,fără prieteni,plângându-și copiii, ce-s fără studii, bocind conștiința că n-a iubit, sau poate oarbă credință.

Iar el in loc să găseasc-o ieșire, o internare, o porțiță,

acuză,soția de-o pradă nouă și-n cepe s-o bănuiască.

*O nouă postură.. de păzitor.. de înger divin
greu să trăiască fără scăparea cea într- o
formă de sticlă lumească.*

*Dar reîncepe calvarul.. mirosuri,..mirosuri
respingătoare îngrozitoare, de votcă cu
varză-mpuțită pe hainele căzute-n noroi.*

*S-aruncă pe patul o dată motiv de viață
atrăgătoare iar astăzi băltoacă de-a ta
vărsătură usturătoare.*

*Nu mă mai poți apostrofa, dar sforăitul ca
grohăitul,
s-aude-n vecini,ce din nas strâmbă și căiesc
copiii și bârfesc.*

*Și când te-ai trezi, ai frică de mine c-anunț
salvarea și-ncerc pentru a suta oară o
parte din umbra ta s-o trezesc.*

*Un maldăr de cărți pornită cu râvnă un
drum să găsesc*

*medici ce descriu prăbușirea în termeni ,în
stadii și cu simptome, .*

*dar uită mirosul,de distraneurin ,cu votcă
și vărsătură,*

*și -o respirație ce se lipește de nas,de
suflet,de viața dură, ce -ntoarce privirea
,întoarce stomacul și umple de ură.*

*Și cazi înc-o dată - mbrăcat pe două paturi
duhnind a hoit*

*cu-n scuipat în barbă, galben maroniu și
mă-ntreb*

*cât oare voi mai fi chinuită, bătută , să
suport această stare ?*

*În puținele clipe lucide te regăsesc și sper
înc-o dată. Cunosc toată gama.. ..încerc cu
proteine cu vitamine,sfaturi culese cu sau
fără reper.*

***Mi-e greu ,mi-e milă, încerc înc-odată
pentru cătrebuie să sper!***

DROGURI

Câteva idei pentru învățători și profesori.

Cunoștințele generale despre acțiunile drogurilor pe grupe de substanțe ar trebui să fie cunoscute de toți dascălii.

Fiecare învățător, fiecare pedagog care își iubește meseria , va trebui să fie în stare să lămurească copiii, ori de câte ori vor, fi solicitați la orice oră din zi și din noapte, cu sau fără oră de dirigenție.

Gravitatea extremă a problemei nu poate lăsa rece pe nici un pedagog de calitate. Profesorii vor avea nevoie de colaborarea părinților. Ei vor trebui să știe cum să –i motiveze, cum să-i convoace. Convocările trebuie făcute personal, temele propuse pentru discuție vor fi din timp anunțate și bine alese pentru a motiva.

Pedagogii vor trebui să-și propună să afle prin discuții conduse cu discreție și finețe care este balanța între simțul autocritic și de colaborare la fiecare copil din clasa sa. Ei vor trebui să afle dacă părinții sunt capabili de sacrificii, de a renunța la consumul de tutun sau alcool excesiv în fața copiilor. Puterea exemplului valorează în educație și nu dubla morală.

Ei vor trebui să afle care sunt preocupările fiecărui copil în timpul liber.

Care este componenta anturajului lor de joacă. Ce va trebui făcut pentru ca cei tineri să poată fi motivați să practice sport, să-și ocupe timpul liber creativ,util ?

Care sunt și cum sunt relațiile familiare ale fiecărui copil?

S-au luat măsuri concrete de prevenire a drogurilor în familie?

Este înțeles principiul general de prevenire prin respectarea principiilor de dezvoltare armonioasă enunțat în paginile anterioare sau părinții folosesc numai INTERZICEREA fără explicație și fără suport educativ?

Pedagogii moderni vor trebui să-și însușească noțiunile de dezvoltare armonioasă, ce presupun efortul lor de a se face iubiți, de a face lecțiile cât mai interesante pentru ca cei mici să învețe cu plăcere și nu de frica notelor, să - și cunoască într-adevăr elevii , să le cunoască părțile tari și pe cele mai slabe, să le dezvolte creativitatea, să-i sfătuiască să învețe să cânte la un instrument, să -i îndrume spre o echipă sportivă ce i s-ar potrivi fiecăruia, dar cel mai important să poată fi prin comportamentul și ținuta lor exemple de urmat.

Subliniind încă o dată gravitatea acestui flagel pentru viitorul multor tineri și al națiunii în general, va trebui ca munca de însușire și predare a acțiunilor drogurilor , a măsurilor de prevenire, să capete o amploare mult mai mare, o bază largă ,care să depășească sistemul școlar, deci să nu aibă un sediu fix, loc fix și rituale, ci să capete o acțiune cetățenească de masă, de adevărat curaj civic. Cine își va zice:,, pe mine nu mă privește pentru că familia mea este departe de aceste nenorociri” exemplele lumii întregi demonstrează ,că nu există nici un criteriu valabil: nici financiar ,nici teritorial, nici religios, care să pună familia cuiva la adăpost sigur.

La întrebarea : ,, când, la ce vârstă să se înceapă munca de prevenire”? Răspunsul corect:NU ESTE NICIODATĂ PREA DE VREME

DAR DIN PĂCATE, DE MULTE ORI PREA TÂRZIU!

Pilonii rezistenți pe care se poate construi o prevenire solidă sunt:- - O educație corectă ce va realiza o dezvoltare armonioasă , cu activități multilaterale în concordanță cu aptitudinile și forțele reale respectând mica personalitate.

- O integrare psiho- socială pe măsură.

- Nu există nici o dată prea de vreme, va trebui înțeles că nu vom explica unui copil de 3 ani ce periculoasă este heroina, dar comportamentul se poate struna dacă micuțul se va obișnui să-și frâneze prin educație aviditatea crescută pentru dulciuri sau mâncare în general.

-Cine învață de mic că viața are și granițe ce trebuiesc respectate , va cădea pradă jocurilor de noroc, tutunului, alcoolului și altor droguri mult mai rar.

-Cu riscul de a mă repeta ,efectivitatea muncii de prevenire în cadrul școlii este în primul rând legată mai mult de comportamentul părinților,învățătorilor și al profesorilor decât de ceea ce spun ei. -Puterea faptelor și a exprimărilor emoționale –a dovezilor de prietenie,respect reciproc,de laude corecte dar și de critică îndreptățită - vor căpăta puteri convingătoare dominante și când va fi vorba de prevenirea dependențelor. Privind discuțiile referitoare la necesitatea unui anumit profesor care ar fi mai potrivit pentru a preda, cel puțin în Germania, s-a ajuns la concluzia, că toți , dar absolut toți profesorii, vor trebui să se instruiască și să fie activi ori de câte ori vor avea prilejul să o facă, pentru că cine vrea cu adevărat, poate realiza o punte de legătură la momentul potrivit cu orice materie. Competență în materie de prevenire nu înseamnă numai

cunoștințe farmacologice ,fiziopatologice ,ci mai importante sunt interesele de a cunoaște elevii ,calitatea de a întreține cu copiii discuții libere care îi pot determina să se destăinuiască , calitatea de a sesiza care din ei au probleme de lipsă de încredere în sine, sau socio-familiare, sau un comportament aparte,ce îi fac mai vulnerabili. Aceste elemente sunt mai importante și depășesc cadrul oricărei materii. Munca de prevenire cu grupele periclitate nu este suficientă deoarece toți copiii în dezvoltarea vor avea de parcurs anumite stadii.

- Ei vor trebui să-și accepte propriul corp.*
- Viață ordonată, sport și hrană sănătoasă.*
- Acceptarea și afirmarea sexului cu care s-a născut.*
- Cucerirea unui loc într-o grupă.*
- Desprinderea de fusta mamei.*
- Fixarea unui ideal.*
- Organizarea unui sistem de valori proprii.*
- Dezvoltarea eu-lui.*
- Căutarea răspunsurilor la întrebările legate de sensul vieții.*
- Dezvoltarea unei atitudini privind substanțele care produc dependență.*

Vezi și :Kasten-Silberstein1998 și Entwicklungspsychologie-Lehrbuch von Oerter/Montada,1987.München/Wenheim:

Acțiunile drogurilor

*M-am explicat când mă adresam ție, care au fost motivele pentru care m-am simțit obligat să-ți dau posibilitatea să ieși cunoștință de acțiunile farmacologice ale diferitelor droguri. Sper să fii crezut ,deoarece nu vreau,decât să fii informat. Vor fi deci informații valoroase, pe care am să te rog să le păstrezi în minte,să le repeți din când în când pentru a ți se înscrie în subconștient și te vor ține sigur departe de droguri. Și cum scriam și mai sus ,cei întrebați asupra motivului care i-au determinat să încerce, au răspuns: pentru că ..a luat și cutare sau că este la modă, sau din curiozitate. Întrebați dacă știi ceva despre acțiunile farmacologice, medicamentoase, asupra organismului ei răspundeau că „**nu au habar**”. Cine este bine informat va avea și responsabilitatea acțiunilor sale.*

*Voi începe cu **alcoolul și tutunul***

Alcoolul - etanolul - rezultă din fermentarea mono di sau polizaharidelor. Resorbția se face repede prin mucoasa tubului digestiv,dar și prin inhalarea unor vapori. Difuzarea în corp are loc relativ rapid. În 1-2 ore concentrația în sânge atinge maximum. Alcoolul trece fără oprire bariera sistemului nervos central(locul de acțiune), bariera placentei copilului (de altfel ca multe dintre droguri), dacă mama poartă o sarcină,și apare și în laptele mamei. Concentrația în sânge poate stabili cantitatea consumată ,scăderea, concentrației fiind lineară, nu se poate accelera peste 0,1% pe oră și se poate calcula exact cât a fost de mare în momentul unui accident spre exemplu.

El este metabolizat în ficat în prezența unei enzime care cuprinde și zinc și care este polimorfă și explică sensibilitatea deosebită la alcool la diferite persoane și popoare. Alcoolul, prin ardere este în stare să dea cam 7.1 Kcal pe gr.

Acțiunea: la 2/ 1000 acțiunea este deja anesteziantă ; la alcoolici această concentrație, poate fi mai ridicată. La concentrații mai mari apar semnele de intoxicație marcate de greață, vărsături, scăderea temperaturii corpului, scăderea puterii musculare, tulburări de coordonare, testul deget la deget devine nesigur.

La 0,5/ 1000 capacitatea de a conduce un automobil deranjată , reflexele sunt întârziate, vorbirea tulburată la 0,7/ 1000 ușor nistagmus (mișcări rapide ale globilor oculari) la 1/ 1000 amețeală, la 1,4/ 1000 granița coordonărilor este depășită, la 2/ 1000 pierderea cunoștinței și puterii de memorizare, 4/ 1000 este granița de moarte precedată de comă profundă. Intoxicația peste 3/ 1000, pentru mulți este însoțită de hipoglicemie și hipotermie (scăderea temperaturii corpului). Bolnavul trebuie infuzat cu glucoză 10% și acoperit cu păături. Spălarea stomacului și uneori o hemodializa sunt necesare.

Dacă bolnavul este deosebit de agresiv Haloperidolul 5-10 mg. este indicat. Cine ia metronidazol, cefalosporine nu are voie să bea alcool. De obicei pe foia cu informații pentru bolnav, ce însoțește un medicament stă scris dacă există o incompatibilitate . Acțiunea alcoolului se mărește în asocieri cu medicamente din grupa narcoticelor, celor ce scad tensiunea, celor ce alină durerea, sau psiho

-farma - pentru tratarea bolilor sau problemelor de ordin psihic.-

Și alcoolismul reprezintă din păcate în societatea noastră actuală o mare problemă. Distrugerile cele mai mari le suferă ficatul, sistemul nervos central și cel cardio vascular. Ficatul devine mai întâi un ficat gras. Această fază rămâne multă vreme reversibilă (6-10 ani). După aceea, arhitectura ficatului se distruge și apare ciroza. Consumul zilnic de 100 gr alcool pur, mărește considerabil riscul, mai ales dacă pacientul nu mănâncă proteine de calitate și cartofi sau pâine.

Acțiunile asupra sistemului nervos apar sub forma tremurăturilor, matinale înainte de consum.

Sindromul Wernicke-Korsakow este o asociere de două fenomene patologice (sindroame) care se manifestă prin: mișcări rapide ale globilor oculari, (tulburări ale mișcărilor voluntare = ataxie)

dezorientare, hipotonie, hipotermie, amnezie (pierdere a memoriei) confabulație.

O serie de neuro transmițători sunt scoși din funcțiune, tiamina (vitamina B) nu este resorbită ,și mai departe se produc degenerescențe ale multor areale în creier cu apariția demenței alcoolice. Adesea fenomenele de polineuropatie =(inflamație generalizată a nervilor periferici) sunt prezente. Delirium- tremens este o stare care apare după întreruperea bruscă a alcoolului și se caracterizează prin tremurături mari, halucinații de tot felul ; mici animale care îl atacă -,dezorientare totală ,agresivitate ,hiperhidroză ,midriază (pupile mici), tahipnee= respirație rapidă) Necesită internare cu tratament intensiv.

În cazul asocierilor alcool –nicotină și avitaminoze, efectele asupra sistemului cardiovascular sunt mult mai nefaste.

De asemeni s-a observat creșterea incidențelor cu cancerul la alcoolici și fumători în gură, esofag , stomac,ficat,laringe, plămâni.Am mai spus odată și mă repet: cercetătorii sunt de părere că cine are o anumită predispoziție - o slăbiciune genetică – își va programa cancerul. La mamele alcoolice, copilul crește mult mai încet,creierul și capul în general sunt mai mici(microcefalie),adesea persistă deschizătura nazo-labială,hipoplazie a maxilarului inferior ca și o întârziere în dezvoltarea motorie și a inteligenței copilului - deci o altă nenorocire. Acestea se explica și prin lipsă de zinc, acid folic și alte carențe de vitamine.

Simptomele și tratamentul semnelor de carență: tremuratură,frica,tahicardia,transpirația abundentă (hiper-hidroza) ,sunt semne care încep cam după 8-12 ore din momentul abstinentei, și care se accentuează în următoarele 24 de ore Acestea sunt semnele numite pre-delir și care răspund foarte bine la Benzodiazepine pe cale bucală, alese prescrise și dozate de medic.

În ultimii ani,au apărut medicamente care vin în sprijinul celor care vor într-adevăr să devină abstinenți.

Acamprosate este un produs care ajută la reechilibrarea neuronală.

Alte medicamente au rolul de a mări

intoleranța la alcool. Doze mici de alcool în sânge în prezența lui „TETD” produc roșeața pielii capului,a umerilor și a pieptului,puternice dureri de cap,stare generală neplăcută, palpitații, scăderi de tensiune arterială

respirație rapidă. Efectul poate dura 14 zile de la ultima tabletă.

Tutunul –Dintre numărul mare de toxine,cu efecte nocive pentru organism din mediul înconjurător,la care oamenii se expun, nicotina se află pe primul loc. În zona de ardere a țigaretii, se dezvoltă temperaturi de peste 900 de grade C, care reușesc să descompună diferite substanțe anorganice și organice - are loc deci, un proces de distilare – Produsele sub formă de fum ajunse în zona de distilare, se amestecă cu alte stofe, care se dizolvă în vaporii de apă ce se degajă. După această zonă urmează o zonă de răcire în care nicotina se găsește în aerosolii care ajungând în zona de condensare ,se depun în restul țigaretii. Pe măsură ce arderea continuă, o parte din distilat se arde, dar majoritatea este din nou eliberat și ajunge în curentul de aerosoli care pătrunde în gură unde concentrația distilatului se accentuează. Deci fumatul este o inhalație a unui amestec de gaze și aerosoli. Au fost izolate mai multe mii de substanțe. Lângă stofa de bază, nicotina, sunt o serie de gaze importante prin acțiunea lor cum ar fi: oxid de carbon, monoxid de azot și bioxid de azot. Dintre substanțele cancéro- genetice amintim: benzapyren, nitrosamine, amine-aromatice, metale grele precum. Cr, As, Cd, V. Nicotina din țigaretă este practic complet resorbită, predominant , la nivelul alveolelor pulmonare. Această cale ocolește laboratorul care ar putea să o neutralizeze ,(ficatul) și cu fiecare inhalație, nicotina ajunge în inima stângă și în creier - unde întâlnește receptorii- (locurile unde substanțele se fixează ,își exercită acțiunile și au loc și răspunsurile organismului

Pulsul și tensiunea arterială cresc,constricția vaselor în general dar mai ales a capilarelor este evidentă .Aceasta înseamnă, micșorarea cantității de oxigen care ajunge la toate organele și țesuturile corpului, dar mai ales la nivelul celulele nervoase, ale celulelor mușchiului cardiac. Arteriolele mușchiului cardiac degenerază,lipo-proteinele suferă de asemeni o modificare; în plus nicotina favorizează prin diferite mecanisme tromboza și mărește colesterolul. O înrăutățire a oricărei boli arteriale existente nu mai poate fi tăgăduită astăzi. Mecanismele sunt multiple și se pare că țin nu numai de efectul nicotinei ci și a altor substanțe din miile care se distilează prin ardere.

Acțiunea arteriosclerotică directă a fumatului este legată și de favorizarea fixărilor monocitelor(celule sangvine)pe suprafața endoteliului vascular,de migrarea lor în sub endoteliu , de formarea celulelor spumoase,(pline de colesterină),de proliferarea de celule în musculatura netedă a vaselor, de creșterea trigliceridelor ca și mărirea modificărilor oxidative a LDL-lipoproteinei. Încă din 1940, un anatomo patolog Muller a remarcat frecvența mult mai mare a carcinoamelor la fumători. (plămâni ,laringe,gură,faringe,esofag și vezică urinară) La bărbații care au murit prin cancer pulmonar 87% au fost fumători. La femei 60%.Perioadele de latență sunt relativ lungi(20 de ani)și se pare că există pe de o parte o legătură între numărul de țigarete fumate pe zi,cu vârsta fragedă la care individul a început să fumeze și cu o predispoziție genetică care îi transformă posibilitatea într-o certitudine , că –și va programa cancerul. La fumătorii de pipă

pericolul cancerului de buză și gură este mult mai crescut.

Fumătorii au și un metabolism mai crescut , de aceea o greutate corporală mai mică. Dacă reușesc să devină nefumători, vor trebui o perioadă să mănânce mai puțin decât mâncau ca fumători pentru a nu câștiga în greutate. Nicotina mărește și secreția stomacului, ca și motilitatea stomacului și a intestinului. Apetitul este diminuat, iar sfincterul piloric rămânând deschis, suc duodenal ajunge în stomac ducând la iritații ale mucoasei gastrice.– gastrite, ulcer- Fumul de țigară se depune sub formă de gudron în căile respiratorii. Conținutul în fenoli, aldehide , acizi și cetone produce modificări ale mucoasei respiratorii cu distrugerea totală a cililor care aveau rolul de a dirija secrețiile către segmentele superioare, de unde puteau fi eliminate prin tuse. Secreția iritantă rămânând, favorizează infecția. Această infecție continuă a căilor respiratorii – tusea continuă-bronșita tabagică - produce și distrugerea pereților dintre alveole(emfizemul pulmonar) cu scăderea considerabilă a suprafeței schimbului respirator, cu dispnee, cu micșorarea capacității de muncă și supra solicitarea cordului. Ea scurtează categoric viața.

Femeile însărcinate care fumează, vor trebui să fie conștiente că micuțul fumează și el cu mama. Numărul de copii care se nasc înainte de termen este mai mare la fumătoare. Copiii născuți la termen cântăresc mai puțin. Cercetătorii au constatat și modificări genetice la copii cu părinți fumători. Deci și tata va trebui să nu fumeze în camera unde se află soția gravidă.

Fumătorii cronici pot avea și diferite leziuni ale nervului optic, ale retinei, sau ale corneei, mai ales când tutunul este asociat cu alcoolul. Deși mecanismele nu sunt atât de clare, se presupun: fenomene de ischemie locală, mărirea distrugerilor oxidative, lipsa de vitamine (B12, acid folic.)

Terapie:

Administrarea de plasture cu nicotină, gumă de mestecat cu nicotină sau spray cu nicotină, trebuie asociate cu un act de voință. Folosirea acestora este interzisă bine înțeles la femeile însărcinate.

Bănuiala veche că și fumătorii pasivi se pot îmbolnăvi de cancer pulmonar, s-a adeverit. La copiii care suferă de boli alergice cu manifestări la nivelul căilor respiratorii s-a constatat o ameliorare evidentă dacă părinții renunță să mai fumeze în prezența copiilor. În concluzie: fumatul reduce durata vieții în orice grupă de vârstă dar cel mai pregnant statistic este între 34 și 69 de ani. Este clar însă că se merită să devii nefumător la orice vârstă dar și mai inteligent ar fi să nu devii fumător.

*Americanii care sunt maeștri în a face statistici pe sute de mii de persoane au ajuns la concluzia că în ultimul timp numărul de fumători este impresionant de mare la persoanele mai puțin informate, **pentru că nu vor să știe, pentru că nu vor să înțeleagă sau nu pot înțelege ((sunt reduși mintal) aceste fenomene distrugătoare Îți rămâne ție să știi din ce grupă faci parte..***

Surse: Forth Henschler Rummel-Pharmacologie und Toxikologie.-Urban & Fischer Verlag. <http://www.urban>

Grupa stimulanzilor - a amfetaminelor- este mare. Iată câțiva reprezentanți mai cunoscuți: **crank, crystal, speed, meth, ice** și **extasy**

Aceste substanțe sunt consumate pentru senzațiile trecătoare care le dau:
:veselie, vorbărie, forță, neliniște, dar și lipsa poftei de mâncare și lipsă de control a unor agresivități

asupra lui însuși sau asupra unor persoane care se găsesc din întâmplare pe lângă el. Pe măsură ce efectul scade, apare o senzație de slăbiciune epuizantă și dacă folosirea drogului se prelungește, sau se mărește doza, pot apărea fenomene de paranoia - o boală psihică în care pacientul se crede urmărit, amenințat sau otrăvit de cineva. Nu rar sunt halucinații acustice sau vizuale și pentru aceste simptome sunt internați la psihiatrie. Dacă dozele s-au mărit, urmează depresiune, foame exagerată, atacuri de panică, lipsă de concentrare și stări de oboseală extremă. Asupra sistemului nervos mai întâi se instalează o exagerare a reflexelor, o activitate musculară mai crescută prin consum mai mare de energie, senzație de căldură în corp cu hipertermie, cu o piele uscată, gură uscată-, sete-, tensiunea arterială crește, inima o ia razna, iar pupilele sunt ceva mărite. Consumatorul poate pierde într-o lună 10-15 Kg. La fete tulburări menstruale sau chiar dispariția perioadelor- Tensiunea mare poate produce insult cerebral cu para-lizii. Sigure sunt și tulburări în sistemul nervos care ne dau voință, plăcere, curiozitate, ne ajută să memorăm ce vrem să învățăm.

Despre **Ecstasy** cu sinonimele: E, X, XTC, Adam, love-drug. (tablete, pulbere, capsule, cristale) va trebui să mai adăugăm că probanții descriu o iubire necondiționată, dar însoțită de o scădere a potenței, crampe musculare, maxilarul inferior se fixează și gura nu se mai deschide, pupilele sunt mărite, nistagmus, (mișcări laterale repezi ale globilor oculari) iar în creier au fost descrise distrugerii de celule nervoase în masă, dând aspectul de brânză cu găuri. Fenomenele depresive sunt atât de mari, încât consumatorii sunt nevoiți să ia anti-depresive cum ar fi Prozac sau Fluctin.

Cannabis.

Sinonime: dope, iarbă, marijuana, hanf, kiff, joint. Este o substanță care produce halucinații, euforie, modifică reactivitatea și schimbă personalitatea, modificări puterea de gândire. Când începe fumatul, persoana simte o bună dispoziție și o relaxare corporală cu creșterea senzualității. Câte o dată și momente de fericire, sau din contră de proastă dispoziție. Uneori se succed imagini sub formă de tablouri. Timpul trece mai încet. Gândirea limpede – logică - este tulburată. Pierderea controlului asupra acțiunilor sale. Efectul începe imediat, atinge maximum la ½ oră și durează ca. 3 ore. Câte o dată apar idei nebunești care pot dura câteva zile. La unele persoane produce psihoză și o totală lipsă de motivație care duce la inerție. Nici un interes pentru școală, hobby, sport, sau îndeletnicirile zilnice. Simptome: ochi roșii, tahicardie, gură uscată, greață, mișcări neliniștite, foame exagerată, somnolență.

Dacă se mărește doza, apar halucinații , frică de urmărire și o senzație de a fi nefolositor pe lume.

2C-B(tablete,pulbere sau capsule)

Sinonime:venus,nexus,bromo,spectrum- erox ,brom-mesklinCa pulbere ,trasă pe nas este foarte dureroasă.Efectul este undeva între cel al LSD și extasy.Luat pe gură efectul începe după 15-30 de minute și durează câteva ore. O doză de 10 mg produce o accentuare a sensibilităților organelor de simț,euforie și mulțumire de sine. Doza de 20 mg produce halucinații vizuale cu modele care se mișcă,puncte și forme caleidoscopice. Gândirea este modificată. Spre exemplu poate comanda la bar un pahar, dar nu mai pricepe de ce hârtia –bancnotă - este egală ca valoare cu paharul. Doza de 30 mg produce halucinații ce se succed rapid,iar deosebiriile între obiecte reale și halucinații se fac din ce în ce mai greu. Doza de peste 30 mg produce stări de anxietate și credința că așa trebuie să fie înainte de o moarte groaznică.

Efecte asupra corpului:ridicând sensualitatea, a fost folosit ca afrodisiac înainte de viagra.Pupilele se dilată,vederea scade,corpul este mult mai sensibil,crampe gastro- intestinale balonări, greață,frisoane.

Heroina (un derivat al opiumului) –Sinonime: gift-,h(aitsch),stoff,teer,Hong-Kong- Rocks. Poate fi luată pe gură,pe nas,intra venos,sau fumată. Efectul este legat de obișnuința la care a ajuns individul deoarece la un individ care numai din când în când a folosit , doza de 5 mg produce oprirea respirației cu moarte. Administrarea i. v. duce la efect rapid: euforie,stare de bine,lipsă de griji,plăcere,somnolență. Starea nu este

halucinogenă, ci un fel de stare de vis. Unii vorbesc rapid sunt deosebit de entuziasmați pentru lucruri cu totul și cu totul lipsite de importanță ,și ineficienți, neputând să se concentreze, sunt total neatenți, fără griji și fără frică. A supra corpului: greață, gură uscată, hipotensiune arterială, bradicardie, stare de indispoziție, vărsături pe neașteptate, metabolismul scade, respirația se rărește, apetitul scade, ca și motilitatea intestinului până la constipație, pupilele f. mici(mioză).Dorințele sexuale scad iar ejacularea este întârziată . La fete ,tulburări menstruale până la dispariție. La cei ce –și adminis-trează i.v., fără igienă și adesea folosind seringi uzate și de alții, pericolul septicemiilor, al endocarditelor, al hepatitei C, sau al virusului HIV(SIDA) este foarte mare. Dependența este 100%, doza trebuie mărită deoarece efectul scade iar supradozarea duce repede la comă, oprirea respirației și a inimii. Excitațiile dureroase nu-l mai pot trezi, deoarece nu simte durere. Reflexul pupilar la lumină nu poate fi testat deoarece pupilele sunt deja punctiforme Pielea este rece, umedă și cianotică. Dependența este atât psihică cât și corporală.

In lipsa dozei, stare proastă, neliniște, iritabilitate, dureri musculare, lăcrimare intensă, strănut, catar, piele de găină, febră și insomnie. Internările sunt necesare pentru că chinurile sunt groaznice și fără ajutor medical nu pot ieși din nenorocire.

Cocaina. Sinonime: koks, zăpadă, pudră, coke, crack, rocks. Substanța se obține din foile arbustului coca. Locuitorii din Peru țin în gură ore întregi foi de coca ,care nu reușesc decât să atenueze

senzația de lipsa de oxigen la înălțime fără efect psiho-farmacologic. Pulberea albă este trasă în nas cel mai adesea, printr-un tubuleț. De asemenea, poate fi administrată i.v sau subcutan, Efectul imediat, o senzație rece de anestezie în nas și căile respiratorii. Respirația se accelerează, ca și pulsul. Pupilele se măresc - (midriază) - Efectul psihic urmează: individul are impresia de a fi mai puternic și mai inteligent.

Problemele zilnice sunt date la spate.

Gândirea este accelerată și bogată în asociații. Persoana devine mai sociabilă. Reținerile de ordin sexual lipsind, la o activitate sexuală mai accentuată, substanța a fost folosită înainte de viagra și ca afrodisiac. Funicături în extremități și halucinații sunt frecvente. Dependența ca și nevoia de a mări doza sunt o realitate.

După 20-60 minute, stadiul de veselie este depășit, Starea de spirit se modifică spre teamă și nesiguranță, cu halucinații acustice, care îl amenință și îl înjură adevărate reacții de paranoie. Urmează faza depresivă, cu stare de epuizare totală fără dorința de a dormi. După aceea se instalează o fază de vinovăție cu stări de aprecieri diverse a eu-lui, după care urmează o dorință irezistibilă de a folosi din nou drogul. Există pericolul mare de suicid deoarece individul crede că o revenire la normalitate va fi imposibilă de suportat.

Când doza a fost mărită, halucinațiile sunt descrise sub formă de animale care îl vor sfâșia, sau cioburi de sticlă ce-i intră-n piele, viermi sau alte insecte care îl atacă.

La consumatorii cronici, corpul pierde în greutate (corp de foto-model), se observă o delăsare a igienei, ca și instalarea unor

perforații nazale *Contractii epileptiforme, psihoze ce se aseamănă cu delirul la alcoolici, sau la schizofrenici, ca și insuficiențele hepatice, sunt regulă.*

LSD.

Sinonime: acid, sare, trips, blots, blotters. Substanța poate fi luată oral, i.venos. sau i.m.- ca hârtie îmbibată-sau micro tabletă. După aproximativ o jumătate de oră, formele și culorile iau înfățișări ciudate. Câte o dată senzație de răceală, un gol în stomac, greață și un gust metalic . Apo urmează o euforie, cu un râs greu de controlat și fără motiv. Mișcările de coordonare sunt dificile, iar halucinațiile vizuale sub formă de curcubeu mișcător, fețe care se schimonosesc și tot felul de corpuri care se modifică . Se pierde realitatea timpului și spațiului. O doză de 200-300 micro gr. produce halucinații cu scene fantastice, panorame sau derulări ca în filme câte o dată dătătoare de stări de groază cu panică. Starea de conștiință este câte o dată abolită și el nu-și mai poate aminti de nimic. La 200-300 micro gr. se dizolvă complet e-ul și se transformă într-o persoană „cosmică”.

Pericolul instalării unei psihoze adevărate este eminent. Asupra corpului: stare de răceală, cu o temperatură a corpului ușor ridicată, tahicardie, t.a. crește, dependență psihică dar nu corporală.

Opiu. *Sinonime: opi, mac de grădină, magan. Substanța este laptele uscat ale unei specii de mac , iar extractul se chiamă morfină.*

Opiul se fumează .În doză mică produce o relaxare cu cădere în somn sau cădere pe gânduri. O doză mai mare acționează euforic iar starea de vis se intensifică. La doze mai mari se șterge granița dintre vis și realitate. El adoarme

adesea. Corpul reacționează cu pupile mici - ,mâncărimi,bradicardie,inapetență,constipație,retenție urinară,greață și vomă.

Diferiții diluanți, lacuri și cleiuri sintetice

Mulți copii ai străzii, de peste tot în lume, inhalează aceste substanțe toxice din pungi de plastic .Există peste 1400 de substanțe .În Anglia mor ca. 100 de tineri pe an prin intoxicație cu aceste stofe. **În comparație cu toate celelalte droguri,distrugerile organice și morțile cauzate de aceste substanțe mai ales la prima folosire predomină .**

Ei sunt și foarte greu de tratat deoarece au schimbări de personalitate care îi fac de neîndrumat.

Acțiunea distrugătoare exactă asupra celulei nervoase nu este cunoscută.Se presupune o distrugere a membranei celulare. Acțiunea se instalează în secunde și durează câteva minute ,dar prin repetări starea de acțiune poate dura ore în șir.După o stare de amețeală urmează o stare de euforie și pierderea controlului.El se simte ușor și fără griji.Unii se cred puternici ca supra oamenii.Mărind doza ,au halucinații și își pierdcunoștința.Reacțiile corpului sunt caracterizate prin vărsături,tuse,sângerări nasale,auzul se slăbește și în extremități apar furnicături.

Toluolul produce distrugeri ale celulelor nervoase cu pierderea auzului ,cu probleme de echilibru și pierderea puterii de concentrare.

Hexanul și benzina , produc polineuropatie,distrugerea funcționalității măduvei roșii osoase,iar clorit și substanțe ce

conțin hidrocarburi, insuficiențe hepatice, renale și edem pulmonar.

Morțile subite apar cel mai adesea prin tulburări de ritm cardiac și suprimarea centrului respirator din sistemul nervos.

Generalizând:

orice consumator de droguri, se expune cu mai multă sau mai puțină cunoștință mai multor pericole. O dată este pericolul rănirilor. Răniri se pot întâmpla și la ocazionali consumatori nu numai la cei dependenți. Sub efectul drogului, posibilitățile de apreciere a unei situații periculoase sunt limitate. Acțiunile lui sunt false și din cauza părerilor, a halucinațiilor care nu au nimic cu realitatea. Pericolul vine și de la faptul că în acele momente „cu ceață pe creier” rănile nu sunt tratate la timp. În plus intervine și teama să nu se afle, și de aceea nu apelează la ajutor medical - uitând că medicul are de respectat secretul - și se va gândi să-și salveze bolnavul și nu să-l denunțe.

Sfatul meu: nu mințiți medicul care vine, pentru că îi îngreunați diagnosticul și tratamentul poate fi fals.

Gândind medical orice intoxicație cu droguri este o otrăvire. Niciodată nu veți ști sigur dacă substanța a fost pură chimic, dacă dozarea a fost corectă, dacă nu a fost vândută cu un nume fals.

Cele mai grave situații de urgență sunt după administrarea intravenoasă de heroină, prost dozată - supra dozată - Dacă simptomele depășesc așteptările, chemați medicul și nu pierdeți timpul cu măsuri necalificate Când persoana nu poate fi trezită prin strigăte, ciupituri sau scuturări, probabil că este vorba de o comă și nu aveți timp de pierdut.

Dacă respirația devine rară și superficială și se învinețește la față dacă respirația a încetat, până sosește medicul puteți face o respirație gură la gură fără să uitați că după fiecare insuflare, urmează 5 mișcări de masaj cardiac. Consumatorii de heroină, vor trebui să nu uite că, după o pauză o încercare de abținere -,pot deveni din nou foarte sensibili și se pot supra doza dacă vor reîncepe cu ultima doză. Dacă sunt resturi de substanță sau ceva ambalaje, le puteți oferi medicului pentru a-i ușura munca de identificare a substanței în laborator .

18Curajul Civic

„O țară

**care are foarte mulți cetățeni ce au curaj civic ,
va avea nevoie de foarte puțini eroi”** *Un anonim*

Dovedește-ți ție și altora, că nu aștepti totul de la stat, ci că ai un caracter ferm, o inimă caldă și poți face ceva pentru colectivitatea în care trăiești. A aștepta ca numai primarul să hotărască totul pentru tine, pentru voi, nu este semn că el este o personalitate puternică, ci că tu și alții ca tine, din colectivitate, sunt prea slabi ,sunt nehotărâți ,sunt dezinteresați ,sunt lași,sau sunt săraci cu duhul. Tu nu faci parte din nici una din aceste categorii și în consecință ,va trebui să devii activ și să participi pentru a îmbunătăți situația din cartierul,din orașul tău, din țara ta. De fapt tu și eu, noi toți, purtăm cu noi toate etaloanele lumii în care trăim, dar, din păcate le lăsăm să dormiteze și ne facem că nu înțelegem ce se petrece în jurul nostru. Cu cât vei fi mai prezent,mai receptiv la ceea ce se întâmplă în jurul tău , în clasa ta , în școala ta,în satul tău,în cartierul tău,și chiar în țara ta, cu atât vei ajuta mai mult la funcționarea unei democrații și a

instituțiilor țării tale. Sunt multe țări care au o constituție democratică, dar adevărata democrație funcționează acolo unde cetățenii țării sunt mai activi și interesați să afle ce se întâmplă în societatea lor, participă la votare,au diminuat numărul de partide, au trecut la votul uni nominal și refuză să mituiască pe funcționarii publici și, în general ,au reușit să micșoreze gradul de corupție.

*Vei avea nevoie de curaj, este adevărat pentru a putea spune **nu** unor neregularități sau unor nedreptăți trăite.*

Vei avea nevoie de voință fermă și dorința de a îndrepta lucrurile. Fiecare cătun, fiecare oraș , fiecare țară își are la un moment dat medicul ,primarul sau deputații pe care îi merită. Tu care te știi că ești mai bun ,nu rămâne la o parte. Știu că nu este ușor, dar pentru a ameliora starea de fapt, nu există altă alternativă decât participarea activă a altruistilor ca tine, pentru că de oportuniști, parlamentele de peste

*tot în lume, sunt pline . Ești elev, vei fi student
exersează ,găsește-ți timp și pentru activități obștești*

184

*cu care ocazie vei auzi mai bine care sunt problemele
majore care frământă națiunea ta și vei exersa și
activitățile politice. Te vei deosebi de cei ce sunt
nepoliticoși și corupți. Fii convins că reînnoirea
națiunii va fi posibilă când noua generație va deveni
activă. Generația ta este lipsită de povara trecutului
,ea nu mai este amenințată de a fi șantajată. Sunt
convins că foarte mulți dintre politicienii noștri de
astăzi ar putea face mai mult dacă nu ar trăi cu
această povară a greșelilor trecutului care îi fac
vulnerabili.*

*Fii curajos și spune-ți părerea!. Bismark, un mare om
politic german, a îndemnat tare și răspicat cetățenii
țării să fie curajoși și să-și spună părerea în cele mai
grele perioade cum ar fi starea de război, dar adăuga
el, rolul părerilor cetățenilor curajoși în timp de pace
este și mai important pentru buna funcționare a
instituțiilor ei.*

*Curajul civic este strâns legat de o conștientizare
reală a puterii ce o reprezintă membrii vigilenți ai unei
comunități care își dau osteneala să înțeleagă ce se
întâmplă în jurul lor, cum sunt de bine reprezentați,să
se lămurească prin întrebări curajoase,să-și
însușească cunoștințele necesare înțelegerii* 121

*Părinții trebuie să vegheze la păstrarea nivelului
profesional al cadrelor didactice,începând cu
grădinița.*

*Fiind documentat ,vei înlătura amestecul necalificat în
treburile obștești.*

*Curajul civic este și o dovadă că tu ești capabil de
înțelegere a fenomenelor,că simți cu cei ce suferă,
chiar dacă tu, nu ești atins*

*direct de nedreptate;înseamnă că ești un om
adevărat, gata de a ajuta.Desigur că ai nevoie de
un spirit corect de a critica,că ai siguranță de tine,
că ești capabil de a-ti asuma răspunderea în
concordanță cu conștiința ta susținută de adevăr,
bazată pe*

drepturile omului, și în concordanță cu regulile

generale despre morală și etică. Curajul civic nu poate realiza minuni, dar cu cât vei fi mai curajos, cu atât vei

185

câștiga adepți în comunitatea ta și zilele următoare îți vor părea mai umane, mai drepte, iar tu te vei bucura din ce în ce de mai mult de respect în rândul celor ce au fost nedreptățiți și pentru care tu ai luptat. Curajul civic trebuiește privit și ca o componentă de culturalizare a maselor pentru a se comporta corectiv la alegerile viitoare. Dacă veți fi mai mulți, nici Brucan nu va mai avea dreptate afirmând că poporul nostru nu este capabil să înțeleagă. Eu sunt unul care crede ferm în înțelepciunea poporului nostru, dar deplâng șiretenia cu care este manipulat. Oamenii au încă reminiscente ale perioadei de tristă amintire, când fiecare se temea și de umbra lui, dar mai ales de a secretarului de partid. Ei sunt convinși că votul nu este încă secret și că cel care se află la putere în momentul respectiv se va putea răzbuna. Eu trăiesc bucuria fiecărui progres, detest corupția și mă voi bucura și mai mult dacă se va introduce votul uninominal și o împușinare a numărului de partide până la sistemul bipartid, care pentru Anglia și America a însemnat cel mai mare progres spre o democrație eficientă.

De aceea, tu, care ai trecut în grupa celor ce citesc mult, a celor ce știu aceste lucruri, vei avea și datoria să vorbești cu colegii tăi, să - i rogi să povestească mai departe părinților, să nu se teamă și să aibă încredere în secretul votului și să -l aleagă pe cel mai energic, mai chibzuit, mai omenos, mai competent dintre candidații propuși; să studieze programele și să vegheze pentru respectarea promisiunilor electorale. Una din condițiile primordiale în exercitarea curajului civic este, fără îndoială, însă participarea la vot. Să nu ui să le amintești părinților tăi că perioadele legislative sunt lungi. Până la alegerile viitoare nu vor mai putea schimba nimic. În zadar îți vei exprima după votare nemulțumirile față de calitățile sau, mai bine zis, defectele celor aleși, dacă tu sau părinții tăi nu au participat la vot. Judecând după importanța reală a curajului civic pentru viitorul țării, intelectualii sunt de condamnat dacă rămân

*inactivi. Profesorii universitari au la îndemână o
armată demnă de temut pentru orice regim —*

186

*studentimea - ,care trebuie mobilizată pentru a
schimba în bine soarta țării.*

*Țara are nevoie mai mult ca oricând de altruști și nu
de oportuniști care își cumpără locul în parlament
pentru a se îmbogăți.*

*Curajul civic aduce democrația pe drumul eficient,iar
aceasta ,aduce la rândul ei în societate responsabilitatea
generală în locul simplei respectări a datoriilor.
Cu curaj civic îți vei apăra drepturile 1*

*Fără curaj civic **eu**-l tău va avea de suferit și în societatea în care trăiești ,nu vei aduce vindecarea de care ea are nevoie.*

Unii politicieni își permit atât de multe impertinențe , acte de corupție,nu pentru că ei sunt puternici, ci pentru că masa din care faci și tu parte nu are curaj civic.

Jurnaliștii scriu adesea ceea ce au descoperit, dar făptașii rămân nepedepsiți și pentru că nu sunt ajutați de masă.

Curajul civic este, fără discuție o formă de bravură, dar în nici un caz o formă de eroism. Cu bravură, omul luptă pentru a fi respectate anumite reguli de morală , ea definește o pornire din inimă și este mai puțin legată de motive pur materiale.

Curajul civic se manifestă în misiuni exemplificatoare, pilde pentru mulți compatrioți care nu au avut încă îndrăzneala de a întreprinde ceva împotriva răului. Curajul civic trebuie exprimat fără violență. El poate aborda o problemă a colectivității orientată spre binele general, realizând în același timp și o consolidare a democrației. El trebuie să obțină o ameliorare a masei, pentru a mări toleranța, și a diminua ura.

Interrelațiile membrilor unei comunități joacă un mare rol în determinarea stării psihice a fiecăruia dintre ei,a fericirii fiecăruia .

Cu alte cuvinte dovezile de sprijin, reciproc, însoțite de grija pentru o bună funcționare a școlilor și a asistenței medicale, chiar fără acumulări materiale deosebite duc la fenomene asemănătoare de mulțumire generală,cu mai puține cazuri de îmbolnăvire. Curajul civic e necesar și pentru a ajuta un grup defavorizat, un grup hărțuit sexual ,pentru ajutorarea unor nou-veniți în comunitate. El e necesar pentru a lupta împotriva unor false decizii ale unor potentăți sau împotriva unor idei premeditate ce dăinuiesc în masă.

17-Noțiuni sumare despre economie.

Întrucât nu trăim în rai, ci pe pământ unde resursele materiale sunt limitate, suntem obligați pentru a ne satisface nevoile, să fim chibzuiți, să folosim aceste resurse în mod rațional și să găsim mijloacele prin care să deservim aceste principii, indiferent că suntem conducători ai unui trust sau un simplu gospodar, șeful unei familii.

Nevoile noastre pot fi ierarhizate ; cele primordiale, hrană și îmbrăcăminte sunt și vor rămâne sub o formă sau alta necesare; cele de lux, cele sociale, serviciile, pentru siguranță, cele pentru întrebuințare multiplă sau întrebuințare unică-consum, - sunt și vor fi mai mult sau mai puțin cerute și în consecință, cel ce se gândește să producă ceva, trebuiește obligatoriu să fie sigur că ceea ce va produce se va și vinde. Întreaga economie are un sector primar a) toate produsele agrozootehnice. b) un sector secundar - toate produsele realizate industrial c) un sector terțiar - toate serviciile în urma cărora nu se realizează nimic palpabil ci ceva imaterial. d) un sector al IV-lea - economia informațională (telecomunicații, produse distractive electronice și profesii legate de mas-media)

De știut, că nu fiecare avere sau aptitudine devine automatic capital în sensul economiei.

În societatea actuală, piatra filozofală a alchimiștilor vechi se cheamă acum CAPITAL.

Calculele generale ale economiei unei țări cuprind totalitatea mișcărilor de valori produse și a celor cheltuite într-un an. În acest tablou complet se răspunde la următoarele întrebări.

1. Cât de mare a fost efortul economic al țării în anul respectiv. (Totalitatea bunurilor produse dar și totalitatea serviciilor prestate) BIP (produsul intern brut)
2. Care au fost creșterile economice ?
3. Cât din aceste realizări s-au datorat marilor părți ale economiei.
4. Cum s-au împărțit aceste realizări. ?
5. Relațiile dintre valorile exportate și cele importate.

Despre formele de întreprinderi existente în conformitate cu legile țării.

- Cum ar trebui să arate o piață ideală ?
- Cum funcționează balanța între cerere și ofertă ?

Pentru că nu există o piață ideală – piața reală-cum funcționează?

- Care este prețul natural al muncii?*
- Rolul banului în societatea producătoare de bunuri.*
- Tinerii noștri vor trebui să știe –consideră un profan ca mine – și ceva despre istoria banului și poate și a atitudinilor sănătoase față de bani în general.*

Se zice „DRAGOSTEA PENTRU BANI GUVERNEAZĂ LUMEA”

Din păcate pentru bani se omoară,se urăște,se iubește,se vindecă sau se rănește,se minte,se muncește și mai ales se trăiește în permanent sub stres. În istoria omenirii,banul a impregnat viețile, ca nici un alt lucru material.

Care ar fi linia de mijloc ce va fi în stare să te facă să ai o atitudine sănătoasă față de bani?

În alte capitole ai aflat că de fapt calitatea vieții are mai mare legătură cu interpretarea unei situații decât cu posesia materială. Realizarea și valorificarea calităților fizice și psihice ,realizarea idealului planificat urmat de locul secundar al banului , care nu trebuiește nici ignorat dar nici temut , va putea realiza o unitate între valorile tale interioare și cele externe. Banul va trebui în orice caz să-ți dea bucurie fără legătură directă cu grosimea portmoneului tău.

Banul este un tovarăș voios care se simte mult mai bine la oamenii care râd decât la zgârciții încruntați.

Să aflăm ceva despre rădăcinile banilor.

După teoria „convențiunilor”banul ar fi o înțelegere -,„un intermediar în procesul schimburilor dintre oameni”

Alții susțin că un rol important l-a jucat dorința omului de a se făli de a se împopoțona cu podoabe de reclamă sau de rang --de demnitate - De la șefii de trib și până la coroanele regale ,de la,, pus la patru ace” la purtarea de decorații. Fiecare stat are grijă să realizeze rezerve valutare pentru a putea fi oarecum credibil în tranzacțiile cu alte state. Dolarul american a fost susținut în aur,lira engleză în argint spre ex. Acestea se leagă de o oarecare raritate a acestor metale și cu dificultățile de obținere a lor –deci nu se găsesc pe stradă. Aurul si argintul,scoicile erau și obiecte de podoabă, cu puteri mistice.

În al doilea rând dacă citim cu atenție: pe lira sterlină găsim scris: promit aducătorului un,, pound” deci ca 500 gr. argint din banca Angliei. Astăzi aducătorul se va mulțumi cu 500 gr. de pâine. Băncile lucrează de o bucată de vreme numai cu

schimburi de date – valori - electronice . Cărțile de credit, cecurile, fac din ce în ce din ban o noțiune abstractă și transformată într-un mijloc general de înțelegere ca și o limbă.

- Bogăția se află în exclusivitate în capetele noastre.

- Valoarea banului este o noțiune abstractă.

- De fapt mai important decât posesia banului este corecta lui folosire.

Banul posedat este un mijloc de libertate; pentru cel care aleargă să-l vâneze, un mijloc de sclavie.

Iată cele mai frecvente greșeli în atitudinea față de ban.

1-A considera banul numai un mijloc al realizării scopului.

Gândește mai întâi cum poți avea mai multă bucurie cu banii pe care îi ai decât să te întrebi cum să câștigi mai mulți bani pentru a-ți mări bucuria.

Nu face economii în timpuri grele

2- Nu ignora prezența universală a banului. Mulți fac greșeala să ascundă sumele posedate și față de cei apropiați. Banul trebuiește considerat ca ceva natural și care trebuiește pus la dispoziția tuturor membrilor familiei.

3-A considera că datoriile financiare sunt o chestiune de soartă

4-A nu cunoaște legile de bază ale banului. O educație pentru a se familiariza cu universul banilor lipsește în general.

5-A nu recunoaște încrederea în bani ca un factor important al vieții.

6- A considera banul ca ceva static , fără viață. Banul are o viață dinamică .

7. Greșeala de a lega stările de frică și panică de grija banului.

8-Greșeala de a confunda senzația de vinovăție cu datoriile pe care le ai.

9 –Greșeala de a considera valoarea banului obiectivă.

10-Greșeala de a lega rezolvarea problemelor sufletești ca și a celor materiale numai de posesia banilor.

11- Greșeala de a lega succesul banilor cu poziția ta în profesie.

12-Lipsa inițiativei private este într-adevăr una din pietrele de care te împiedici în drumul succeselor financiare.

13-Greșeala de a considera că banul strică caracterul.

(Poate că este valabil pentru cei care nu au bani.)

14- A considera banul murdar.

15- Greșeala de a nu-ți permite nimic pentru starea ta bună.

16- Greșeala de a fi avar sau „mic” când este vorba de ban.

- 17- Greșeala de a te feri de a fi mai avut - de a fi bogat.
- 18- Greșeala de a fi invidios pe avutul altuia.
- 19-Greșeala de a nu -ți aprecia calitățile.
- 20- Greșeala de a nu-ți recunoaște bogăția. Nu uita că nimeni nu moare din lipsă de bani ,ci din lipsă de alimente.
- 21- Greșeala de a considera banul ca cel mai important lucru în viața ta.

Rezumând

- *Ești întotdeauna atât de sărac cât te consideri.*
- *Ești întotdeauna atât de bogat cât te consideri.*
- *Banul este o forță care urmează legea sa proprie.*
- *Banul este o manifestare imediată a stării sufletești.*
- *Banul îmi satisface numai atât cât eu singur îmi permit.*
- *Banul este tot atât de generos cu mine tot atât cât eu sunt cu el.*
- *Un optimist este un prinț chiar cu 2 cenți în buzunar.*
- *Un pesimist este un,, nimeni” chiar cu o casă de bani plină.*
- *Dacă muncești 7 zile din 7 încearcă să - ți rezervi o jumătate de zi pentru a gândi creativ.*
- *Încearcă să crezi că nu circumstanțele vieții hotărăsc asupra succesului tău financiar , ci atitudinea ta față de bani.*
- *Ia aminte: a avea datorie înseamnă că ai o valoare care a determinat pe cel care te-a creditat să-ți dea bani.*
- *Nu ajută pe nimeni dacă rămâi sărac.*
- *Eu nu muncesc pentru a câștiga bani, ci pentru ca banii să vină bucuroși la mine.*
- *Ban la ban trage.*
- *Banul trebuie să circule pentru a se putea înmulți.*

- Nu uita că o idee te poate face milionar(în €.)
- **Cea mai sigură metodă de a avea bani este „de a cheltui mai puțini decât ai câștigat”**

Noțiuni sumare despre BURSĂ

Dacă considerăm bursa ca un loc unde se tranzacționează mărfuri, atunci putem considera vechiul Egipt , ca o primă bursă încă din sec XIII a.Cr.

În era noastră BRUGE a fost primul oraș unde s-au păstrat lagăre cu mărfuri jucate la bursă. De fapt și termenul este disputat încă .Vine de la numele familiei van „der Beurze”? Sau „beurs” - pungă de bani ?sau latinescul „bursa” –pungă de piele ;sau grecescul „byrsa” –sac de piele .

Mărfurile tranzacționate erau , nu numai cele existente în depozite, ci și cele care erau așteptate să ajungă in port la Bruge cu vapoarele. Deci cumpărătorii investeau în –cumpărau – mărfuri la un preț convenabil cu speranța că odată ajunse în port, prețul de vânzare va crește considerabil. În același timp riscul ca marfa să nu ajungă ,ca vaporul să se scufunde era foarte mare.

În afară de mărfuri se tranzacționau și părți dintr-un vapor aflat pe mări și oceane. Compania OST –INDICĂ din Amsterdam a fost prima de acest fel.

Istoria bursei a cunoscut și multe pierderi nu numai câștiguri.

- Compania Lalelelor în 1630-37
- South Sea Bubble in Anglia 1720
- John Law und Mississippi 1720
- Construcția febrilă a canalului de Suez -1793
- Criza Hamburg în 1799
- Criza internațională. 1836-1838
- Criza căilor ferate din Germania 1842-1848
- Criza internaț. 1857

Vinerea neagră din 25 Oct.1929

11 Sept 2001

Care este rolul bursei?

Bursa nu face numai legăturile între cerere și ofertă pentru

volumul de capital, ci realizează și platforma generală asigurând posibilitatea ca aceste valori să fie accesibile oricărui cumpărător. De asemeni deține toate informațiile necesare despre cursurile la moment, pentru acțiuni, dar și pentru alte hârtii cu dobândă fixă-așa numitele „**titluri de rentă**” Bursa deține și piața „**mărfurilor la termen**” și a așa numitelor „**fonds**”.

Ce înseamnă mărfuri la termen? Cumpărătorul și vânzătorul se înțeleg pentru un preț pentru o marfă care va fi livrată la o anumită dată. Dacă până la livrare prețul mărfii a crescut, a câștigat cumpărătorul. Dacă prețul a scăzut speculantul a pierdut. Cea mai mare bursă de mărfuri la termen se află la Chicago.

Pentru corecta funcționare a bursei există supraveghetori foarte severi.

În lume există 10 importante burse :

Wall Street 40%; NASDAQ 10%; Tokio 10%; London 8,2%; Euronex 6,7%; Zurich 2,4%; Toronto 2,2%; Milano 2%; Hongkong 1,8%

Cea mai mare bursă din lume este cea de **titluri de rentă**.

Aceasta înseamnă că cel care cumpără un astfel de titlu, împrumută pe emitor cu o anumită sumă pentru un anumit timp cu o anumită dobândă. În statele unde se vorbește engleza se numesc bond, în Elveția, Austria, Franța și România „obligatii” Pentru supravegherea, evaluarea riscului unei obligații există așa numitele RATING-AGENTURE care dau note.

Cea mai sigură este notată cu AAA apoi AA+, AA, AA- pentru foarte sigure. Urmează bune A+, A, A-, BBB+, BBB, BBB-

De la BB+ încep cele speculative cu siguranță din ce în ce mai mică BB, BB-, B, B-

Și în fine JUNK BONDS: CCC+, CCC, CC-, CC, C, CI, și D unde riscul este foarte mare.

Ce este o **acțiune**? Este o hârtie mai mult sau mai puțin fantezist imprimată cu a cărei cumpărare vei poseda o părțică dintr-un capital de bază al societății pe acțiuni. Cu aceasta devii un posesor al unei părți dintr-o firmă, devii participant la câștig dar și la pierderile firmei respective.

Fiecare hârtie de valoare emisă, primește un număr internațional identificator.

Despre GLOBALIZARE

Dacă într-un capitol te avertizam că globalizarea înseamnă pe

de o parte în 2030 împuținarea locurilor de muncă ,întrucât societatea va fi în stare să producă cu 30% din brațele de muncă , ea înseamnă pe de altă parte și punerea în aplicare a unei etici a libertății ce reprezintă baza fundamentală a succesului pentru cei bine pregătiți.

G.ți va oferi libertatea să nu fii numai un individ definit prin locul și mediul în care te-ai născut ci un OM CARE VEI APARTINE LUMII ÎNTREGI dacă vei fi în stare să realizezi ce rol mare îl va avea o pregătire multilaterală,ce important poți tu să devii pentru tine, familia , neamul și chiar lumea întreagă.

Această etică nu te va întreba câtă avere ai, câtă putere ai, dacă ești bărbat sau femeie ,de unde vii etc.

Această etică a libertății are nevoie de orice idee bună, de orice product cu căutare în lumea largă. Această etică este cea a formării intelectuale,a dezvoltării și a tuturor posibilităților .

Cine va fi capabil să participe activ la acest proces al GLOBALIZĂRII, va face mai mult pentru el și pentru societatea actuală decât toată etica și morala veche.

Cine va înțelege cu adevărat să folosească șansele G. pentru el și pentru țara sa ,va putea să câștige cununi de lauri și respectul părinților dar și al copiilor lui.

Prof. Hans – Olaf - Henkel consideră GLOBALIZAREA tot atât de importantă ca DREPTURILE OMULUI ,ECONOMIA DE PIAȚĂ și DEMOCRAȚIA EFICIENTĂ.

Ceea ce folosește unui individ sau unui popor, trebuie să devină folositor pentru toți:informații,idei,mărfuri, și ideale. Toate progresele pe care omenirea le-a realizat s-au extins mai repede sau mai încet. Mijloacele moderne de comunicare și transport fac posibilă o răspândire mult mai rapidă.

O idee bună se răspândește astăzi ca fulgerul.

- Deci G. înseamnă progres .

- G. înseamnă și concurență. Concurența este capabilă să mobilizeze resurse nebănuite(In competițiile sportive pot fi demonstrate).

Dacă statul împovărează pe participanți cu greutatea la picioare (impozite și birocratie)rezultatele sunt lipsite de motorul principal,,MOTIVAȚIA”

Religiile fundamentaliste –la modă - islamismul renegă progresul și vrea să se impună prin teroare.

Până când nu va exista un proces de separare între PUTERE ȘI RELIGIE și în cadrul islamului, pe care creștinătatea l-a parcurs

de mult, nu vom avea pace pe pământ.

Și comunismul era împotriva globalizării promițând raiul clasei muncitoare care s-a transformat în INCHISORI enorme păzite cu sârmă ghimpată și securitate.

- G. înseamnă responsabilitate și angajament pentru fapte din inițiativă proprie – deci fără directive de sus -.

- G. cere calificare și motivație.

- Cine gândește că G. a fost planificată se înșeală amarnic .Ea s-a dezvoltat și se dezvoltă ca o necesitate a tuturor timpurilor-visul omenirii de a se mișca ne stingherită - nu este de ieri dar este accelerat de mijloacele de comunicare și transport actuale.

- Globalizarea trebuie înțeleasă și de conducerea sindicale. Nu egalitatea prin împărțirea puținului aduce prosperitatea ,ci libertatea individuală plină de idei creative cu producție căutată și cointeresarea tuturor participanților este soluția adecvată .

- Protestele împotriva politicienilor trebuiesc însoțite de cunoștințe economice, de datele efective ale procesului de producție ,a costurilor lui și a rentabilității.

- Politicienii vor avea succes numai atunci când productivitatea este capabilă să realizeze marfă competitivă și la un preț competitiv. Numai o economie care funcționează și aruncă câștiguri poate împărți.

Atât managerii întreprinderilor cât și șefii sindicatelor vor trebui să înțeleagă aceste principii și să nu exagereze cu pretențiile unor salarii exorbitante cu toate că întreprinderea nu funcționează eficient.

În acest proces complex al G. corupția acționează ca nisipul într-un motor .Ea trebuiește divulgată, combătută și îndepărtată.

Globalizarea cere modernizarea școlilor începând cu grădinița. Cariera de învățător, profesor va trebui să înceapă în grădiniță. Atunci se învață cel mai ușor o limbă străină un instrument muzical și pot fi remarcate înclinațiile copiilor. CINE NU VA INVĂȚA VA FI PEDEPSIT DE VIAȚĂ.

Zilele trecute era prezentat într-o revistă CLUBUL DIN ROMA care din punct de vedere școlar se încadrează în modernitate : școala are un buget propriu, conducerea ei poate angaja profesori, își poate modela programa în funcție de aptitudinile elevilor .Școala încheie contracte individuale cu părinții care vor ca odraslele lor să fie instruite în mod deosebit .

Școala are ateliere de producție și magazine de vânzare

,funcționează ziua întreagă. Rezultat: O INSTRUIRE INTERDISCIPLINARĂ axată pe aptitudinile elevilor care îi vor apropia de termenul ELITE.

Deci nu mediocritatea va fi cerută ,ci oamenii care au învățat să învețe pentru viață și nu pentru școală.

Acesta este și mesajul general al cărții de față.

Surse:Hans –Olaf Henkel –Die Ethik des Erfolgs-(Etica Succesului)

Edit.: Ullstein –Muenchen 2004.ISBN 3-548-36583-3.

20SS

faturi suplimentare pentru un om de lume

Pentru că se și spune ,câte bordeiuri atâtea obiceiuri, "când te vei afla printre străini, îți va fi de folos, dacă vei ști și vei tine cont de câteva particularități.

Să luăm mai întâi pe englezi.În Anglia totul este legat de istorie și de aceea poate mai puțin rational.

Noi vorbim adesea de Anglia și gândim Marea Britanie. În fata unui Englez nu va trebui să faci o astfel de eroare capitală. Tot atât de atent va trebui să fii în fata unui walizer, a unui scotian,sau a unui nord-irlandez dacă vei face greșeală să-l numești englez. Anglia nu a cucerit niciodată Scotia, ci regii scotieni au devenit și regi ai Angliei. Scoția are, din punct de vedere istoric,intelectualii și traditia ei literară. În Scotia a luat naștere știinta economică cu AdamSmith, ca și romanul istoric cu Sir Walter

Scott.În perioada romantică poetul national a fost Robert Burns supranumit Robby. Tot atât de valabil este și pentru celelalte părți,,celtice"ale Marii Britanii cum sunt: Wales în care limba era,,manx»,Irlanda de Nord și Cornwall unde se vorbește și,,cornis"Deci englezii formează numai restul insulei și sunt împărțiti în mai multe grupe. Mai întâi este împărțirea în provincii cu dialectele și accentele lor, dar mai ales sunt treptele sociale care îi despart pe englezi. Spre deosebire de America,Anglia este încă o țară a claselor sociale. Unul dintre criteriile cele mai importante de selecție este dialectul și accentul care de fapt semnalizează apartenența la o anumită clasă socială. Cine aparține clasei de sus vorbește ,Oxford"-sau ,Queen sEnglish»

Acesta este asemănător cu accentul celor de la BBC.Această limbă se învată acasă dacă părintii aparțin clasei respective,sau în școlile,, Public-Schools , cu întemate private,în care pe lângă materiile clasice se predau și lectii de comportament pentru o adevărată LADY sau GENTLEMAN.Aceasta are o așa de mare importanță încât hotărăște și viitorul sau cariera tânărului sau

2

tinerei absol vente. Exemplul din piesa lui Shaw,,Pygmalion» este încă valabil.Deoarece nivelul este mai puțin legat de bani decât de limbă, comportament și prezentare în societate, importanta sistemului educationaheste mult mai mare decât în alte părți ale lumii..Deci cariera se stabilește, dacă vei trece prin școli ca

Eton,Harrow,Rugby, Winchester, St.PaulCharterhouse etc. și printr o universitate ca Oxford sau Cambridge.În aceste institutii se învață într-adevăr, se pregătesc oameni complecși ce se vor

descurca în cadrul etajelor superioare a diferitelor contere, în școlile superioare ca profesori sau fac carieră la T. V. Străinii sunt scutiți de aceste purgatorii dacă sunt capabil și au un comportament onorabil. Care sunt de fapt standardele „finei arte britanice”? Accepat este stilul aristocratic, cu stăpânire totală de sine cu răceala caracteristică. Absolut de repudiat sunt izbucnirile dezlântuirile de emoții în public. Exceptii sunt admise la femei, artiști și homosexuali, care au voie să se exteriorizeze, ca și cei din clasele inferioare. Deci în Marea Britanie vei avea de ales între „cool» sau „ jucat teatru». Regula principală sună, „ UNDERSTATEMENT" totu la un nivel emotional inferior. Nu vei dramatiza nimic ci din contră pe cât posibil vei ,sub dramatiza» în tot ceea ce te privește: calități, reușite, talente. Te faci mic și dai de înțeles că de fapt nu trebuie să fii luat în seamă, că premiul Nobel ți-a fost acordat dintr-o greșeală, că ai câștigat cursa maraton numai pentru că ti-ai împărțit greșit parcursul . Cu totul interzis este parvenitismul , lauda cu ce ai. Un alt punct important: orice om civilizat trebuie să aibă umor după englezi. Să fim înțeleși asta nu are nimic comun cu glumele de la un carnaval nemțesc, în care publicul își dă coate, râde când trebuie și când nu trebuie după orice glumă cât de nesărată ar fi ea. A avea humor după englezi înseamnă a putea vorbi indirect și cu o doză accentuată de autoironie.

3

Humorul la englezi este de fapt un remediu împotriva importanței proprii și un fel de centrifugă a ridiculului care reușește să separe ceea ce este totuși important. Este sistemul imunitar al puterii de apreciere și locul instrumentelor care prin dispută pot oarecum să lămurească situațiile contradictorii și paradoxale. Fenomenul aparține democrației pentru că ei sunt cei care au redescoperit democrația parlamentară, au dreptul să și spună chiar, „ am ajuns să fim de acord să ne certăm și tot ei spun: , cordul între persoane asemănătoare se bazează pe hărtuială permanentă» Fanaticii și ideologii intră în panică în fata unei paradoxe, de aceea i se atribuie humorului calitatea de a face suportabile contradicțiile de nerezolvat. Îi ajută să nu se dezechilibreze psihic. Deci humorul la ei este cu totul altceva decât o excentricitate englezească care aparține poporului . El este forma democrației însăși. Si pentru că ei au descoperit democrația, au descoperit și humorul, cu ajutorul lui poți ajunge la inima englezilor. Dacă ai humor, celelalte aspecte devin de rang inferior. Atât autocritica cât și relativismul nu trebuiesc interpretate ca lipsă de personalitate, din contră, o dovadă a unei puternice personalități, care își poate permite să se ironizeze și să se relativizeze. Ei sunt siguri de ei și printr-o nezdruclată identitate națională rezultantă a unei lungi istorii plină de succese. Să nu uităm că este sigura țară din Europa care nu a fost nici o dată învinsă. Iată motivele pentru care în Anglia funcționează , libertatea,

democratia,,fair play -ut» și peste toate civilizația. Toate acestea îi fac să sufere de o anumită atenuată formă de aroganță, exprimată prin dezinteresul față de tot ce nu este britanic, cu două excepții :Franta singura ce poate fi considerată o rivală demnă de a fi luată în seama pe teme de civilizație și USA care impune ca forță economică, chiar dacă americanii au un accent supărător pentru urechea englezească.

1846

ELVETIA

Si elvetienii au multe motive de mândrie. Au fost multa vreme socotiti ca invincibili, pentru ca au stiut sa se apere din toate punctele de vedere. Apoi au dezvoltat o societate multiculturala democratica, demna de admirat, cu regionalisme legate de fiecare canton, dar si cu iz international.

Au 5 limbi oficiale: a) la franceza, b) l. germana si c) 1. italiana si reto-romanica iar mai nou au oficializat si 1. engleza.

Au dezvoltat si cultivat industria hoteliera pentru turistii bogati nu pentru cei ce cauta turism rural.

Au gazduit multe organisme internationale de renume cum sunt: Banca Mondiala, Crucea Rosie, Societatea Internationala pentru Drepturile Omului, drepturile refugiatilor politici, si sediul european al UNO.

Si tot ei au reusit sa-si mentina neutralitatea, pentru ca au tinut si tin inca la secretul bancar.

Din punct de vedere confesional este o tara divers colorata. Ea a fost centrul reformismului, Basel fiind considerat orasul mondial al calvinismului.

Germana elvetiana este un dialect de la vechii ALEMANI. (GOTI) FRANTA.

În comparatie cu Germania farâmitata, în Franta „ rezolutul» a luat forma centralismului. Si pentru a-ti face o idee va fi de ajuns sa privesti gradinile de la Versailles sau bulevardele Parisului, care se unesc în jurul Arcului de Triumf. Centrul Frantei este Parisul si aceasta mai mult decât oricare capitala din lume. Parisul este scena natiunii, în care tara poate fi vizitata si se poate prezenta teatral. Aici au fost jucate marile drame nationale ce au hotarât soarta tarii si tot de aici a fost preluat comporta-mentul cultural exemplar pentru toata tara. Parisul a fost înca din secolul XVIII considerata capitala lumii civilizate. Mai mult, Franta a descoperit forma centralista de conducere a tarii. Revolutia din 1789 a completat ceea ce începuse Richelieu. Aceasta a facut din Franta o tara a normelor obligatorii pentru toata tara, inclusiv un sistem scolar unic. În scolile frantuzesti se învata serios si „bacul" este un examen greu, care are aceleasi teme peste tot si are loc în aceeasi zi. Aceasta asigura o uniformitate a cunostintelor si pretentiilor. Nimeni nu trece daca nu a facut cunostinta cu marii clasici ai literaturii mondiale. Tot

normate sunt si pretentiite de cunostinta de l.franceza.Asa cum Parisul conduce tara,Academia Franceza hotaraste ce se considera corect în ortografie, în fiecare etapa. Cliseele sunt date de comparatii.Daca ne gândim cum sunt crescuti copiii în tara noastra si chiar în Germania, trebuie sa recunosc plin de admiratie superioritatea poporului francez,unde cei mici învata în mod intensiv formulele de politete, formule ce sunt atât de bine înradacinate încât sunt utilizate cu dezinvoltura de tot poporul, în toate împrejurările: merci, mon cher; s il vous plait, madame; bonjour monsieur; excusez moi, mon ami; au revoir, mesdames; ca si seria de formule de politete din scrisori. Aceste formule de politete sunt obligatorii si pentru noii veniti. Cel ce nu le foloseste este un needucat.

5'

Pentru un om de lume fiecare zi se scurge la francezi, scaldata în lumina acestor formule conventionale de prietenie politicoasa. Cuvintele frumoase ridica nivelul atmosferei si apartin ca si aerul ce se respira. Trebuie de stiut ca francezii sunt snobi ai limbii si daca ai reusit si daca ai reusit sa te apropii întru câțva de o familie, poti sa o rogi sa te corecteze pâna vei ajunge la un nivel onorabil. Daca vei voi sa-ti capeti respect si apreciere, v-a trebui sa-ti dai silinta sa poti vorbi gramatical corect si pronunti corect. Formula de politete „vous» este folosita chiar si în familie. Batutul pe umar si alte gesturi de camaraderie peste noapte sunt repudiate. Din contra, câteva formule de politete în plus sunt mai usor acceptate, chiar daca sunt putin exagerate. Si, cum îți aminteam mai sus si scrisorile sunt pline de politete. Iata câteva exemple: Veuillez agreer,Monsieur(Madame), l expression de mes meilleurs sentiments; avec les salutations les plus chaleureuses je reste, chere Madame, votre humble serviteur.

.Si în retorica parlamentara,francezii sunt la polul superior. Majoritatea personalitatilor politice mari sunt absolventi ai scolilor superioare de elita si nu numai ca sunt politiciosi în prezentari , dar cine a avut placerea sa-l auda pe Balladur,despre care se povesteste ca atunci când si-a prezentat bilantul de guvernare a chemat secretara, s-a asezat într-un fotoliu si timp de câteva ore, a dictat fara nici un fel de notite, sau pe Valery Giscard d Estaing, când, timp de 4 ore si-a prezentat bilantul fara nici o ciorna în fata, își poate face o idee despre stadiul în care se afla cultura politica parlamentara a altor tari. Fara stil nu poate exista o civilizatie. -

.Esprit, charme, elegance et galanterie nu sunt degeaba termeni t

Spania si Italia au comun catolicismul, care predomina si care le-a conferit un anumit conservatorism, nevoind sa renunte la traditii. Spania este împartita în câteva provincii.

În jurul Barcelonei este Catalonia care are o limba separata. -
.Regiunea este mai industrializata si are o oarecare independenta si
pentru ca au pornit ceva mai devreme catre democratie.Barcelona
este o metropola a Jugendstilului, mai ales din cauza marelui arhitect
Gaudi.La nord de Portugalia se afla Galicia, unde se vorbește,,
gallego "iar în nord, la granita cu Franta, se afla Viscaya si
Guipuzcoa unde traiesc cei ce poarta BASCI.,„Poporul BASC" si care
din pacate se face cunoscut mai ales prin actele de terorism ale
organizatiei sale secrete ETA.

Însa inima Spaniei este CASTILIA, regiunea cu castele, de unde a
început lupta de dezrobire de sub dominatia araba.În Spania
burghezia nu s-a dezvoltat ca în alte tari. Comportamentul general a
fost marcat de catre nobilimea care luptând împotriva arabilor a
primit latifundii si a continuat sa-si etaleze superioritatea prin stilul
de viata, în care pastreaza o oarecare distanta de activitatile
economice moderne, de munca zilnica si demonstreaza ca stiu sa
petreaca. Spaniolii vor sa dovedeasca ca sunt oameni ai faptelor si 5i
acum câteva cuvinte despre USA

Si istoria lor este o istorie a victoriilor, iar liberalismul american se
datoreaza acestui lucru. Dupa evenimentele din 11. septembrie se
observa desigur o oarecare limitare a liberalismului pe care va
trebui sa o înțelegem. Fiecare familie americana are în istoria sa un
om dârz care a reusit sa se impuna ca emigrant îndurând greutatile
eminente ale exilului.

Conflictele între generatii nu -au lipsit pentru ca adesea parintii au
ramas la limba tarii de bastina.

Pentru a usura integrarea, legile americane sunt pline de patriotism
si salutul drapelului cu mâna pe inima.

Impresia ca America este tara tuturor posibilitatilor este cultivata si
înscenata de nenumarate ori si are ca rezultat o mobilitate în
gândire si actiune care îi caracterizează. Un american schimba
adesea serviciul, casa si regiunea fara prea multe probleme.

O alta mentalitate care s-a pastrat este si aceea ca seriful este platit
de comunitate si este în consecinta considerat ca salariatul ei
slujind interesele comunitatii si nu invers,si actiunile cetatenesti de
a realiza o îmbunatatire în cartier sunt de la sine înțelese si nimeni
nu asteapta ca primarul de sector sa le faca ceva.

Desi europenii spun adesea ca sunt socati de o anumita
superficialitate când un cunoscut nou își ofera prietenia dupa 5
minute, aceasta va trebui înțeleasa ca un gest democratic, care nu
asteapta constituirea unui clan familiar sau financiar pentru a lega
o amicizie. Americanii nu cunosc însa nici snobismul celor culti.

Profesorii americani veniti la congrese în Europa ne surprind adesea
prin comportamentul lor modest cu toata valoarea lor de netagaduit.
5i colegii nostri care au obtinut posturi de profesori în America ne
povestesc ca este foarte important pentru a-ti mentine postul sa poti
dovedi ca esti un om capabil. Nimeni nu te întreaba de unde ti-ai
cumparat costumul sau ce ceas porti.În comparatie cu englezii,în
fata unui american poti sa te exprimi cât poti de entuziast câ ai avut

fericirea sa-l cunosti,ca a fost un vis al tau mai de mult si nu se va supara daca îl vei numi pe numele mic.Humorul poate fi chiar ceva mai obisnuit.Americanii se casatoresc si se recasatoresc repede. Cine nu se casatoreste este repede etichetat ca homo.

nu numai ai vorbelor, sunt mari amanti si își permit sa fie liberi si nu sclavi ai muncii zilnice. T'in sa demonstreze,,ONOAREA" care este o codificare a barbatiei aristocratice, care cuprinde suveranitatea, galanteria, si virilitatea.

,Si pentru a demonstra ca ,, încornorarea" sau impotenta sunt numai zvonuri, se defileaza în haine de sarbatoare cu familia unita ore în sir atât înSpania cât si în Italia si vor sa demonstreze suveranitatea lor fata de timp si de aceea nerespectarea unei întâlniri la minut sau terminarea unei lucrari la termen nu, trebuie vazuta numai negativ. Spania este o dovada vie a avantajelor unei infrastructuri rationale pentru dezvoltarea turismului mai ales de când este membra în EU.Este un motiv în plus sa-i admiram pe spanioli dar si motiv de durere gândindu-ne ce bogatii turistice are tara noastra si nu sunt exploatare pentru ca nu avem o infrastructura corespunzatoare cerintelor lumii cu bani de astazi.

ADAUS EXPLICATIV AL STRĂDANIILOR MELE

În speranța că munca mea a stârnit interesul dascălilor , părinților și chiar a câtorva oameni cu putere de decizie în elaborarea programelor școlare, voi încerca într-o formă ceva mai largă să prezint argumentele strădaniei mele. Voind să nu încarc prea mult mintea copiilor am plasat aceste rânduri la finele cărții.

*Pentru cei ce se vor întreba cu ce drept și cu ce calificare pedagogică m-am apucat să scriu,am să le răspund că nu sunt decât un simplu amator fără nici un fel de studii de specialitate.Pe măsură însă ce o serie întreagă de cărți pe temă îmi susțin ideile mele plecate de la experiența mea de viață, am căpătat curaj; **iată spre exemplu, omul de știință de origine română Basarab Nicolescu, o figura importantă a grupului care a lansat la Arrabida încă din 1994 cu ocazia primului congres mondial al transdisciplinarității,o scurtă și clară „Cartă a Transdisciplinarității” adoptată în unanimitate de participanți** .O carte pe temă apărută doi ani mai târziu subliniază că educația este un fenomen antropologic complex și prin urmare, trebuie nu numai abordată transdisciplinar, ci și exercitată în același spirit. Ea trebuie să se bazeze pe reevaluarea rolului intuiției, imaginației,sensibilității organismului în transmiterea cunoștințelor, al ideii ce sunt, gândesc eu, preluate de către scandinavi deja, și de către școala laborator din Bielefeld. Concomitent, raportul pentru UNESCO a lui Jaques Delors care a apărut și la Iași in 1996 propune cei „patru piloni ai educației”,respectiv: a)a învăța să știi,b)a învăța să faci , c) a învăța regulile pentru a trăi împreună cu ceilalți, d) a învăța să fii.*

Aici am să amintesc numai că, eu cu ideea de bază a acestei cărți, prin care te implor, dragul meu cititor să-ți formezi o cultură generală apreciabilă deși capitoarele au fost alese de mine plecând de la experiența de școală a fiicei mele și completate de discuțiile opiniei publice pe temă, sunt bucuros că gândurile și intențiile mele au tangență cu ale unor oameni de mare valoare educațională. Referindu-se la pilonii educației, compatriotul nostru Basarab Nicolescu, procedează la ingenioase „racorduri” între „piloni” și „noua viziune asupra lumii și cunoașterii”(vezi, „Evoluția transdisciplinară a educației”)Iată aceste legături preluate din „O INTRODUCERE ÎN PEDAGOGIE” a lui L.Antonesei:a) **„A învăța să știi”** trebuie înțeles că în cadrul educației, mai important decât acumularea sterilă de cunoștințe și informații,este învățarea metodelor care ne ajută să distingem ceea ce este real de ceea ce este iluzoriu și să avem astfel o cale de acces inteligentă la cunoștințele epocii noastre”. Rezultatele școlilor laborator și a scandinavilor care au avut curajul să treacă la reforme sunt deosebit de edificatoare și duc realmente la rezultate considerabile. **Și după Basarab Nicolescu o,, pedagogie a calității” poate realiza punți de corelații între diferite cunoștințe și domenii ale acestora, între acestea si semnificațiile lor pentru viața noastră cotidiană. Numai un om educat complex va fi capabil să se adapteze.** Exigențele permanent schimbătoare ale vieții profesionale cer flexibilitate orientată către actualizarea propriilor potențialități interioare”. Acestea au fost și părerile mele după ce am citit

„Die Globalisierungsfalle”(Capcanele globalizării)
Revenind la pilonii educației ,iată ce spune

3

compatriotul nostru Basarab Nicolescu despre cel de al doilea pilon:b) **A învăța să faci**. Încă o dată trebuie subliniat că într-o lume grăbită, dinamică, atât de schimbătoare, o meserie învățată chiar cu o specializare,nu înlătură pericolul șomajului și este chiar păgubitor atât pentru șomer cât și pentru comunitatea care i-a acoperit cheltuielile de studiu și care va trebui să-i plătească și sumele pentru reciclare. Soluția propusă: „meserii întrețesute”,nu în sensul de a învăța mai multe profesii în același timp, ci de a clădi un nucleu flexibil, capabil să ofere rapid accesul la o altă meserie Deci „ **a învăța să faci**” înseamnă și a învăța să fii creativ,dinamic, activ și ceea ce faci să faci bine dacă vrei să meriți calificativul unui om adevărat. Despre tehnicile ce te vor ajuta să-ți mărești creativitatea a-ți aflat câte ceva în capitolul respectiv.Pilonul,„ **A învăța regulile conviețuirii**” expuse în capitolul,„ Formulele amabilității” precedat de formulele fericirii sunt teme de discuții actuale. Sunt bucuroși că i-am sesizat importanta educațională chiar înainte de a citi raportul lui Delors. Pilonul d),„**A învăța să fii**” să fim , să conviețuim ,raportul lui „eu” cu „tu”între material și spiritual.În orice caz viziunea transdisciplinară ar putea fi favorizată de crearea unor ateliere de cercetare. Gary Becker scriind „**Capitalul uman**” a primit premiul Nobel pentru ideile sale asemănătoare.Voi cita câteva rânduri din Liviu Antonesei pagina 207, care sunt cu totul în acord cu gândurile mele.>>**Omul ,cultura, valorile,educația, cunoașterea, știința, artele , religia, economia, politica,societatea, trecutul, prezentul și viitorul** - toate acestea se află într-o multitudine

de relații și conexiuni. Dar această lume complexă riscă să rămână într-un orizont

4

nedefinit, cumva cețos și improbabil , dacă nu vom fi pătrunși până în cele din urmă,,fibre”ale gândului nostru că este cu neputință să vorbești în mod temeinic de cunoaștere,dezvoltare , prosperitate și chiar fericire, fără a vorbi de educație. Cei săraci întru Duh” ar mai putea fi fericiți, dar în ceea ce privește pe ,, cei săraci cu Duhul” a devenit deja cu neputință să se mai vorbească despre fericire <<**Din contră, dacă vei fi un om complex, vei putea înțelege mai bine pe om în general, pe tine în special, viitorul nostru, viitorul tău,vei cunoaște și mijloacele cu care vei putea, vom putea fi mai fericiți și vei gândi și la contribuția ta pentru binele comunității în care trăiești.**

Dorind a fi cât mai de folos tinerilor țării mele - din care faci și tu parte - și nepoților mei,am citit în ultimii ani mult în legătură cu discuțiile pedagogice care frământă mințile părinților dar și a oamenilor de specialitate în legătură cu neajunsurile sistemului actual dar și cu noile idei pedagogice.Foarte mulți sunt de părere că noi metode de învățământ sunt absolut necesare.

Ideal ar fi: o bună educație de acasă ce poate da o stabilitate emoțională ,în care primii 3 ani sunt de importanță capitală pentru viitorul echilibrului psihic al ,,omului” de mâine.

Antoine Saint-Exupery remarca importanța:stilului, tonului, tactului,jocurilor,muzicii,atmosferei familiale liniștite,esteticului și al emoțiilor pozitive –a dragostei- în efectuarea transiterii bunelor intenții unei vieți noi, la care neuro-fiziologii moderni adaugă,rolul deosebit de important al contactului efectiv

**cu pielea mamei,rolul mângâierilor
părintești,al contactului vizual cu cei din**

5

**jur,rolul vocii mamei și al vocabularului său
cât mai complex ca și al alimentației la
sân.Urmează după aceea , rolul grădiniței
cu cadre ce au absolvit o universitate și un
curs de specializare pe profil.Legat de faptul
că la 3 -4 ani copiii au posibilitatea să-și
însușească cu deosebită ușurință limbi
străine efortul se merită pe deplin întrucât
de la 7 ani efortul ce va trebui depus este
mult mai mare deoarece o parte din
multitudinea de legături neuronale libere
sunt deja blocate. Muzica joacă un rol mult
mai important decât s-a crezut
vreodată.Cine va învăța să cânte la un
instrument de timpuriu va câștiga în
inteligență, va câștiga o serie de conexiuni
între cele două emisfere care îl vor face
capabil să dezlege și probleme de fizică,
matematică și biologie.Exemplul compatriotului
nostru Andrei Ruckenstein pe care eu îl văd un al
doilea Palade al neamului nostru, confirmă încă o
dată ceea ce susțin neurofiziologii moderni:
școală reformată de tip suedez, în care să existe
mai multă „viață” și o cultură generală complexă
, de tip interdisciplinar ,care să satisfacă **idealul
educativ al modernității**,o configurație de
valori fundamentale pentru devenirea și
împlinirea ființei de tip special care este omul o
ființă culturală.(vezi articolul lui Liviu Antonesei
din revista Xenopoliana)**

Deci Adevărul,Binele,Frumosul,Sentimentul
sacru, Legalitatea,.Libertatea,Egalitatea și
Solidaritatea, cele opt valori –cadru,primele
moștenite de la antici sau „inventate” de

*modernitate , nu exclud competiția -fairplay –ul-
,compasiunea și solidaritatea care sunt părțile
frumoase, naturale, umane cărora modernitatea*

6

*le-a conferit virtuți normative,la care va trebui să
adăugăm- gândesc eu- cunoștințele despre
științele naturale pentru a putea înțelege „lumea”.
Iată fundamentul necesar viitorului om de lume cu
efect secundar, creșterea considerabilă a
șanselor de a-și câștiga o pâine oriunde se va
afla.Ieșiți pe baricade și determinați clasa politică
să aibă curajul să treacă la reformarea
grădinițelor cum au făcut scandinavii și țara va
avea de câștigat.Dacă cineva cu putere de decizie
va avea bunăvoința să citească aceste rânduri
este implorată să realizeze cât mai repede
reforme necesare școlii de viitor.**Nu pentru că
și eu sunt convins de această necesitate
absolută, ci oameni ca eminentul nostru
Andrei Ruckenstein care predă la o astfel de
universitate interdisciplinară,iar Nicolescu o
propagă de mulți ani.***

Dragul meu prieten

Apropiindu-te de sfârșitul cărții ,sunt convins că ai înțeles că vei putea fi stăpân pe viața ta ,dacă te vei pregăti multilateral și continuu și îți vei face un plan concret privind idealul tău –viitorul tău. Cum afirmam și invitații doamnei Crăciun într-una din serile trecute în cadrul emisiunii „Legile integrării”,toți cetățenii țării dar mai ales tinerii ca tine trebuie să fie conștienți de faptul că pregătirea lor va trebui realizată pentru a face față oricărui loc de muncă în țările comunității și dacă ne gândim la fenomenul de globalizare, chiar în orice parte a lumii. Acest lucru este prezent în fiecare capitol al lucrării de față. Sunt cerințele majore a timpurilor pe care le trăiești și șansa pe care intrarea țării în EU ți-o oferă,va putea fi valorificată sau nu și de tine.Va trebui să-ți fie clar că vei avea de ales între măturător sau culegător de câpșuni și cercetător într-un mare laborator.

*Iată acum o listă cu cărțile **care au schimbat lumea** după părerea prof.Dietrich Schwanitz din Hamburg în cartea sa>> BILDUNG<<care vor fi mai accentuat scrise și vor face parte din lista mai mare a aventurii spirituale a umanității.*

Gilgamesh a fost un rege mesopotamian supranumit „omul care nu a vrut să moară”Epoca a reprezentat fără îndoială o placă turnantă majoră în istoria omului, în al IV-lea mileniu a.Cr. Rege în orașul mesopotamian URUK ,al V-lea din prima dinastie de origine divină-veniți din cer-?și care considera moartea ca o chestiune inacceptabilă. Este epoca în care omul a inventat orașul-stat.

Invenția cărămizii arse și folosirea bitumului ca substanță de legătură le-a permis să construiască orașe și...turnul Babel.

Surse:Frederique Lenoir-Le livre des Sagesses-Bayard-ISBN: Nr 2-227-47131-X Paris 2002.

Legată de această epocă te voi ruga să citești și o carte care se află la granița cu științifico-fantasticul a lui Sitchin intitulată:„Planeta XIIa”și care există și în traducere românească.

PTAHHOTEP-Literatura înțelepciunii egiptene din timpul faraonilor ce se transmitea din tată în fiu și care propaga

arta de a trăi în conformitate cu noțiunile fundamentale de exigență în Egiptul vechi numite MAAT.

Assmann J. Maat L'Egypt pharaonique et l'idée de justice Sursă: Luc Pfirstsch-Le LIVRE des , SAGESSES Paris-Julliard 1989.

2

VEDA-1500 a.Cr. epoca clarvăzătorilor indieni, se distinge de tot restul literaturii religioase și filozofice vechi indiene prin caracterul său supra omenesc. Înainte de a fi o carte ca Biblia sau Coranul, se prezintă ca un cuvânt absolut în care conținutul gândirii nu se lasă disociat de expresia sa sensibilă., „O vibrație a emanației creatoare”. Cei ce au scris-o (Rihis) nu se consideră autori, ci numai intermediarii dintre creator și lume.

Sursa: Varenne J.-Veda, premier livre sacre de l'inde Edition Marabout-Universite, 1967.

ABRAHAM, ISAAC, JACOB-cei trei părinți fondatori ai istoriei poporului hebreu sunt în același timp și cei trei patriarhi ai celor 3 religii monoteiste. Figura lui Jakob va fi revendicată de creștini dar și de Islam, iar Abraham se găsește pentru cele 3 religii monoteiste în egală măsură la originea revelației Dumnezeuului unic.

AKHENATON-Reprezintă spiritualitatea perioadei amariene sau reforma religioasă la egipteni cu instaurarea teologiei solare. La baza acestei reforme a stat dorința unui raport mai personal, mai intim cu divinitatea solară.

Surse: Redford D. BAkhenaton, The Heretic King, Princeton university press, 1987.

MOISE (Moshe)- Biblia ne face cunoștință cu numele Moise, fiul lui Amram și Jokebed. >> Et Moise dit a Dieu <<: Qui suis je, moi, pour que j'aie vers le pharaon, et pour que je fasse sortir hors d'Egypte les fils d'Israel? (din exod)

Și Moise spuse lui Dumnezeu: cine sunt eu să mă duc la faraon și să scot din Egipt fiii Israelului?

PHILON din Alexandria –mai puțin cunoscut că el a fost cel care a realizat sinteza bibliei și a teologiei grecești care convergă către un monoteism cu două părți: una scrisă religioasă și alta filozofică. Această sinteză a constituit idealismul elenic care a stat la baza creștinismului iohanic și paulian.

PAUL-spiritualitatea sa a demarat în ebraică (monoteismul poporului ales) Întâlnindu-l pe Isus, lărgeste spiritualitatea sfintei treimi și își continuă activitatea în misiunea apostolică.

SENECA, EPICTET și MARC AURELIU-noua școală a stoicilor pe la 300 a.Cr. a reprezentat cea mai mare filozofie a epocii

3

HELENISTICE. O școală a înțelepciunii care susținea că universul este bun și armonios, condus de o providență divină. Suferința este o încercare a lui Dumnezeu. Lumea este un teatru și fiecare dintre noi își joacă rolul.

YOHANAN BEN ZAKKAI- și TALMUDUL este scrierea care a marcat istoria iudaismului. El a fost un învățător din prima generație în fruntea fariseilor de la sfârșitul perioadei templului al doilea. (70 a.Cr.)-unul din primii profesori ai iudaismului rabinic.

GNOSTICII-cei ce știau printr-o iluminare directă a omului de către D. și în consecință nu au nevoie de intermediari pentru a dialoga cu Dumnezeu.

HERMES-înțelepciunea din Alexandria >> Tout est dependant d'un seul et cet „Un” est „Tout!” <<

Din „Corpus Hermeticus”

MANI-pictor, gânditor, medic și poet, născut în Babilon, crește într-o comunitate baptistă grecească și are o revelație la 12 ani. Doctrina sa: DOUĂ PRINCIPII ȘI TREI TIMPI

Vezi: Lieu S.N.C. Manichaeism Leyde, E.J. Brill, 1998.

PATANJALI->> Le Yoga c'est l'arret des fluctuation de la conscience << „Alors se revele le Voyant, etablie en soi meme . << YOGA-SUTRAS <<

Meditație și ascetism pot duce la stări supra senzoriale.

HOMER-în veacul al -IX-VIII-a .Cele două poeme epice ELIADA ȘI ODISEEA au fost compuse la o distanță de 50 de ani distanță unul de altul. Sunt atribuite cântărețului orb HOMER pe care grecii îl numeau pur și simplu „POETUL” Aceste două poeme au constituit fundamentele religiei arhaice grecești, fixând memoria istoriei. Nici un poet, nici un personaj literar nu a mai putut ocupa în viața poporului său, în cursul istoriei, un loc comparabil. El a fost simbolul comunității grecești, o figură de importanță decisivă pentru crearea panteonului său.

Surse: Chantal Quillet- Le livre des SAGESSES

Vernant J.P., Myth et pensee chez les Grecs, Paris Ed. Gallimard, coll. La Pleiade, 1955

443-429 EPOCA ÎNFLORITOARE A ATENEI-

431-EURIPIDE- scrie MEDEA

422-SOFOCLE-scrie ANTIGONA
438-PLATON înființează „ACADEMIA”

4

334-323-ALEXANDRU CEL MARE –cucereste
orientul.Începutul „ELENISMULUI”

306-EPICUR și epicurismul în Atena.

146-Romanii cuceresc Grecia.

58-48 Cucerirea țării galilor de către Cezar.

45-44-CICERO-scrie versurile filozofice.

44-A fost omorât CEZAR.

482-565-INSTITUTIONES-tipărit 1468(Flavius Petrus Iustinianus)El a fost împăratul părții răsăritene a imperiului Roman .Cuprindea dreptul roman și a servit drept bază legislației țărilor Europei.

ÎNȚELEPCIUNILE UPANISHADS-Filozoful german Karl Jasper a numit >>**PERIOADA AXIALĂ A CIVILIZAȚIEI**<<, perioada între al VII și al V lea secol a.Cr., marcată de profunde mutații spirituale atât în China lui Confucius , în Israel cu profeții săi, în Grecia epoca presocratică.Nici India nu a făcut excepție.Un grup de 13 vor aduce un curent nou ce va depăși brahmanismul.>>Ceci est mon „atman”a interieur du coeur, plus petit qu un grain de riz....ceci est mon atman a l’interieur du coeur, plus grand que l’espace entre ciel et terre , que le ciel, que tous ces mondes<<(acesta este sufletul meu în interiorul inimii,mai mare decât spațiul dintre cer și pământ,decât cerul,decât tot universul)

Surse:Michel Hulin-Le livre des Sagesses-

Renou L.Les Upanishads Paris, Edition S A. Maosonneuve,1943.

EUCLID-pe la 300 a.Cr. a scris >>ELEMENTA GEOMETRICA<<tipărită în 1483.Este cea mai veche carte de matematică din lume și este și astăzi folositoare.

70 a.Cr.VIRGIL,ORAȚIU,LIVIUS

7-a.Cr.-30 JESUS-ISUS CRISTOS- care a propagat și creat creștinismul, religia monoteistă, credința în Dumnezeu și Isus

70-Distrugerea templului din Ierusalim. Cristos mântuitorul; o comunitate bisericească cu etica proprie spiritualitatea iubirii aproapelui, respectarea omului ca fiind asemănătoare lui D., sfințenia conștiinței și monogamia Împărțită astăzi în mai multe rituri și secte.

64-80-Evangheliile lui Marcus Matei și Luca.

5

129-199-GALENUS-a scris >> OPERA<< tipărită în 1490-carte de bază a medicinei epocii.El considera că însușirile și caracterele oamenilor sunt determinate de echilibrul câtorva humori ale corpului:sângele,flegma,bila și bila neagră.(Și neurofiziologii moderni consideră că pot lega personalitatea omului , după existența și buna funcționare a 3 substanțe:(transmițătorii neuronal)i)a)serotonina, b) dopamină c)noradrenalina.

COSMOGRAFIA lui **PTOLEMAEUS** scrisă pe la 161 a apărut în 1477 și cuprindea teza geocentrismului. Afirmația lui privitoare la întinderea Asiei l-a determinat pe Columbus să întreprindă călătoria sa.

265-PLOTIN-neo platonismul-un filozof al frumuseții vieții interioare.,,MATERIA ESTE VITALIZABILĂ IAR SPIRITUL DIVINIZABIL”

312-CONSTANTIN CEL MARE se creștinește.

325-Consiliul din NICEEA stabilește principiile creștinismului.

330 Constantinopol deveni capitala imperiului Roman de est.370-Are loc invazia Hunilor.

410Distrugerea Romei de către VIZIGOȚI(WESTGOȚII)

AUGUSTINUS a trăit între 354 și 430 și a scris „DE CIVITATE DEI”(despre statul lui Dumnezeu)

Această carte a apărut în 1467 și cuprindea scrisoarea unui episcop di nordul Africii-Hippo-Teza susținută de el: locul Imperiului Roman care s-a descompus va trebui luat de către un stat al bisericii creștine.El interpretează istoria omenirii ca fiind o desfășurare a intenției Divine și de aceea el este considerat întemeietorul filozofiei istorice cel care a acordat istoriei un sens și un țel.

475-Ultimul împărat roman –Romulus Augustus- declara sfârșitul imperiului.
496-Clodwig și franken trec la catolicism.

6

529-Benedict din Nursia-înființează prima mănăstire benedictină în Monte-Casino.

550- LAOZI ZHANGZI-întemeietorii școlii din Dao-(Tao)-TAOISMUL-Aceasta a fost o mișcare puternică cu diferite tendințe care a cuprins, spiritualitatea,misticul, filozofia și politica Chinei antice și a contribuit la continuitatea culturii în China până în zilele noastre.

Surse: Kaltenmark M.Laotseu et le daoism, Paris Ed.Gallimard. 1991.

ISAIA,JEREMIA și EZECHIEL-sunt figurile majore între profeții biblici.pe la 600a.Cr.

PYTAGORA,HERACLIT și PARMENIDE-ca.550 a.Cr.(șamanismul helenic?)

Vezi :Les ecoles presocratiques,Dumont,Poitier,Dellatre Paris Ed.Gallimard 1991.

PADMASAMBHAVA-un GURU al budismului tibetan-cel născut din floarea de lotus.

Vezi: prezentarea lui P.Cornu în Le livre des SAGESSES Paginile 366-373

ZARATHUSHTRA-religia preislamică din Iran numită mazdeism de la (Ahura **Mazda**)

Inițiatorul lui Pitagora? Invățătura lui a fost găsită și în India (prin emigranți persani)

443-429 Atena-perioada înfloritoare-

422-Sofocle-Antigona

SOCRATE (470-399)și PLATON(428-348)-figurile inițiale ale filozofiei.

ARISTOTEL(384-322) profesorul lui Alexandru cel Mare.

EPICUR(341-270) cel mai controversat -înțelepciunea paradoxală a plăcerii și materialismul.

Vezi:Nagarjuna-Trate du Milieu,Paris Ed.du Seuilcoll.Points-Sagesses 1995.

CONFUCIUS-fondatorul eticii chinezești. Pe la 550 a.Cr.

-A studia fără să reflectezi este în zadar.

-A medita fără să studiezi este aventuros.

- Împlinirea personalității se realizează printr-o dezvoltare armonioasă, înseamnă examinarea actelor proprii și stabilirea etapelor tot timpul existenței! Dacă vei întâlni un om de valoare, încearcă să-i semeni. Dacă vei întâlni un om mediocru, caută-i defectele și pe ale tale.

Idealul său politic... virtutea suverană, propagată și practică.

..Un profesor bun este cel ce repetând de nenumărate ori fapte cunoscute știe să adauge și noutăți.

Păstrarea obiceiurilor, riturilor religioase nu strică, ele fiind expresia formală a raporturilor dintre oameni. Spiritul, orizontul, lărgit prin cunoștințe va trebui disciplinat, conduita temperată,, gesturile măsurate, ca și funcțiunile vitale, controlul instinctelor și frânarea prejudecăților.

..Prietenia singură este rezervată celor de rang egal celor ce cultivă în comun umanitate și echitate.!

Celebrat aproape ca un sfânt în China imperială, Confucius a fost acuzat și renegat cu ocazia „revoluției culturale” și reabilitat de curând.

Sursă: Christine Barbier-Kontler-Le livre des SAGESSES P 120-125.

NAGARJUNA-primul mare filozof al budismului-(calea de mijloc)

BUDDHA-Pentru noi occidentalii, Budismul este mai mult o postură spirituală înainte de a fi o religie care cuprinde și mitologie, teologie și cosmologie etc. În mijlocul secolului al III lea de remarcat că în multe părți ale lumii el coexistă și cu alte religii fără conflicte. Budismul este originea unei vaste mișcări religioase cu vocație universală care nu a încetat să se dezvolte și care s-a implantat solid în Asia-meridională, centrală și orientală și chiar în occident. Buddha nu a scris nimic – ca și Cristos-El a

propagat învățătura sa numai prin vorbe. Moartea sa a survenit pe la 480 a.Cr..Mai mult de 200 de ani budismul nu a avut apostoli și învățătura lui a fost deținută de colectivele templelor (-permanent orală) După convertirea lui ASHOCA- marele împărat, s-a format un vast corp canonic care se chema >> TRIPITAKA<< .

Viața sa este mai mult o descriere legendară. Învățăturile lui sunt prea complexe și subtile pentru a putea fi rezumate scurt. Tematica celor 4 adevăruri constituie mai puțin o revoluție spirituală și mai mult, o sistematizare a noțiunilor care circulau pe Gange. Viața este subordonată durerii.

Durerea este cauzată de pofte nestruncate.

Eliberarea de pasiuni are loc prin voință.

Drumul pocăinței cuprinde:schimbarea sentimentelor,vorbire plină de adevăr, principii și acțiuni etice de viață, străduință spre dreptate, gândind corect.

Cele trei trepte: etică- ascetică- meditație.

Să știi: să-ți amintești de nașterile anterioare.

-să cunoști legea(karma)

-să cunoști cele 4 adevăruri

-drumul spre mântuire(Nirvana)

Reducerea persoanei umane la un număr de 5 agregate: materie,senzație,percepție, compoziția mentală și idee. Acolo unde,,EU"-lârmuiește(unde există o personalitate puternică)...nu există durere.

Surse: Michel Hulin-Le livre des Sagesses-

BureauA.En suivantBodhdha,Paris,Edition Ph.Lebaud 1985.

Rahula W.L.'enseignement du Buddha d'apres les textes les plus anciennes,Paris Editions du Seuil,1961.

609- Muhammad(Mohamed)-a avut prima viziune.-Profetul Islamului.

622-Dezvoltarea islamului

732-Carl-Martel înfrânge armata musulmanilor la Poitier.

800- Încoronarea lui Carol cel Mare ca împărat.

9

1054-Schisma bisericească (est-vest)

1094-Prima cruciadă

1040-1123-MILAREPA o celebră Yogi și poetă-

Vezi: prezentarea lui P. Cornu în Le livre des SAGESSES.Pagina 426-432.

1100-1170 Hildegarde de BINGEN o viață vizionară și pedagogică,,-Livre des oeuvres divines”O teologie veritabilă, un univers vizionar plin de spiritualitate care convinge!

1130 1200 Yangming -un neo- confuceanist-,,Noi avem toți în noi un Confucius,în inima noastră, câteodată sunt necesare numai câteva cuvinte pentru a ne arăta binele care sălășluiește în noi.

1150 „Redescoperirea” lui Aristotel

1165-1240-IBN ARABI -unul din personajele cele mai emblematice și cele mai prolifică (peste 800 de lucrări)ale misticului musulman -a trăit în Andaluzia.-

Cartea sa >> Le livre du Voyage nocturne<< a influențat pe DANTE în DIVINA COMEDIE-se zice.

1181-1226-Francis d ASSISE –cel care a voit să imite pe Cristos donând totul și trăind în sărăcie.

1240-1290 ABRAHAM ABULAFIA- unul dintre cei mai fecunzi mistici printre evreii Evului Mediu.(Toledo - și Palestina)

1170-Inființarea UNIVERSITĂȚII în Paris.

1194 Începe construcția catedralei din Chartres.

1210-Wolfram von Eschenbach „-Parsifal”: Gottfried von STRASSBURG -,„Tristan și Isolde”.

1215-Magna Charta.

1225-1274 THOMAS DIN AQUIN

a scris -Summa Theologica tipărită în 1485

reprezenta un amalgam între filozofia lui Aristotel cu teologia creștină.A fost cea mai importantă carte filozofică a evului mediu gândită ca o carte de buzunar.

1310-14 Dante - Divina Comedie

1347-50 Pesta face ravagii.

1353-Boccacio –Decameron

1369-1415 JUN HUS-,,Caută dreptatea,ascultă dreptatea,învață să fii drept,iubește dreptatea,susține dreptatea,apără dreptatea până la moarte”În căutarea unei biserici purificate

Vezi:Guy Bedouelle-Le livre des SAGESSESP 564-67.

Sec XV-Sf GRIGORE-teolog-instruit la curtea împăratuluiAndronic II A fost la ATHOS unde o lucrare importantă a fost aprobată de două concilii de la

Constantinopol. A devenit eveque la Tesalonichi apoi la Dragomirna și apoi la Secu și o parte din călugării săi i-a instaurat la M. Neamțului. Influența sa de sihastru s-a instaurat și în Moldova și în general ortodoxia românească datorează lui destul de mult.

Surse: Placide Deseille Le Livre des SAGESSES Pagina:554-558

1434-Medici în Florența-(încep ascensiunea).

1489-se naște Thomas Munzer- adversar al lui Luther->> **TEOLOGIA REVOLUȚIEI**<<-

1452-Se naște Leonardo da Vinci

1453-Turcii cuceresc Constantinopolul.

!455 A fost tipărită prima BIBLIE -a lui Gutenberg

1492-Descoperirea Americii de către Columbus

1496-a apărut în Veneția,, NATURALIS HISTORIA”-a lui GAIUS PLINIUS SECUNDUS-A fost o enciclopedie ce cuprindea toate cunoștințele antichității de la fizică la agricultură până la literatură, de la geografie și medicină și filozofie.Cita peste 400 de surse grecești și romane. A fost cartea evului mediu.

1493-1541 Paracelsius-(Theophraste)

Vezi:Bodardel Le livre des SAGESSES P.626-629

supranumit Kopernikus medicinei -O personalitate extrem de complexă.(medic chirurg,alchimist ,homeopat) A călătorit prin multe țări-chiar până în Transilvania- căutând contactul cu lumea .

1498 –Leonardo picta Cina cea de Taină.

1504 Michelangelo sculpta –David

1504-Începe construcțiaCatedralei Sf.Petru din Roma.

1508-1512-Capela SIXTINĂ este pictată de Michelangelo

1509-1564-Jean Calvin-a scris >>CHRISTIANAE RELIGIONIS INSTITUTIO<<apărută în Basel 1536.Este considerată cea mai importantă carte a reformației.Subliniază dreptul la riposta bisericii,dacă conducătorii lumești comit ceva împotriva voinței lui Dumnezeu .Calvin a devenit un „Ajattolah” al protestanților realizând un stat al

bisericii.Regimul său în Geneva era totalitar.Preoții controlau casele ca polițiștii de moravuri.Omul

trebuie să folosească timpul dat de Dumnezeu-spunea el-numai pentru muncă; dacă îi reușește aceasta este dovada lui Dumnezeu că el aparține celor aleși.Cine petrece aduce dovada că el aparține celor neiubiți de Dumnezeu.Erau interzise:

cântecele,dansurile,zarurile,intrarea în cărciumi ,mesele copioase ,hainele luxurioase, dantela, bijuteriile ca și botezarea copiilor cu nume de sfinți, teatrul,frizurile etc.Și numărul de mese pe zi erau fixate.A permis însă împrumutul de bani cu dobândă.Dacă luteranismul a permis conviețuirea între stat și biserică, calvinismul a realizat căsătoria între religie și bani și de fapt Reformația în general, poate fi considerată moașa epocii moderne.

Sursa:Dietrich Schwanitz-Bildung-GoldmannVerlag-Muenchen-ISBN 3-442-15147-3

Il PRINCIPE 1532- a lui N.Machiavelli

Principiile politicii statale –fără aspecte morale.Un conducător capabil va trebui să aibă carismă combinată cu caracterele unui leu și ale unei vulpi.

IL CORTEGIANO 1528-BALDASSARE CASTIGLIONE

Formele de comportament aristocratic.

1473-1543 Kopernicus a scris>>DE REVOLUTIONIBUS ORBIUM COELESTIUM LIBRI<<A constituit părăsirea teoriei geocentrismului. De la el, lumea a aflat că pământul se învâртеște în jurul soarelui și în jurul axei sale.Cartea a fost introdusă de către biserică în „INDEX” în anul 1616.,

1511-1574>>GIORGIO VASARI>>LE VITE DE PIU EXCELLENTI PITTORI,SCULTORI E

ARCHITETTORI<<1568 Pentru noi sursă neprețuită de cunoștințe despre perioada RENAȘTERII.Termen folosit de el pentru prima dată.

1513 Durer: Litografia,, Ritter Tod und Teufel”.

1478-1535THOMAS MORE-Cartea sa >>

UTOPIA<<apărută în 1516 cuprinde povestiri fictive

despre un stat comunist ,ideal.Modelul a însemnat motiv de inspirație pentru utopiile ulterioare.

MARTIN LUTHER-1483-1546 a tradus în 1522- Noul Testament, iar în 1532, Vechiul Testament. BIBLIA LUI LUTHER este considerată cea mai importantă carte germană a tuturor timpurilor. În mod fericit, Luther a fost un om care s-a exprimat într-o limbă bogată în figuri retorice, în tablouri, bogată în zicale pline de spirit care demonstau plasticitatea mare a limbii. Răspândirea ei rapidă în mase a reușit, ca din multe dialecte care existau să se generalizeze o limbă scrisă.

MICHEL DE MONTAGNE 1533-1592->> LES ESSAIS<<1580. Această carte este considerată ca un monument al scepticismului și a influențat mult literatura.

1542 Înnoirea inchiziției.

1559->> Index LIBRORUM PROHIBITORUM<<Lista cărților puse la index de către PAPA. Ultima ediție cuprindea 6000 de titluri și a apărut în 1962, fiind valabilă până în 1968.

THE HOLY BIBLE, 1616 .Biblia engleză, despre care Treveilyan scria: „este cartea care timp de 300 de ani a influențat caracterul, forța educatoare și inteligența NAȚIUNII.”

The BOOK OF COMMON PRAYER-O carte bisericească scrisă în limba poporului, putând fi folosită de laici și preoți. Cuprinzând liturghia în anglicană, a însemnat introducerea l. engleze în biserică. Cartea a devenit a doua ca importanță după BIBLIE.

1545-63-Concilul din Trient. Începutul contra-reformației.

ANDREA PALADIO >>IL QUATRO LIBRI DELL ARCHITETTURA<<1570, o carte didactică despre

arhitectura clasică romană.Ea a influențat mult stilul arhitectural din Anglia,și America-(Casa Albă)
1590-1611-William Shakespeare-scrie dramele sale.

1605-Miguel de Cervantes- „Don Quijote.”

DIMITRIE CANTEMIR (1672-1723)

Pentru noi românii este o cinste să putem citi numele lui pe zidul bibliotecii Sainte Genevieve din Paris printre învățații mari ai lumii. Lucian Blaga îl numește pe bună dreptate un „Leibnitz” al nostru iar berlinezii i-au acordat un fotoliu de membru al Academiei din Berlin în 1711. Fiecare scriere a sa a deschis un drum nou.Amintim numai : „Sacrosancte scientiae indepungibile imago”(Icoana de nezugrăvit a științei sfinte)care tratează și probleme de teorie a cunoașterii, cheștiunea universurilor,destinul omului etc.;

„Compendiolum universae logices insitutioni”(Compendiu de logică generală)ca și „Cartea științei muzicii” după felul literelor, o privire teoretică asupra caracterului muzicii turcești cu o antologie de 360 de melodii compuse și notate după un sistem propriu de scriere muzicală în limba turcă.;

„Descriptio Moldaviae” o lucrare de tip enciclopedic(1716);ca și „Historia incrementorum atque decrementorum aulae othomanicae” lucrare ce i-a folosit lui Byron ca sursă documentară pentru poemul său Don Juan;; „Hronicul vechimei a romano-moldo-vlahilor”(1719-1722) tratează într-o perspectivă descriptivă originea și istoria formării și evoluției poporului român, vorbind despre unitatea de suflet și de sânge a celor trei provincii: Moldova,Țara Românească și Transilvania

„Istoria eroglifică” un roman baroc îl atestă ca un scriitor de renume al culturii europene medievale.

Referințe critice:Gr.G. Tocilescu,Precuvântare la Operele principelui D.C.1901;George Călinescu,Istoria literaturii române de la origini până în prezent.

ȘexilPușcariu

Nicolae Cartoian,Istoria literaturii române vechi,I,1940

1616- Papa declară teoria lui Kopernikus – eretică-bună pentru „ Index”

1618-48 Războiul de 30 de ani.

1620-FRANCIS BACON->>INSTAURATIO MAGNA<<Un plan complex de explicare a științelor naturale.O clasificare a tuturor disciplinelor,un program al unei metode noi de interpretare și o revizuire a logicii

aristotelice.; orientarea către experiențe. Enciclopedia franceză îi va fi dedicată și cartea sa va fi editată pe banii statului.

GALILEO GALILEI->> DIALOGO SOPRA I DUE MASSIMI SISTEMI DEL MONDO, TOLEMICO E COPERNICANO. 1632. Florența.

A fost chemat la Roma să dezică ce scrisese .Refuzul i-a atras condamnarea inchiziției și arderea pe rug.

Rene Descartes (1596-1650)>> DISCOURS DE LA METHODE<<1637-întemeietorul raționalismului modern este considerat ca părintele filozofiei moderne.

-Cogito ergo sum.

Deoarece Dumnezeu este cauza imaginii noastre despre el, vedenia noastră este în același timp și dovada existenței lui Dumnezeu.

Nu ajunge să ai o înțelepciune; mai important este să știi să faci uz de ea!

Surse: Tom Morris – Philosophie für dummies. Bonn 2003. ISBN 3-8266-3071-8

Thomas Hobbes (1588-1679)>> LEVIATHAN<<1651 este o carte filozofică cu politică a statului. Statul absolutist -spune el- trebuie înțeles ca o convenție a societății ce trebuie să se bazeze pe o ocrotire reciprocă. Morala și conștiința au fost degradate ca chestiuni private.

15

Blaise Pascal (1623-1662)>> PENSEES, 1670, „Inima are logica ei care nu cunoaște logica”

Pentru a face dintr-un om un sfânt, este necesară grația.

Surse: Chantal Quillet dans Le livre des SAGESSES P.680-690

1624-1691 Georges Fox- reprezentantul unei generații de protestanți radicali.

1636-Inființarea Univ..Harvard.

1651-Thomas Hobes „Leviathan.”

1660-Ia ființă Royal-Society

1669-Moliere-Tartuffe

Baruch Spinoza (1632-1676)>> TRACTATUS THEOLOGICO – POLITICUS<<1670, el pledează pentru un stat în care dreptatea, toleranța, libertățile de exprimare și drepturile

naturale ale omului să poată fi garantate ca și separarea religiei de filozofie. El provoacă în rândurile evreilor aflați în Olanda-după expulzarea din Portugalia - propria expulzare din rândurile lor.

Vezi: David Banon *Le Livre des SAGESSES* P.714-719

Sir Isaac Newton(1643-1727) >> PHILOSOPHIAE NATURALIA PRINCIPIA MATHEMATICA<<1687,una din cele mai importante cărți de științe naturale cuprinzând teoria dinamicii,a gravitației-un nou tablou al lumii-cuprinzând legile cauzalității și mecanicii care înlocuiesc dominația lui Dumnezeu,mișcările planetelor ,explicația fenomenului de flux-reflux,calculul integral și diferențial,compoziția luminii albe -(spectrul)- teoria emisiunii luminii.

John Locke (1632-1704)>> TWO TREATISES ON GOVERNEMENT<<1690, este MAGNA CHARTA a liberalismului.Cuprinde cererea, ca dictatura statală să fie instaurată numai după aprobarea masei,deci puterea statului nu are voie să fie absolutistă, ci controlată. Cartea a avut o mare influență asupra evoluției ideilor democratice și a parlamentarismului.

1688-„Glorious Revolution” în Anglia.

1688-Swedenborg și Saint-Martin iluminiști –neo -platonici – (Plotin)

Vico Giambattista(1668-1744)>> SCIENZA NUOVA<<1725,El susținea că natura și societatea se dezvoltă în etape,având faze ca: tinerețea,maturitatea și bătrânețea, subliniind importanța limbii. De la el s-au inspirat Hegel și Herder și este considerat un premurgător al lui Spengler.

Carl von Linné (1707-1778)>> SYSTEMA NATURAE<<1735,este cel care a pus bazele

sistematizării botanicii și zoologiei moderne. Lui îi aparțin împărțirile în regnuri, genuri și specii.

Diderot și d Alembert sunt autorii ENCYCLOPEDIIEi – în 17 volume-, 1751-1765, care a avut un rol educativ deosebit în Europa.

Voltaire(F.M.A.(1694-1778)>>DICTIONNAIRE-PHILOSOPHIQUE-<< .A fost istoriograf, a scris opera: Oedipe -în închisoare-, romane: Zadig, Micromegas, Candide, La Princesse de Babylone. Drame :Arthemize, Herode et Mariamne, Brutus, Zaire, Alzire, L enfant prodigue, L orpheline de Chine.

Povestiri: Le monde comme il va, Le blanc et le noir, L homme aux quarante ecus.

1714-Gottfried Wilhelm Leibniz, „Monadologie”.

1719-Daniel Defoe –„Robinson Crusoe”.

1723-Bach- Johannespassion

1726-Jonathan Swift- „Călătoriile lui Gulliver”

1742-Hendel-Messias.

1751-Diderot și d Alembert încep„ Enciclopedia”

1764-Winckelmann-Geschichte der Kunst des Alterthums

1769,70,71 s-au născut Napoleon, Beethoven și Hegel

1774-Goethe –Die leiden des jungen Werther.

1776-Declarația de independență a Americii-

Adam Smith –Der Wohlstand der Nationen

1787-Mozart-Don Giovanni.

1789 Revoluția Franceză,

1798-Thomas Mathus -, „Essey on the Principle of Population”

1799-Napoleon a devenit prim consul.

Jean -Jaques, Rousseau(1712-1778)>> DU CONTRAT SOCIAL<<

>>Julie ou la Nouvelle Heloise<<>> l’ Emile<<

Idei ca:„omul este bun prin natura sa dar societatea îl corupe”

Propagă : întoarcerea la virtuțile primare.

Ideile sale au influențat mișcările sociale ulterioare care au produs mari schimbări politice.

Către bătrânețe considera că toată lumea este împotriva sa.

Johann Gottfried Herder(1744-1803)>> ABHANDLUNG UBER DEN URSPRUNG DER SPRACHE<<1772-Legăturile

între limbă și cultură. Ideile lui au determinat popoarele să-și caute identitatea lor națională prin unitatea de limbă.

Adam Smith(1723-1790) >> THE WEALTH OF NATIONS << o carte clasică despre științele economice. Prima și cea mai importantă carte de economie. El a văzut în concurență împărțirea locurilor de muncă, motorul creșterii productivității, și progresului economic. Intervențiile statului prin subvenții pot frâna dezvoltarea. Ca o biblie a liberalismului bine înțeles că a fost renegată de comunism.

Immanuel Kant(1724-1804) >> KRITIK DER REINEN VERNUNFT << 1781 pentru el era credința o chestiune de rezon pur. El făcea o demarcare clară între lumea fenomenelor descoperită prin simțuri și lumea lucrurilor în sine așa numita „lume numenală”
Toate relațiile de clan nu sunt create ca să ne facă fericiți, ci sunt da pentru a ne da posibilitatea de a le folosi, dacă suntem interesați să devenim fericiți -.

Edmund Burke (1729-1797) >> REFLECTIONS ON THE REVOLUTION IN FRANCE, 1790 sub forma unei scrisori către un gentleman în Paris redactează viziunea sa despre societatea ca pe un eco sistem dezvoltat organic, care a fost transformat în haos și tiranie prin brutalitățile revoluției. O constituție va trebui înțeleasă ca un contract pentru mai multe generații (între morți, cei vii existenți și cei ce se vor naște)

Thomas Paine(1737-1809) >> THE RIGHTS OF MAN << ca un răspuns la scrierea lui Burke, el redactă apărarea revoluției și prezintă într-o formă ușor de înțeles drepturile omului. El cere înlăturarea monarhiei și aristocrației, formarea unui sistem educațional, și o reîmpărțire a bunurilor printr-un impozit progresiv pe venituri. Rezonanța cărții a dus la crearea multor grupe radicale în Anglia.

Mary Wollstonecraft(1759-1797) >> A VINDICATION OF RIGHTS OF WOMAN << 1792 mama celei care a scris „Frankenstein”-Mary Shelley, pleda pentru un învățământ egal pentru fete și băieți, o condiție preliminară pentru a se putea realiza o egalitate și în cadrul parteneriatului familial.

Georg Friedrich Wilhelm Hegel(1770-1831)-
1807>>PHANOMENOLOGIE DES GEISTES<<este un proiect al istoriei lumii ca un proces dialectic, ca o recunoaștere a spiritului. Treptele pe care le parcurge istoria sunt determinate de raporturile conștiinței de sine față de realitate:spiritul subiectiv : psihologie și spiritul obiectiv – moralul ,politica - dar și spiritul absolut, care este reprezentat la om prin artă, religie, filozofie ,logică. Acest proiect istorico-filozofic cu teze,antiteze și sinteze, a devenit punctul de plecare a multor dispute între politicienii de stânga și de dreapta în secolele XVIII și XIX.

Walter Scott(1771-1832)>> WAVERLEY <<1814. Acest roman a devenit un model al romanului istoric. Cu toate că el a inventat eroii săi ,i-a plasat în scenarii istorice împletite cu figuri istorice adevărate. În acest caz era vorba de răscoala iacobinilor a lui Bonnie Prince Charlie pe la 1740 în platoul scoțian. A servit de model pentru „Ultimul mohican”a lui James Fenimore Cooper, „Cocoșatul de la Notre Dame” a lui Hugo, „Cei trei mușchetari” a lui A.Dumas și „Război și pace” a lui Tolstoi

Franz Bopp(1791-1867) 1816 >> UBER DAS CONJUGATIONS-SYSTEM DER SANSKRITSPRACHE IM VERGLEICH MIT JENEN DER GRIECHISCHEN; PERSISCHEN UND GERMANISCHEN SPRACHE<<el a descoperit înrudirea dintre limbile de origine indo – germanice și a întemeiat știința limbilor comparate.

Jacob Grimm(1785-1863)>> DEUTSCHE GRAMATIK<<1819-37
Sprijinindu-se pe Bopp el a clarificat diferențele dintre limbile germanice și rudele lor indo-germanice.

Auguste Comte(1798-1857)>> COURS DE PHILOSOPHIE POSITIVE<<1835-42o învățătură științifică hegeliană,după care sufletul omului parcurge trei faze:cea teologică, în spatele tuturor lucrurilor se ascunde Dumnezeu, cea metafizică care explică totul prin idei și cea pozitivă care nu caută nici scopul nici originea ci numai cauza.
Știința se ordonează ierarhic având în frunte sociologia. Faza pozitivă corespunde societății industriale. De aici >>

POZITIVISMUS<<care admite numai ce poate fi dovedit științific ca realitate.

Karl von Clausewitz (1780-1831) >> *VOM KRIEG*<<1832-34 războiul nu este alt ceva decât o continuare a politicii statului cu alte mijloace.

Rowland Hill (1795-1879)>>*POST OFFICE REFORM*<<1837 propune reforma poștei și raționalizarea ei rezumată în 5 principii:

- 1.-Introducerea timbrului
- 2.-Introducerea plicului
- 3.-Plata la început.
- 4.-Plata după greutate.

Primul timbru a fost (Penny-Black) cu portretul reginei Victoria.

Harriet Beecher-Stowe(1811-1896)>>*COLIBA UNCHIULUI TOM*, 1852. Lincoln a numit-o, „mica doamnă căreia îi datorăm războiul civil”

Charles Darwin(1809-1882)>>*ON THE ORIGIN OF SPECIES BY MEANS OF NATURAL SELECTION ,OR THE PRESERVATION OF FAVOURED RACES IN THE STUGGLE FOR LIFE*<<1859

Darwin a marcat o nouă etapă științifică în modul de a privi ființele.

Ideea evoluției însă împarte pe laici dar și pe cercetători. Mulți biochimiști de frunte de astăzi, având cunoștințe vaste în domeniul macro moleculelor, rămân sceptici și sunt în căutarea unor explicații alternative.

Evoluția în sine este ceva aproape de Dumnezeu. Un bun fizician de astăzi nu mai are nici o legătură cu faptul dacă el este un credincios sau un ateu. Dacă comparăm legăturile între credință și Dumnezeu iar încrederii în ideea evoluției îi adăugăm și un caracter estetic, putem sluji indicației că Dumnezeu ne rămâne încă în afara puterii noastre de percepere. Probabil lucrul este valabil și pentru evoluție. Ea există dar încă nouă ne scapă.

Evoluția ar fi deci mișcarea prin care iau naștere noi forme de viață .Dacă în aceste rânduri vorbim despre evoluție, atunci trebuie să admitem **o forță fantastică de selectare**

care realizează evoluția. Dar care este explicația puterii care determină un individ să-și aleagă partenerul?

Darwin recunoaște în mod îndrăzneț și elegant un creator pe care îl numește natură.

Sfatul lui Goethe va trebui reținut.,,Cercetătorii științelor naturale vor trebui să cerceteze ce este cercetabil și să venereze ce nu este cercetabil” Când astăzi cineva este întrebat cum funcționează evoluția el va încerca să explice cu ajutorul noțiunilor mutație și selecție. Cadrul este corect, dar adevăratul tablou rămâne de desenat pentru fiecare caz în parte. Desigur se poate merge cu lărgirea fiecărei din cele două noțiuni,spre exemplu, mutația este o variantă genetică care se întâmplăîntâmplător iar selecția se manifestă prin aceea că diferiți purtători ai mutațiilor se înmulțesc în mod diferit. Pe scurt ,selecția este o reproducție diferențiată. Dar cum se întâmplă?Cunoaștem toate mecanismele care joacă un rol?Nu!Biologii au deja mulți termeni, dar unul merită în mod deosebit să fie numit pentru că este foarte rafinat. Este vorba de funcția dublă care ne este cunoscută din activitatea zilnică, dacă spre exemplu avem în mână un pix a cărei funcțiuni este scrisul și îl folosim și pentru a corecta ceasul în mașină,asta înseamnă că are și o funcție secundară. In cărțile de biologie sunt date multe exemple. Membrele anterioare la animale au funcțiuni multiple:pentru fugă,pentru săpat,apucat,cățărat sau zbor.

Convingător este exemplul organului de vedere în evoluție. Darwin singur spunea: când examinez structura ochiului capăt febră .El nu putea să înțeleagă cum selecția singură a reușit o asemenea performanță. Mai întâi a fost numai o celulă care era sensibilă la lumina soarelui și pentru a se putea dirija către lumină dătătoare de energie. Aceasta era funcția principală. La multicelulare există multe celule sensibile care se vor concentra într-un pol cu posibilitatea și a unei funcții secundare de orientare și producătoare de energie. Într-o fază superioară funcția principală este cea orientativă de aceea ea va trebui protejată. Se înfundă și poate să realizeze de unde vine lumina, apoi se complică și poate reproduce mediul înconjurător ,apoi capătă și o lupă , are loc transferul în față,sunt doi pentru că organismele au două părți,emisfere cerebrale,membre, sâni rinichi etc. Dar evoluția poate fi comparată cu un program de cercetare. Putem înțelege o explicație prin adaptare ? Mai întâi trebuie să remarcăm numărul de urmași. Darwin se gândea că

numărul mare de urmași constituie materialul brut cu mai mari posibilități. Ar însemna ca artele înalt diferențiate să aibă mai mulți urmași. În realitate nu este așa; cele dezvoltate au puțini urmași și au nevoie de mult timp pentru a-i crește. Cum se poate explica aceasta în contextul evoluției?

A doua întrebare este legată de multe caractere care par nefolositoare cum ar fi penajul viu colorat la multe păsări. Ce au aceste cu selecția naturală?

A treia întrebare :ce caractere l-au diferențiat pe om de maimuță?Ce a trebuit să –l forțeze pentru a-i face să crească emisferele cerebrale?

La prima întrebare , Darwin nu putea să răspundă pentru că îi lipseau noțiunile despre gene. Astăzi știm că organismele

21

care se înmulțesc sexual au două variante genetice ce se pot corecta și pot aduce elemente noi. În plus la om ai văzut caracterele genomului uman.(vezi capitolul respectiv)

In selecția sexuală natura are cele două posibilități:partenerul poate fi ales fie de mascul,fie de femelă.

Biologii moderni știu că variațiile sunt posibile prin mutații genetice. Sunt ele întâmplătoare sau sunt dirijate?Mutațiile fiind moștenite are loc după aceea schimbarea posibilităților de supraviețuire sau dispariția dintr-o mutație nefericită.

Sunt însă multe granițe ale cunoașterii noastre spre exemplu:cum are loc **adaptarea structurilor gândirii noastre la realitățile palpabile**. Ceea ce nu au pipăit strămoșii noștri ne scapă și simțurilor noastre.

Macrocosmosul cu dimensiunile lui ,ca și microcosmosul atomilor sau nano - dimensiunile sunt în stadiul nostru de evoluție încă imperceptibile. Capacitățile noastre de cunoaștere a dimensiunilor obținute prin evoluție (numit de Gerhard Vollmer mezocosmos) sunt cuprinse între grosimea unui fir de păr și distanța pe care o parcurgem într-o zi .Dacă dimensiunile devin mai mici sau mai mari,cu capacitățile noastre dobândite prin evoluție până acum – înțelegerea omenească normală –nu mai suntem siguri și avem nevoie de știință și tehnică. Pentru dimensiunile nanometrice sau anii lumină nu suntem încă pregătiți de

*natură pentru a le putea simți. **De aceea și selecția naturală-mecanismele sale intime - ca și dovezile palpabile ale existenței creatorului suprem ne scapă încă , dar nu avem nici un drept de a afirma că nu există.***

John Stuart Mill(1806-1873)>> ON LIBERTY<<1859
în cartea sa el argumentează că fericirea generală este legată de libertatea fiecărui individ în societate. Adept al curentului „UTILITARIST” al lui Bentham a subliniat importanța eticii în politică. Curentul a constituit o forță ce a determinat multe din reformele secolului al XIX.

22

Walter Bagehot(1826-1877) >> THE ENGLISH CONSTITUTION<<

1867. Cartea a fost orientativă pentru cei ce aveau nevoie să se refere la conținutul constituției engleze care nu există într-o formă scrisă.

1808 Goethe-Faust I

1814 Walter Scott- Waverley.

1815 .-Waterloo- -Congresul din Viena.

1819 Schopenhauer –„Die Welt als Wille und Vorstellung”

1830 Stendhal-Roșu și negru.

1833-Goethe Faust II

1857-Gustave Flaubert-Madame Bovary

1860-Jakob Burckhard- Die kultur der Renaissance in Italien.

1869 se naște Gandhi-una din personalitățile spirituale sec XX care a făcut și politică.

1869-Leo Tolstoi-Război și pace.

1880 Dostojevski, Frații Karamasov.

Karl Marx->> DAS CAPITAL<<1867el reușește să facă o analiză destul de corectă a economiei capitaliste. Idealismul său irațional de a realiza o societate în care toți membrii săi să fie egali și mijloacele brutale propuse, au servit drept biblie pentru cei care au instaurat o dictatură așa zisă „a proletariatului,”

care de fapt a fost >>UN PAS GREȘIT AL UMANITĂȚII << o dictatură a funcționarilor politici indiferent de calitățile lor intelectuale, o dictatură a teroarei, a groazei, a distrugerii elitelor ,deoarece reprezentanții noii,, biserici” Lenin,Plechanov au interpretat cum le-a plăcut ideile lui Marx.

Friedrich Nietzsche(1844-1900)>> ALSO SPRACH SARATHUSTRA 83-85 este o povestire filozofică și o,, proză în versuri”în care filozoful persan anunță vestea venirii supraomului, care îl va înlocui pe Dumnezeu,care aici și astăzi ,vizavi de viața de dincolo, sărbătorește eroismul, puterea și găsește faptele creștinești ca dovezi a unor înnăscute iluzii naive.

Frederick Jackson Turner(1861-1932)>> THE SIGNIFICANCE OF THE FRONTIER IN AMERICAN HISTORY<<,1894cartea preamărește pionierii,fermierii, misionarii care au populat America. Această carte a influențat mai mult ca oricare pe regizorii și producătorii de filme western cu eroii lor.

Theodor Herzl(1860-1904)>>DER JUDENSTAAT<<1896sau Afacerea-Dreyfus în Franța-prima manifestare antisemită exprimată ca un conflict între clasa de sus și mica burghezie,care a dus la convingerea că înființarea unui stat în Palestina este o necesitate absolută. Apariția cărții a determinat convocarea primului congres sionist în Basel în 1897.Prin influența lui Chaim Weizmann și Nahum Sokoloff ,lordul Balfour(primul ministru al Angliei)s-a lăsat convins și a aprobat în anul 1917 înființarea statului în Palestina, care avea să se împlinească în 1948.

Sigmund Freud(1856-1939)>> DIE TRAUMDEUTUNG<<1900 cartea prezintă principiile psihanalizei. Caracterul erotic al visurilor, complexul lui Oedip,libidoul și teoria realizării dorințelor,împărțirea părții psihice în eu și subconștient teoria psihozelor și simptomele ei.

Lenin(1870-1924)>>CE E DE FĂCUT<<1902o carte care s-a vrut a completa marxismul,prin crearea unui

partid centralist,cu revoluționari de profesie, care să înlocuiască sindicatele. Rar s-a întâmplat ca o carte și ideile ei, să aibă atât de multe urmări nefaste.

Frederick Winslow Taylor(1856-1925)>> THE PRINCIPLE OF SCIENTIFIC MANAGEMENT<<1911 un plan pentru raționalizarea procesului de producție cu norme,coordonări și plată după cantitatea de produse realizate. Deși socialiștii au criticat ideile,comuniștii au introdus sistemul imediat ce au ajuns la putere.

Albert Einstein(1879-1955)>> GRUNDLAGEN DER ALLGEMEINEN RELATIVITÄTSTHEORIE<< 1914-15 Aduce dovada că toate observațiile sunt dependente de locul unde a fost făcută observația și de aceea nu există nici un spațiu și nici un timp obiectiv.

1913- Proust >>–A la recherche du temps perdu<<

1914-18-Primul război mondial

1917-Revoluția în Rusia

1918 Oswald Spengler -,„Der Untergang des Abendlandes”

1922-James Joyce-,„Ulysses”.

1924-Thomas Mann -,„Der Zauberberg”

1927 Martin Heidegger,, Sein und Zeit”.

Oswald Spengler (1880-1936)>> DER UNTERGANG DES ABENDLANDES<<1918-22 o analogie a societăților cu organisme vii. El consideră că și societatea are o tinerețe, o maturitate înfloritoare și o bătrânețe. Examinând societățile egipteană-babiloniană-,indiană,greco-romană,arabă,mexicană și cultura apuseană ,ajunge la concluzia că după democrație urmează o dictatură.

Adolf Hitler(1889-1945)>> MEIN KAMPF<< 1925-26 o carte greu de citit ,plină de antisemitism, rasism,militarism,șovinism,teoria spațiului vital,program politic pe care nimeni nu a voit să-l ia în serios din cauza ineptiilor pe care le susținea.

1909-1943-Simone Weil -,„Imposibilitatea este poarta către supra natural.Rolul nostru este de a ciocăni. Altcineva ne poate deschide!” Sau „Dragostea nu este consolație ci LUMINĂ!”

1939-Prima dezintegrare atomică.

1939-45-Al II lea război mondial

1984-Simone de Beauvoir – „le deuxieme Sexe”

1943-Eugen Ionescu(după mărturisirea proprie din ultimul său jurnal)a scris „Englezește fără profesor” , prefațând în absolut întreaga istorie a teatrului absurdului. Marea șansă a dramaturgiei românești care își adjudecă astfel o prioritate reală.

1952-Samuel Beckett Warten auf Godot

1953-Waston und Krick-dubla spirală –structura DNA

1962-Thomas Kuhn- Revoluțiile în știință.

1968-70 Revoltele studențești.

1980-Computerul devine -,„personal”

1985-Începutul „Perestroicii

1989-90 Căderea și descompunerea statelor comuniste.

20 -Pled

Pledoarie pentru o mai bună înțelegere a intențiilor mele

Mesajul acestei cărți este într-adevăr acela de a te încredința că vei putea atinge țelul înalt al vieții tale dacă vei ști **să vrei cu tenacitate** să devii un om complex-multilateral pregătit .

Baza largă de cunoștințe este și o necesitate absolută a timpurilor noastre care se scurg sub semnul globalizării și al intrării în EU. Te-am rugat de nenumărate ori să înțelegi că va depinde de tine să –ți alegi locul de muncă ce ți se cuvine.

Lincoln a ajuns președinte al Americii, dar asta nu înseamnă că nu vei putea fi fericit și dacă vei ajunge un bun crescător de animale,un pilot,un profesor, un inginer, un fizician, un medic, un microbiolog sau un mare sportiv.

Dacă vei fi convins că în viață numai victoria contează și că pentru realizarea ei poți să-ți permiți să calci în picioare și să distrugi viețile și viitorul altor oameni, te rog să crezi că aceasta este departe de intenția mesajului meu.

Societatea care a învățat așa de bine de a produce , va învăța și să împartă mai echitabil. Sunt de acord ca societatea să intervină activ pentru a ajuta pe cei săraci, suferinzi – pentru că o făceau și Neandertalii-dar nu pe cei leneși,turbulenți și agresori neadaptabili.

Eu sunt îngrijorat destul și dezaprob toate actele de vandalism ale unor suporteri sportivi, care își descarcă frustrațiile când echipa susținută a pierdut. Intenția mea este

de a te determina să fii unul dintre aceia ,care vor ajunge să considere că participarea loială la joc sau la spectacol este forma superioară de a gândi a unui om de lume. Ce frumos va arăta și societatea noastră dacă după un joc pierdut, membrii echipei ar rămâne convinși că au jucat bine. Înfrângerea va fi astfel gândind, mai ușor de suportat, participarea lor ar fi însemnat și așa un prilej de a câpăta experiență ,iar data viitoare vor fi ei aceia, cei care vor câștiga..

Baza largă de cunoștințe generale este importantă și pentru că ea va putea să reprezinte pilonii susținători ai talentului tău. Vei remarca ,pe măsură ce cunoștințele tale vor fi din ce în ce mai vaste,că vei descoperi lumea din jurul tău cu alți ochi,vei găsi oameni minunați care te vor accepta cu plăcere în jurul lor,că îți vei lărgi sfera de interese cu mai mari posibilități de a-ți găsi drumul propice în care munca va fi o plăcere. Aceasta îți va mări automat motivația, puterea de concentrație și perseverența atât de lăudate în capitolele anterioare . Sper să fi înțeleș că vei putea să-ți clădești o viață onorabilă, dacă vei fi capabil să te cunoști, să ai încredere în tine. **A crede că vei deveni ceva de valoare este o regulă a vieții care va trebui să te însoțească permanent.**

Poartă cu tine un caietel pe care să-ți notezi gândurile bune privind viitorul tău și in general orice idee bună.

Dacă ai avut o trăire intensă negativă sau pozitivă întreabă-te care a fost comportarea sau gândul tău care te-a dus la succes sau la necaz, pentru a repeta succesul sau a evita necazul. Pașii optimiști ai succesului sunt valoroși și ei trebuiesc analizați prin gândire.

Un om înțelept a învățat totdeauna din greșeli.

Fii suveran ,învăță să formulezi clar și concis ceea ce ai de spus,fii stăpân pe acțiunile tale pozitive și vei avea succes.

Fii în stare să te vezi ca din afară cu un ochi critic și cu un pic de autoironie.

Humorul și autoironia merg foarte bine cu suveranitatea.

Ai găsit și câteva principii generale pentru activarea uneltelor tale spirituale pentru antrenamentul inteligenței și al talentelor tale.

Aceste antrenamente îți vor îmbunătăți calitatea hotărârilor tale.

A ști să-ți exploatezi la maximum uneltele tale spirituale înseamnă să treci în divizia A.

Maximele care te-au convins, notează-le pe pereții camerei tale de lucru. Ele te vor urma toată viața, mai ales dacă vei face din ele principii pe care le vei respecta.

*Hotărăște-te cât mai devreme „**să te hotărăști**”*Experiența multora a arătat că hotărârile mari sunt luate de majoritatea oamenilor prea târziu.

O idee bună nu valorează nimic , dacă nu este urmată de faptă.

Fără cunoștințe succesul este loterie.

Mulți oameni sunt în stare să-și organizeze minuțios un concediu de două săptămâni dar viața este lăsată în plata Domnului.

A-ți atribui responsabilitatea viitorului tău este o faptă demnă de admirat.

*Viața ta trebuie să aibă un sens. Fără sens viața este lipsită de valoare. Caută sensul vieții tale când ai început deja să gândești la el. Foarte mulți caută sensul vieții, încep să se întrebe, când nu mai au timp să răspundă. Pe măsură ce sensul vieții tale prinde contur, vei simți fiorul creșterii valorii tale, vei deveni din ce în ce mai ferm, mai sigur în atitudinea ta, în hotărârile tale. Sensul vieții îți va crește motivația, spiritul de orientare în găsirea bazei Țelurilor vieții tale. Construiește-ți „clădirea sensului vieții tale” Calitatea Țelurilor tale vor determina calitatea vieții tale. Grupează Țelurile fixate și ordonează-le după importanță, fii în stare să le gradezi cu chibzuință. **Fă-ți un plan care să fie realizabil**. Învață să apreciezi la valoarea lor reală fapte și oamenii cu care vii în contact.*

130

Cine reușește să aprecieze lucrurile, faptele, oamenii, cât mai aproape de valoarea lor reală, își folosește inteligența în mod util și poate fi scutit de multe deziluzii.

Cultivă-ți răbdarea în realizarea visurilor tale. Privește fiecare Țel ca un proiect separat. Informează-ți apropiații tăi despre Țelurile tale, discută-le cu ei.

Interesează-te și contactează personalitățile care te-ar putea ajuta în realizarea aspirațiilor tale. Sunt bucuros că l-am cunoscut pe Forni, pentru că te-am convins de necesitatea redescoperirii amabilității.

Cartea te va ajuta să găsești mai devreme decât mulți alții sensul vieții. Care sunt oamenii mai importanți pentru viața ta? Care sunt cei care se simt fericiți în compania ta? Cui vei acorda mai multă atenție în viitor? Cine are nevoie de ajutorul tău? Să nu uiți te rog că aceasta înseamnă să poți face viața mai plăcută multor oameni cu care vei veni în contact fără să te coste nimic.

Recitește regulile lui Forni dacă vrei să fii mai ușor acceptat, stimat și apreciat la o valoare reală.

Acest mesaj îți va ridica încrederea în forțele tale și-ți vei realiza idealul pe care sper că ți l-ai fixat deja. În ceea ce mă privește, eu sunt medic și pretind că am rămas omenos în acțiunile mele și te voi ruga și pe tine să nu crezi că scopul tău trebuie pus mai presus decât oamenii cu care vei avea de a face Fii mai puțin îngăduitor cu tine decât cu cei din apropierea ta, promite că nu vrei să știi ceea ce este invidia, că nu ai timp de ceartă, că nu ești ranchiunos, că-ți respecti cuvântul dat, că ești punctual, că știi să te bucuri din toată inima și pentru micile frumuseți din jurul tău obiceiori care să nu te părăsească toată viața. Încearcă să fii cunoscător de oameni, să fii posesor de ceea ce se cheamă empatie și vei putea deveni conducător, vei putea colabora, vei putea să-ți impui punctul de vedere mai ales când vei fi în stare să gândești prin prisma celor pe care îi conduci”. Fii cu zâmbetul pe buze și fă să se înțeleagă că-ți

place să trăiești, că-ți plac oamenii și că știi să mulțumești celor ce sunt îngăduitori cu tine.

Am fost bucuros să aflu că și irlandezii au o conduită de viață asemănătoare exprimată în felul următor:

- Ia-ți timp și pentru a gândi, meditația este izvorul puterii.

- Ia-ți timp pentru a face un lucru, pentru că acesta este prețul succesului.

- Ia-ți timp pentru joacă, acesta este secretul tinereții.

- Ia-ți mult timp pentru citit, aceasta este temelia cunoștințelor.

- Ia-ți timp pentru rugăciune ,aceasta îți șterge praful de pe ochi.

131

- Ia-ți timp pentru a visa, acesta este drumul spre stele.

- Ia-ți timp pentru a râde, acesta te ajută să suporti necazurile.

- Ia-ți timp pentru dragoste, ea este adevărata bogăție a vieții.

- Ia-ți timp de a privi atent în jurul tău ,nu fii robot, ziua este prea scurtă ca să devii dependent.

- Ia-ți timp să fii și cu prietenii , să-i ajuți ;acesta este izvorul fericirii.

*- Timpul este lucrul cel mai limitat, pe care tu îl ai la dispoziție; de aceea **..ia-ți timp să miroși un trandafir.***

***Rămâi echilibrat, învață să gradezi
evenimentele și caută să nu-ți negligezi
familia, prietenii și sănătatea.***

**Despre oamenii de seamă a căror
citate au fost utilizate în carte.**

Socrate, mare filozof grec ,născut în Atena 470 a.Chr.-399, condamnat la moarte din cauza opoziționismului său religios.Principiile sale filozofice le debitează pe stradă și numai datorită elevilor săi: Platon și Xenophon,care le-au scris în caietele lor de notițe , au putut fi cunoscute.

George Coșbuc,născut la 20 sept 1866,al 8-lea din 12 copii ai preotului din com. Hordou –Transilvania.Primele sale creații le publică ca elev în revista liceului,„Muza Someșană” .Studiază la Univ.din Cluj, filozofie ,literatură română și latină.

1893- volum de debut;;Balade și idile”,1896 „Fire de tort”, numeroase poezii la revista „Vatra”, „Sămănătorul”,,Viața literară”.Traduce,,Geogicele” de Vergiliu, „Odiseea” lui Homer,,„Parmeno” (Terențiu), dar mai ales „Divina comedie” a lui Dante, pe care o traduce liber, fiind un profund cunoscător al circuitului de idei filozofice din literatura universală.Moare la 9.05.1918 .

Louis Pasteur, 27.12.1822-28.09.1895, chimist și biolog francez, prof. în Dijon, Strassbourg, Lille, Paris, unde conduce din 1888 Inst. Pasteur de microbiologie și igienă. El pune bazele pasteurizării, asepsiei, sterilizării, creează vaccinul împotriva turbării, cărbunelui, erizipelului, cholerii păsărilor.

Seneca (Lucius Annaerus), Filozof scriitor și poet născut în Cordoba: 4a. Chr., mort în Roma 65 p. Chr., educator și sfătuitor al

Imp. Nero. Propagă

Stoicismul și scrie drame cu caracter puternic tragic, care au influențat literatura Renașterii. (pag. 8)

Victor Hugo: 26.02.1802 (Besancon)-22.05.1885 (Paris), poet francez adversar politic îndârjit al lui Napoleon al III lea. 1827-Ode și Balade; 1829 („Orientalii” „Les Orientales”), 1827 drama „Cromwell”; 1831, Notre Dame de Paris”(cel mai important roman istoric al său, poezii, în exil: „Les chatiments”, „Les contemplations” -1856, Romanul „Les Miserables” -1862, „La Legende des siecles”-1859-1883 El este un erou național. 151

Alfred de Musset, 11.12.1810 (Paris-2.05.1857) Poet francez scrie povestiri în versuri, poezii, Hamouna-1832, „Rolla” 1833, piese de teatru: „Nu te juca cu dragostea”

(1834), „Lorenzaccio” 1836, în „La confession d'un enfant du siècle”(spovedania unui copil al secolului său), cu caracter autobiografic , poeme: „Les nuits”(noaptele)1835.

Daniel Goleman prof. american contemporan a scris „Emotional Intelligence” New York 1995

Ed. Goleman cu caracter psihologic.(pag 10)

Thomas Carlyle 4.12.1795 -

4.02.1881, scriitor englez învățător la origină , luptă împotriva materialismului sec.XIX El a fost de părere că istoria lumii este o istorie a marilor personalități.

Printre lucrările sale: „Revoluția Franceză 1837(în 3 vol.) , „ Trecutul și prezentul”1843, „ Istoria lui Frederic al II al Prusiei 1857-1865 în 6 vol.

Edison (Thomas Alva), electromecanic american,(11.02.1847-18.10.1931)

1877 a inventat : forma îmbunătățită a telef. lui Bell., 1877-Fonograful, 1881 – Generatorul electric, 1882 Efectul electronic , în 1904 – acumulatorul de Fe.-Ni.(pag 13)

Napoleon Bonaparte (1769-1821), Împăratul Franței 1804-1814, 1815) 1805 rege al italienilor, A instaurat o dictatură militară , o multilaterală personalitate.

John Ruskin , scriitor englez
 ,reformator social și pictor
 (8.02.1819-30.01.1900).Prof. de istoria
 artei în Oxford.

Emerson(Ralph Waldo) filozof
 american și poet : Boston (25.5.1803-
 27.04.1882) A scris 1836,,Natură”,
 unde se observă tendința sa spre
 transcendentalism.

Hermite Charles , matematician
 francez, (24.12.1822-14.01.1901), A
 elaborat lucrări despre Transcendența
 numerelor, Teoria numerelor, ,,
 Analize”

Roux Emile –(17.12.1853-
 17.12.1933)Bacteriolog francez , a
 cercetat difteria , turbarea, tetanosul.

Delacroix (Eugene) 26.04.1798-
 13.8.1863) pictor francez reprezentant
 al romantismului francez, elev al lui
 Rubens ,a pictat scene epice, litografii
 pentru Faust(Goethe), Hamlet.

Motzart (Wolfgang –
 Amadeus)27.01.1756-5.12.1791)
 Compozitor, copil minune, a creat
 opere în toate genurile muzicale,
 vocale și instrumentale.Opere:Don
 Giovanni, Răpire din Serai, Flautul
 fermecat,Nunta lui Figaro, Così fan
 tutte, Messe,45 simfonii,7 concerte
 ptru violină, 25 concerte ptru pian,
 muzică de cameră, sonate, variații
 ptru violine și pian etc.

Darwin Charles, 12.02.1809-19.04.1882), biolog englez, cunoscut prin teoria selecției. A fost activ și pe tărâm politico-științific.

Lenardo da Vinci, pictor italian, sculptor, arhitect, cercetător, tehnician, 15-04.1452-2.05.1519. Tablourile sale se află în cele mai importante muzee din lume. Avea cunoștințe importante de anatomie, optică, mecanică, studii de tehnică aviatică, arsenal modern. Un geniu universal. (pag 32)

Chateaubriand Francois-Rene 1768-1848, scriitor francez de renume, a influențat curentul romantismului.

Barres Morice 1862-1923) scriitor francez, academician. (pag. 15)

Lacordaire Henri 1802-1861- academician francez provenit din rândul clerului (pan 14-16)

Rochefort Henri 1831-1913, jurnalist politic francez fondatorul revistei „La Lanterne”. (pag 19)

Kafka Franz 1883-1924, scriitor ceh. A scris: „Procesul”, „Castelul”, „Un Jurnal intim” în care exprimă disperarea omului în fața absurdității existenței.

Poincare H. matematician francez
Iorga Nicolae, (1871, Botoșani-1940-Prahova)

Istoric de renume mondial, critic, istoric literar, dramaturg, memorialist și poet.

Geniu precoce cu o memorie ieșită din comun.

Studii de litere cu „magna cum laudae” doxctorat la Univ. Leipzig, 1893, prof. Univ. Buc. 1895, Membru Acad. Rom 1897 (la 26 de ani)

Prim- ministru al Rom 1931-32. Rector al Univ. Buc. 1929-32, Doctor Honoris Cauza al mai multor universități, fondatorul Școlii Române din Paris și Veneția.

Douglas (Loyd C) scriitor englez
 („Obsesie” , „Obstacole” , „Invitație la Viață”)

Tagore Rabindranath Scriitor indian, născut la Calcutta (1861-1941)

Poet de inspirație mistică și patriotică. A scris

drame, romane, poeme patriotice. 1913-Premiul Nobel.

Voltaire, Francois, Marie, Arouet-
). Născut în Paris 1694 și mort în 1778) Poet , dramaturg, filozof , academician francez. Idol al burgheziei liberale anticlericale- , multilateral creativ, deosebit de prolific, o personalitate mondială. (A scris: drame, romane, poeme, În 1764 a scris DICȚIONARUL FILOZOFIC

Bernard Shaw(George) Scriitor irlandez, născut la Dublin în 1856 și mort în 1950. Autor de romane, eseuri, și piese de teatru. (*Eroul și soldatul și Pygmalion*) Premiul Nobel 1925.

Franklin Benjamin-Om de stat, fizician, filozof și publicist american. Născut în Boston 1706 și mort în 1770. Fondator al „Independenței Americii”; inventator al paratrăznetului.

Twain(Mark, Samuel, Langhorn, Clemens) Scriitor american, născut în Missouri în 1835 și mort în 1910. A scris *Aventurile lui Tom Sawyer* și *Aventurile lui Hauckleberry Finn*.

B I B L I O G R A F I E

1-**Antonesei Liviu** O introducere în pedagogie –Edit.Polirom 2002-ISBN 973-683-848-X

2-**Avram Arina** Arta de a reuși în viață Edit.Tritonic & Eforie –Buc.2002 ISBN 973-8051-64-9 ;ISBN 973-858583-5-X

3-**Bouillercce- Brigitte Carre Emmanuel** Savoir developper sa creativite-2000 Edit.Retz/ Her,Paris

4**Buzan Tony** Speed Reading mvg-verlag Muenchen 2002
ISBN 3-478-71961-5(Aus Englisch von Gudrun Weithaler)

5**Carrel Alexis**-OMUL FIINȚĂ
NECUNOSCUȚĂ-Tedit-București-ISBN 973-96173-6-0(Traducere Lia Busuioceanu)

6-**Clegg Brian** –Crash Course in personal Development-2002
2003 Polirom Dezvoltarea Personală
Traducere Ligia Ilin
ISBN-973-681-318-5

7-**Corwell Peter** Spell Success in Your Life.-Maryland 2002-
Polirom 2003 Traducere Oana Cogeanu
–**Cheia Succesului**-
ISBN 973-681-275-8

8-Dalat Yvon ,Le Guid de votre reussite
professionnelle-Dunod,Paris,2002.

9-**Drimba Ovidiu** 1. Dicționar de
literatură universală Ed.Saeculum
Buc.2002 ISBN 973-9399-98-3

10.Incursiuni în
civilizația omenirii –Excelsior Buc.1996
ISBN 973-9086-34-9

11Simone HarlandEdit Monte
DuMont -365 Tipps Gedaechnis-
Training-ISBN 3-7701-8662-1

12 **Durville Henri** Ed.Transatlantiques-
2001-ISBN 2-9806910-4-6

13 **Enkelmann B.Nikolaus** Die Macht
der Motivation –Edit.mvg-Verlag 2002 –
ISBN 3-478-08318-4

14 **Fischer Ernst Peter** –Die andere
Bildung –Edit.Ullstein./ 2003 ISBN 3-
548-36448-9

Fischer Ernst-Peter DAS GENOM
Edit.S. Fischer /2002

15 **Forni P.M.** Choosing Civility by
St.Martin s Press,New York.

D.Sprache –Bitte recht hoeflich! -von
Sabine Doerlemann-Scherz 2002-ISBN
3-502-14206-8

16 **Frohloff Stefan**-Gesicht ZEIGEN-
Handbuch fuer Zivilcourage
Edit.Campus Verlag-Frankfurt-New York
2001-ISBN 3-593-36807-2

Gerster Petra Nuerenberger Christian-
Stark fuer das Leben –Rowohlt –Berlin

2003 ISBN 3 87134 464 8

17-Gerster Petra „Stark fuer das Leben“ Edit. Rowohlt / 2003/Isbn 3871344648

18 Goleman Daniel-Emotional Intelligence-Bantam Books,New York 1995.In l.germană :Emotionale Intelligenz-Carl Hanser Verlag Muenchen-1996-ISBN 3-446-18526-7

19 Hentig (von)Hartmut-Der technischen Zivilisation gewachsen bleiben-(Edit.BELTZ)-2002-ISBN 3 407 22115 0

- Die Schule neu denken-Edit.BELTZ-ISBN 3407221193/2002

155

20 Hobson Peter 2002 The Cradle of Thought – Macmillan,London –D.Spr.: Wie wir denken lernen –Edit. Walter Verlag 2002 –ISBN 3-530-42168-5

21 Kaufmann Heinz Suchtvorbeugung in der Schule und Jugendarbeit.BELTZ-2001-ISBN 3 402 22099 5

22 Klein Stefan-Die Gluecksformel-+Die Zeit

Edit.Rowohlt-2002-ISBN 34 498 03509 623 Lenoir Frederic –LE LIVRE DES SAGESSES-Edit Bayard 2002ISBN:2-227-47131-X

23 Lenoir Frederic –LE LIVRE DES SAGESSES-Edit Bayard 2002ISBN:2-227-47131-X

24-**Manolescu** Nicolae-Cititul și scrisul-
Polirom,2002.ISBN 973-683-972-9

25 **Marinescu** Aurelia Codul bunelor
maniere astăzi –Humanitas 2002 ISBN
973-50-0262-0

26 **Meyer Anke-Sophie**-Wann ist mein
Kind PISA –fit ?BELTZ 2002 ISBN 3 407
22850 3

27 **Morris Tom** Philosophie fuer
Dummies aus dem Amerikanischen von
Aref Banakonandeh-Edit mitp-2003
ISBN 3-8266-3071-8

Notițele mele după cartea care mi-am
schimbat felul de a vedea viitorul:
Riboulet L. Traducere: Necula ,,
FORMAREA MORALĂ ȘI INTELECTUALĂ
PENTRU VIAȚĂ”.

29**Olkers Juergen** Wie man Schule
entwickelt-BETZ-2003 ISBN 3 407
22141X

30 **Parneffjord RalphDas**
Drogentaschenbuch –Edit .Thieme
Stuttgart-New York 2001
ISDN 3-13-118033-1

31**Rennert Monika** –Co-Abhaengigkeit
–Edit.Lambertus 1990-ISBN 3-7841-
0443-6

Todsuenden der Bildungspolitik-
(Edit. Belz-1999

ISBN 3 407 22082 0

33Schmidt Gerhard-Dumonts
Handbuch –Intelligenz Training -
Edit.Monte von DUMONT
2002 Koeln –Slvenien ISBN 3-
8320-8772-9

34Schwanitz Dietrich -Bildung
GoldmannVerlag 2002.-ISBN 3-442-
15147-3

35 **Sruck Peter**-Die Kunst der
Erziehung –Edit. Wissenschaftliche
Buchgesellschaft-1996 ISBN 3-534-
80194-6

Adăugiri bibliografice:

www.Spektrum.de

- Psychologie HEUTE
- Spektrum der Wissenschaft
- www.GEHIRN-UND-GEIST.DE
- Despre Neuro-Teologie :Dr.Michael
Persinger(Uni Toronto) și
Dr.AndrewNewbergUni.Pennsylvania
- (P.M.Fragen&Antworten 8/2009)
- www.pm-magazin.de(2006-2011)

Manfred Spitzer, „Medizin fuer die Bildung“
ISBN:978-3-8274-2677-2 (Ed.:Spektrum)2010
-, „Lernen“ISBN.:3-8274-1396-6 2003(Spektrum)