



Cetatea Cavalerilor

Fondator: Col. r. Dr. Constantin MOȘINCAT
 Editor: Asociația Națională a Cavalerilor de Clio
 Editura Tipo MC, Oradea-2020

Cartea Mea e și a Ta! ISSN 2734-6889 - ISSN-L 2734 - 6889

SPRE O ANDURANȚĂ MENTALĂ

Melania Rusu CARAGIOIU



Totul este în mișcare, „Panta rei” cum zicea Heraclitos, sau în mod curent ziceau înțelepții.

Gândind pe rând asupra celor sesizate prin simțurile sale de către om, în ora sau clipa lui de meditație „în coada sapei” în clipa de respiro, sau în genunchi în fața patului vorbind cu Dumnezeu, omul normal, nedrogat, ajunge la niște concluzii personale.

Omul a devenit foarte perspicace, foarte doct în modul lui de adaptare și nu ne miră faptul în condițiile unei hiper tehnici de care ne izbim.

Privind în jur se observă faptul că de asemenea și animalele și plantele s-au adaptat perfect.

Spre uimirea noastră ursul intră în casă, deschide frigiderul și bea berea, sau știe să salute trecătorii. (Aci sunt excluși marea masă feroce a urșilor). Pisica știe să roadă sfoara care ține suspendată toba afumată de pe ruda din cămară. Animalul fugit de la grădina zoo văzându-se în privațiunile din libertate se întoarce în captivitatea sigură a parcului zoologic și exemplele nenumărate ar

putea continua a fi înșirate...

Plantele necultivate se dezvoltă într-o „simbioză” benefică și în marea aglomerație și produc flori și semințe, dacă nu au neșansa de a se afla alături de chimia incompatibilă a unei plante învecinate. Deci există o acomodare la existență.

Toate acestea și omul cel mai simplu le observă chiar dacă nu le rostește ca o descoperire personală.

Răsfoind oricare din ziarele și revistele care apar în țară cu sutele, poate chiar peste mie, ele sunt sursă de cultură, tradiție și învățământ pentru fiecare individ care se apleacă asupra lor.

Dar ele nu sunt ușor de citit, la îndemâna oricui, fie din cauza costului, izolării teritoriale, fie din cauza analfabetismului, fie din cauza ocupației care solicită mult, sau a vârstei prea fragede sau prea înaintate.

Mediul rural este cel afectat și puținele îndemnuri de la știrile zilei de la radio sau televizor nu au scopul, timpul sau deschiderea spre conversația atât de necesară care vorbește sufletului adânc ancorat în grijile zilnice. Excepție fac emisiunile religioase, dar sfera lor o depășește pe cea clasică a rugăciunilor și pentru unii nu mai este atractivă.

Am aflat despre performanța Republicii Moldova prima și unica în lume de a combate stresul. Cu mulți ani în urmă s-au înființat numeroase puncte accesibile de consultanță psihiatrică în toată țara.

Această rețea bine făcătoare și de anti stres nu se poate instala prea simplu, dar pentru mediul rural. la noi, ar putea funcționa în mediul sătesc „seara culturală” adaptată la problemele specifice locului, într-un spațiu ușor de găsit acum când multe case părăsite pot fi primitoare.

Înainte, în perioada comunistă, când un grup de oameni se putea aduna doar cu aprobare, spre a nu colabora cumva împotriva eradicării comunismului, Căminul cultural, în mediul rural, era un punct

de mare atracție și interes pentru săteni și pentru lăstarele tinere, copiii. Erau acele adunări puncte de legătură între săteni, discuții folositoare, recitări, serbări, clacă, noutăți din sat sau vecinătăți, datini, cunoașterea de cazuri deosebite întâmplare care se puteau rezolva prin colaborare colectivă.

Astăzi aceste reuniuni ar câștiga prin noutățile din cultură și prin reînvierea bogăției literaturii române foste și actuale dezbătute prin discuții. Foarte atractive fiind și istorioarele istorice ale neamului nostru. În mediul rural preotul, învățătorul, medicul și jandarmul-polițistul, sunt cei care ajută spiritul, dreptatea și sănătatea, Azi, în sate, acești îndrumători de mare suport, aproape nu există, dar există săteni, mulți sau puțini în fiecare sat, înglodați în stres, griji, uneori și disperare.

Dacă ar poposi acolo și câte un benevol conferențiar povestind știri de pe internet sau din ziare și reviste, întrunirile ar fi foarte reușite și ar schimba atmosfera de morozitate care se instalează pe nesimțite în satul izolat.

Mulți scriitori au tendința de a aduce prezentul noutăților în casele noastre.

Dau aci exemplul unei scriitoare care adună de pe internet subiecte despre lumea actuală.

Procedând în felul acesta a întocmit un caiet cu ultimele descoperiri și a cerut voie de a conferenția într-o oră de dirigenție elevilor unui liceu, clasa a XI-a. Deși elevii aveau și program internet nu erau la curent cu tema expusă de scriitoare. Ea le vorbise despre mișcarea neconținută a materiei cu efect asupra astrelor, asupra terei, despre înnobilarea aurului în uraniu, despre transformările pe care le suferă globul terestru în actualitate, perioada de antropocen, despre calamitățile naturale, uragane, cutremure care toate cară în apele oceanelor bunuri sau resturi poluante, despre dișlocarea cimitirelor duse de ape, despre viața marină în dezzechilibru biologic și multe alte teme, care i-au uimit și pe olimpicii dintre elevi,

Iată cum informarea te poate scoate din grijile cotidianului, îți poate deschide dorul de a cunoaște, de a-l căuta și de a te ridica din zona grijilor și mizeriilor zilnice. Ideal ar fi să ne menținem sănătatea, luciditatea mintală, să salvăm scânteia de inteligență dătoare de idei pozitive.

Se vehiculează mult ideea vindecării prin muncă. Există ocupații pentru fiecare individ în funcție de capacitatea sa de creație, fie că este în câmpul muncii fie că este casnic. Aceste ocupații imprimă o disciplină a timpului, a împlinirii orelor, a utilităților. Să ne gândim simplu cum o femeie de la sat, gospodină, cu animale în curte, mamă cu copii, cu ordinea casei și menajul respectiv, putea face față ca în fiecare an de Paști să îmbrace o iie nouă cusută înflorat de mâna ei, apărând cu ceva nou și festiv sărbătoresc conform tradiției. Este aci vorba de o economie de timp și o planificare extremă.

Deci atunci când ești motivat și binevoitor, nedominat de stresul greutăților și al nerealizărilor se pot face față tuturor obligațiilor stimulând procesul creativ cerebral.