

12. Fii bun și curat la suflet

Sănătatea trupului și a minții au o importanță crucială pentru viața fiecărui om – copil, adolescent, adult. Având un trup sănătos și o minte sănătoasă – așa cum știi deja – te poți bucura pe deplin de viață: poți să vorbești cu ceilalți, să-i ascuți, să privești și să te bucuri de frumusețea oamenilor și a naturii, să te joci, să te plimbi, să râzi, să scrii, să cânti, să dansezi. Te-ai gândit vreodată cât de norocos ești pentru că, sănătos fiind, poți să faci toate aceste lucruri? Dacă răspunsul tău la această întrebare este „Da“, înseamnă că deja știi să te bucuri pentru simplu fapt că ești. Dacă însă răspunsul tău este „Nu“, sfatul meu prietenesc către tine este următorul: în fiecare dimineață, când te trezești, bucură-te că ești și că ești sănătos, bucură-te că vezi lumina zilei cum îți năvălește pe fereastră.

Fiecare om însă – copil, adolescent, adult – pentru a își trăi viața în plenitudinea sa, mai are nevoie, pe lângă *o minte sănătoasă în corp sănătos* de încă *ceva*. Acest *ceva* este liniștea sufletească. Acest *ceva* înseamnă să fii mereu cu inima ușoară.

A avea liniște sufletească înseamnă:

- Să fii împăcat cu tine însuși, adică să te cunoști, să știi care îți sunt calitățile și să le cultivi, să știi care îți sunt imperfecțiunile și să te străduiești să le corectezi; învață să te bucuri de fiecare succes obținut și să-ți asumi răspunderea pentru eventualele insuccese. Când ai un succes, nu te lăsa pe tânjală, ci propune-ți ca data următoare să realizezi și mai mult. Iar când ai un insucces, nu da vina pe ceilalți pentru aceasta, ci caută să vezi unde ai greșit tu.

- Să te păstrezi permanent în termenii cei mai buni cu cei din jurul tău: familie, prieteni, colegi, rude, vecini. Pentru aceasta, trebuie să te porți cu toți cei din jur cu respect, cu corectitudine și cu bună-credință. Dacă ai supărat pe cineva, cere-ți iertare. Dacă te-a supărat cineva, străduiește-te să ierți, chiar dacă persoana respectivă nu-ți cere iertare.

- Să nu minți, căci minciuna îți va da stări de neliniște și de vinovăție, iar mai devreme sau mai târziu adevărul va ieși la iveală, pentru că, după cum spune o înțeleaptă zicătoare – „Minciuna are picioare scurte“. Cei pe care îi minți o dată își pierd încrederea în tine când descoperă adevărul și, considerându-te un mincinos, s-ar putea să nu te mai creadă nici când spui ceva adevărat.

- Să nu invidiezi pe nimeni, niciodată. Invidia este ca o boală care îți roade mintea, gândurile,

acțiunile. Acceptă ideea că oamenii sunt diferiți. Unii sunt mai înalți, alții mai scunzi; unii au mintea mai ageră – alții au mintea ceva mai înceată; unii au puterea să muncească mai mult – alții sunt mai plăpânzi sau mai leneși și muncesc mai puțin; unii sunt mai bogați – alții sunt mai săraci etc. Tot ce trebuie să faci este să te străduiești să fii cât mai bun, valorificându-ți forțele, talentul și calitățile.

- Să nu înșeli sau să păcălești pe nimeni. Nu uita: „Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!“. Înșelăciunea este minciună și necinste.

- Să nu urăști. Ura este o adevărată otravă pentru sufletul omului. Ea nu face altceva decât să învenineze viața. Pe cei din jurul tău trebuie să-i iubești, nu să-i urăști. Ura nu aduce niciodată nimic bun. Dimpotrivă, ea provoacă numai rău, ajungându-se, uneori, la adevărate drame.

- Să nu faci vreun rău celor din jur. În schimb, nu înceta niciodată să faci bine oamenilor, fără a aștepta sau pretinde vreo răsplată pentru aceasta. Ajută-i mereu pe ceilalți: cu o vorbă, cu un gest, cu o faptă.

Așadar, așa cum te îngrijești de sănătatea trupului și a minții, tot așa îngrijește-te să ai gândul curat, să fii cinstit, să faci bine celor din jur și să primești cu toată bunăvoința ceea ce-ți oferă ceilalți: atenție, dragoste, prietenie, sinceritate, sprijin.



13. Niciun om nu este o insulă

În primul capitol al acestei cărți ai aflat că fiecare om este unic. Acum, în ultimele pagini, vreau să te ajut să înțelegi că niciun om nu este o insulă.

Insula este o suprafață de pământ înconjurată din toate părțile de apă. Insula simbolizează izolarea, singurătatea. Privește în jurul tău și ai să vezi că niciun om nu este precum o insulă. Nimeni nu poate trăi izolat. Fiecare dintre noi intră în relații cu alți oameni: cu părinții, bunicii, frații și surorile, cu colegii, cu profesorii, cu prietenii și chiar cu cei pe care nu-i cunoaște îndeaproape.

Relațiile cu cei din jur influențează sănătatea psihică a omului. Deci, pentru a avea o *mente sănătoasă în corp sănătos* trebuie să te îngrijești și de relațiile tale cu cei din jur. A te îngriji de relațiile cu ceilalți oameni presupune un efort din partea ta. Așa cum zi de zi te speli, te hrănești, te odihnești, tot așa, zi de zi trebuie să te îngrijești de aceste relații. Dacă neglijezi acest lucru, consecințele pot deveni grave, adică:

- vei trăi din ce în ce mai izolat;