

NEKAJ DOMAČIH ZDRAVIL ZA DUŠO IN TELO

SAMOVZGOJA, OBČUDOVANJE, NAVDUŠENJE IN VZORI

POVZETEK Z ZIMSKEGA TABORA CELJSKIH ZVERINIC V REKI NAD LAŠKIM OD 22 DO
23.02.2013

NEKAJ PREGOVOROV O VZGOJI IN ZDRAVILIH *smo razdelili med udeležence oz. si je vsak izbral dva iz košarice in jih komentiral.*

Sin bo tak, kot ga boš vzgojil, mož bo tak, kot so ga vzgojili (adijejski).

Človek brez vzgoje je kot telo brez duše (arabski).

Niti dragulj ne sveti, če ga ne obrusiš (japonski).

Kolikor slabša njiva, toliko bolj jo je treba obdelovati (nemški).

Mlada drevesa je treba obrezovati kar naprej, obrezovati, da ravna zrastejo. (nemški).

Kakor je zvon ulit, tako zvoni (nemški).

Kolikor prej se začne vzgoja, toliko boljši je sad (nemški).

Otroke je lahko zrediti, a težko jih je dobro vzgojiti (poljski).

Vzgoja je najboljša dediščina (tatarski).

Kogar so v otroštvu vzgojili, se kot oče ne bo osramotil (tatarski).

Pamet in vzgoja sta dvojčici (uszbeški).

Ni kriv, ker je zbolel, marveč ker se ne zdravi (ruski).

Zdravilo išči pri tistem, ki je bolezen že prebolel (gruzinski).

Zdravila in vino je treba piti ob pravem času (nemški).

Za človeka, ki taji svojo bolezen, ni zdravila (etiopski).

Kdo bi se trudil z zdravljenjem bolnika, ki uživa v bolehanju (baskovski).

Zdravnik zdravi telesne rane, čas duševne (češki).

Več je vredno zdravilo, ki zdravje ohranja kakor tisto, ki bolezen izganja.

Kadar zdravilo telesu ne pomaga, se išče zdravilo za dušo (nemški).

Dobro zdravilo je zmeraj grenko (vietnamski).

Mlado drevo se upogiba, ne staro (slovenski)

Dokler je drevo mlado, lahko ga upogneš, kamor hočeš.(Upogibaj drevo dokler je mlado.)(slovenski)

Kjer oče kaznuje, mati pomiluje, odgoja taka je prazna tlaka (slovenski)..

OSEM SMERNIC ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE IZ KNJIGE DR. JOŽETA RAMOVŠA 'STO DOMAČIH ZDRAVIL ZA DUŠO IN TELO'

1. pravo razmerje med delom in počitkom,
2. zdrava prehrana brez razvad (pijančevanja, kajenja, izbirčnosti...),
3. pristen stik z naravo,
4. ravnovesje med telesnim in duševnim naporom ter vzdrževanje telesne in duševne zmogljivosti,
5. spoznavanje in obvladovanje sebe (telesno, značajsko, zmožnosti, meje...),
6. trajno usklajevanje medsebojnih odnosov z vsemi; predvsem z najbližjimi in z družbeno skupnostjo,
7. utečeni osebni načini za sproščanje večjih napetosti in
8. utečeni osebni načini za doživljanje večjih radostnih trenutkov.

Zavestna skrb za zdravo življenje je ena največjih človekovih dolžnosti.

Rimski izrek "Zdrav duh v zdravem telesu" (mens sana in corpore sano) pomeni, da je človek moralno dolžan svoje telo ohranjati zdravo in krepko do tiste meje, do katere mu je po naravi dano, razvijati in vzdrževati duševne zmožnosti, kolikor more, skrbeti za razcvet svojega duha in gojiti medsebojne odnose.

SAMOVZGOJA – KAKO NAJ VZGAJAMO SAMEGA SEBE

(povzeto po januarski radijski oddaji 2013 'Za lepše sožitje med nami' radija Ognjišče, gost dr. Jože Ramovš))

Vsi zelo radi kritiziramo politike in druge javne osebnosti, institucije, medije, drug drugega,... Tudi če je v našem kritiziranju kanček resnice, je kritiziranje in jamranje nekoristno in neproduktivno, saj medijev in drugih ne moremo vzgajati. Ne le da kritiziranje škodi, temveč celo škoduje, najbolj nam samim. Zakaj? S kritiziranjem kvarimo samega sebe, se nalezemo negativizma in ga širimo dalje.

Vzgajamo lahko le majhne otroke, predvsem pa lahko vzgajamo in prevzgajamo samega sebe. Tu je možen 100% uspeh. Znan je pregovor: ČE ŽELIŠ SPREMENITI SVET, SPREMENI SEBE. To pa nikakor ni lahko. Kako naj začnemo?

- Potrebno je prepoznati potrebo po spremembi lastnega obnašanja.
- Kaj mi pokaže potrebo po spremembi?
Lastna pamet mi pove, kje mi gre narobe, kje ga lomim, kje delam napake. SLABE POSLEDICE MOJIH DEJANJ mi povedo, da je potrebna sprememba določene navade, obnašanja, odnosa do določenih stvari, ljudi (npr. prometna nesreča, bolezen,...)
- Kaj naj storim, če poledic svoje napake ne morem popraviti?
Vedno se je mogoče iz slabe posledice svoje napake nekaj naučiti in se na osnovi tega vzgajati – popraviti, spremeniti svoje obnašanje.
Ne morem se v svojih odraslih letih izgovarjati, da me v mladosti niso dobo vzgojili (starši, šola, družba,...). V odrasli dobi imam vedno možnost, da se vzgajam in prevzgajam, kar pa nikakor NI LAHKO. Žal pa se ljudje iz lastnih slabih izkušenj ne naučimo veliko.
- Mnogo več se naučimo iz POZITIVNIH IZKUŠENJ ljudi, ki jih CENIMO. Zato je zelo pomembna
 - DOBRA DRUŽBA, ki si prizadeva za iste cilje.
 - Pozitivno gledanje na uspehe teh ljudi in svoje lastne uspehe.
 - UČIMO SE IZ USPEHOV DRUGIH.

Stara modrost dobrega vzgajanja mladih je, da je treba dati mladim dobro družbo in celotno vzgojno okolje usmerjati tako, da bodo udeleženci drug drugega spodbujali v DOBREM. Danes pa se žal povsod učijo samo

kritičnosti, ki je za vzgojo in predvsem za SAMOVZGOJO NEKORISTNA. Tudi če kritično povemo nekemu nekaj, kar je resnica, to za spremembo vedenja ne koristi. POZITIVNA IZKUŠNJA nas vzgaja drugače.

GLAVNA VZGIBA SAMOVZGOJE NA BOLJŠE sta

- pozitivno enačenje z ljudmi, ki jim dobro gre
- lastni uspeh

Moja pamet deluje, kakor jo usmerim. Ljudje običajno več razmišljamo o drugih kakor o sebi. Ker VZORI VLEČEJO, je pomembno, o čem razmišljam. Pamet mora usmerjati etika, vrednote. Potem se bo tudi moja pamet usmerjala s tistim, kar koristi lastni vzgoji.

MISEL JE OČE DEJANJA, STRAH PA JE MATI NESREČE.

V naših mislih so tudi strahovi, bojazni, ki nas lahko blokirajo, da ne moremo delati dobro kot si želimo. Strah nas spremlja tudi pri vzgoji lastnih otrok in se bojimo za njihovo prihodnost. To je normalno pri vzgoji 'prizadetih' otrok. Pri normalnih otrocih pa je treba verjeti, da bodo zmogli vzeti prihodnost v svoje roke. Starši smo preveč zaverovani v svoje predstave o rezultatih svoje vzgoje in zato večkrat razočarani.

Zato moram svojo pamet usmerjati:

- Z dobrimi mislimi se stegujem naprej in
- strah me ne sme blokirati.

Dobro se je osredotočati na SEBE in SVOJE DOSEŽKE (pri tem je koristen obračun dneva) ter biti VESEL in HVALEŽEN za vse, kar je dobro. S tem sebe vzgamam k temu, da bi bil naslednji dan BOLJŠI.

Tudi ustanovitelj skavtstva Robert Baden-Powell je v svoji oporoki, ki smo jo prebrali (22.2. smo praznovali 'dan spomina') zapisal kar nekaj pomembnih misli o samovzgoji, ki veljajo tudi za nas odrasle. Torej je dosmrtna samovzgoja za skavta še kako pomembna in potrebna.

IZ OPOROKE BADEN-POWELLA:

'Verjamem, da nas je Bog postavil v ta imenitni svet zato, da bi bili srečni in bi uživali življenje. Sreča ne pride od bogastva, tudi ne samo od uspešne kariere, niti od pretiranega prizanašanja samemu sebi. Korak k sreči je pridobiti si zdravje in moč zdaj, ko ste še fantje, da boste koristni in tako uživali življenje kot možje.

Preučevanje narave vam bo pokazalo polno lepih, prekrasnih stvari, ki jih je Bog ustvaril, da bi uživali v njih. Bodite zadovoljni s tem, kar vam je dano in napravite iz njega kar največ. Ne glejte mrke, temveč svetlo plat stvari.

Toda prava pot k sreči vodi preko izkazovanja sreče drugim. Poskusite zapustiti ta svet za spoznanje boljši kot ste ga prejeli in ko boste vi na vrsti, da vzamete slovo od življenja, boste to storili srečni in v prepričanju, da ste dali vse od sebe, ne da bi zapravljali svoj čas. "Bodite pripravljeni" srečni živeti in srečni umreti. Nikoli ne prelomite skavtske prisege - tudi ko ne boste več otroci. Naj vam Bog pomaga pri tem.

OBČUDOVANJE (iz knjige 'Sto domačih zdravil za dušo in telo' dr. Jožeta Ramovša)

Čudenje je začetek filozofije, je dejal eden največjih filozofov Aristotel. S tem je ugotavljal, da je za logično premišljevanje o stvareh in za odkrivanje novih spoznanj najbolj pripravna spontana, odprta človekova radovednost, ki opaža neznansko zapletenost resničnosti od najmanjšega njenega delca do celotnega vesolja, in ki ob tem svojem opažanju doživlja njeno mikavno, deloma pa tudi grozečo čudovitost..

V današnjih življenjskih razmerah je čudenje ljudem precej tuje. To je namreč drugačen odnos človekove zavesti do narave, dogodkov, ljudi in do samega sebe, kakor ga pospešuje naša trenutna racionalistična, porabniška, narcistična in od narave odtujena civilizacija. Danes se ta usmerjenost že spreminja. **Na objektivni** ravni se zaradi onesnaženosti okolja čedalje bolj uveljavlja ekološki čut. **Na subjektivni** ravni se prebujajo množična potreba po duhovnosti kakor morda nikoli poprej. Na **medčloveški** ravni je popredmetenost odnosov in nezmožnost za ljubezen izzvala številne smeri socialne psihoterapije in medčloveške samopomoči. Vse to kaže potrebo po zrelem čustvenem in celostnem doživljajskem življenju, ki temelji na razviti zmožnosti čudenja, občudovanja in strmenja.

Zmožnost za občudovanje mora današnji človek od malega do smrti zavestno gojiti, da bo njegov duševni svet ostal svež in sočen, da bo duhovno prožen, širok in poglobljen, da bo zmožen dobrih medčloveških odnosov.

Kaj človek občuduje? Kdaj? Občudovanje je odgovor na nepričakovano in nedojemljivo. Je človekovo presenečenje ob čem čudovitem v sebi in vse naokrog. Če se zvečer zazremo v zvezdno nebo z milijoni sonc in z malo svetlo luno in se prepustimo temu silnemu projektu, ki mu pravimo vesolje, bomo čedalje bolj strmeli nad njim. In če potem pomislimo nase in na vesolje svoje zavesti in osebnosti, ki omogoča, da lahko ono vesolje občudujete, bomo še toliko bolj strmeli nad čudovitostjo samega sebe.

Če se vživimo v odnos svojih staršev, žene, otroka, prijatelja ali koga od vaših najbližjih do vas, in seveda v svojega do njih, lahko v nedogled naštevamo nove in nove pomembne vidike, ki so nam vsem s tem samoumevno dane.

Ljudje občudujejo predvsem razne zvezdnike in junake, za vsakdanje življenje pa je še bolj odločilno, da občudujemo to ali ono malenkost pri svojih najbližjih in da doživljamo čudovitost oblikovanja medčloveškega odnosa z njimi. Ni stvari v naravi, v človekovi duševnosti, v medčloveških odnosih, v kulturnih stvaritvah ali v dogodkih, ki ne bi skrivala številnih čudovitih vidikov, ki so najbolj kakovostna hrana za ustvarjalnost človeškega duha.

Glavni pogoj, da se občudovanje sproži, je to, da se človek prepusti stvari s pozornostjo in notranje miren. Stvari se mora dejansko ali vsaj v domišljiji čisto približati, da jo zaznava in čuti čim bolj celostno, z vsemi čutili in duševnimi zmožnostmi.

NAVDUŠENJE IN VZORNIKI (iz knjige 'Sto domačih zdravil... in povzetek iz februarske in marčevske oddaje radija Ognjišče v letu 2011 – Ponedeljkova 17, gost dr. Jože Ramovš)

Navdušenje je pomembno domače zdravilo za dušo in telo. Telo je celota, duh in telo. Brez njega ni dobre vzgoje. Brez navdušenja je človek s preluknjano dušo.

Kvalitetni vzorniki nas navdušujejo, kako naj živimo. Vlečejo kot magnet s svojimi vrednotami. Pri navdušenju ni pomembno vprašanje navdušiti za kaj, temveč kako. Ni stvari, ki je ne bi mogli delati z navdušenjem. Treba se je le odločiti, da v vsaki stvari najdemo neko lučko – nekaj vrednega, za kar si je vredno prizadevati in nato pa se truditi v potu svojega obraza.

Pri navdušenju pride do konflikta med različnimi pričakovanji, npr. pri vzgoji med vzgojiteljem in vzgajancem otrokom). Tu je velika razlika med permisivno in avtoritativno vzgojo. S hladnim razumom se ne da vzgajati, strah blokira ustvarjalnost. Z vzgojo se oblikuje osebnost, ki izžareva navdušenje. Navdušenost je pomembna zaradi ustvarjalnosti. Zelo pomembna je osebnost vzgojitelja (kvaliteta osebnosti), ne pa količina informacij.

RECEPTI ZA NAVDUŠENJE:

- Odločim se, da bom vsak dan (ali za vikend) na najbližjem človeku) našel nekaj, kar me navdušuje in ob tem uživam, se veselim in pustim, da me prevzame (traja).

- Za lepše sožitje v prihodnosti skušam pri ljudeh, ki me motijo, mi gredo na živce, skušam najti v svoji izkušnji kakšno njegovo dobro lastnost in se pri tem ustavim brez dodatka ampak. Nad tem se navdušim in se od njega učim.
- Spomnim se reka nekega ameriškega predesdnika: VSAK ČLOVEK ME V NEČEM PRESEGA IN SE OD NJEGA LAHKO NEKAJ NAUČIM.

Navdušenje za dobro, lepo, za razvoj sožitja med ljudmi, lahko sproža največjo energijo v človeku.

Veliko pa je tudi fanatizma ali BOLNEGA navdušenja. Če je navdušenje usmerjeno v napačno smer (fanatizem), je cokla razvoja. Bolno navdušenje za dobro lahko pripelje do katastrofe. Človek dela zmote v navdušenju za dobro.

Jezus je na veliki četrtek molil: 'Da bi bili vsi eno'. S to molitvijo je molil, da se ljudje med seboj razumeli, se podpirali in sprejeli Njegovo pomoč, kjer ne gre. Jezusa so veliki duhovniki preganjali s prepričanjem, da škodi veri, čeprav so verovali v Boga.

Težnja narediti popolno družbo pomeni vzeti človeku svobodo in vodi v popolno zlo. Primeri bolnega navdušenja v 20.stol. so fašizem, nacizem, komunizem. Če hoče človek sam, zagledan vase, delati najboljše, prevzema vlogo boga in z najboljšimi nameni dela slabo.

Kako se rešiti bolnega navdušenja, svoje zmote in njegovih posledic? JOK nad samim seboj, nad svojo zmoto in prepoznanje 'luči' v drugem. Pri ljudeh je zmota hujša kot hudobija (malo je zares hudobnih zakrknjenih ljudi). Pri vnemi za dobro laho delamo napake, se zmotimo v presoji bližnjega.

Bog je ustvaril vse dobro. Kar na svetu ni dobro, je pokvaril človek s svojimi svobodnimi zmotnimi odločitvami. Veliki petek nam kaže soočenje z bolnim zmotnim človeškim navdušenjem. Petra je petelin spomnil na izdajstvo in se je zjokal (spoznal svojo krivdo).

ZMOTE niso usodne, usodno je, če ostanemo ZAKRKNJENI. Primer levi in desni razbojnik na križu. Spoznanje bolnega navdušenja se lahko spremeni v gnojilo za dobro. Kljub temu, da ne izgleda, je svet danes boljši kot pred 50 leti. Vse poteka po božjem načrtu, vendar ne smemo biti brezbrizni. Ni vseeno, kaj počnemo. BREZBRIŽNOST je lahko usodna.

Vsako napako, ki jo naredimo v naravi, moramo plačati. Vsaka zmota se maščuje 8nezdravo življenje v mladosti – kronične bolezni v starosti). Človek je materialno bitje, podvrženo biološkemu zakonu. V starosti telesne in duševne sposobnosti slabijo, duhovne (osebne) pa ne.

Človek lahko delno obvladuje posledice svojih zmot v naravi z razvojem znanosti in tehnike. Zmote na osebnotnem področju so težje popravljive. Z božjo pomočjo lahko do smrti osebnotno rastemo. Vedno se spleča truditi za dobro in delovati preventivno za boljše staranje, da bi bilo manj zmot v medsebojnih odnosih. VEST nas opozarja, kako se je treba obnašati. Ne deluje le po narejeni zmoti, temveč že pred odločitvijo za določeno dejanje.

UTRJUJMO DOBRO V SEBI.

Bog je zmožen vse poravnati, vendar ne brez našega sodelovanja. Treba je presegati zlo z dobrim. Ljudje svojo svobodo zlorablamo vede in nevede. Največ slabega naredimo iz ZMOTNEGA NAVDUŠENJA.

Vzorniki za lepo kakovostno staranje so zelo pomembni za odrasle, ne le vzorniki za otroke in mlade. Dobro je imeti tudi vzornike za lepo umiranje (kako pokončno in dostojanstveno preiti na drugi svet, kljub hudi bolezni – pri. Papež Janez Pavel II.

Domača zdravila za vzornike pri odraslih:

- Prebiranje življenjepisov ljudi, ki so bili dobri in veliko dosegli na svojih področjih in jim želimo biti podobni, jih posnemati.
- Če želimo biti vzor svojim otrokom in vnukom, moramo skušati dosledno živeti po svojih vrednotah. Otroci in vnuki nas opazujejo, kako se staramo (ali smo vedri, zadovoljni, kako prenašamo svoje težave...)
- Odpuščanje svojim staršem in drugim vzgojiteljem za njihove napake in zmote pri vzgoji.
- Okrog sebe zbirajmo kvalitetne samostojne ljudi, da jim bomo s svojim zgledom in informacijo. Z moraliziranjem ljudi odbijamo. Okrog sebe je treba zbirati samostojne ljudi s svojim mišljenjem in želijo narediti kaj dobrega in širiti dobre informacije.

ZA VERNE KRISTJANE JE NAJVEČJI VZORNIK BOG V LJUBEZNI, ODPUŠČANJU... IN ZATO BODIMO NAVDUŠENI NAD NJIM.