



Biuletyn

Koła Miłośników

Dziejów Grudziądza



Rok V:2007

Data odczytu: 19.9.2007

Numer 26(139)

Data wydania: 19.9.2007

mgr Zenona Jabłońska

Refleksje na temat ludzkiego życia w felietonach Marcina Urbana (część II)

Marcin Urban w swoich felietonach porusza wiele ciekawych problemów dotyczących naszego życia. Jest zdania, że śmiech i łzy są nośnikami ludzkich emocji i nadają sens człowieczeństwu.

Pod każdą szerokością geograficzną potrafią się ludzie śmiać, płakać, mówić innym o swoich troskach i radościach. Na całym świecie niemowlęta kontaktują się z rodzicami śmiechem i płaczem. Te początkowe naturalne sposoby wyrażania uczuć ulegają stopniowo przytłumieniu.

Jedynie dzieci małe mają prawo do nieskrępowanego śmiechu i płaczu, jeśli dorosły człowiek śmieje się lub płacze w publicznym miejscu, to ludzie nabierają podejrzeń, że coś jest nie w porządku z jego psychiką. Powszechnie się uważa, że człowiek powinien panować nad swoimi emocjami, być powściągliwym w ich uzewnętrznianiu. Ludzie sami ustalili ograniczenia dla swych reakcji i zachowań. Autor stwierdza, że większość ludzi odeszła w kierunku nadmiernej powagi i powściągliwości uczuć. Jest przekonany, że ludzie mają ogromną potrzebę wyrażania uczuć, ale się wstydzą.

Stworzono „środki zastępcze” np. kino, teatr, tam okazywanie uczuć jest dopuszczalne, publiczność przy oglądaniu komedii na głos się śmieje, przy scenach dramatycznych płacze.

Autor proponuje, abyśmy dla własnego dobra zdobywali się na większą spontaniczność. Szczery śmiech przynosi korzyści, powoduje wydzielanie endorfin nazywanych hormonami szczęścia, poprawia dotlenienie mózgu, co ułatwia koncentrację.

W felietonie pt. „Słów kilka o samotności” M. Urban uważa, że nasza zewnętrzna pogoda ducha jest ważniejsza od zewnętrznych warunków meteorologicznych, umiejętność zachowania pozytywnego spojrzenia na życie warunkuje osobiste odczuwanie szczęścia. Samotność ma dobre i złe odcienie. Człowiek potrzebuje kontaktu z innymi ludźmi, ale czasami chce być sam, aby w spokoju przemyśleć sytuację. To zjawisko nazywa się „ukryciem w jaskini”. Świadomy wybór samotności sprzyja tworzeniu.

W takich chwilach powstają dzieła sztuki, wynalazki. Spokój, cisza sprzyjają malowaniu, komponowaniu, pisaniu wierszy, natomiast natchnieniem do tych wymienionych czynności może być coś, co jest przeciwieństwem samotności, czyli żywa akcja, pełna różnych postaci np. muzyka F. Chopina – w samotności stworzył dziesiątki miniaturowych arcydzieł muzyki fortepianowej, ale powstały one w nawiązaniu do ludowych oberków, kujawiaków i mazurów słuchanych w czasie wiejskich wesel i zabaw, a więc Chopinowi potrzebne były zarówno chwile spędzone wśród innych ludzi jak i samotne chwile tworzenia.

Samotni jesteśmy niekiedy z własnego wyboru, łatwo wtedy godzimy się z taką sytuacją, ale czasem bywa tak, że coś się dzieje wbrew naszym zamierzeniom, jeśli np. ktoś nam bliski zrywa z nami kontakt, nie telefonuje, nie odpowiada na listy. Autor sam przeżył taką okoliczność, uczucia swe wyraził w wierszu „Flakonik”.

Czasem najbliższe nam osoby muszą na jakiś czas się rozstać. Pojawia się wtedy uczucie pustki i smutku. Takie chwile często wzmacniają związki. Powstają wtedy piękne listy, wiersze np. „Osamotnienie”.

„Gdy ciebie przy mnie nie ma
czas zawsze mi się dłuży
i czuję się jak wazon
w którym brakuje róży”...

Jest jeszcze inny rodzaj samotności, bardzo bolesny, dotkliwy, nie związany z własnym wyborem, ale np. z bezradnością.

Ten rodzaj samotności nie wynika z potrzeby „ukrycia się w jaskini, jest odczuwaniem uczuciowej pustki nawet w takich miejscach, gdzie aż kłębi się od ludzi, staje się „garbem”, ciężarem, nieznosnym brzemieniem. Ilustracją tego wiersz pt. „Najwierniejsza”.

Jak pies jest wierna, jak cień jest własna,
we dnie i w nocy zawsze jest z nami,
chodzi na spacer, jeździ do miasta
załoczonymi autobusami.

Jest wszechobecna, nieodszczepialna,
każdy z nią radzi sobie jak umie...
nasza normalna, nasza fatalna
nasza codzienna... samotność w tłumie.

Starajmy się, zatem odróżniać sytuację, kiedy jakiś człowiek jest „ukryty w jaskini”, sam o tym zdecydował, potrzebował chwilowej samotności, od sytuacji, kiedy ktoś w naszym pobliżu odczuwa straszną, przygnębiającą „samotność w tłumie”.

Pierwszych zostawmy w spokoju, niech tworzą, myślą, radzą sobie bez nas...

Dostrzegajmy tych bezradnych i starajmy się im pomóc gestem, dobrym słowem. Są to osoby o dużej wrażliwości. Potrzebują dobrych słów, żeby nabrać sił i wiary w siebie. Po upływie pewnego czasu może się okazać, że ludzie, którym kiedyś pomogliśmy wyjść ze złej samotności, odwdzięczą się nam za to w jakiś niezwykle sposób.

Jeden z felietonów poświęcił autor depresyjnym nastrojom. Ludzie pracują w zamkniętych pomieszczeniach, nie mają, kiedy korzystają z promieni słonecznych, więc często popadają w depresyjne stany. Zima należałoby stosować silniejsze oświetlenie. Ważne jest też właściwe odżywianie, unikanie infekcji i przeziębień. Najważniejsze jest jednak zachowanie pogody ducha, dostrzeżenie pozytywnych stron w każdej sytuacji.

Autor w swoich felietonach przypomina o tym, że nasze życie w mniejszym stopniu zależy od tego, co nas spotyka, a w większym od tego jak podchodzimy do tych zdarzeń. Wielką sztuką jest umiejętność dostrzegania w każdej sytuacji czegoś pozytywnego. Uczmy się z optymizmem patrzeć na każdy nadchodzący dzień. Ćwiczmy, zatem pozytywne myślenie. Warto nauczyć się sztuki uczuciowego odrzucania spraw, na które po prostu nie mamy wpływu. Nie wszystko musi się układać po naszej myśli. Nastrój poprawia udzielenie pomocy komuś potrzebującemu. Zawsze w naszym pobliżu jest ktoś, kto potrzebuje wsparcia, życzliwości lub chociażby dobrego słowa. Udzielając pomocy bliźniemu, czujemy się potrzebni i ważni dla kogoś. Tom jest świetne antidotum na własne depresyjne myśli.

Marcin Urban mówi też o inwestowaniu w siebie. „Zdrowy egoizm polega na takiej trosce o siebie i o swoje zdrowie, aby nie utracić sił i nie stać się ciężarem dla innych, a nawet przeciwnie, móc pomagać potrzebującym”.

Naszym osobistym obowiązkiem jest troszczenie się o swoje dobro w myśl powiedzenia: „kochaj bliźnich, – ale dbaj również o siebie”. Autor zapytuje czytelnika, czy inwestuje w siebie we właściwy sposób, czy pamięta o tym, że organizm ludzki potrzebuje konserwacji i okresowych przeglądów. Zadaje szereg pytań, na które czytelnik sam winien sobie odpowiedzieć i coś w swoim życiu ulepszyć, poprawić własny styl życia...

- kiedy ostatnio miałam (miałem) lekarskie badania kontrolne?
- czy jakieś wyniki były niepokojące i czy coś zmieniałam (zmieniłem), aby poprawiły się?
- czy codziennie gimnastykuję?
- czy kilka razy w tygodniu idę na spacer?
- czy dbam o urozmaicenie diety zwłaszcza w warzywa i owoce?
- czy unikam papierosów i dymu tytoniowego?
- czy biorę pod uwagę szczepienia ochronne?
- czy mam wyraźną nadwagę?
- co myśli o mnie mój dentysta?
- ile godzin dziennie śpiam?
- kiedy ostatnio miałem czas dla siebie?

Należy pamiętać, że nie można żyć w permanentnym stresie i zmęczeniu. Ilustrację tej myśli jest wiersz „Zmęczenie”.

„Zdrowy egoizm, to dbałość o sprawność naszego ciała i intelektu. Należy korzystać z dóbr kultury, czytać książki, oglądać ciekawe filmy, podróżować, zwiedzać wystawy, słuchać ulubionej muzyki, uczestniczyć w zebraniach różnych stowarzyszeń (jak np. Koło Miłośników Dziejów Grudziądza), rozwiązywać krzyżówki, rozwijać własne talenty muzyczne (chór), plastyczne, literackie.

Czas bezustannie szybko biegnie naprzód i tylko od nas samych zależy, czy dobrze go wykorzystamy.

Investując w rodzinę, dzieci, biznes, dom, samochód nie zapominajmy o inwestowaniu w samych siebie. Każdy człowiek ma własne marzenia i w inny sposób pragnie przeżyć własne życie, ale jedno nas wszystkich łączy: „chcemy być zdrowi i mieć dobre samopoczucie”. Wiemy, że życie jest bezcennym skarbem. Chociaż w naszej codzienności wiele spraw nas zasmuca i przygnębia, to jednak w głębi własnego serca trzeba wierzyć, że warto żyć, bo życie jest piękne. Warto znajdować radość w dążeniu do spełnienia marzeń i zamiast narzekać na napotykaną w życiu przeszkodę, lepiej jest znajdować radość i satysfakcję w pokonywaniu tych trudności.

Każdy człowiek od urodzenia do śmierci ma pewne potrzeby, których zaspokajanie jest niezbędne, wiążą się one z naszą egzystencją (jedzenie, odzież, dach nad głową).

Niektóre wynikają ze stale rosnących wymagań cywilizacji (telefon komórkowy, telewizor, Internet, antena satelitarna). Psychologowie zebrali ludzkie potrzeby w kilka grup:

- potrzeby materialne,
- potrzeby emocjonalne
- potrzeby intelektualne
- potrzeby duchowe.

Człowiek jest wyposażony w różne zmysły i naszym pragnieniem jest odbieranie impulsów wszystkimi zmysłami. Cieszy nas piękny widok, miły zapach, przyjemny smak, dotyk, odczuwanie ciepła, słuchanie pięknej muzyki lub śpiewu ptaków. Człowiek jest naprawdę szczęśliwy dopiero wtedy, kiedy może swoim szczęściem dzielić się z innymi ludźmi. Dowodem na poparcie takiego stwierdzenia jest wiersz „Marzenia”.

W jednym z numerów „Twojej zdrowej medycyny” (luty 2005) Urban pisze „O pielęgnowaniu przyjaźni”.

Szczera, prawdziwa przyjaźń jest jedną z najcenniejszych wartości w życiu człowieka, to więź, która łączy ludzi dopiero po dokładniejszym poznaniu się nawzajem.

Uważa się, że „prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”. Przyjaźń daje ludziom poczucie bezpieczeństwa, jest też obustronną gwarancją pomocy, kiedy pojawiają się trudności, zatem musi być odwzajemnionym uczuciem, każdy, kto chce mieć prawdziwego przyjaciela – sam powinien być również prawdziwym, gotowym do poświęcenia przyjacielem. Przyjaźń to zobowiązanie, dobrowolna deklaracja, niepisana gwarancja życzliwości i pomocy, na co dzień i od święta.

W dzisiejszych czasach ciągle ludziom brakuje czasu na podejmowanie wspólnych działań, wędrowek na rozmowy, na pomoc w kłopotach oraz czasu na odwiedziny w czasie choroby. W miarę naszych możliwości powinniśmy spełniać oczekiwania przyjaciół, bo na tym właśnie polega prawdziwa przyjaźń. Czasem przyjaźń może ulec osłabieniu albo całkiem się skończyć. W takich przypadkach sposobem na jej ratowanie jest całkowita szczerość, wyjaśnienie wszystkich wątpliwości a czasem nawet przeprosiny. Przyjaźń ma wartość niezwykłą, dlatego wszelkimi sposobami należy ją chronić.

W felietonie „O dwóch obliczach wad i zalet” autor pisze jak ludzie reagują na siebie nawzajem. Niedosyt powoduje pragnienie, przesyty odstręcza. np. picie tej samej kawy przez dłuższy czas powoduje silne pragnienie zmiany jej na inną.

Najbliżsi ludzie po latach przebywania ze sobą nie potrafią dostrzec u siebie nawzajem tego, co piękne i szlachetne, natomiast wychwytyują i wyolbrzymiają niewielkie nawet wady i niedoskonałości. W efekcie tego mąż przestaje dostrzegać to, że jego żona jest miła, gospodarna i urocza, a żona zaczyna myśleć, że ciężka praca zawodowa męża jest czymś naturalnym. Dzieci zapominają, jak wiele rodzicom zawdzięczają, traktując ich jak tyranów o konserwatywnych poglądach.

Rodzice twierdzą, że jeśli dzieciom zapewniają dobre warunki bytowe, to nauka i dobre stopnie przychodzą w szkole bez większych starań ze strony dzieci.

Ludzie krzywdzą się nawzajem np. takimi stwierdzeniami” „lepiej by mi było z innym” i „sąsiad ma lepszą żonę”.

W szarości dnia powszedniego łatwiej dostrzegamy zalety u „obcych” niż u „swoich”. Trzeba zdawać sobie z tego sprawę i próbować z tym walczyć.

Cechy, które zachwyciły partnerów w czasie narzeczeństwa, stają się dokuczliwymi wadami i bywają przyczyną rozvodu. Indywidualny punkt widzenia lub wpływ czasu powoduje to, że to, co kiedyś nas u innych ludzi fascynowało, może po pewnym czasie zacząć nas drażnić.

Warto się uczyć pozytywnego podejścia do zdarzeń z naszego życia, dostrzegania nowych szans w każdej życiowej sytuacji. Patrzymy na to, co jeszcze przed nami z optymizmem i nadzieją. Trzeba ze wszystkich sił rozbudzać w sobie nadzieję na lepsze jutro. Marzeniami i sposobem myślenia można kształtować swoją przyszłość w realnej rzeczywistości.

Marcin Urban w felietonie „O tym jak i dlaczego warto się uczyć” mówi o potrzebach intelektualnych, które tkwią w każdym człowieku, szuka on odpowiedzi na pytanie: „co?, jak? kiedy? dlaczego?, gdzie?”

Ludzkość ma ogromne osiągnięcia w staraniach o zrozumienie świata, np. wynalezienie pisma, dziś do przekazywania wiedzy służą podręczniki, książki, media elektroniczne. Uczyć się warto w każdym wieku, bo tyle ciekawych spraw dzieje się wokół nas. Miejmy śmiałość myśleć, że „nic, co ludzkie nie powinno mi być obce”, wykorzystujmy nasz mózg, potwierdza to „Fraszka o zawartości głowy”:

Mówiąc najzupełniej szczerze...

tylko tego, co mamy w głowie,

nikt nam nie zabierze”,

i fraszka o subtelnej różnicy:

Pragniesz prawdziwych powodów do chwały?

Bądź, zatem mądry... lecz nie przemądrzały.

Felietony Marcina Urbana są kopalnią cennych uwag na temat ludzkiego życia, każdy z nas może z nich skorzystać zmieniając swoje postępowanie, względnie udzielając wskazówek swoim najbliższym czy przyjaciołom.

(L.B.S.)

Redakcja: Tadeusz Rauchfleisz, KMDG. Logo KMDG wykonał Grzegorz Rygielski.