

Libris.ro

Respect pentru oameni și cărți

Niky David

A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, with fingers curled to form a heart shape. The hands are illuminated from behind, creating a strong backlight effect with a warm, golden-yellow glow. The skin tones are visible, and the lighting creates soft shadows and highlights on the fingers and palms.

CODUL FERICIRII

CODUL FERICIRII

(Gândește, comportă-te și mănâncă sănătos)

Cuprins

CONFESIUNE.....	5
Partea I	
Scene din viața de azi.....	11
Partea a II-a	
Vampirii energetici.....	59
Partea a III-a	
Perspectiva sănătoasă asupra vieții	79

Partea I

Scene din viața de azi

1. Problema omenerii e că oamenii inteligenți sunt plini de îndoieli, în timp ce proștii sunt plini de încredere. (Charles Buckowski)

Cineva spunea că cea mai înaltă treaptă a inteligenței omenești este capacitatea de a observa fără să judeci. Să ajungi la înțelepciunea de a înțelege oamenii, așa cum sunt și de a-i ajuta, dacă poți, acolo unde au nevoie de ajutor. Să-i ajuți să schimbe ce e rău la ei, să înțeleagă ce e distructiv, să învețe ceea ce nu știu, pentru a putea schimba ceva în bine. E greșit să generalizăm și e greșit să judecăm pe alții fără să îi cunoaștem, fără să încercăm să-i înțelegem. Dacă o persoană e mereu nervoasă, negativistă înseamnă că are nevoie de iubire. Îi lipsește atât de mult iubirea, încât nu crede că o poate găsi la ceilalți și atunci alege să atace pe cei care par să aibă mai mult ca ea, pe cei care par mai mulțumiți, mai împliniți, mai fericiți ca ea. Ca să se apere, încearcă să găsească defecte celor pe care îi invidiază, încearcă să le pună piedici ca să le facă rău, să le fie rău, așa cum îi este ei, din cauza frustrărilor acumulate. Dar așa cum bine spun și psihologii, viața e un joc cu bumeranguri. Gândurile, cuvintele și faptele noastre se întorc la noi mai devreme sau mai târziu cu o acuratețe năucitoare. Cu alte cuvinte, tot răul pe care îl faci altuia, ți-l faci ție. Pentru că nevoia de a arăta cu degetul spre alții arată ceva despre tine, nu despre ei. Trebuie să fii atent la interiorul tău și să vezi ce gol vrei să umpli cu acest comportament. Înainte să judeci, să acuzi pe cineva, uită-te în oglindă! Mai ales când acuzi

pe nedrept, mințind ca să-ți acoperi faptele tale rele, murdare, distructive, atunci este mai grav. Caracterul este atât de deteriorat, încât trebuie multă voință și muncă pentru a ți-l repara.

"Dacă nu îți poți schimba mintea, înseamnă că nu o folosești" (Bashar). Deci ai două alegeri: să-ți controlezi mintea sau să îți lași mintea să te controleze. Pentru că mintea îți dă acele gânduri automate de îndoială, de neîncredere în tine, gânduri negative pe care trebuie să le alungi și să cauți doar gânduri pozitive. Dacă gândești doar pozitiv, lucruri bune ți se vor întâmpla. Gândește și spune doar lucruri bune, nu te lamenta, nu te victimiza, ci încearcă să găsești soluții la probleme. Persoanele negativiste, frustrate încearcă să găsească vinovați, să acuze pe alții chiar dacă ele au greșit, în loc să caute soluții pentru a rezolva acea problemă. O persoană pozitivă, înțeleaptă, o persoană de succes nu face asta, nu acuză, nu se lamentează, nu vorbește despre alții bârfindu-i, ci caută soluții, vorbește despre idei, nu despre oameni.

Cineva spunea că toți suntem răi. Cum să generalizezi astfel? Cum poți crede că tu cunoști atât de bine pe toată lumea, încât să crezi că toți sunt răi? Poate înțelegi greșit unele fapte, vorbe ale oamenilor, poate oamenii vor să facă bine prin ceea ce spun sau fac și poate nu sunt înțeleși. Nu poți ști ce e în interiorul unui om, așa încât să generalizezi. Poți spune despre tine cum ești, dar nu despre alții. Și dacă tu crezi că suntem răi, în frunte cu tine, ce faci ca să schimbi acest lucru, cum încerci să fii mai bun? Sau cum îi ajuți pe ceilalți să fie mai buni? Bârfindu-i, acuzându-i, ascultându-i pe alții care bârfesc? E o mare greșală să judeci un om după părerea altuia. Poate altul are sufletul infectat cu răutate, măcinat de invidie și, știind că nu se poate ridica la nivelul celui bun, îl bârfește mereu, îl atacă mereu, cu noi și noi minciuni, manipulând mințile celorlalți. Pentru că omul de calitate, de valoare nu se va

Libris

apăra, nu va riposta, nu va bârbi. Omul de calitate își vede de treaba lui, nu poate să se coboare la nivelul frustrațiilor ca să se apere în vreun fel. Cine se scuză, se acuză. Însă cei care îi ascultă pe bârfitorii malițioși, mereu și mereu, îi pot crede pe aceștia. Aceasta e marea greșeală a majorității: cum să crezi ceva ce nu ai văzut tu, nu ai fost prezent acolo, nu știi sigur că e așa? Ba mai rău, să mai și acționezi, să contribui și tu la accentuarea răului făcut deja de persoana bârfitoare, falsă și malefică. Albert Einstein spunea că lumea nu se va sfârși din cauza celor care fac rău, ci din cauza celor care se uită la ei și nu fac nimic. Dacă vedem răul, normal ar fi să facem ceva, să-l ajutăm să se schimbe în bine, nu să-l încurajăm, ascultându-l. Dacă lăsăm o persoană să facă rău mereu înseamnă că devenim complici, nu victime. Înseamnă că asta vrem și noi: să facem rău celor buni. Cu siguranță, ne dăm seama, până la urmă, cine e rău, nu putem fi chiar atât de ignorați, oricât de bun actor ar fi cel care face rău mereu. Dar, dacă nu îi spunem că greșește, dacă nu îl oprim, înseamnă că suntem la fel ca el: malefici. Sau egoiști, sau indiferenți. Îi putem recomanda, eventual, să citească multe cărți de dezvoltare personală.

E ușor să recunoști o persoană frustrată, rea, invidioasă, malefică: e bârfitoare, sfidează, se laudă mereu că le știe și le face pe toate, e egoistă, îi place să fie în centrul atenției, minte enorm, schimbându-și ideile de la o secundă la alta, e nervoasă, agresivă, încercând să intimideze, ridică vocea și se ceartă cu toată lumea, înșală pe toată lumea și manipulează, are mult tupeu, nu are rușine deloc, jighește mult. Dar vrea să fie respectată de frică, deși ea nu respectă pe nimeni.

Camil Petrescu spunea că cei inteligenți și sensibili au întotdeauna momente de îndoială. Sunt mereu dispuși să învețe. O persoană bună, evoluată, educată, pozitivă, înțeleaptă va fi exact opusul celor rele: este modestă,

Respect
cinstită, corectă, nu vorbește mult, nu consideră că știe totul, nu are tupeu, detestă cearta, e calmă, pozitivă, înțelegătoare, altruistă, empatică, iubitoare, detestă violența, agresivitatea, are mult bun simț, discută despre idei, nu despre persoane, respectă pe ceilalți și nu sfidează, nu poate face fapte rele pentru că are conștiință, coloană vertebrală și are cei șapte ani de acasă. O astfel de persoană nu poate fi invidioasă deoarece, așa cum spunea Gabriel Liiceanu, "este un semn de noblețe mentală să știi să admiri tot ce e de calitate". Ba chiar admiră inteligența, cultura, erudiția unui om, educația, performanța. Le admiră pentru că acestea sunt adevăratele valori umane, care din păcate, sunt tot mai greu de găsit la oameni. În ziua de azi, cei care se afirmă sunt exact cei cărora le lipsesc aceste valori deoarece ei nu au scrupule, nu au conștiință și știu să dea din coate și din gură. Un om educat, evoluat, înțelept, nu se va coborî la nivelul frustrațiilor, nu va putea comunica, discuta cu aceștia, chiar dacă ar vrea să-i ajute să evolueze. Pentru că mediocrii, frustrații nu vor sfaturi, nu ascultă pe nimeni, sunt prea mândri și orgolioși, grandomani.

Așadar, în loc să blamăm întunericul, ar fi bine să aprindem lumina. Lumea se schimbă cu exemplul tău, nu cu opinia ta. Vorbește mai puțin, ascultă mai mult! Când vorbești, repeți ceea ce știi deja. Când asculți s-ar putea să înveți ceva (spunea Dalai Lama). Oamenii înțelepți nu sunt întotdeauna tăcuți, însă știu când să tacă, nu trebuie să dea explicații. Dacă taci în fața unora, nu înseamnă că nu știi să răspunzi. Tăcerea e doar un răspuns educat în fața persoanelor false. Când auzi bârfe malefice de la persoane agresive, negativiste, nu le asculta, nu le crede. Pentru că definiția stupidității ar fi: să cunoști adevărul, să observi adevărul și, totuși, să crezi în minciunile mișeilor. Shakespeare spunea că poți zâmbi și iar zâmbi și, totuși, să fii mișel. Din fericire, adevărul mereu iese la iveală. Poți să

Libris

prostești unii oameni tot timpul și toți oamenii un timp, dar nu poți să prostești toți oamenii tot timpul - spunea Abraham Lincoln. Frustrații și manipulatorii fac asta, dar totul are o limită, în general. De aceea, tot ce ne irită la alții, ne poate face să ne înțelegem pe noi înșine. Ne putem corecta văzând defectele altora, pe care, poate, nu le-am observat la noi.

Suntem ceea ce facem în mod repetat. De aceea, **exceleța este un obicei**, spunea Aristotel. Atitudinea față de muncă ne determină cursul vieții. Dacă ai o atitudine pozitivă față de muncă, să o iubești, să muncești cu dedicare, cu plăcere, să-ți dorești mereu să faci mai mult, mai bine, vei fi mulțumit și nu-ți vei pierde respectul de sine. Pentru a obține rezultate bune, trebuie să fim satisfăcuți de locul de muncă. Mulțumirea pe care ți-o conferă propria muncă este cheia echilibrului.

Accentul pe munca în sine, nu pe eventualele câștiguri, definește valoarea muncii și aduce succesul. Omul de succes nu urmărește câștigul financiar, nu e descurajat de salarii fixe, norme de lucru, pentru a-și valorifica potențialul. Creatorii de valoare sunt optimiști, adoră munca, pun pasiune în ceea ce fac și se simt împliniți profesional, au o înclinație naturală pentru muncă susținută. Nu se mulțumesc să rămână pe linia de plutire, să piardă timpul nefăcând nimic, privind la televizor, citind romane polițiste sau accesând internetul fără vreun scop precis. Ei nu au timp liber, nu se simt bine să nu valorifice timpul. Omul de succes se compară doar cu propria persoană (nu cu alții), dorindu-și să crească și să realizeze mai multe ca oricând. Cei care iubesc munca și au rezultate deosebite sunt "crema societății" și cei care ajung în vârf. Dar e nevoie de un efort constant de educare prin citit, studiat, ascultat și privit atent, de timp suplimentar pentru planificare și pregătire, pentru dezvoltare personală și profesională continuă.