

НАЙБІЛЬШЕ БАГАТСТВО – ЗДОРОВ'Я

Олена Стичинська,

Раїса Соломіна, викладачі

Державного вищого навчального закладу

«Київський транспортно-економічний коледж»

Національного транспортного університету

Держава, суспільство, кожен і всі разом повинні формувати імідж здоров'ю.

«Найбільша подія в житті – ріст у фізичному й духовному сенсі».

Стародавні мудреці говорили: «Якими є думки людини та її серце, такою є і вона сама». Якщо хворий постійно повторює собі, що ніколи не вилікується, то швидше за все, так воно і буде, і він внесе свої страждання до могил. Тіло не розумне, і про це не варто забувати. Єдиним контролюючим фактором людини є розум. Без цього лікаря всі інші фактори здаються безсилі, бо саме розум закликає їх і координує їх дії. Тіло не може саме думати за себе, бо керується інстинктами, і розум повинен постійно управляти тілом. Якщо ж відбудеться навпаки, і людина потрапить в полон до свого тіла, то життя буде складатися тільки із хвороб. Тіло буде керувати людиною за допомогою найпримітивнішої філософії: «Їж, пий, веселись та не думай про завтрашній день!». Але завтрашній день неодмінно прийде, і через п'ять, десять або двадцять років людина перетвориться на хвору, швидко старіючу особу, для якої і день, і ніч будуть суцільною мукою.

Але розум як такий ще не є істотною в останній інстанції. Раніше говорили, що розум – це засіб вираження душі. Інакше кажучи, розумом теж потрібно користуватися правильно. Іноді розум буває охоплений такими руйнів-

ними думками та емоціями, що їх вплив на кожну клітину тіла можна порівняти з хворобою. Страх, занепокоєння, зневіра, жадібність, гнів, ворожість, заздрість, образа, жалість до самого себе – все це призводить до напруженості тіла і мозку, до втрати енергії, нервової депресії та пригнічення всіх систем організму.

Одні негативні емоції діють швидко, інші – повільно, але результат той же самий. Наприклад, гнів і сильні страхи дезорганізують контроль над роботою кишківника. Занепокоєння вносить безлад в роботу мозку, який в такому стані найчастіше приймає неправильні рішення.

Відомий вислів: «В здоровому тілі – здоровий дух». Але не менш справедливим буде і зворотне твердження: «Від здорового духу – здорове тіло». Гармонійний розвиток особистості може бути досягнений тільки в єдності цих двох здорових начал. Тому принципово необхідно виховувати в собі силу духу – саме вона зможе направити розум в бік добрих думок і позитивних емоцій. Думки повинні будувати тіло, а не руйнувати його. Тому потрібно використовувати розум для вироблення свідомої філософії життя, що направлена на збереження здоров'я та молодості. Бо це зараз – основний капітал.

Фізична складова здоров'я – наше тіло. Якщо навчи-

тись бути чистими не тільки ззовні, а також і зсередини, тоді шлях до здоров'я стане значно коротшим. «Якщо не бігаш, поки здоровий, доведеться побігати, коли захворієш» (Горацій). Фізична активність підвищує життєвий тонус, роблячи людей більш витривалими, сильними, красивими. Потрібно використовувати кожен шанс, щоб зайвий раз не сидіти на місці, бути в русі! Намагатися, крім регулярних спортивних занять, більше гуляти на свіжому повітрі, змушувати себе ворушитися, щоранку робити фізичні вправи. Адже давно відомо, що рух – це життя.

Для того, щоб відчувати себе добре, варто робити зарядку не тільки для тіла, а й для мозку. Важливою є можливість постійних інтелектуальних навантажень. Найчастіше розгадувати кросворди, читати розумні книги, писати вірші, малювати, грати в шахи, творити, адже тільки так можна підтримати у формі свою пам'ять, а значить ясність розуму.

Духовне здоров'я – основа щастя. Не маючи здоров'я, людина не може бути щасливою. Духовна сфера потребує не меншої уваги, ніж фізичне здоров'я. Усі думки, бажання та емоції повинні створювати в душі гармонію. Якщо настроїв все частіше на нулі і відчувається пригніченість і смуток – потрібно контролювати свої думки!

Затримувати в голові рай-дужні, нехай навіть найнеймовірніші, але приємні і світлі. Властивість матеріальності думки вже ні для кого не секрет: збувається все, що у нас в голові.

Важливо пам'ятати слова римського імператора, філософа Марка Аврелія: «Наше життя є те, що ми думаємо про нього». Дуже важливо обрати правильний умонастрій. Якщо людина думає про щастя, вона відчуває себе щасливою. Якщо людина думає про невдачі, у чомусь обов'язково потерпить фіаско. Тому їй потрібно думати і поводити себе життєрадісно, і тоді вона буде почувати себе життєрадісною.

В нашому житті приблизно дев'яносто відсотків гарного і приблизно десять відсотків поганого. Якщо людина прагне бути щасливою і морально здоровою, потрібно тільки зосередити свою увагу на гарному, і не думати про погане. Коли доля вручає лимон, потрібно спробувати зробити з нього лимонад.

Потрібно довіряти більше собі і розвивати впевненість в собі. Не випадково американський філософ Р.У.Емерсон застерігає від самовпевненої завзятості, в той же час радив «непохитно триматися інстинктивно сформованого в людині враження – і особливо в тих випадках, коли всі разом стверджують прямо протилежне». Він справедливо вбачав також, що «люди байдуже дають згаснути своїм думкам тільки тому, що ці думки їм прийшли в голову». Тому потрібно навчитись цінувати свою голову.

Ідеалом Емерсона є мудре і просте життя в єдності з Природою.

Людина повинна підняти себе шляхом покори перед законами Природи, досягнувши панування розуму над власним тілом. Потрібно пам'ятати, що здоров'я – не особиста справа людини, бо здоров'я нації – це здоров'я окремих

її людей.

Доктор П.Брегг стверджує: «Природа не знає жалю». Природа не розмірковує. Спокійно і безжально вона діє відповідно до встановлених законів, найменше думаючи про тих істот, які народжуються і помирають на Землі. Подібно тому, як людина не думає про мурашку, що повзає під її ногами, а мураха повинна сама обирати місце схованки або загинути, так і люди повинні вивчати вічні закони Природи і пристосовуватись до них, бо альтернативою є загибель, і третього шляху не дано. У Природі, немає часу і думки для індивідуальних випадків, і це дуже добре для пізнання її законів. Їй неприйнятне поняття справедливості. Вона може покарати хворобою шановну людину, яка не дотрималась її законів, і пощадити підлу людину, що веде правильний спосіб життя.

Найголовніше завдання людини – слідувати натуральним законам Природи, що врятує від непотрібних і передчасних страждань, збереже здоров'я і довголіття. Потрібно зробити Природу своїм кращим другом, і тоді вона ніколи не залишить.

Якщо людина хоче ступити на шлях здоров'я, вона, перш за все, повинна змінитись морально. Думки – невід'ємні енергетичні складові кожного. Від чистоти помислів залежить рівень не тільки здоров'я. Думка – це енергія. Слово – це енергія і часткова матеріалізація думки. Справи та вчинки – це матеріалізована енергія і думок, і слів. Народне прислів'я: «Що посієш, те й пожнеш!» Тобто здоров'я і благополуччя, спосіб життя, перш за все, залежить від міцності віри та думок, які через деякий час проростуть, дозріють та дадуть врожай. Добрі думки, зігріті вірою та любов'ю, – гарний врожай. Думки, настояні на заздрощах, злобі, ненависті, егоїзмі, – дадуть поганий врожай.

Людський магнетизм – однопольсний. Подібно притягає собі подібне! В народі кажуть: «Скажи, хто твій друг і я скажу, хто ти!», «Яке їхало, таке здибало!», «З ким поведешся, того наберешся!». Народна мудрість віддзеркалює правдивість вищезгаданого. Ось чому Поль Брегг використовував кожну можливість спілкування з чистою Природою та здоровою, красивою молоддю, відчуваючись при цьому теж таким, як вони, молодим і здоровим.

Людина – це єдина, збалансована, багатомірна біоенергоінформаційна система, яка саморегулюється та самовідновлюється за умов дотримання законів Природи. Філософія здоров'я – це осмислення людської сутності як єдиної, збалансованої, багатомірної біоенергоінформаційної системи, яка саморегулюється та самовідновлюється, в поєднанні з духовними, психічними, фізичними та соціальними аспектами її життєдіяльності, на основі гармонії та порядку.

Напрошується погляд на стан здоров'я нашого суспільства з енергоінформаційної точки зору. Неможливо очікувати покращення здоров'я українського суспільства доки кожен не стане здоровішим, добрішим, мудрішим. Нікого не потрібно звинувачувати, окрім себе. Але казати завжди легше, ніж робити. Це копітка повсякденна праця всіх і кожного громадянина, патріота своєї держави. Такий же шлях до міцного здоров'я долає кожен, хто хоче бути щасливим, успішним, багатим в духовному, психічному, фізичному та соціальному аспектах життєдіяльності. Потрібно навчати премудростей здорового способу життя викладачів, які потім навчать студентів, а вони – інших. Мистецтво жити здоровим, довгим, щасливим життям – це жити за законами Природи, Істини, Добра та Любові!