

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI**

**DO**

# **PRACY NAD SOBĄ**

**opracował**

**harcistrz BRONISŁAW PANCEWICZ**

Kierownik Wydziału Programowego G.K.H-y  
B. Komendant Chorągwi Harcerzy i Harcerek w Indiach

**Nakładem Głównej Kwatery Harcerzy**

**London 1973**

## SŁOWO WSTĘPNE.

Niniejszą książeczkę pisałem z myślą o starszej młodzieży polskiej poza granicami Kraju, a szczególnie harcerskiej, oraz z myślą, że opracowanie moje praktycznych wskazówek do pracy nad sobą będzie także pomocą w pracy instruktorem harcerskim i przewodnikom młodzieży.

Ze względu na słabą znajomość języka polskiego naszej młodzieży w pewnych środowiskach, będzie potrzeba pewnie przekazać szereg z tych wskazówek młodzieży przy pomocy instruktorów, opiekunów lub rodziców. Z powyższego powodu pisałem b. zwięźle, unikając udowodnień i uzasadnień naukowych i używałem dodatkowo wyrazów angielskich dla lepszego zrozumienia tam, gdzie terminologia polska może być nieściśle zrozumiana.

Tym wszystkim czytelnikom, którzy zechcą podane tutaj wiadomości pogłębić i poszerzyć, polecam przestudiować książek, których wykaz podaję na końcu.

Na końcu wstępu pierwsza wskazówka .....

Niniejszej książeczki nie czyta się w łóżku i nie czyta za jednym zamachem i po tem odkłada na półkę, ale czyta się powoli, w skupieniu, rozdziałami, rozmyśla nad treścią, wykonuje polecane ćwiczenia i prace i często do niej powraca by skontrolować jak daleko posuneliśmy się na drodze pracy nad sobą.

Praca ta niełatwa ...nie zrażajcie się jednak początkowymi, być może słabymi wynikami, bądźcie cierpliwi. Powodzenia.

Conington, Anglia  
w maju 1972

Autor

## O ISTOCIE I POTRZEBIE PRACY NAD SOBĄ

"...Bądźcie tedy doskonali jako Ojciec wasz niebieski jest doskonały." /Mat. 5, -48/

Oto proste słowa Chrystusa zachęcające nas do pracy nad sobą.

-Co to jest właściwie praca nad sobą i jaki jest jej sens, charakter, istota i czy istnieje potrzeba pracy nad sobą?

-By odpowiedzieć na te pytania należy uprzytomnić sobie, że człowiek składa się nie tylko z ciała w sensie mięśni, szkieletu i organów wewnętrznych, ale również i z rozumu, którego siedliskiem jest mózg, oraz z potężnych sił duchowych, które między innymi obejmują charakter człowieka.

Wszystkie te trzy elementy razem wzięte tworzą osobowość człowieka, jego "personality".

W czasach starożytnych wierzono, że człowiek przychodzi na świat jako niezapisana tablica "tabula rasa", to znaczy, że niemowlę nic nie reprezentuje w stosunku do tego czym będzie w przyszłości i że dopiero życie samo będzie go tworzyć,

Badania przyrodnicze rozpoczęte w drugiej połowie dziewiętnastego wieku, a ujęte obecnie w nauce o dziedziczności zwanej genetyką, wykazują, że dziecko dziedziczy po swoich rodzicach lub przodkach nie tylko cechy fizyczne jak kolor oczu i włosów, wzrost, budowę ciała, ale w mniejszym lub większym stopniu cechy duchowe, intelektualne, takie jak zdolności muzyczne, zdolności do rysunku, malarstwa i rzeźby, matematyki, językoznawstwa, pracowitości, oszczędności, pobożności i t.p. Poza tym dziedziczą się nie tylko cechy dodatnie, ale i ujemne takie jak skłonności zbrodnicze, skłonności do pewnych chorób, brak silnej woli i inne.

Sam mechanizm dziedziczenia t.j. przekazywania cech z pokolenia na pokolenie jest b. skomplikowany, a w genetyce jako nauce jest jeszcze wiele do zrobienia.

Jest rzeczą stwierdzoną, że dodatnie cechy odziedziczone mogą drogą treningu, wychowania i samowychowania rozwinąć się w wielkim stopniu i zakresie czyniąc z jednostki rekordzistę, wielkiego artystę, świętego, organizatora, pisarza, pełnowartościowego człowieka z charakterem.

I odwrotnie, cechy ujemne jak niepunktualność, niesłowność, rozrzutność, brak spostrzegawczości, pociąg do alkoholu lub tytoniu i t.p. mogą być przygłuszone lub zupełnie usunięte przez odpowiednią pracę nad sobą.

W związku z powyższymi stwierdzeniami praca nad sobą winna być prowadzona w trzech kierunkach:

a) Samowychowanie t.j. poznanie siebie samego i świadoma i dobrowolna praca nad swoim charakterem.

b) Samokształcenie t.j. praca nad przyswojeniem umiejętności praktycznych z różnych dziedzin życia i wiadomości z różnych gałęzi nauk, jako uzupełnienie, rozszerzenie i pogłębienie naszego wykształcenia szkolnego.

c) Trening fizyczny czyli praca nad rozwojem i zdrowiem fizycznym.

Wszystkie te trzy kierunki są symbolizowane przez trzy płomienie na harcerskim naramienniku wędrowniczki i wędrownika.



Najniższy płomień symbolizuje zdrowie, średni wiedzę, duży charakter i siły duchowe wznoszące się ku Najwyższemu Dobru, ku Bogu, które razem tworzą harmonijny rozwój osobowy. x

"Trzeba nam żyć i rozwijać się w potrzebnym kierunku: umysłowym, duchowym i fizycznym. To dopiero stanowi pełne życie; kto wpadnie w którąkolwiek jednostronność, ponosi uszczerbek na całość. Życie fizyczne ma również ważne znaczenie i przeznaczenie jak duchowe i

umysłowe. Tajemnica pomysłowości w życiu polega na przepojeniu fizycznej i umysłowej dziedziny duchowością, innymi słowy, uduchowienie wszystkiego podnosi wszystko do najwyższych krańców potęgi i możliwości." (R.W. Trine)

Baden Powell, twórca skautingu stwierdza, że szczęśliwy i wartościowy człowiek winien posiadać trzy cechy jakie od niego wymaga życie t.j.:

1. charakter 2. zdrowie fizyczne 3. wiedzę.

Szkółka dzisiejsza daje te rzeczy w porządku odwrotnym, a więc przede wszystkim wiedzę, później zdrowie, a na końcu charakter.

Uzupełnieniem wychowania szkolnego są dom rodzinny, kościół i organizacje młodzieżowe.

Wśród organizacji młodzieżowych poza Polską, wielką rolę odgrywa Harcerstwo, które przez swoje gałęzie organizacyjne zuchy, harcownicy i węd-

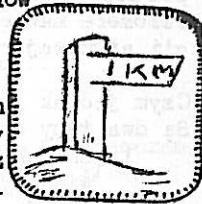
x 3 polana symbolizują:

pracę nad sobą, szukanie  
miejsca w społeczeństwie i  
służbę.

-drownicy, metodami dostosowanymi do wieku chłopca i dziewczyny rozwija w nich charakter i zdrowie fizyczne, a zachęcają do zdobywania sprawności harcerskich poszerza ich wiedzę, uzupełnia wykształcenie szkolne i pomaga znaleźć właściwe miejsce w społeczeństwie.

Istnieje jednak zasadnicza różnica między pracą zuchów i harcowników, a wędrowników - wędrowniczek.

Zuch i harcownik są biernymi jednostkami w procesie wychowawczym, oni bawią się lub narcują bo to im sprawia przyjemność, daje zadowolenie bycia w większym gronie, oni postępują tak jak im powie wódz lub drużynowy bo mają do niego zaufanie, bo to jest "nasz Wódz", "nasz Druh": oni mają swoje prawo zuchowe lub harcerskie, swoją obietnicę i swoje przyrzeczenie. Ich gromada lub drużyna to mała społeczność o której honor, sławę i tradycję dbają ci młodzi przyszli obywatele.



I tak proces wychowawczy posuwa się z czego oni nie zdają sobie sprawy.

Inaczej rzecz się przedstawia u wędrowników. Wędrownik to młody człowiek, który rozumie, zdaje sobie sprawę z tego że ażeby zostać pełnowartościowym człowiekiem posiadającym:

1. Charakter
2. Zdrowie
3. Wiedzę

i przez to osiągnąć już tu na ziemi szczęście osobiste i móc go dać innym, należy usilnie pracować nad sobą, szczególnie nad charakterem, współdziałając z rodzicami, nauczycielami, księdzem i instruktorem. Każdy z nich chce tylko dobra dla swego syna, wychowanka czy ucznia. Może ich podejście jest staromodne "old - fashioned", ale zawsze warto jest przemyśleć to co oni radzą.

Młody człowiek w wieku wędrownika, wędrowniczki traci wiarę w nieomyślność i słuszność poglądów, sądów i nakazów swych przełożonych i starszych; szerokimi oczami i chłonnym umysłem rozpoznaje otaczający go świat, dostrzega różne jego zdaniem niesprawiedliwości społeczne, braki organizacyjne i nonsensy i chciałby to wszystko zmienić, udoskonalić, wzruszyć z posad ziemię. To jest prawo rozwojowe przez które przechodzi każde młode pokolenie.

Tak było, jest i będzie.

Ale młody człowiek szybko dostrzega nicosć środków którymi rozporządza w realizacji swych ideowych marzeń; znajduje, że łatwiej jest marzyć o idealnym świecie niż go budować i jeśli naprawdę jest człowiekiem myślącym, dochodzi do wniosku, że udoskonalanie świata należy zacząć od udoskonalania siebie, od pracy nad sobą.

Każdy naród składa się z jednostek, a "być albo niebyć" narodu zależy

x odznaka sprawności  
"Wskazidroga"

od charakteru obywateli.

Już Arystoteles ostrzegał: "kształcenie moralne tym jest ważniejsze, im bardziej rozwinięty umysł człowiek posiada, bo wówczas może łatwiej popaść w nieumiarkowanie i zwyrodnienie". To ostrzeżenie starożytnego filozofa nabiera szczególnego znaczenia w erze radaru, telewizji, energii atomowej, raket międzyplanetarnych i szerzącego się bezbożnictwa.

Czym jednak jest charakter i co się na niego składa?

Są dwa typy charakterów:

1. charakter steniczny t.j. charakter wytrwały, niezłomny, umożliwiający realizację celów pomimo istniejących trudności i przeszkód. O posiadaczu takiego charakteru mówimy "człowiek z charakterem"
2. charakter asteniczny t.j. charakter ohwiejny, słaby, bierny ulegający zmiennym okolicznościom i warunkom zewnętrznym. O posiadaczu takiego charakteru mówi się "człowiek bez charakteru".

Są więc dwa charaktery, dobry i zły, dlatego możemy dać ogólniejszą definicję pokrywającą steniczny i asteniczny charakter:

"Charakter jest to ogół względnie stałych cech osobowości człowieka przejawiających się w jego działaniu" /Mała Enc.Pow.P.W.N.1958/.

W życiu jednak codziennym gdy mówimy o charakterze, o jego kształceniu to rozumiemy, że - charakter jest to zespół dodatnich cech człowieka jak: niezłomność zasad, prawość, wytrwałość i silna wola stanowiących o tym jak jednostka ludzka działa w konkretnych sytuacjach społecznych.

Jaki jest Twój charakter, zastanów się? Czy jesteś człowiekiem z charakterem? Prawdopodobnie dojdiesz do wniosku, że praca nad sobą jest konieczna szczególnie w zakresie samowychowania. Zaczynaj z miejsca i nie odkładaj.

Najpierw musisz poznać samego siebie, nie jest to zadanie łatwe i nie przychodzi odrazu.

Wiele czasu upłynie zanim "rozgryziesz siebie".

Pomocą w tym rozpoznaniu siebie może być tablica Baden - Powell'a, którą podaję w skrócie, a którą możesz znaleźć także w książce wydanej w 1966 r. w Londynie "Gawędy z Drużynowym" H.Glassa.

"Tablica" na stronie następnej.

Cechy które tworzą charakter	Składniki cech, które tworzą charakter
1. Cześć /Reverence/	Służba Bogu: Szacunek dla starszych
2. Honor	Prawdomówność i dotrzymanie obietnic i przyrzeczeń. Lojalność: Odpowiedzialność za czyny i słowa.
3. Silna wola /self discipline/	Karność, przestrzeganie regulaminów i ustaw. Oszczędność. Wstrzeźliwość. Pogoda ducha.
4. Altruizm	Rycerskość. Bezinteresowność. Uprzejmość. Lojalność. Sprawiedliwość. Miłość Ojczyzny.
5. Inteligencja	Spostrzegawczość, Pamięć. Wnioskowanie. Pomysłowość. Spryt. Dowcip.
6. Wiara we własne siły. /Self-Reliance/	Nadzieja. Wytrwałość. Odwaga.
7. Radość życia	Pogoda ducha.
8. Energia	Zdrowie. Pomysłowość. Ambicja. Wesołość.

Oczywiście podział ten jest sztuczny, trudno przecież rozdzielić charakter w osiem szufladek, ułatwia on nam jednak zrozumienie co tworzy charakter.

Wszystkie cechy charakteru wzajemnie się zazębiają jak kółka trybowe skrzynki przekładniowej samochodu. Czy można w sobie rozwinąć silną wolę bez wiary we własne siły?

- Naturalnie, że nie. Brak wiary we własne powodzenie, w dobry wynik, osłabia silną wolę i obniża osiągnięcia.

Po prawej stronie tablicy mamy szereg głównych składników tworzących charakter. Wiele z nich można rozbić na podrzędne składniki lub pododne, na przykład: "dotrzymanie obietnic" związane jest w wielu wypadkach z punktualnością, "wstrzeźliwość" dotyczy złych myśli i porządów, tytoniu, alkoholu, narkotyków jak również łakomstwa i obżarstwa.

Przeczytaj teraz i później szereg razy wszystkie składniki tworzące charakter i zastanów się, których nie posiadasz. Powiedzmy, że narazie doszukałeś się ich dziesięciu. Po pewnym czasie prawdopodobnie znajdziesz ich więcej, lub ku swemu zadowoleniu stwierdzisz, że pozbyłeś się kilku wad.

## II

### ŚRODKI POMOCNE W PRACY

Na podstawie analizy swego charakteru ułóż brakujące ci składniki w tak zwaną "Kartę Samokontroli" prawą stronę kratując i numerując kolejno kolumny.

Każda kolumna oznacza tydzień:

W końcu każdego tygodnia, w sobotę, przebiegnij myślą całe swoje postępowanie i zachowanie i zaznacz na karcie plusami wszystkie swoje zwycięstwa nad sobą, przygłuszenie złych cech, a minusami upadki, niepowodzenia, złe wyniki pracy nad sobą. Niektóre z nich jak punktualność, oszczędność, pamięć, wnioskowanie wymagają specjalnego treningu, postępowania, ćwiczenia.

Karta samokontroli.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Szacunek dla rodziców	+													
2. Punktualność	+													
3. Oszczędność	-													
4. Wstrzemięźliwość /przekleństwa/	-													
5. " " /papierosy/	+													
6. Bezinteresowność /dobre uczynki, pomoc w domu, kol.	+													
7. Spostrzegawczość	-													
8. Pamięć	-													
9. Nauka jęz. polskiego	+													

Pomocą i uzupełnieniem "karty samokontroli" jest "Codzienny przegląd dnia" coś w rodzaju Rachunku Sumienia, który robimy zazwyczaj w łóżku przed zaśnięciem, poświęcając na to 5 - 10 minut. Przebiegamy myślą cały dzień zaczynając od momentu przed pójściem do łóżka i kończymy na momencie rannego wstania, łącząc poszczególne fragmenty dnia.

Odtwarzamy cały obraz dnia i nasze zachowanie się, nasze postępowanie w stosunku do osób i zdarzeń.

Czy w ciągu dnia przebijały dobre cechy charakteru jak punktualność, słowność, koleżeńskość, pracowitość, szacunek dla przełożonych, służba Boża itp., czy też ujemne jak samochwalstwo, lenistwo w nieobecności przełożonego, wydawanie pieniędzy bez uzasadnionej potrzeby, kłótnie z rodzicielstwem, a może z rodzicami, nieopanowanie samego siebie gdy spotkało nas coś w naszym pojęciu krzywdzącego, opuszczenie zebrania, szkoły bez poważnego powodu, zbiórki, fabryki.

Jak przebiegł dzień w stosunku do naszej "karty samokontroli?"

Czy w stosunku do ubiegłego dnia mamy sobie coś do wyrzucenia, czy też czujemy, że we wszystkich sytuacjach dnia zachowaliśmy się jak człowiek z charakterem.

Czynnikiem bardzo pomocnym w naszej pracy, a szczególnie jeśli chodzi o punktualność, obowiązkowość, dotrzymanie obietnic będzie "kalendarzyk terminowy". Jest to kalendarzyk formatu kieszonkowego np. 7cm x 10cm w którym jedna strona lub dwie są przeznaczone na tydzień, a każdy dzień ma swoją rubrykę na 2 - 3 cm. szeroka w których notujemy z góry pewne zdarzenia, które mają mieć miejsce, pewne zobowiązania, prace do wykonania, a nawet dla pamięci pewne zdarzenia, które miały miejsce bez uprzedzenia. Zanim wyćwiczymy pamięć doskonałą musimy posługiwać się kalendarzykiem.

Dyrektorzy wielkich firm, politycy i działacze społeczni wielkiego kalibru, mają swoich sekretarzy osobistych, którzy prowadzą dla nich kalendarze terminowe i na ich podstawie przypominają o zebraniach, wizytach, wywiadach, płatnościach itp.

Nas nie stać na sekretarzy osobistych, więc sami prowadzimy kalendarzyki i codziennie je przeglądamy by się upewnić, że nic nie zapomnieliśmy i by wiedzieć co dalej czynić w najbliższej przyszłości.

Każdy człowiek młody ciałem lub duchem, a szczególnie pełniący funkcję zastępowego, wodza, drużynowego, sekretarza, prezesa winien mieć kalendarzyk, prowadzić go i codziennie do niego zaglądać. Każdy rozkaz Komendy Chorągwi czy hufca, każda rada drużyny, zebranie zarządu dają materiał do notatek w kalendarzyku.

Notujemy również sprawy rodzinne i osobiste jak imieniny, urodziny, egzaminy i t.p. Osobiście od bardzo wielu lat prowadzę kalendarze terminowe i przechowuję je, a zapiski i notatki w kalendarzyku np. z

przed dwudziestu kilku lat są bardzo ciekawą historią harcerstwa w tamtym czasie na terenie mej pracy w Indiach.

DECEMBER 1971

19	Sum.	
20	Mon.	Week 52
21	Tues.	
22	Wed.	
23	Thurs.	
24	Fri.	
25	Sat	

Bardzo ważnym "narzędziem" w pracy nad sobą jest rozkład dnia, szczególnie rozkład dnia wolnego od pracy lub szkoły t.j. soboty, niedziele, święta, urlopy i wakacje. Na każdym obozie jest obozowy rozkład dnia, w każdej szkole jest "time-table", w każdej fabryce czy biurze są ustalone godziny rozpoczęcia pracy, czas na "tea", przerwa obiadowa, koniec pracy, dzień wypłaty itp.

W naszym życiu prywatnym, wszystek czas wolny łącznie z godzinami wieczorowymi po szkole czy pracy musi być ujęty w pewien rozkład jeśli nie chcemy by był zmarnowany. Czas to pieniądz.

Moje życie osobiste nauczyło mnie, że w tych okresach życia kiedy żyłem z rozkładem w ręku zawsze miałem czas na wszystko, nie było zaległości w pracy i stale obserwowałem postęp w pewnych kierunkach, które sobie wytyczyłem. W tych okresach życia kiedy żyłem tym co chwila przyniesie, co humor podyktuje, zazwyczaj miałem zaległości w pracy, na nic nie miałem czasu, stałem w miejscu.

Niezależnie więc czy mamy lat 15 czy 55, czy pracujemy nad sobą, czy też uważamy się już za doskonałych, musimy żyć według własnego rozkładu dnia, który jest dostosowany do naszych potrzeb i możliwości. Naturalnie nie należy być niewolnikiem swego "rozkładu jazdy", jeśli jest bardzo krępujący, zmieniamy go, inny mamy na dzień powszedni, a inny na okres świąt, wakacji, urlopu.

Inny rozkład stosujemy w miesiące zimowe, kiedy wieczory spędzamy w domu, a inny w okresie lata kiedy dni są b.długie i czas możemy spędzić poza domem, w ogrodzie, na boisku, w polu.

Z własnym rozkładem dnia należy być w zgodzie, trzeba go respektować

i....trzeba się przyzwyczać z nim żyć.

Niezgoda z własnym rozkładem dnia, to zwykle czas stracony;

a czas to pieniądz.



Poniżej podaję rozkład wolnego czasu na tydzień zimowy harcerza ucznia w Anglii, jako przykład.

Układając własny program należy wziąć pod uwagę czynniki od nas niezależne jak czas powrotu ze szkoły, podawanie posiłków, godzina nabożeństw polskich, dni i godziny zbiórek itp.

#### TYGODNIOWY ROZKŁAD WOLNEGO CZASU /zimowy/

<u>niedziela</u>	9.15 - 10.00	Nabożeństwo dla Polaków
	10.30 - 12.00	Zbiórka harcerska
	13.00 - 15.00	Obiad - telewizja
	15.00 - 17.00	Odrabianie lekcji
	17.00 - 20.00	Kino lub czytanie książek
	20.00 - 21.00	Kolacja - telewizja
	21.00 - 22.30	Czas w dyspozycji
<u>poniedziałek</u>	16.30 - 18.00	Przegląd gazet, radio, telewizja
	18.00 - 19.00	Kolacja - wypoczynek
	19.00 - 21.00	Odrabianie lekcji
	21.00 - 22.00	międzyzbiórkowe zajęcia harcerskie: czytanie czasopism i książek harc. lub przygotowanie do prób na stopnie i sprawności, pamiętnik lub majsterkowanie harcerskie itp.
<u>wtorek</u>	16.30 - 21.00	Jak w poniedziałek
	21.00 - 22.00	Telewizja lub czytanie książek
<u>środa</u>	16.30 - 19.00	Jak w poniedziałek
	19.00 - 20.00	Odrabianie lekcji
	20.00 - 21.00	Nauka jęz. polskiego
	21.00 - 22.00	Praca nad sobą: pisanie pamiętnika lub dziennika, czytanie książek popularno - naukowych lub specjalne ćwiczenia w pracy nad sobą np. ćwiczenie spostrzegawczości i pamięci.
<u>czwartek</u>	16.30 - 19.00	Jak w środę
	19.00 - 21.00	Odrabianie lekcji
	21.00 - 22.00	Historia i geografia Polski

piątek 16.30 - 18.30 Gazety, telewizja, kolacja  
19.00 - 22.00 Wieczór klubowy w szczepie

sobota 9.00 - 11.00 Pomoc w domu i koło domu  
11.00 - 13.00 Prace szkolne  
13.00 - 14.00 Obiad, radio, gazety  
15.00 - 17.00 Zebranie sekcji lub kurs /R/x/  
17.00 - 21.00 Wizyty u kolegów, kino teatr lub pływanie  
21.00 - 22.00 Praca nad sobą - karta samokontroli,  
pamiętnik lub dziennik.

/x/ - np: sekcje sygnalistów, fotografów, krótkofalowców, szermier-  
cza, aktorska, samarytańska itp.  
kursy gotowania, biuralistów, nawigacji morskiej, pływania  
itp.

W podobny sposób opracowany tygodniowy rozkład czasu piszemy na małym arkusiku papieru, składamy podwójnie lub poczwórnie i umieszczamy w kalendarzyku terminowym. W ten sposób jeśli Wam zaproponują jakąś extra zbiorke, zebranie, wizytę lub może randkę z płcią odmienną od razu możecie się zorientować czy to jest możliwe i kiedy.

Jeśli jednak jesteś ślabosilny, o słabej woli, nie lubisz żadnego skrupowania i nic nie chcesz słyszeć o żadnym rozkładzie czasu, to jednak pamiętaj że ferie szkolne w okresie Bożego Nar., Wielkanocy, Zielonych Świąt, okresowe, wakacje letnie, urlop, spędzone bez rozkładu czasu, to czas zmarnowany, który się już nie wróci.

Z czasem wypracujesz sobie swój własny styl rozkładu czasu, który będzie niekrępujący.

Należy rozumieć, że nie tyle chodzi o przestrzeganie zajęć od godziny do godziny, ile o to by wszystko co jest w rozkładzie tygodniowym było w ciągu tygodnia uwzględnione, a więc czytanie książek, telewizja, nauka szkolna, zbiórki, nauka języka polskiego, służba Boża i. t. d.

### III

## CZYTANIE KSIĄŻEK I CZASOPISM

W pracy nad sobą zarówno jeśli chodzi o samokształcenie jak i samowychowanie bardzo ważną rolę odgrywają książki. Pomimo radia, telewizji, bogato wyekwipowanych laboratoriów, wysoce inteligentnych wykładców, książka pozostaje i pozostanie ważnym narzędziem pracy nad sobą, jak również źródłem wewnętrznych przeżyć, emocji, nowych idei, przyjemności i skarbnicą wiedzy.

Jeszcze lat temu kilkadziesiąt, kiedy przymusowe nauczanie nie było przepisane prawem i nauka szkolna jako bardzo droga była dostępna tylko dla uprzywilejowanych, książka wypożyczana z bibliotek była jej dynym źródłem wiedzy dla tych, którzy do szkoły chodzić nie mogli, a chcieli pracować nad sobą, jako samoucy.

W tym czasie powstało specjalne powiedzenie - "samoucy to wielcy ludzie".

To może być dowodem, że chociaż warunki kształcenia zmieniły się na lepsze, książka pozostaje nieocenionym źródłem wiedzy w pracy nad sobą. W korzystaniu z książek należy sobie odpowiedzieć na dwa pytania co czytać i jak czytać.

### C o c z y t a ć ?

Ponieważ na świecie istnieją miliony książek i coraz to nowe są pisane a i czas na czytanie książek mamy ograniczony, selekcja książek t. j. odpowiedni ich dobór ma duże znaczenie. Wszystkie książki można podzielić z grubsza na dwa wielkie działy: pierwszy dział to książki pisane prozą i wierszem a obejmujące nowele, powieści, poematy, które przeważnie podają zdarzenia i osoby nieprawdziwe t. j. zmyślone i które czytamy głównie dla przyjemności lub dla zabicia czasu. Wiele z nich pisanych ręką mistrza są źródłem nawet głębokich przeżyć dla czytelnika, a podające wiernie opis zwyczajów, stosunków społecznych, politycznych, życia rodzin itp. danej epoki mają również charakter pouczający.

Tych książek jest najwięcej i są one najdostępniejsze dla każdego ponieważ do ich rozumienia nie trzeba żadnego przygotowania oprócz oczywiście znajomości języka, stąd też właściwy ich dobór, selekcja są pierwszorzędnego znaczenia.

Czytanie tych książek "co podleci pod rękę" jest stratą drogiego czasu. Podaję tu kilka sugestii, a w ich realizacji pomocą będzie bibliotekarka publicznej biblioteki.

1. Przeczytaj książki, które zostały odznaczone nagrodą Nobla.
2. Poznaj kilka książek napisanych przez laureatów Nobla tj. poza nagrodzonymi.
3. Zapoznaj się z klasycznymi dziełami t. j. o nieprzemijającej wartości, które weszły do historii literatury francuskiej, włoskiej, rosyjskiej no i oczywiście polskiej.
4. Czytaj książki autorów współczesnych, które zostały nagrodzone przez akademie lub towarzystwa literackie.
5. Zapoznaj się dokładnie z życiem, działalnością i utworami autora którego twórczość najbardziej ci się podoba, którego historiozofia t. j. pogląd na świat i życie najbar - dziej jest zbliżony do twego.

Drugi wielki dział książek, to książki obejmujące różne dyscypliny nauk ścisłych, przyrodniczych, humanistycznych i teologicznych. Książki te są pisane zwykle na dwóch poziomach - poziom wyższy jest przeznaczony dla specjalistów lub osób, które posiadają głębsze przygotowanie poziomu uniwersyteckiego i poziom popularny, przeznaczony dla inteligentnych czytelników bez specjalnego przygotowania fachowego; te popularne książki naukowe będą nam b. pomocne w naszej pracy nad sobą, szczególnie na odcinku samokształcenia, np. zdobywania sprawności z grupy fachowej i intelektualnej.

Niesposób jest interesować się wszystkimi działami wiedzy nawet stosowanej, nie mniej jednak poza tym co stanowi naszą specjalność zawodową lub nasze hobby, wskazane jest dla poszerzenia naszej wiedzy i ed z y przeczytać przynajmniej po jednej popularnej książce z takich dziedzin jak astronomia, genetyka, ekonomia, psychologia, historia filozofii itd.

Ci jednak wszyscy, którzy jeszcze nie znaleźli swego miejsca w społeczeństwie, którzy nie zdecydowali ostatecznie w jakim kierunku fachowym będą się kształcić winni czytać popularne książki z bardzo wielu różnych dziedzin tak stosowanych jak i ściśle teoretycznych. Czytając napewno znajdują właściwą drogę swej działalności życiowej.

Czytając książki nie można obejść się z korzystania z bibliotek publicznych, a korzystając z biblioteki musimy się orientować w organizacji danej biblioteki, w sposobie katalogowania i warunkach wypożyczenia książek.

Nie wszyscy wiedzą, że każda biblioteka posiada specjalny dział książek podręcznych t. zw. "Reference Library" po angielsku. Dział ten posiada słowniki, encyklopedie, atlasy, mapy, przewodniki turystyczne, podręczniki z różnych działów wiedzy, nie posiada literatury pięknej t. j. powieści, nowel, poezji.

Ważną cechą "Reference Library" jest że każdy może z niej korzystać bez zapisywania się i bez opłat i że są na miejscu stoliki przy których można pracować. Książki bierze się z półek samemu, nie wolno ich brać do domu, można korzystać tylko na miejscu. Ponieważ panuje tam cisza, jest ciepło w zimie/ dobre światło, otwarta od rana do wieczora, więc warunki do pracy umysłowej są b. dobre, napewno lepsze niż w wielu domach rodzinnych, no i moc książek pod ręką do dyspozycji, a poza tym bibliotekarz na miejscu, który chętnie służy pomocą.

Ilekcję jestem w mieście, a mam trochę wolnego czasu to idę do biblioteki /Ref.L/, i zawsze znajduję coś co mnie zainteresuje i zrobię notatki. W tym dziale są również tygodniki i miesieczniki sportowe, turystyczne, techniczne, ekonomiczne.

Jeśli chcemy korzystać z książki tydzień czy dłużej, oczywiście musimy ją wypożyczyć z działu głównego biblioteki, przy czym możliwe są tu trzy wypadki: a/- chcemy wypożyczyć książkę z pewnego działu np. z astronomii, ale nie wiemy jaka i która nam odpowiada,

b/- chcemy wypożyczyć książkę o określonym tytule, i znego autora,

c/- książkę pewnego autora, tytuł niezdecydowany.

Ponieważ biblioteka zawiera tysiące książek, jak ją szybko znaleźć? Książki we wszystkich bibliotekach są klasyfikowane według działów i poddziałów. W krajach anglo-saskich przeważnie spotykamy klasyfikację Dewey'a.

Dewey ułożył wszystkie dziedziny wiedzy w pokrewne grupy i każdej grupie dał pewien zakres cyfr.

Ogólnie przedstawia się to jak następuje:

000	Dzieła ogólne dotyczące wielu rodzajów wiedzy
100	Filozofia i psychologia
200	Religia
300	Nauki społeczne
400	Filologia /językoznawstwo/
500	Nauki matematyczno - przyrodnicze
600	Nauki stosowane /medycyna, inżynieria i inne/
700	Sztuka /architektura, malarstwo, rzeźba/
800	Literatura
900	Geografia i historia.



Każda z tych grup jest podzielona na podgrupy i działy. I tak nauki matematyczno-przyrodnicze dzielą się na::

500	Dzieła ogólne o naukach ścisłych				
510	Matematyka	520	Astronomia	530	Fizyka
540	Chemia	550	Geologia	560	Paleontologia
570	Biologia	580	Botanika	590	Zoologia

Odnosnie matematyki / 510 / jest ona podzielona:

510	Dzieła ogólne o matematyce				
511	Arytmetyka	512	Algebra	513	Geometria
514	Trygonometria	515	Geometria opisowa	516	Geom. analit.
517	Rachunek całkowity i różniczkowy	518	Funkcja	519	Teoria prawdopodobieństwa

I podobnie jak matematyka każda z dziesięciu grup dzieli się na podgrupy.

Zazwyczaj w każdej bibliotece jest wywieszona tablica orientacyjna podająca klasyfikację książek oraz plan biblioteki z rozmieszczeniem działów. Jeśli chcemy wypożyczyć jakąś książkę z astronomii, 520, odnajdujemy półkę z numerem 520 i wybieramy sobie książkę z tych które są w tej chwili do dyspozycji. Ale oczywiście brak jest tam



książek już wypożyczonych o których nie wiemy.

Jeżeli jednak chcemy wypożyczyć książkę o znanym tytule i autorze to najlepiej od razu sprawdzić w katalogu autorów.

Powiedzmy, że chcemy wypożyczyć książkę "The Ordinary Level Physics" by A.F. Abbot. Przeglądamy katalog autorów o nazwiskach rozpoczynających się literą A. Jeśli książkę tę biblioteka posiada to znajdziemy dla niej odpowiednią kartę z numerem działowym 530 t.j. fizyka.

Idziemy wtedy do półki oznaczonej numerem 530 i odnajdujemy potrzebną nam książkę; gdyby jej nie było, to znaczy, że jest wypożyczona, a wówczas możemy prosić bibliotekarza o zarezerwowanie nam jej. Niektóre biblioteki zawiadamiają gdy książka żądana jest do pobrania.

Czy twoja biblioteka zawiadamia? Dowiedz się. Najlepiej zróbcie wybieczkę małą grupą, zastępem lub patrolem i zapoznajcie się z organizacją najbliższej dużej biblioteki i warunkami wypożyczania książek. Oczywiście nie możecie pominąć "Reference Library".

Wyniki takiego wywiadu bibliotecznego warto omówić na zbiórce zastępu lub patrolu i potem często bibliotekę odwiedzać.

Każdy kraj ma swoją bibliotekę narodową i tak Anglia British Museum w Londynie, Francja Bibliotheque Nationale w Paryżu. Stany Zjednoczone U.S.A. mają największą bibliotekę narodową w świecie liczącą ponad 35 milionów książek pod nazwą Library of Congress.

#### J a k c z y t a ć ?

-----

Niemiecki pedagog Adolf Diesterweg /1790 - 1886/ twierdził - "Lepiej jest przeczytać jedną stronę z ołówkiem w ręku niż cały tom bez ołówka".

Pod tym twierdzeniem podpisuję się obu rękami gdyż już od wielu, wielu lat to stosuję.

Czy czytamy beletrystykę np. powieść, nowelę /fiction/, czy też naukową lub popularno naukową, zawsze powinniśmy mieć pod ręką specjalny, do tego celu przeznaczony, notatnik, zeszyt czy też brulion w którym odnotowujemy t. zw. "złote myśli", poza tym pewne stwierdzenia, prawa, spostrzeżenia, obserwacje autora, które albo są zupełną nowością dla nas, albo sposób ich ujęcia przez autora jestb. oryginalny, nowy, łatwy itp.

Co to są "złote myśli"? Są to pewne wypowiedzi autora, które dotyczą człowieka i jego życia, są światopoglądem autora, jego wiarą. Są to myśli wypowiedziane przez autora, które nam się specjalnie podobają w momencie czytania książki, a mogą się przydać w przyszłości, np. mogą stanowić temat do gawęd przy ognisku lub kominku, lub temat do towarzyskiej rozmowy.

Podaję poniżej dwa przykłady reprezentujące dwa zupełnie odrębne aspekty życia. "Cisza jest zawsze dostojna, jak hałas jest zawsze pospolity. Pośród wrzawy trudno myśleć, w ciszy człowiek jest przymuszony do zadumy i skupienia. Zgiełk rozdrabnia - cisza wyogramnia. Wszystkie wielkie rzeczy, by się narodzić, potrzebują ciszy". Zofia Kossak. Rok Polski.

Ta myśl nabiera znaczenia na tle dzisiejszej hałaśliwej muzyki "pop-sów" i może być wskazówką do - jakich warunków wymaga praca nad sobą.

"Kobieta piękna warta jest tyle złota ile sama waży, kobieta piękna która kocha jest bezcenna" H. Sienkiewicz. Quo - Vadis.

Słowa wypowiedziane przez Petroniusza, kulturalnego Rzymianina, poga-nina, szukającego zawsze piękna i przyjemności.

Jeśli od siebie dodam, że piękno jest rzeczą względną tak jak szczęście, co jednego zachwyca i pociąga to na drugiego może mieć mały wpływ, tym szerszego znaczenia nabiera powyższa cytata.

Na notatnik "złotych myśli" albo przeznaczamy specjalny mały notatnik albo przeznaczamy na nie 2 - 3 kartki ogólnego notatnika, ewentualnie notujemy w "pamiętniku" lub dzienniczku.

Dla łatwiejszego korzystania z notatek w przyszłości, polecenia jest godne, podzielenie notatnika na działy w zależności od bieżących zainteresowań, np. materiały do pracy wędrowników, science, studia językowe notatki z literatury itd.

Ci, którzy patrzą dalej w przyszłość, dobrze zrobią jeśli na każdy dział będą mieć specjalny, odrębny notatnik.

Myśli godne zanotowania możemy znaleźć również w czasopiśmie, tylko zamiast je przepisywać, poprostu wycinamy nożyczkami lub starą żyłką odpowiedni ustęp i wklejamy do notatnika.

W książkach, które są naszą prywatną własnością, częścią naszego księgo-zbioru, biblioteczeki, podkreślamy czerwonym atramentem złote myśli, prawa, sformułowania niezależnie od umieszczenia niektórych z nich w notatniku czy pamiętniku. Napewno okaże się to bardzo pomocnym w przyszłości, ułatwi odnalezienie tego co szukamy.

B ł y s k a w i c z n e c z y t a n i e. Naogół utarło się mniemanie, że kto szybko czyta ten mało pamięta i niewiele rozumie.

Jak dowiodły odpowiednie badania jest to nieprawda. By jednak bardzo szybko czytać trzeba szybkie czytanie ćwiczyć.

Uczeń przeciętnie czyta z szybkością 100 - 150 słów na minutę, student uniwersytetu około 200 słów. Przez ćwiczenie można łatwo podwoić, a nawet potroić szybkość czytania. Ci co przeszli odpowiedni kurs błyskawicznego czytania osiągnęli szybkość tysięcy i więcej wy -

razów.

Zmarły prezydent John Kennedy po ukończeniu takiego kursu w okresie kiedy był jeszcze senatorem osiągnął szybkość 1200 wyrazów.

Wprost nie do wiary, a jednak prawdziwe.

Mówiąc o szybkim czytaniu mamy na myśli czytanie ciche.

Czytanie głośne powinniśmy uprawiać codziennie 15-20 minut w dwóch językach w tym polski, dla celów dobrej wymowy i poprawnego wypowiedzenia się.

Zazwyczaj gdy czytamy cicho to drgają nam delikatnie struny głosowe i porusza się kość krtani t.zw. jabłko Adama co łatwo wyczuć palcem, albo poruszają się nam wargi. Można się odzwyczaić od tego ostatniego przez trzymanie w wargach (nie zębach) ołówka.

Zasada b. szybkiego czytania polega na tym by nie czytać pojedynczych wyrazów tak jak przy głośnym czytaniu, ale odrazu obejmować wzrokiem szereg wyrazów, całą myśl lub wiersz kolumny.

Czytając ---- słowo ---- po ---- słowie ---- rozumiemy ---- dopiero ---- wtedy ---- kiedy ---- przeczytamy ---- pewną ---- ich ---- ilość.

Czytając słowo po słowie rozumiemy dopiero wtedy, kiedy przeczytamy pewną ich ilość, które razem tworzą pewien sens.

Przez umiejętne ciche czytanie skracamy czas potrzebny na odrabianie lekcji, czytanie raportów, przeczytanie gazety i mamy więcej wolnego czasu na odpoczynek i przyjemności.

Ćwicząc b. szybkie czytanie zaczynamy od tekstów łatwych, drukowanych dużymi literami. Czytając nie wracamy do przeczytanych już słów, czytamy oczami, nie szepcąc czytanych wyrazów, wargi i krtani nie drgają. Po przeczytaniu pewnej partii tekstu przerwa i należy się zastanowić co przeczytaliśmy, czy tekst został zrozumiany.

Początkowo zwracając uwagę na szybkość, pomijamy zrozumienie (accurate comprehension), ale nie zrażajmy się tym, nie odrazu Kraków zbudowano. Do b. szybkiej nauki czytania w domu bez pomocy nauczyciela, Amerykanie /X/-wynaleźli b. prosty aparat zwany "VISUALIZER" działający w pewnym sensie na zasadzie aparatu fotograficznego, z tą różnicą, że obraz tworzy się w naszym oku, a nie na filmie.

Aparat ten to plastikowe płaskie pudełko o wymiarach 26cm x 14cm x 2cm. Po prawej stronie posiada mechanizm czasowy /2/, który można nastawić na 1/25 sec., 1/50 sec. i 1/100 sek..

Poniżej środka jest prostokątne małe okienko /5/ i obok niego drugie podłużne 9cm. x 1cm. Okienko to zakrywa przesłona płytkowa ze szczeliną wielkości również 9x1cm. Przesłona tę napina się przez ruch w dół małego uchwyty /1/ aż usłyszysz się zaskoczenie mechanizmu.

Do środka aparatu wsuwa się specjalne karty ćwiczebne. Każda karta ma po lewej stronie numery od 1 do 20 przyczym każdemu numerowi odpowiada pewna liczba od 3-cyfrowych np. 479 na pierwszych dwóch kartach aż do 10-cyfrowych np. 1542687809 na ostatniej 24 karcie ćwiczebnej, lub dwa wyrazy krótkie np. - very dark - na ..... pierwszej karcie ćwic-

zebnej wyrazowej aż do krótkich zdań np. "a slide made occasionally fail" na ostatniej karcie ćwiczebnej.

Po naciśnięciu guzika spustowego /4/ przesłona otwiera okienko podłużne na nastawiony okres czasu w którym widać liczbę lub wyrazy. Ćwiczenie polega na spostrzeżeniu i zapamiętaniu liczby lub wyrazów. Zapamiętanie liczby trzycyfrowej czy dwóch krótkich wyrazów w 1/25 sek nawet dla początkujących nie sprawia trudności, jednak zapamiętanie liczby dziesięcio cyfrowej lub kilku wyrazów w 1/100 sek. nie jest łatwe do osiągnięcia.

Przez lekki obrót rolki /3/ przesuwamy kartę ćwiczebną od numeru 1 do 20, które to numery ukazują się w małym okienku.

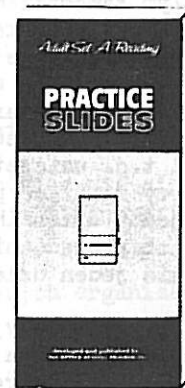
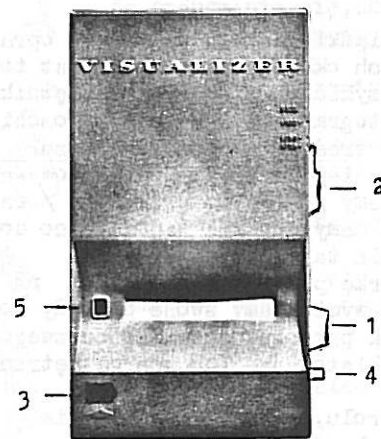
Przed przesunięciem do następnego numeru należy zamknąć okienko podłużne przez napięcie przesłony by nie widzieć następnej pozycji, która ma być przeczytana w migawkowym czasie.

Karty ćwiczebne są na dwóch poziomach dziecięcym i dla dorosłych. Na podstawie swojej praktyki radzę każdemu zacząć trening od poziomu niższego, da on szybciej zadowolenie, nie zrazi mało wytrwałych.

Do ćwiczeń z aparatem są przeznaczone specjalne książki, które pomagają w nauce błyskawicznego czytania.

X/- Better Reading Program, Inc.  
230, East Ohio Str.  
Chicago, Illinois. U.S.A.

Better Reading Programme  
18, St. Ann's Crescent,  
London S.W. 18  
/cena ok. £.7.00/



karty ćwiczebne

## DZIENNIK I PAMIĘTNIK

Innym i b. przyjemnym i wartościowym czynnikiem pomagającym wniknąć w samego siebie, poznać lepiej siebie i mającym wieloraką wartość jest pamiętnik i dziennik t.j. nasza prywatna kronika, s a g a .

Zarówno dziennik jak i pamiętnik są literacką formą wypowiedzenia się jednostki. I w jednym i drugim zapisujemy przeżycia dnia codziennego, smutne i wesołe, nasze przeżycia wewnętrzne i rozmyślenia, nasze poglądy na otaczający nas świat i ludzi, nowe idee które w nas kiełkują, nasze wzloty i upadki, dni górne i chmurne. Różnica między dziennikiem, a pamiętnikiem jest ta, że dziennik prowadzi /piszemy/ dzień po dniu, a w pamiętnikach piszemy nieregularnie raz w tygodniu to znów raz w miesiącu, w pewnych okresach częściej.

W praktyce najczęściej spotykamy formę mieszaną, t.j. pamiętnik z dziennikiem. W pewnych okresach roku np. na obozie, w podróży, na urlopie piszemy dzień po dniu, a w innym czasie co kilka dni. Od pamiętnika i dziennika należy odróżnić notatnik h a r c e r s k i w którym notujemy pieśni, gry i materiały do stopni i sprawności harcerskich; niektórzy błędnie nazywają go dzienniczkiem. Oczywiście, że w pamiętniku możemy zapisać przebieg jakiejś zbiórki, gry lub pieśni, które nam się specjalnie podobały.

Dziennik i pamiętnik mają formę książki, zeszytu w twardej oprawie, brulionu w skórzanych lub plastikowych okładkach, czasami jest to książka z małym zameczkiem zamykana kluczykiem. Dziennik i pamiętnik ozdabiamy własnymi rysunkami, szkicami, fotografiami o znaczeniu osobisto - historycznym, które mają związek z treścią zapisu lub opisu. Dziennik jest więc naszą osobistą kroniką i powinien być przechowywany w miejscu tylko dla nas wiadomym. Możemy go dać do przeglądu / ra czej pobieżnego/ tylko osobom do których mamy zupełne zaufanie co do ich dyskrecji t.j. umiejętności dochowania tajemnicy.

Raz na dwa, trzy miesiące poświęcamy zbiórkę patrolu wędrowników na przegląd wzajemny dzienników, pamiętników, wymieniamy swoje poglądy co do sposobów ich prowadzenia, każdy członek patrolu odczytuje ze swego dziennika jakiś jeden dzień, zdarzenie, historyjkę lub swe wewnętrzne przeżycie. W ten sposób kontrolujemy, że każdy w patrolu, a więc i w drużynie dziennik prowadzi, a poza tym patrol się bardziej żywa. Pamiętajmy, że patrol wędrowników trzyosobowy, to Ty i dwóch Twoich najbliższych przyjaciół lub dobrych kolegów. Razem chodźcie do kina czy też na mecz piłki nożnej, razem prowadźcie wywiady terenu, chodźcie na biwaki, może macie wspólne sympatie

- dziewczynki.... Patrol jest również czynnikiem pomocnym w pracy nad sobą, w patrolu winno być szlachetne współzawodnictwo, wzajemne podciąganie się w zwyż i przyjacielska kontrola... ja Ciebie, Ty mnie. D z i e n n i k i i p a m i ę t n i k i piszemy zasadniczo po polsku, ale jeśli ktoś ma trudności w pisaniu po polsku może pisać w języku, który ma dobrze opanowany. Możemy pisać w dwóch językach a nawet pewne fragmenty pisać alfabetem Morse'a lub alfabetem cyfrowym. Również do naszego dziennika możemy wprowadzić szyfr, który tylko my znamy; naturalnie klucz, kod do odczytywania nie powinien być przechowywany w dzienniku.

A teraz może ktoś z Was zapytać jaka jest wartość pisania Dziennika z punktu widzenia pracy nad sobą.

Przede wszystkim proszę zwrócić uwagę, że Dziennik czy Pamiętnik to nasz najbliższy powiernik, który przyjmie każdą tajemnicę, każde naj - bolesniejsze przeżycie i.... dochowa tajemnicy, nie zdradzi.

Człowiek tak często chciałby się komuś zwierzyć, z kimś podzielić swoim przeżyciem, ale nie ma komu lub nie ma odwagi lub wstydzi się.

Dziennik przychodzi w tym wypadku z pomocą.

Dodatknie korzyści pisania Dziennika - Pamiętnika i jego pomoc w pracy nad sobą można z grubsza ująć w następujących punktach:

1. Pisanie dziennika wymaga skupienia się, przebiegnięcia myślą wstecz, przeanalizowania różnych sytuacji naszego zachowania się, pomaga więc w poznaniu się samego siebie, co jest niezbędne w pracy nad sobą.
2. Przynosi pomoc w trudnych duchowych przeżyciach, a więc daje opanowanie się, chwylenie się w karby, równowagę psychiczną niezbędną w pracy nad sobą.
3. Pomaga w prowadzeniu "Karty Samokontroli".
4. Jest przekrojem rozwoju intelektualnego jednostki na przestrzeni szeregu lat.
5. Daje możliwość literackiego wyżycia się intelektualnego.
6. Daje opanowanie stylu pisania i wypowiedzenia się na różne tematy w piśmie, ośmiela do pisania listów i artykułów do prasy.
7. Może być materiałem do historii pewnych organizacji, czy nawet epoki.
8. Będzie przyjemną i ciekawą lekturą dla piszącego po 10, 20 czy więcej latach i myślowym powrotem do "Dawnych, dobrych



czasów".

Wielu sławnych lub zasłużonych ludzi prowadziło swe pamiętniki, które po pewnym przeredagowaniu zostały opublikowane w formie książek za ich życia lub po ich śmierci. Zachęcam wszystkich do wstępowania w ich ślady.

## V

### SZTUKA KONCENTRACJI

Umiejętność skupiania się, skoncentrowania myśli lub wzroku na jednym przedmiocie, zdarzeniu, idei, problemie czy czynności jest niezbędną cechą potrzebną do osiągnięcia powodzenia w życiu.

Czym lepsze, bardziej doskonałe i świadome skoncentrowanie się, tym szybsze i bardziej trwałe rezultaty. Uczeń, który rozwiązuje skomplikowane zadanie matematyczne, ale w tym samym czasie odbiega myślą do zdarzeń, które miały miejsce w szkole lub do ewentualnych zdarzeń, które nastąpią w najbliższą niedzielę, albo nie rozwiąże zadania w ogóle, albo rozwiąże go zużywając dwa, trzy razy tyle czasu niż jego kolega, który potrafi się skoncentrować. Lekarz wykonujący operację, kierowca samochodu, żołnierz na warcie, artysta malujący pejzaż i inni, wszyscy oni muszą być zdolni do skoncentrowania i myśli i wzroku w chwili pracy wokół jednego głównego zadania.

Różni ludzie mają w różnym stopniu rozwiniętą zdolność skupiania się i kierowania swego zainteresowania bez przerw na dany przedmiot lub problem.

Ogólnie można powiedzieć, że ludzie z zachodu mają mniejsze w tym kierunku zdolności niż ludzie starożytnego wschodu, u których sztuka koncentracji znalazła swoje miejsce w kontemplacjach, medytacjach hinduizmu i buddyzmu.

Sztukę koncentracji możemy w sobie rozwijać za pomocą różnych prostych ćwiczeń czy praktyk. Sygnalizacja tarczami, światłem i chorągiewkami stosowana we wszystkich jednostkach skautowych ma to na celu. Jest to oczywiście metoda pośrednia, typowa na szczeblu wychowania harcówników i harcowni - czek, młodzieży poniżej 15 lat. Dając do ręki chłopca chorągiewki, nie mówimy mu o tym, że chcemy w nim rozwinąć zdolności skupiania uwagi na jednym punkcie, bo on jeszcze tego nie docenia, a możeby nawet nie przyszedł na następną zbiór-

kę. Natomiast mówimy mu, że w niedługim czasie urządzamy wielką "grę wojenną" i będziemy musieli przesyłać wiadomości z jednego wzniesienia na drugie. Takie postawienie sprawy napewno zainteresuje chłopca i w końcowym efekcie da to o co chodzi wychowawcy - drużynowemu - rozwinięciem w pewnym stopniu sztuki koncentracji. Temu samemu celowi służy znana gra "Kim".

Naturalnie sygnalizacja czy Kim stosowane raz czy dwa razy by tylko wypełnić program zbiórki niewiele daje wychowawczo.

Należy to przerabiać wiele razy, z przerwami i z różnymi wariantami, by zawsze budzić zainteresowanie.

Naprzykład Kim, może być uprawiany nawet w drużynach i klubach starszej młodzieży jako naprzykład "Kim Motorowy".

Układamy części rozebranego systemu zapłonowego, pompki paliwa, karburatora, prądnicy itp.

Wygrywa oczywiście ten, co nie tylko zapamiętał największą ilość części, ale i podał ich właściwe nazwy, daje to podwójną korzyść.

Oczywiście Kim Motorowego robimy po co najmniej krótkim kursie motorowym co się b. poleca.

Przy koncentracji dla jakichkolwiek celów nauki, modlitwy, inspekcji, należy pamiętać o pewnych obowiązujących zasadach, które podaję poniżej bez uzasadnień naukowych.

#### Z a s a d y k o n c e n t r a c j i :

1. Umysł nasz, nasza myśl lub wzrok jest w stanie zogniskować się, z koncentrować się w danej chwili tylko na jednym przedmiocie, prawie lub zagadnieniu.
2. Należy usunąć z umysłu wszystko co nie jest powiązane z przedmiotem zainteresowania. Wszystko to znaczy obrazy, ideje, wrażenia, które powstają z naszej pamięci i które przeszkadzają w zogniskowaniu naszej uwagi na punkt zainteresowania.
3. Najlepszy czas do skupienia się i wszelkiej pracy myślowej jest przed posiłkami i po odpoczynku. Wielu studentów przygotowujących się do egzaminów uważa, że czas za - raz po wschodzie słońca i przed śniadaniem jest najbardziej odpowiedni do nauki. Proces myślenia i trawienia wymagają energii nerwowej i dużej ilości tlenu z krwiobiegu. Chodzi o to by cały zapas energii i tlenu skierować do jednego procesu wyłącznie, dlatego niewskazane np. jest czytanie lub oglądanie T.V. w czasie posiłków szczególnie su - tych.
4. Najlepszą formą koncentracji i myślenia jest siedzenie w wygodnej pozycji zdala od hałasu, muzyki i rozmów. Oparcie głowy na rękach i przyknięcie oczu bardzo pomaga w skupieniu, np. w modlitwie, w od - twarzaniu obrazów i zdarzeń z przeszłości.

5. Bujna wyobraźnia, fantazja, umiejętność tworzenia barwnych obrazów myślowych b. pomagają w koncentracji i zapamiętywaniu.

### Ćwiczenia w koncentracji.

1. Weźmy taki przykład jako ćwiczenie pierwsze. Kobieta w białej kurtce z dużymi złotymi guzikami, w czerwonych spodniach i długich czar nych butach do konnej jazdy, pędząca konno z rozwianymi kasztanowymi włosami, z biało-czarwonym sztandarem w prawej ręce. Zamknij teraz oczy i staraj się widzieć ten obrazek. Uważnie sprawdź wszystkie szczegóły obserwując jeden tylko w czasie.

S t a r t!.....

Otwórz oczy i powtórz to ćwiczenie jeszcze raz, ale wyobraź sobie, że ona zatrzymała się nagle ściągając cugle konia i spojrzała Tobie prosto w oczy.

Jaki wyraz twarzy, kolor oczu, jej wiek stworzyła twoja fantazja? W zależności co widziałeś i jak, możesz sobie powiedzieć w jakim stopniu pracuje twoja wyobraźnia i czy posiadasz już obecnie zdolność koncentracji.

Prawdopodobnie dojdiesz do wniosku, że trzeba na tym odcinku trochę popracować.

Zacznij teraz, jeśli nie jesteś zmęczony.

2. Weź monetę np. 5 pensów angielskich, lub 1 cent kanadyjski. Przyj - żyj się uważnie górnej stronie 30 sekund. Zamknij oczy i staraj się odtworzyć monetę w myśli. Oczywiście głowę królowej Elżbiety II za - pamiętałeś. Ale czy pamiętasz w którą stronę jest zwrócona głowa, i co królowa ma na głowie? Czy pamiętasz napis? Powtórz to samo z drugą stroną monety, lub z jakąkolwiek inną monetą.

3. Weź kawałek skały. Przeegzaminuj kształt, wielkość, kolory minerałów składowych, rodzaj kryształów. Staraj się to odtworzyć w wyobraźni, na rysunku lub w opisie.

4. Zrób to samo z motylem,

5. z kwiatem.

6. z kolorowym obrazkiem,

7. ze znaczkiem pocztowym

"Ćwiczenie tworzy mistrza", mówi stare przysłowie, to też czym wię cej czasu poświęcisz na takie proste ćwiczenia tym lepsze osiągniesz rezultaty i zadowolenie.

Pięć, dziesięć minut jednorazowo wystarczy.

### VI

### PAMIĘĆ DOSKONAŁA

Sztuka koncentracji nie jest sztuką dla sztuki. Staramy się roz winąć naszą umiejętność skupiania się po to by móc lepiej spostrze - gać i zapamiętać, czyli że celem ostatecznym jest pamięć doskonała.

Istnieje wielka różnica między widzeniem czegoś, a obserwacją i spostrzeganiem.

Znany detektyw Sherlock Holmes z powieści angielskiego autora Conan Doyle'a rozwiązywał skomplikowane zagadki kryminalne dzięki nieprze ciętnej spostrzegawczości i doskonałej pamięci oraz umiejętności ko - jarzenia, syntezy, zaobserwowanych szczegółów.

Idąc ulicą widzimy na skrzyżowaniu kierującego ruchem ulicznym, ale gdy go minemy, nie zawsze potrafimy odpowiedzieć czy to był "tra fic warden" czy policjant, b. wysoki czy średniego wzrostu, czy miał czapkę na głowie czy hełm, czy miał białe rękawice, czy był w płasz - czu czy tylko w kurtce i. t. d.

Wynika to z dwóch głównych przyczyn:

1. nie jesteśmy zainteresowani wyglądem kierującego ruchem,
2. spostrzegawczość u większości z nas jest b. słaba, niewyświczo - na.

Kilka przykładów z życia wyjaśni to.

ad 1. **Z a i n t e r e s o w a n i e:** a/- Wszystkie prawie kobiety in teresują się modą i eleganckimi strojami i każda ohoiałaby być ubra - na lepiej niż jej sąsiadki lub znajome. Stąd też po zabawie, zebraniu towarzyskim, wycieczce a nawet bytności w kościele, niemal każda po - trafi opisać w szczegółach strój znajomych pań, nietylko kolor, ale krój, rodzaj materiału, a nawet w przybliżeniu określić cenę.

Nie można tego powiedzieć o mężczyźnie. A mówi się przecież, że ko - biety ubierają się po to by się podobać panom; wydaje się mnie, że tylko trochę jest w tym prawdy.

b/- Ci z Was, którzy interesują się sportem piłkarskim, poolem, ucześnieją na mecze, śledzą wyniki rozgrywek, ci z łatwością potrafią zapamiętać rezultaty meczów wielu drużyn po usłyszeniu i widzeniu tych rezultatów w telewizji.

ad 2. S p o s t r z e g a w c z o ś ć: Bardzo ważna cecha dla żołnierza i harcerza w polu, dla artysty malarza, detektywa, policjanta i ważna dla każdego z nas.

Kilka przykładów z codziennego życia może być sprawdzianem twojej spostrzegawczości.

1. Nie patrząc na swój zegarek, widziałeś go już setki razy, powiedz jaką cyfrą jest oznaczona godzina szósta. Czy arabską /6/ czy rzymską /VI/? Czy pamiętasz, czy jesteś pewny?

Otóż żadną, zazwyczaj w tym miejscu jest malutka wskazówka sekundowa. Nie dotyczy to zegarków z wielką wskazówką sekundową.

2. Codziennie mijamy światła uliczne /traffic lights/.  
- Czy czerwony kolor jest u góry czy na dole? Często pomiędzy tymi kolorami jest kolor żółty. \_\_\_\_\_  
Otóż kolor czerwony jest na górze.....

3. Jeśli regulacja ruchu ulicznego odbywa się trzema światłami, które dwa światła występują razem - zielony z żółtym, czy czerwony z żółtym?.....  
Nawet kierowcy muszą się trochę zastanowić, a piechurzy nawet mocno.  
- Otóż czerwony z żółtym występuje razem.

4. Na którym z trzech kolorów świateł ulicznych jest napis i jaki?

Ponieważ niektórzy ludzie /daltoniści/ nie odróżniają koloru czerwonego, dlatego na czerwonym jest napis STOP. Tak jest w Anglii, a czy i jaki jest we Francji, Kanadzie, U.S.A.?  
- Sprawdźcie to, by się upewnić.

Spostrzegawczość ćwiczy się, doskonali razem z koncentracją. Popularny Kim z jego odmianami jest typowym ćwiczeniem spostrzegawczości i pamięci.

Jeśli weźmiemy ćwiczenie ze skałą, które należy do jednych z trudniejszych, to zauważymy, że za drugim, trzecim, czwartym razem odkrywamy szczegóły, które uszły naszej uwadze za pierwszym razem. Możemy posługiwać się szkłem powiększającym.

Wszystkie inne ćwiczenia, które zalecałem do ćwiczenia się w koncentracji są jednocześnie ćwiczeniami spostrzegawczości i rozwijania pamięci..

- Tropienie po śladach naturalnych czy sztucznych jest doskonałym ćwiczeniem w spostrzegawczości i wnioskowaniu, winno być tematem zajęć na

każdym obozie harcerskim, a więc i wędrowników.



Maszerując czy idąc w obcej miejscowości staraj się zapamiętać samotne drzewa, skupienia drzew, wyróżniające się domy, stacje benzynowe, wystawy sklepowe, światła regulacji ruchu, budki telefoniczne, mosty, reklamy. Po powrocie do domu zrób szkic z pamięci. Jeśli było was kilku porównaj - cie swoje szkice.

- Jestem bo myślę, bo pamiętam.

- Jesteś bo myślisz, bo pamiętasz.

Jeśli wyobrazisz sobie, że zapomniałeś swoje nazwisko, miejsce zamieszkania, swoich rodziców i krewnych, swój zawód, krótko swoją przeszłość, wówczas T Y jako osobowość przestajesz istnieć, niema ciebie. Życie musiałbyś zaczynać od nowa jakby nowonarodzony, ale fizycznie rozwinięty człowiek.

Takie zdarzenia są nieraz tematem powieści i filmów i bywają w życiu ludzkim na skutek wielkich wstrząsów psychicznych lub uszkodzeń wielce skomplikowanego systemu mózgowo - nerwowego. Siedliskiem pamięci jest mózg, i część jego można porównać do wielkiego magazynu wiedzy, do wielkiej biblioteki.

Bo czymże jest nasza osobista wiedza, wykształcenie, doświadczenie życiowe?

Jest to zbiór pojęć, idei, praw natury, przeżyć z otaczającego nas świata, odpowiednio nagromadzonych przez spostrzeganie, obserwację, czynności i... z a p a m i ę t a n y c h.

Są ludzie, którzy mają zdolność zapamiętywania cyfr np. dat historycznych i numerów telefonicznych, inni dobrze pamiętają twarze ludzkie i okoliczności w jakich je poznali ale mają trudności w zapamiętywaniu ich nazwisk, inni mają znów zdolności zapamiętywania kolejnych czynności pewnych prac wykonywanych ręcznie, np. haftowanie, toczenie, wią-

zanie węzłów i splotów. Są ludzie, którzy pamiętają setki kawałów i potrafią powiedzieć odpowiednio do okoliczności, gdy inni nie potrafią powtórzyć choćby jednego słyszanego dnia poprzedniego.

Słyszysz się często narzekania na złą pamięć szczególnie u ludzi starszych, którzy pamiętają pewne przeżycia z lat młodości a nawet dziecinnych, ale nie pamiętają pewnych zdarzeń z przed np. roku. Faktem jest, że w miarę starzenia się pamięć nasza słabnie. Istnieje szereg systemów kształcenia pamięci wymyślonych przez ekspertów np. Dr. Bruno Furst, dyrektora słynnej "School of Memory and Concentration" w New York, następnie Harry Lorayne o sławie człowieka z najbardziej fenomenalną pamięcią w świecie i inne mniej popularne. Eksperci ci twierdzą, że niema złych pamięci /poor memory/, a tylko są trenowane, ćwiczone pamięci i nie-ćwiczone.

Główną trudnością w stosowaniu ich metod jest konieczność zapamiętania co najmniej stu kluczowych wyrazów z których odpowiednie trzeba skojarzyć, połączyć myślowo z wyrazem, lub liczbą, którą chcemy zapamiętać, ewentualnie z twarzą. Samo zapamiętanie klucza i jego użycie wymaga, tak się mnie wydaje, posiadania już dobrej pamięci; pomijam te systemy wyrazów kluczowych są one "copyright", odsyłając zainteresowanych do literatury, której spis podaję na końcu.

Zgadzam się z poglądem, że są pamięci n i e t r e n o w a n e i uważam że większość z nas taką właśnie nietrenowaną pamięć posiada.

Co robić by usprawnić, udoskonalić naszą pamięć tak byśmy szybciej mogli się uczyć i zapamiętywać to co chcemy.

Musisz mieć oczy i patrzeć, nie tylko patrzeć, ale i widzieć, nie tylko widzieć, ale i obserwować, nie tylko obserwować, ale i zapamiętać.

Umiejętność, zdolność, zapamiętywania nazwisk, twarzy, adresów, numerów telefonicznych, obcych języków, przemówień, artykułów prasowych, przeczytanych książek, rozkładu kart w bridżu, wzorów matematycznych i fizycznych b. ułatwi i uprzyjemni nam życie i przyspieszy dyplom czy awans w życiu.

Oto kilka wskazówek:

1. Jednotematowość. Tak jak umysł jest w stanie się skoncentrować na jednym przedmiocie lub fakcie, tak samo jest w stanie zapamiętać tylko jedno zdarzenie, myśl czy cyfrę w danym momencie. Nie możemy w tym samym czasie zapamiętać numeru rejestracyjnego samochodu i wzoru chemicznego np. kwasu szczawowego..

Wniosek praktyczny.

Zbiórki patrolów jeśli mają dać korzyść winny być jednotematowe odnoś nie materiałów do zapamiętania.

2. Potrzeba. Prędzej zapamiętujemy gdy istnieje potrzeba zapamiętania. Jeśli czytamy powieść na temat której mamy napisać referat, wtedy czytamy z większym zainteresowaniem, więcej szczegółów zapamiętujemy niż wtedy gdy czytamy tylko dla przyjemności lub zabicia czasu. Jeśli znamy termin próby na sprawność wtedy uczymy się prędzej, gdyż znajomość daty stwarza potrzebę pracy.

Wniosek praktyczny. Komendy szczeptów, Komisje egz. winny ogłaszać terminy prób, egzaminów na pewien czas naprzód i uwzględniać je w okresowych programach pracy.

3. Zainteresowanie. Czynnikiem zainteresowania jest bardzo ważny we wszelkiej pracy myślowej. Już wspominałem, że osoba, która interesuje się sportem piłkarskim, lepiej, więcej i dłużej zapamięta wyniki meczów sportowych niż ta która się nie interesuje zupełnie, chociaż będą obie służyć rezultatów w tym samym czasie.

Harcerz z drużyny im. St. Czarnieckiego prędzej nauczy się życiorysu St. Czarnieckiego, niż harcerz z drużyny im. Zawiszy Czarnego i odwrotnie.

Artykuł na temat chorób serca przeczytany przez człowieka chorego na serce będzie zapamiętany z wieloma szczegółami, natomiast przez zdrowego o tyle o ile i na znacznie krótszy okres czasu.

Wnioski praktyczne.

a/ Nie uczymy się rzeczy, których nie musimy i które nas nie interesują i co do których nie umiemy wzbudzić zainteresowania, nie marnujemy czasu, jest przecież tyle pięknych i wzniosłych rzeczy, które nas interesują, stąd wypływa ważność wyboru właściwego zawodu.

b/ Układając program pracy patrolu, drużyny, klubu uwzględniamy przede wszystkim to co interesuje członków, będzie to tworzyć magnes przyciągający. Tematy, które nie budzą ogólnego zainteresowania ale są same w sobie pożyteczne lub narzucone przez założenia ideowo-programowe wprowadzamy w tematykę zajęć stopniowo, małymi dawkami, jakby od niechcienia, budząc zainteresowanie.

Gra w szachy jest dobrym ćwiczeniem na koncentrację, ale jeśli powiecie tylko, grajcie w szachy to wam ułatwi naukę, nie wiele osiągniecie. Gdy natomiast ogłosicie konkurs szachowy obowiązujący wszystkich członków za 3 miesiące, wtedy wzbudzicie zainteresowanie i potrzebę nauki gry u tych którzy jej nie znają.

#### 4. Skojarzenia i Łączenia myślowe. Mnemotechnika.

Zapamiętywanie liczb, dat, adresów, wymiarów, nazw, nowych obcych wyrazów, wzorów chemicznych i matematycznych zawsze następcza nam p e w n e trudności. Chodzi o to by zapamiętać szybko i trwale.

Pomocą w tym wypadku będzie metoda skojarzeń, łączy myślowych nowych pojęć ze starymi, dobrze ustabilizowanymi w pamięci, mnemotechnika.

"Mnemotechnika to sztuczne sposoby ułatwiające zapamiętywanie nowych wiadomości i faktów oraz przypominanie ich sobie na zasadzie mechanicznych skojarzeń, np. układu wierszowego, skrótów werbalnych, analogii zewnętrznych itp" /Słownik Wyrazów Obcych P.J.W. Warszawa 1958/

Kilka przykładów wyjaśni jej istotę i użycie.

a/ Jak zapamiętać numer telefonu 12 365 z drukarnią z którą mamy kontakty?

Należy skojarzyć z kalendarzem, który jest podzielony na 12 miesięcy i obejmuje 365 dni, jeden rok. Kalendarze drukują w drukarni.

b/ Numer telefonu 144 składu materiałów piśmiennych zapamiętamy jako dwanaście tuzinów 12 x 12 = 144. Zeszyty i ołówki sprzedaje się na tuziny.

c/ W 1968 roku prowadząc pewien kurs znalazłem się w potrzebie zapamiętania numeru 48 baraku wardena obozowego z którym miałem się spotkać za kilka dni. Byłem bez marynarki i nie miałem notatnika przy sobie. Będąc bardzo zajęty sprawami programowymi i gospodarczymi kursu, miałem wątpliwości co do tego czy numer ten będę pamiętał po paru dniach, ale metoda skojarzeń przyszła mnie z pomocą.

Przypomniałem sobie, że pod numerem 48 w Warszawie mieszkał mój kolega szkolny, przyboczny z naszej drużyny. Ja mieszkałem pod Nr.46 przez sześć lat, numer ten więc wbił mnie się w pamięć.

Kojarząc więc wardena ze swoim kolegą, połączyłem myślowo numer jego baraku z numerem domu mego kolegi.

Po paru dniach kiedy trzeba było odnaleźć wardena, nie pamiętałem numeru baraku, ale trwała to tylko kilka sekund, poczym przypomniałem sobie skojarzenia wardena z moim kolegą. Sądzę, że przez wiele lat będę pamiętał numer baraku tego człowieka, może się to mnie jeszcze przyda.

d/ Jako chłopiec wiele czytałem o powstaniu 1863 roku i często widywałem na ulicach Warszawy weteranów tego powstania w granatowych mundurach. Rok więc 1863 pamiętam tak dobrze jak i rok swego urodzenia. Kiedy przyszło zapamiętać rok odsieczy Wiedeńskiej /Król Sobieski pod Wiedniem/ 1683 zwróciłem uwagę, że wystarczy przestawić dwie środkowe cyfry roku 1 8 6 3 by otrzymać rok odsieczy 1 6 8 3.

Znacznie później zapamiętałem, że odsiecz miała miejsce 12 września. Dnia 12 września urodził się mój syn Artur, nowe więc skojarzenie dat. Do końca życia będę pamiętał, że odsiecz wiedeńska miała miejsce 12. 9. 1683. Można zapamiętać małą napisaną cyfrę 1683, ale nie można zapamiętać kojarzących się mundurów powstańców, z obrazem Jana Matejki " Sobieski pod Wiedniem " i z osobą swego syna.

W czasie studjów skojarzyłem z datą powstania 1863 i zapamiętałem odkrycie prawa dziedziczności Mendla, ustabilizowanie odkrycia pasteryzacji przez Pasteur'a, założenie Międzynarodowego Czerwonego Krzyża, znie sienie niewolnictwa murzynów w Ameryce. Wszystkie te cztery ważne fakty zaistniały w 1863 r.

e/ Datę urodzenia Baden - Powella zapamiętałem również przez analogję, metodą skojarzeń. On urodził się 22 lutego, a ja 2 lutego. On ma w roku urodzenia łatwą do zapamiętania końcówkę 7, ja również 7, z tym że On urodził się ileś lat wcześniej w 1857 roku, F.Chopin urodził się 22.2. 1810.

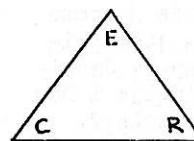
f/ Łatwy sposób zapamiętania wzoru na pierwsze prawo Faradaya: masa substancji wydzielona na elektrodzie jest proporcjonalna do natężenia prądu /i/ oraz do czasu /t/ jego przepływu przez elektrolit.

$$m = K i t$$

Należy zwrócić uwagę, że prawa strona równania tworzy polski wyraz Kit /ang. putty/ t.j. masa utworzona z kredy mielonej i pokostu używana przy szkleniu okien.

g/ Jak zapamiętać trzy formy prawa Ohma, do obliczeń oporu przewodnika R /resistance/, natężenia prądu C /current/ oznaczonego również przez i lub I i napięcia prądu, woltażu t.j. siły elektromotorycznej E /electromotive force/ oznaczonej również przez literę V /voltage/

Rysujemy trójkąt



Piszemy trzy litery R, C, E ale w takiej kolejności jak występują one w alfabecie czyli C, E, R i wpisujemy je w trójkąt.

Chcąc napisać wzór na C, którego możemy nie pamiętać lub którego nie jesteśmy pewni, zakrywamy palcem literę C i piszemy co jest widoczne w tej samej formie, czyli

$$C = \frac{E}{R}$$

Podobnie znajdujemy E zakrywając tę literę i pisząc co zostało.

$$E = C.R$$



Stąd opór przewodnika  $R = \frac{E}{C}$ ; chcąc więc pamiętać te trzy podstawowe wzory elektrotechniki należy je skojarzyć z trójkątem i odpowiednimi literami, symbolami. Jest to jeden z ciekawych tryków mnemotechnicznych.

h/ A teraz przykład z chemii.

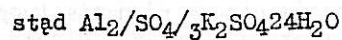
Wzór chemiczny azynu  $Al_2/SO_4/3 K_2SO_4 \cdot 24H_2O$  jest długi i wydaje się trudny do zapamiętania, ale tylko na pierwszy rzut oka.

Przeanalizujemy go. Jest to podwójny siarczan glinowo-potasowy, który zawiera aż 24 cząsteczki wody, 24 t.j. dwa tuziny, 2X12; nie przypominam sobie w tej chwili innego związku chemicznego, który by zawierał więcej niż 2 tuziny cząsteczek wody.

Każdy z czytelników, który choć trochę pamięta wartościowość pierwiastków wie, że glin Al jest trójwartościowy, a kwas siarkowy  $H_2SO_4$  posiada 2 atomy wodoru jednowartościowego, które mogą być zastąpione przez metal. Siarczan glinu musi więc mieć wzór  $Al_2/SO_4/3$  ponieważ 2 atomy g l i n u przedstawiają 6 wartości i 3 cząsteczki  $H_2SO_4$  z sześcioma wodorami również 6 wartości.

Siarczan potasu winien mieć wzór  $K_2SO_4$  ponieważ metal potas jest jednowartościowy i 2 jego atomy mogą zastąpić 2 atomy wodoru kwasu siarkowego.

Więc siarczan glinowo  $Al_2/SO_4/3$  potasowy  $K_2SO_4$  i 24 wody



Nie ma więc trudności w zapamiętaniu go.

Oczywiście jeśli ktoś zapomniał zasady chemii to dla niego jest ten wywód czarną magią.

W tym wypadku radzę zajrzeć do podręcznika.

W okresie energii atomowej, plastików i sztucznych włókien, wypada pamiętać przynajmniej zasady chemii ogólnej.

i/ Ucząc się geografji, chemji lub mineralogji mieliśmy, a może jeszcze mamy trudności w zapamiętaniu różnicy między stalaktytami, a stalagmitami, naciekowymi formacjami wapiennymi w pewnych grotach np. w Jaskiniach Bielskich w Czechosłowacji, w Cheddar Caves, Somerset, Anglja i Dordogne we Francji. Krótko, które się tworzą u góry, a które na dole ?

Dla znających angielski język,

stalagmites - wyraz zawiera w środku literę c jak ceiling /sufit/, są to formacje u góry.

stalagmites - wyraz zawiera w środku literę g jak ground /ziemia/, są to formacje na dole, na ziemi.

Dla niezających języka angielskiego,

Stalagmity - wyraz ma w środku literę g jak grunt /ziemia. Są to więc formacje na-ziemne, na dole.

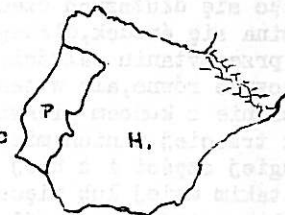
Jeśli stalagmity są na dole, to stalaktyty muszą być w górze.

j/ Nikt z nas napewno nie ma trudności w narysowaniu mapy Włoch lub Hiszpanji z pamięci bez użycia atlasu.

Dlaczego?

Mapa Włoch przypomina nam but z długą cholewą, mapa Hiszpanji kwadrat, mapa Portugalji prostokąt w położeniu południowym, skojarzenia są więc łatwe.

Ale czy potrafimy narysować z pamięci Czechosłowację lub Chiny?



k/ Uczący się w języku angielskim mają zwykle trudności zapamiętania nazw dziewięciu planet w ich kolejności od słońca:

Mercury, Venus, Earth, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto.

Ułatwia to zapamiętanie zdanie, które ma sens logiczny, a którego każdy wyraz zaczyna się pierwszą literą planety:

"Many very energetic mountaineers just scamble up new peaks."

-- -- -- -- -- -- -- -- -- --

Powyższe przykłady tłumaczą istotę metody skojarzeń, połączeń myślowych. Odrobina fantazji bardzo pomaga nadając martwym wyrazom, a szczególnie liczbom pewne kształty i kolory, pojęć już dobrze znanych, przyczem czym bardziej się fantazyjnie wyimaginowane obrazy tym lepiej. W wielu jednak wypadkach metoda ta nie da się zastosować, a trzeba się czegoś nauczyć na pamięć, wykuć jak to się mówi na blachę,

W K U W A N I E.

Ogólnie znana i stosowana metoda jest powtarzanie wiele razy tego samego. Jest to dobra metoda po pewnym udoskonaleniu.

1. Należy pamiętać, że uczenie się g ł o ś n e pomaga w zapamiętywaniu. Nowe idee, terminy magazynują się wtedy w naszej bibliotece mózgowej dwoma drogami, drogą wrażeń wzrokowych i słuchowych. Szczególnie ma to ważne znaczenie przy nauce języków obcych.

2. Po głośnym przeczytaniu wyrazu, liczby lub krótkiego zdania 3 - 4 razy, zróbmy sekundową przerwę, pauzę. Powtórzmy to 2 - 3 razy, stosując pauzy.

Teraz starajmy się to powiedzieć z pamięci 2 - 3 razy stosując przerwę za każdym razem.

Następnie napiszmy to, pauza, znów piszemy, pauza.

Wogóle przy uczeniu się często piszmy liczby, daty, nowe wyrazy, zwroty i. t. p., które chcemy zapamiętać.

Ucząc się dłuższych rzeczy na pamięć należy wiedzieć, że najłatwiej zapomina się środek, dlatego środek należy wziąć pod szczególną uwagę.

Po przeczytaniu całości, całość należy podzielić na 3-4 części niekoniecznie równe, ale w ten sposób by początek drugiej miał logiczne połączenie z końcem pierwszej i był dalszym ciągiem pewnej myśli. Początek trzeciej winien mieć również połączenie logiczne z zakończeniem drugiej części i z niej jakby wypływać.

Po takim mniej lub więcej udanym podziale uczymy się każdej części z osobną metodą repetycji z pauzami.

#### PRZEMÓWIENIA.

Przygotowując gawędę, przemówienie, lekcję nie musimy się ich uczyć na pamięć, zajmuje to zbyt wiele czasu i nie robi pełnego odpowiedniego wrażenia na słuchaczach.

Najmniejsze wrażenia robią przemówienia czytane, a już gawęda czytana przy kominku czy ognisku nie jest wogóle gawędą.

Dla mocniejszego wrażenia pierwsze dwa zdania początku i dwa, trzecie z y zdania końca recytujemy z pamięci wyuczone słowo w słowo, ale naturalnie każde słowo musi mieć wtedy swój ciężar gatunkowy i winno być wypowiedziane w odpowiedniej intonacji w zależności od treści - cicho głośno, mocno, powoli z pauzą lub bez i. t. p.

Przygotowując przemówienie lub gawędę należy nakreślić sobie plan składający się z 3 - 5 lub więcej punktów, z których każdy obejmuje pewną myśl, ideję, fakt, stwierdzenie, zdarzenie. Punkty te numerowane wyrażnie / 1 /, / 2 /, piszemy na małym kartonie, którym możemy się posługiwać w czasie przemawiania.

Każdy punkt opracowujemy w myśli, punkty dłuższe mogą mieć podpunkty. Początek, zakończenie i pewne ważne myśli przemówienia piszemy, by nadać im najlepszą redakcję i ewentualnie nauczyć się ich na pamięć. Zakończenie winno być zreasumowaniem tego co powiedzieliśmy i w krótkiej formie zawierać to co słuchacze winni zapamiętać lub w co uwierzyć.

Jeśli przemawiamy w nieznanym miejscu, dobrze jest przed tem zapoznać

się z nim, by nie czyść się zbyt obco, co może zwiększyć treść. Tylko doświadczeni mówcy nie doznają tremy. (never feel anxious)

Po zajęciu miejsca za stolikiem lub przy pulpicie stojąc, obejmujemy wzrokiem słuchaczy, zaczynamy raczej powoli przyciszonym głosem wzmacniając powoli i w miarę potrzeby.

Co pewien czas w zależności od treści robimy pauzy 3-4 sekundowe.



#### VII

#### PRAWO HARCERSKIE

- 1) Harcerz służy Bogu i Polsce i sumiennie spełnia swoje obowiązki.
- 2) Na słowie harcerza polegaj jak na Zawiszy.
- 3) Harcerz jest pożyteczny i niesie pomoc bliźnim.
- 4) Harcerz w każdym widzi bliźniego, a za brata uważa każdego innego harcerza.
- 5) Harcerz postępuje po rycersku.
- 6) Harcerz miłuje przyrodę i stara się ją poznać.
- 7) Harcerz jest karny i posłuszny rodzicom i wszystkim swoim przełożonym.
- 8) Harcerz jest zawsze pogodny.
- 9) Harcerz jest oszczędny i ofiarny.
- 10) Harcerz jest czysty w myśli, mowie i uczynkach; nie pali tytoniu, nie pije napojów alkoholowych

Prawo harcerskie wzorowane na Dziesięciorgo Przykazań Boskich i na honorowym kodeksie rycerstwa średniowiecznego jest doskonałą pomocą w indywidualnej pracy nad sobą, zarówno harcówników jak i wędrowników i wędrowniczek.

Staranie się o zachowanie prawa to ćwiczenie silnej woli, to ćwiczenie w panowaniu nad sobą.

Prawo harcerskie jest pewnego rodzaju celem do którego mamy dążyć zarówno młodzi, starsi i starzy harcerze, jest wzorcem czy standar-

- tem człowieka wartościowego, człowieka idealnego jakim każdy czy każda z nas chciałby zostać po wstąpieniu do Organizacji. Ale ideał ma to do siebie, że jest zwykle nieosiągalny przez większość z nas w czasie naszego stosunkowo krótkiego życia i dlatego nikt nie wyobraża sobie ani żąda, by chłopak czy dziewczyna mając za sobą rok dwa czy więcej lat służby w Organizacji w stu procentach zachowywał wszystkie punkty prawa harcerskiego.

Wszyscy jednak instruktorzy i nasi przyjaciele mają prawo żądać i wierzyć, że każda harcerka i każdy harcerz stara ją się żyć zgodnie z prawem harcerskim i stopniowo zbliżają się do wzorca człowieka wskazanego przez prawo harcerskie.

W waszych "Kartach Samokontroli" należy uwzględniać poszczególne punkty prawa harcerskiego i kontrolować siebie jak daleko posunęliśmy się w zakresie zachowywania "cnót" wskazanych przez Prawo Harcerskie.

Ci co w sposób widoczny przestępują prawo harcerskie, ci co wogóle nie zamierzają starać się być z nim w zgodzie, ci zrobią dobrze występując z Organizacji, po co oszukiwać innych i siebie.

Gdy mówimy o przekraczaniu prawa harcerskiego najczęściej mówimy o 10 punkcie prawa tak jakby to był punkt najważniejszy, jakby niedotrzymanie przyrzeczenia w zakresie służby Bogu, bliźnim, karności, oszczędności były mniej ważne i dopuszczalne.

Jest przecież mnóstwo ludzi, którzy palą i umiarkowanie piją, a są szlachetnymi ludźmi, dobrymi pracownikami, mężami i ojcami, ale... 10 punkt dla młodzieży ma specjalne znaczenie gdyż jest środkiem do pracy nad sobą w zakresie silnej woli i zachowania zdrowia fizycznego.

Już Baden - Powell pisał: "Każdy Skaut wie, że palenie psuje mu wzrok i węch, a zmysły te są bardzo ważne w harcerskiej czynnej służbie."

Ale powyższe głosił Bi - Pi 50 - 60 lat temu, a w międzyczasie badania naukowe stwierdziły, że palenie papierosów powoduje u wielu palaczy raka płuc, raka pęcherza moczowego, wysokie ciśnienie krwi i chorobę serca.

Również badania wskazują, że nikotyna obecna w papierosach osłabia zdolność naszego organizmu w użyciu witaminy C, którą przyjmujemy głównie w warzywach i owocach. Brak lub niedostateczna ilość witaminy C w naszym układzie trawiennym, a więc i krwi, powoduje szkorbut, krwawienie dziąseł, skłonność do zaziębień, infekcję zatoki nosowej/sinus/, osłabienie odporności do chorób. Witamina C jest niezbędna w tworzeniu collagenu, t.j. substancji potrzebnej do budowy zdrowych, silnych komórek ciała. Jeśli tkanki na-

szych płuc i innych organów składają się z wątlých, słabych komórek /cells/, wtedy łatwo ulegają rakowi i innym schorzeniom. Nie jest jeszcze pewne, ale istnieje duże prawdopodobieństwo, że osłabie nie i często utrata słuchu następująca ze starzeniem się, są z powodu palenia tytoniu.

Dobry harcerz nie pali, oczywiście, ale jak się ma powstrzymać od palenia ten dobry harcerz, który pali, a postanowił nie palić?

Gdy masz chęć zapalić zrób głęboki wdech, wstrzymaj powietrze w płucach przez 15 do 30 sekund i powoli zrób wydech. Psychologiczny efekt wstrzymania oddechu jest podobny do zaciągania się papierosem i dlatego pomaga do niezapalenia.

Małe dziecko wyciąga rączkę do ognia, dotyka gorącego pieca, ale gdy się raz sparzy, nauczona doświadczeniem unika gorącego.

Ty nie możesz czekać na własne doświadczenie aż ci rak zeżre płuca, skorzystaj z nieszczęścia innych naiwnych i badań nad nimi i przestań palić jeśli palisz, nie bądź niedoświadczonym dzieckiem.

Młodzi palą dlatego, że im się wydaje, że w ten sposób stają się dorosłymi, lub chcą za takich uchodzić w oczach młodszych kolegów, lecz Ty jako starszy daj im dobry przykład - nie pal. Wielu starszych ludzi, może i twoi rodzice palą, ale pamiętaj, że w czasach kiedy oni byli młodzieżą, nie wiedziano jeszcze o zgubnych skutkach palenia, a Ty wiesz, więc...

Sam nigdy nie paliłem i nie palę i nie odczuwam żadnego braku, wierzę cię mnie.

W y c h o w a n i e w t r z z w o ś c i... i nie pije n a p o j ó w alkoholowych.

Alkohol to plaga ludzkości. Zjawisko alkoholizmu uznano w wielu krajach po ostatniej wojnie za alarmujące. Wprowadzono ustawy antyalkoholowe, izby zatrzymań dla pijaków, rozpoczęto akcję uświadamiającą w prasie, radio, telewizji, wśród organizacji młodzieżowych, ostatnio wprowadzono kontrolę trzeźwości kierowców samochodowych. Działanie alkoholu można porównać w pewnym stopniu do działania narkotyków, a dłuższe jego używanie w większych ilościach prowadzi do chorobowego nałogu trudno - wyleczalnego.

Alkohol działa na system nerwowy i powoduje przesadną ocenę własnych możliwości i fałszywą ocenę sytuacji. Animusz, pewność siebie, odwaga, wesołość nienaturalna cechują ludzi pijanych, ale przytomnych. Pijacy

nieprzytomni nie są sobą, jakby nie istnieją, tracą poczucie równowagi własnej, w danym momencie są zdegradowani, są niczym...

Niema nic bardziej poniżającego godność ludzką jak pijak leżący na ulicy lub pod stołem w lokalu publicznym. Widziałem takie wypadki.

Czytałem parę lat temu opis pokazu dla młodzieży we Francji w ramach akcji antyalkoholowej.

Do pokazu wybrano trzech chłopców. Jednemu z nich nie dano spać przez całą noc. Drugiego upito alkoholem. Trzeci spał normalnie i nie pił przed snem. Rano wzięto ich na stadion sportowy, na którym po jednej stronie był stary samochód po drugiej zbudowany z desek wąski korytarz.

Najpierw zawołano tego niewyspanego i polecono mu pojechać przez drewniany korytarz. Wsiadł do samochodu, podjechał do korytarza, zawrócił i zameldował, że nie podejmuje się przejechać przez korytarz.

Następnie zawołano wyspanego i trzeźwego i polecono zrobić to samo co pierwszemu. Ten popatrzył na korytarz z daleka i powiedział, że korytarz jest zbyt wąski by móc go przejechać.

Ostatniego poproszono tego co pił. Gdy mu powiedziano o co chodzi, uśmiechnął się, wsiadł do samochodu, pomachał ręką zebranej publiczności, dał gazu i wjechał w korytarz rozbijając go w kawałki ku uciechu i gwizdom obserwującej młodzieży.

Następnie były pokazy wdrapywania się po linach i masztach, w biegach i w strzelaniu. Pijani nie osiągnęli nawet przeciętnych wyników, które łatwo osiągnęli będąc zupełnie trzeźwi.

W ten sposób udowodniono zebranej młodzieży, że alkohol nie przysparza męskości ani intelektualnie ani fizycznie.

We Francji gdzie wino pije się jak wodę od pokoleń, stwierdzono że alkohol poczynił duże spustoszenie degeneracyjne przejawiające się między innymi w mniejszym wzroście obywateli niż w innych krajach.

Prowadzona akcja antyalkoholowa wydaje się już dawać rezultaty. Produkcenci wina skarżą się na stały spadek konsumpcji wina, natomiast producenci trunków bezalkoholowych podkreślają stały wzrost konsumpcji i ich produkcji. Widocznie młode pokolenie mniej pije. (we Francji)

Alkohol w formie wina był znany jeszcze przed Chrystusem, a piwo i miód pitny zapijali nasi przodkowie jeszcze w okresie plemiennym - sło wiańskim.

W małych ilościach alkohol jest podobno nawet pożyteczny dla człowieka, a wiele leków jest sporządzanych na spirytusie. Rozpowszechniony na zachodniej półkuli zwyczaj towarzyski t. zw. drinków, mógłby być nawet przyjemnym towarzyskim "rytuałem" gdyby był ograniczony do jednej, dwóch szklaneczek trunku rozcieńczonego jakąś sodą lub "tonic water". A więc umiar.

Ze jednak i towarzyskie zebrania mogą się odbyć bez alkoholu może posłużyć taki przykład.

Przed wojną istniała w Warszawie korporacja studencka "Sparta", która na swych zebraniach używała mleko zamiast alkoholu, a korporanci byli znani przecie z tego, że wódki nie wylewali za kołnierz.

Dzisiaj jest tyle różnych trunków bezalkoholowych, które smakują lepiej niż mleko, że niema żadnych trudności towarzyskich w zachowaniu abstynencji.

Na zakończenie tego rozdziału apel do młodych ode mnie:

"Starajcie się jak najdłużej traktować abstynencję od alkoholu jako środek pracy nad sobą. Powodzenia."



## VIII

### PRAKTYKI RELIGIJNE

Niniejsza książeczka byłaby niekompletna gdybym nie podkreślił wartości praktyk religijnych w pracy nad swoim charakterem.

Szczególnie modlitwa i sakrament pokuty mają pierwszorzędne znaczenie w tej pracy.

Modlitwa szczerza w którą wierzymy, że będzie wysłuchana, wymaga skupienia, uprzytomnienia sobie dobrodziejstw za które dziękujemy lub cnót o które prosimy; dobrze odprawiona daje nam pewność siebie, ufność w powodzenie, nowe siły psychiczne do pokonywania trudów i przeszkód życia codziennego.

Sakrament pokuty z nieodłączną obietnicą poprawy, jest jakby hamulcem przytrzymującym nas na drodze upadku moralnego. I choć po pewnym czasie popadamy w te same grzechy, ma on jednak duże znaczenie tym bardziej, że jest poprzedzony rachunkiem sumienia, który wymaga wniknię-

cia w siebie i przeglądu naszego postępowania.

By lepiej to zrozumieć podaję takie porównanie.

Kamień toczący się z wysokiej góry, jeśli nie zostanie zatrzymany na swej drodze spadku, gdy doleci do podnóża nabierze takiej szybkości, a więc i energii, że rozbije się na drobne kawałki, przestaje być tym czym był.

Ten sam kamień jeśli zostanie zatrzymany na swej drodze kilkakrotnie, gdy doleci do dołu zatrzyma się nierozbijaąc się w kawałki i pozostanie nadal kamieniem, będzie istniał i może się okazać użyteczny.

Pomyśl troszkę nad tym, proszę cię.

\*

Tym co stracili chwilowo wiarę powiem, że prawdziwa wiara jest łaską Boską i że ci, którzy wierzą czują się bardziej szczęśliwi, zrównoważeni, bo oni znają prawdę.

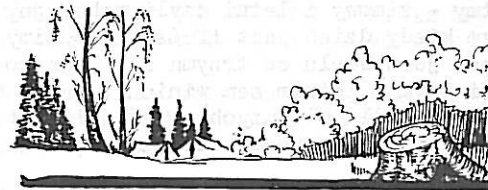
Niewierzący są w stanie równowagi chwiejnej, oni prawdy szukają i zawsze choć trochę mają wątpliwość czy to co odrzucają jako niepotrzebne i nieprawdziwe jest właśnie potrzebne i jest prawdą.

\* \* \*

\*

Tym rozdziałem kończę część mej pracy poświęconej samowychowaniu i samokształceniu zdając sobie sprawę, że wiele, b. wiele powinno się jeszcze napisać. Może to zrobię w przyszłości ...

Następny rozdział p.t. " W zdrowym ciele zdrowy duch" omawia dość szczegółowo trzeci i ostatni kierunek pracy nad sobą - "trening fizyczny - praca nad rozwojem i zdrowiem fizycznym".



## IX

### W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Zdarza się czasem, że siedliskiem bardzo silnej woli i szlachetnego charakteru jest słabe, ułomne ciało, zdarza się, ale jest rzeczą oczywistą, że u przeciętnych ludzi, a tych jest najwięcej, tylko zdrowe i dobrze rozwinięte ciało może dostarczyć dostatecznej ilości energii i woli do pracy samowychowawczej i samokształceniowej.

Jeśli chcemy by nasz motocykl lub samochód długo nam służył i byśmy nie mieli z nim kłopotów technicznych, by zawsze był gotów do drogi, to musimy o niego odpowiednio dbać, stale konserwować, kontrolować przez co nie dopuszczamy do niespodzianych "nawalań". /breakdown/

To samo jest z naszym ciałem - musimy zapobiegać chorobom i wyczerpaniu się sił fizycznych, a więc p r o f i l a k t y k a ./prevention/

Łatwiej i przyjemniej jest zapobiegać niż leczyć.

Do czynników, które podlegają naszej kontroli w zakresie ciała należą:

1. sen i odpoczynek
2. zabiegi higieniczne
3. odżywianie
4. ćwiczenia organów zmysłu i ruchu
5. abstynencja od napojów alkoholowych, tytoniu i narkotyków.

S e n. Psychiczno - fizjologiczny rytm pracy ludzkiego organizmu wymaga nawyku regularnego chodzenia spać i regularnego t.j. o tej samej godzinie wstawania.

Rozróżniamy dwa rytmy - zimowy i letni czyli wakacyjny lub urlopowy. W okresie wakacyjnym kiedy dzień jest dłuższy chodzimy później spać i później wstajemy, choć jest wielu co trzyma się jednego rytmu cały rok. Zarówno w okresie zimowym i letnim sen winien trwać 8 do 9 godzin. Do łóżka najpóźniej o 22.30, dla młodszych poniżej 15 lat wcześniej. Nawyk ten prowadzi do automatycznego budzenia się bez pomocy osób drugich lub budzika.

Budzika należy używać jako zło konieczne tylko w wyjątkowych wypadkach. Nagły alarm działa szokująco na system nerwowy.

Zasypiać bez światła, w ciszy i możliwie w stanie niezdeenerwowanym na prawym boku, ciało wyprostowane, a nie skrzyżowane w kłębek.

Spać w osobnym łóżku z a w s z e, za względu na wygodę i h i g i e n ę. Zamiast jednego szerokiego łóżka lepiej zestawić dwa węższe bliżej lub dalej od siebie.

Spać przy otwartym oknie lub otwartym lufciku jeśli pogoda na to pozwala, a w ostateczności otworzyć okno na 3 - 5 minut przed pójściem spać. Ze świeżym powietrzem wprowadzimy tlen niezbędny do oddychania. Nie trzymać żywych roślin w sypialni gdyż wydzielają one dwutlenek węgla /CO<sub>2</sub>/ w ciemności.

Ostatni posiłek na 1 - 2 godziny przed snem, to samo tyczy p ł y n ó w. Skończyć naukę i wszelką pracę umysłową najpóźniej pół godziny przed snem.

Wieczorem kąpiel w ciepłej wodzie lub zmyć ciało mokrą gąbką i natrzeć silnie ręcznikiem, lub letni i zimny prysznic.

Mycie zębów szczoteczką osobistą wieczorem konieczne. Masaż dziąseł palcem wskazującym bardzo wskazany. Zwracam uwagę na niedoceniany zabieg gruntownego płukania jamy ustnej i przecedzania ciepłej w o d y przez zęby, celem usunięcia najmniejszych cząsteczek pokarmów, których szczoteczka mogła nie usunąć. Zabieg ten zaleca się po każdym jedzeniu.

Obecnie w Szwajcarii jest produkowany specjalny aparat "BROXJET" służący do przepłukiwania między zębami i nierównościami jamy ustnej przy pomocy pulsujących strumieni wody. Kosztuje £.19 ale może być używany przez wiele osób, gdyż końcówka, którą się wprowadza do ust jest wymienna.

Po dobrze przespanej nocy budzimy się o pożądanej godzinie np. o 7mej. Nie wyskakujemy z łóżka jak z procy, lub jak na raz, dwa, trzy!.....ale powoli przechodzimy ze stanu snu do jawy przeciągając nogi, ręce, całe ciało, ziewając parokrotnie całą "gębą" czy buzią. Krótkie przypomnienie zajęć na dzień bieżący. W s t a j e m y...

Wstawanie na komendę, na sygnał trąbką, choć rozpowszechnione na koloniach i obozach jest raczej niewskazane jako szkodliwe na system nerwowy. Przejście ze stanu biernego w śnie do stanu aktywnego w dzień

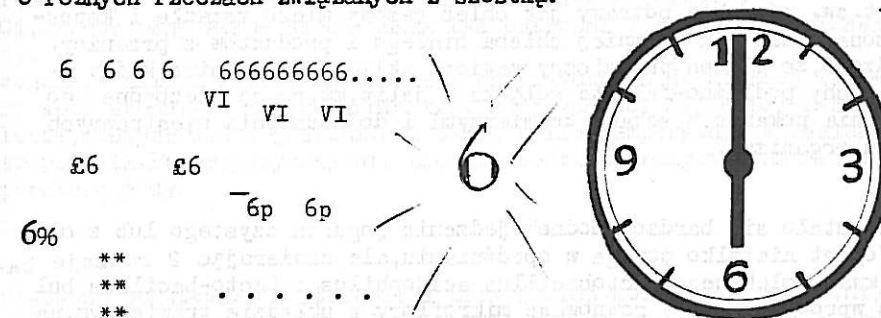
powinno być powolne. A więc np. 7 godz. potudka trąbką, bez przymusu wychodzenia z łóżek /chyba, że ktoś chce lub musi/ i pięć minut na rozruch fizyczny w łóżku.

Godz. 7.05 lub 7.10 zbiórka przed namiotami lub łózkami na kolonii. W tym wypadku spóźnień nie tolerujemy, dajemy punkty karne spóźniającym się. Od sposobu wstawania zależy nasz nastrój i chęć do pracy w nowym dniu.

Jeśli budzisz kolegę, nie tarń go zbyt mocno jeśli twardo śpi, pozwól mu powoli przejść ze stanu snu do jawy; wyjątek stanowi alarm, pożar itp.

Budzik harcerski. Od 15 roku życia stosuję niezawodny sposób budzenia się gdy chcę wstać wcześniej niż zwykle.

Jeśli chcę wstać np. o godz. 6 rano to po ułożeniu się w łóżku myślę o różnych rzeczach związanych z szóstką.



Wyobrażam sobie układ wskazówek o godz. 6 na znanym mnie zegarze n p. ratuszowym. Słyszę w wyobraźni 6 dźwięków dzwonu zegara. Widzę ognistą 6 na niebie. Stwierdzam, że mam tylko 6 penów lub 6 centów w potromonete i t.p.

Po kilkakrotnym przeciwieciu możemy na tym "b u d z i k u" polegać. Tutaj Wam zdradzę pewną tajemnicę. Niezależnie od "nastawienia" budzika harcerskiego nastawiam normalny budzik dla pewności. Nim jednak budzik zadzwoni, ja się budzę parę minut wcześniej i budzik wyłączam. Nie zawsze jednak mamy budzik pod ręką, a są i tacy których budzik nie zbudzi. Stąd wniosek, warto budzik harcerski przećwiczyć.

A więc wiemy jak się budzić i jak budzić innych i jak wstawać. - A co teraz?

1. Może " a nice cup of tea in bed"?<sup>x</sup>

Yes, please - ale pod warunkiem, że najpierw przepłuczemy jamę ustną wodą, a szczególnie język, który rano jest pokryty "nalotem" szczerzej u nasady; są to martwe komórki naskórki języka /decomposed epi-

<sup>x</sup> angielski zwyczaj picia herbaty rano w łóżku.

thelium/, które winny być usunięte zaraz po wstaniu. Niektórzy zalecają szcزتkowanie języka miękką szcزتeczką. Spróbujcie. Ja już próbowałem.. Zabieg ten ma podobno usuwać nieprzyjemny oddech, zapach z ust, nieprzyjemny dla otoczenia, szczególnie dla zakochanych.

2. Ranne regularne opróżnianie jelit jest niezbędne dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Obstrukcja prowadzi do choroby i należy do niej nie dopuszczać, tymbar dziej, że różne środki apteczne nie zawsze pomagają. Pomagają natomiast: szklanka wody codziennie na pół godziny przed śniadaniem /zalecał to już Baden Powell/ lub lepiej z sokiem owocowym pomarańczowym, cytrynowym, z czarnych porzeczek /witamina C/. Surówki z jarzyn drobno siekanych jak marchew i kapusta, sałaty oraz proste t. zw. wiejskie potrawy jak chleb razowy, mleko zsiadłe i kapusta kiszona. Jeść jak najmniej chleba białego i produktów z przynicy. Stwierdzono, że gluten przyniczny zawiera składnik adenosine, który osłabia ruohy podłużno-faliste żołądka i jelit, które są niezbędne do wymieszania pokarmu z sokami trawiennymi i do usunięcia niestrawnych części z organizmu.

Ostatnio stało się bardzo "modne" jedzenie jogurtu czystego lub z owocami. Jogurt nie tylko pomaga w opróżnianiu, ale zawierając 2 rodzaje bakterii kwasu mlekowego *Lactobacillus acidophilus* i *Lacto-bacillus bulgaricus* wprowadza jakby równowagę mikroflory w układzie trawiennym, neutralizując w pewnym sensie nadmierną działalność bakterii niepożądanych, szczególnie tworzących gazy, a przez to zapobiega wzdymaniu i kolce w jamie brzusznej. Istnieje również pogląd, że jogurt wpływa na długowieczność, zaobserwowano to w Bułgarii, ojczyźnie jogurtu.

Cwiczenia gimnastyczne i długi spacer, marsz około 4 kilometry dziennie również są pomocne. Marsz jest konieczny dla wszystkich tych, którzy jeżdżą, a nie chodzą do pracy i szkoły niezależnie od opróżnienia.

Poniżej podaję dwa proste ćwiczenia gimnastyczne.

a/ Usiądź na dywanie lub kocu z nogami wyprostowanymi trzymając korpusek prosto. Wznies ręce ponad głowę tak wysoko jak możesz, zrób głęboki wdech i powoli wydechając skłoni cały korpus wraz z rękami ku przodowi nie zginając kolan aż dotkniesz palce nóg. Jeśli nie możesz tego zrobić za pierwszym razem to nie zmuszaj się i nie zrażaj, udać się powinno po kilku dniach.

b/ Połóż się na dywanie lub kocu, spleć obie dłonie opierając na nich

górną część karku i dolną część głowy. Zrób głęboki wdech wznosząc w tym samym czasie głowę, barki i nogi jak najwyżej od ziemi. Nogi powinny być proste złączone w kolanach. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund wraz z oddechem, poczym stopniowy wydech i powrót do pozycji leżącej. W pierwszy dzień zrób to ćwiczenie dwa razy, w drugi trzy, w trzeci cztery i tak aż do sześciu. Jeden, dwa dni przerwy i znów to samo ćwiczenie ilość razy w zależności od potrzeby i humoru. Zrób te ćwiczenia koniecznie, niezależnie czy masz lat 15 czy 4x15+...

3. Kąpiel gorąca rano z zimnym prysznicem po niej daje rzeźkość i dobre samopoczucie na cały dzień. Zimny prysznic powoduje skrócenie porów skóry i wyciśnięcie trujących składników / toksyn / . Ci, którzy mają słabe serce muszą być ostrożni w stosowaniu zimnej wody. Wogóle, w każdym razie, ciało należy przyzwyczajać do niskiej temperatury wody stopniowo i regularnie t. j. hartować je. Najlepiej zacząć w lecie, kontynuować w jesieni, a w zimie o ile temperatura w łazience na to pozwala. Po przyzwyczajeniu się nie będziemy reagować na niską temperaturę wody.

Niedawno pokazano na telewizji brytyjskiej kobietę 80cioletnią kąpiącą się w morzu w zimie. Jest to szczyt zahartowania biorąc pod uwagę jej wiek i dobrą reklamą zimnych kąpiel. Lękliwym lub ostrożnym polecam energiczne nacieranie włochatym ręcznikiem umoczone w zimnej wodzie i wykręconym, klatki piersiowej, rąk i nóg. Po natarciu aż do koloru różowego wysuszyć suchym ręcznikiem i nacierać inną część. Staraj się robić to codziennie.

4. Odpoczynek zupełny, / perfect relaxation /

Przez odpoczynek zupełny rozumiemy odpoczynek mięśniowy i umysłowy w stanie jawy, a nie we śnie. Możemy go stosować o każdej porze dnia, a po pewnym treningu w każdym miejscu i w każdej pozycji np. jadąc w autobusie.

Najlepsze wyniki, szczególnie dla początkujących, daje niżej opisany sposób.

Położ się na znak na dywanie lub materacu bez poduszki pod głowę, ręce wzdłuż ciała, stopy lekko rozchylone, jak najmniej odzieży na sobie. Robiąc powolny, głęboki wdech, wyobraź sobie mały czerwony punkt pomiędzy brwiami tuż nad nosem, który wędruje wzdłuż twego lewego barku, wokół lewej ręki, wzdłuż korpusu, lewej nogi na zewnątrz, wzdłuż lewej stopy, następnie lewej nogi wewnątrz, prawej wewnątrz,

,wzdłuż prawej stopy, prawej nogę nazewnątrz, korpus, prawa ręka od wewnątrz, nazewnątrz, prawy bark i powrót do punktu wyjściowego. Wędrując myślą z tym punktem wokół ciała, staraj się by wszystkie mięśnie naprawdę wypoczywały, by nie było najmniejszego ich napięcia i wierź, że rzeczywiście odpoczywają. Odpędzaj wszelkie myśli natrętne, które nawiedzają cię w tym czasie. Ty odpoczywasz mięśniowo, nerwowo, umysłowo.... O d p o c z y w a s z..... z u p e ł n i e..... n i c d l a c i e b i e t e z a z n i e i s t n i e j e..... o d p o c z y w a s z

Powtórz to ćwiczenie 3 - 4 razy w sumie do 10 minut; jest to jednocześnie ćwiczenie na koncentrację. Aczkolwiek ćwiczenie wygląda bardzo proste i może naiwne, w rzeczywistości jest trudne i jego rezultaty odczujesz dopiero po 2 - 3 tygodniach treningu a uwierzysz gdy prawidłowo przećwiczysz. We wszelkiej pracy nad sobą musisz mieć wiarę, że to co robisz jest dobre i warte wysiłku woli.



#### O d Ź y w i a n i e .

Do budowy nowych komórek ciała, do wytwarzania ciepła ciała i energii mechanicznej potrzebnej do pracy organów wewnętrznych i zewnętrznych potrzebne są pewne skomplikowane składniki chemiczne zwane w życiu codziennym pokarmami.

Tymi składnikami są:

1. białka /proteins/ występujące w mięsie, rybie, jajkach, mleku i produktach mlecznych, a także w nasionach roślin strączkowych takich jak groch, fasola, soja. Brak białka powoduje niedorozwój fizyczny, specjalnie mięśniowy. Białka składają się z aminokwasów i różnią się między sobą w zależności od pochodzenia.

2. Węglowodany /carbohydrates/ to skrobia /starch/, która występuje głównie w roślinach zbożowych i ziemniakach, oraz cukry /sugars/ występujące w owocach, burakach cukrowych, trzcinnie cukrowej, miodzie, niektórych warzywach. Są dla człowieka głównym źródłem energii i pokrywają 50 - 65 % ogólnego zapotrzebowania energetycznego organizmu.

3. Tłuszcze roślinne i zwierzęce jak oleje, słonina, masło, szmalce, są również źródłem energii.

Poza tym organizm ludzki potrzebuje sole mineralne wapń, fosfor, potas, magnez i żelazo, oraz witaminy A, B, C, D, E, K, PP no i wodę, która reprezentuje

tuje 70 % wagi naszego ciała.

Wartość poszczególnych pokarmów oznacza się w jednostkach zwanych kaloriami, przyczym

1 gram białka = 4.1 kalorii

1 gram tłuszczu = 9.3 kalorii

1 gram węglowodanów = 4.1 kalorii

Jako minimalne wymaganie dla utrzymania życia określa się na oko 2000 kalorii dziennie. Poniżej tego minimum organizm zaczyna zużywać zapasy tłuszczu i glikogenu, następuje samotrąwienie mięśni i gruczołów by utrzymać akcję mózgu i serca, po czym następuje śmierć gdy serce przestanie pracować.

Dziewczeta w wieku 16 - 20 lat wymagają 2700 kalorii dziennie w tym

80 gram białka, 90 - 100 gr. tłuszczu, 590 - 360 gr. węglowodanów.

Chłopcy w wieku 16 - 20 lat, 3700 kalorii, w tym 100 gram białka.

Mężczyźni umiarkowanie czynni 3200 Kalorii w tym 85 gr. białka, 90 - 125 gr. tłuszczu, 510 - 435 gr. węglowodanów.

Przy dużym wysiłku fizycznym zwiększamy przede wszystkim ilość tłuszczu i cukrów, a nie białka.

W marszu gdy chodzi o szybkie podreperowanie sił zaleca się czekoladę, miód, cukier w kostkach, cukierki.

Tym co lubią lub muszą przeprowadzać kosktorysy wyżywienia zwracam uwagę, że wartość kaloryczna produktu niezawsze chodzi w parze z ceną i tak

w 100 gr. produktów mięsnych jest niektórych składników:

wieprzowina	398 kal.	w tym białka	10.5	tłuszczu	39.6
wołowina	113 "	"	14.9	"	5.8
wątroba	126 "	"	19.1	"	4.6
karp /ryba/	50 "	"	2	"	1.0
jaja /dwa/	140 "	"	11.4	"	10.2

Niedoceniana na ogół na obozach wątroba zawiera najwięcej witamin A, B<sub>2</sub>, C i PP z pośród innych produktów mięsnych.

Produkty białkowe szczególnie pochodzenia zwierzęcego są najdroższe, ale można część ich wymienić białkiem roślinnym np. fasolką.

Nadmiar białka t.j. ponad normę, nie jest magazynowany w organizmie szczególnie osób dorosłych i zostaje wydalony np. w moczu. Nadmiar skonsumowanych tłuszczów i węglowodanów pozostaje zmagazynowany w formie tłuszczu np. pod skórą i powoduje tycie.

Ponieważ różne białka składają się z różnych aminokwasów, a wszystkie



są organizmowi potrzebne dlatego należy produkty białkowe mieszać w dziennym jadłospisie, a więc trochę groszku lub fasolki /białko roślinne/ kawałek ryby /b. rybne/, kawałek sera, 1/2 jajka, plasterek szynki /białko zwierzęce/ i. t. p.

W trzech głównych posiłkach dziennych zmieniać produkty skrobiowe - chleb, kartofle, kasza, ryż, kluski, makarony, owsianka.

Unikać zestawienia jednostronnego np. zupa z kartoflami, ryba z frytkami /fish & chips/, kotlet siekany i kartofle tłuczone.

Jeść jaknajmniej chleba białego, więcej żytniego lub żytnio-pszennego, ograniczyć użycie cukru - herbata i kawa mleczna dobrze smakują z miodem. Kawę czarną ograniczyć tylko do specjalnych okazji kiedy to należy do "fasonu".

Jeść dużo surówek z jarzyn jak kapusta, marchew, poza tym pomidory, sałaty, ogórki, kapusta kiszona i to w lecie i zimie.

Trzymać się zasady - jeść mniej jednorazowo, ale częściej np. pięć razy dziennie. Przeładowany żołądek nie jest w stanie strawić wszystkiego w odpowiednim czasie i część składników jest wydalona z odchodami czyli stracona. By unikać obżarstwa, nakładać niewiele na talerz i dołożyć wtedy kiedy czujemy półpełny żołądek.

Unikać jedzenia tuż przed egzaminami. Proces trawienia wymaga dużej ilości krwi jak również i proces myślenia.

Ograniczać użycie pokarmów konserwowych do minimum, gdyż wszystkie one zawierają niezbędne chemikalia potrzebne do utrzymania świeżości, barwy i zapachu.

"Kto z nas pamięta lub wie, że w każdej szklance oranżady są sztuczne środki chemiczne nadające miły kolor i przyjemny zapach; że antybiotyki i hormony są w niedzielnej kurze, a arsenik, ołów lub rtęć w naszej rybie lub pieczeni.

.....W chwili obecnej praktycznie nic nie wiemy jakie są efekty użycia na dłuższą metę fabrycznych dodatków do żywności oraz niepodstawowych leków na nasze zdrowie.

Wiadomo już, że środki te działają ujemnie na genetyczny mechanizm paru gatunków ryb i owadów; byłoby szaleństwem przypuszczać, że jesteśmy na nie odporni.

Uczeni specjaliści w tej dziedzinie domagają się nowych bardziej miarodajnych technik badawczych żywności i specyfików chemicznych oraz odpowiedniego ustawodawstwa, chroniących zdrowie obywateli" /X/

Gwałtowny rozwój technologii chemicznej w ostatnim ćwierćwieczu spowodował zanieczyszczenie /pollution/ nie tylko atmosfery, wód, pól i lasów, ale również i nas samych wewnątrz.

/X/- New Scientist, Internal pollution. 18.3.71, Londyn.

## ĆWICZENIA ORGANÓW ZMYŚLU I RUCHU.

Czy możecie wyobrazić sobie harcerza w polu, który winien wszystko widzieć i słyszeć nawet jak trawa rośnie, bez dobrego wzroku i słuchu?

Czy możecie prowadzić ćwiczenie ze spostrzegawczości w zakresie pracy nad sobą bez zdrowych oczu?

Oczywiście odpowiedź jest jedna - N i e.

Zapewne znacie zabawy i gry ruchowe i harcerskie ćwiczące wzrok, słuch i powonienie, tutaj więc podam tylko kilka wskazówek odpowiednich do waszego wieku, które możecie jedne ćwiczyć w polu drugie w domu.

W z r o k. Nigdy nie spoglądaj na słońce wprost, a szczególnie przez lornetkę, natomiast często wpatruj się w zachodzące lub wschodzące słońce. Doskonałe ćwiczenie we wzmacnianiu wzroku jest wpatrywanie się w księżyc szczególnie w pełni, lub w jakiś mały b. odległy przedmiot na horyzoncie.

Pierwsze ćwiczenia nie powinny trwać dłużej niż 1 minuta, następne 1 1/2 do 3 minut.

Po każdym ćwiczeniu krótki odpoczynek, zamknij oczy.

Cwicz na obozie, na plaży morskiej, w autobusie, w kolei.

Jeśli nosisz szkła zdejm je na czas ćwiczenia.

Na plaży i na śniegu noś ciemne przeciwodblaskowe okulary.

A teraz dwa ćwiczenia, które nie tylko wzmacniają wzrok, ale również pomagają w koncentracji.

1. Siedząc w wygodnej pozycji, skieruj wzrok na czubek swego nosa, obserwując go przez jedną minutę. Codziennie wydłużaj czas obserwacji aż do 3 minut.

2. W pozycji siedzącej i wypoczynkowej skieruj wzrok na punkt między brwiami nad nosem. Jeśli nie stracisz koncentracji przez minutę, to b. dobrze na początek, gdyż jest to ćwiczenie trudne. Jeśli stracisz, to przerw je i powtórz następnego dnia. Po tygodniu ćwiczenia spróbuj przedłużyć czas do 2 minut, a po 2 - 3 tygodniach do 3 minut. W wypadku niedyspozycji żołądka wstrzymać się z ćwiczeniami.

Do zakresu pielęgnacji oczu należy częste przymywanie oczu przy pomocy specjalnych płynów np. O p t r e x.

Nie czytaj nigdy przy słabym świetle, trzymaj lampę z lewej strony, najlepiej z zielonym abażurem.

**S ł u c h.** Jeśli twoje warunki życiowe na to pozwalają unikaj wszelkich hałasów i zbyt głośnej muzyki. Silne dźwięki, głośna muzyka, hałas powodują stopniowe grubienie błony bębenkowej ucha i częściową głuchotę po pewnym czasie.

Jako ćwiczenie w doskonaleniu słuchu poleca się słuchanie radia i telewizji bardzo przyciszonej. Po pewnym czasie, dojdziemy do takiej doskonałości słuchowej, że będziemy słyszeć muzykę i mowę nawet wtedy kiedy inni nie będą jej słyszeć zupełnie.

Każdego wieczora po myciu, włóż mały palec do ucha i delikatnymi ruchami staraj się usunąć kurz, woskowinę uszną i martwe komórki naskórki, które się nagromadziły w ciągu dnia.

Brud z woskiem, który się nagromadził w głębi ucha można usunąć w ten sposób. - Weź zapalkę i okręć jej łebek siarkowy watą, włóż do ucha delikatnie i powoli obracaj. Zmień watę i powtórz ten zabieg.

Raz w roku przemyj uszy ciepłą wodą o temperaturze 40 °C do 45 przy pomocy tryskawki, gruszki gumowej /syring/

#### O r g a n y r u c h u - s t a w y.

Zawiasy drzwi jeśli są mało używane lub wcale, rdzewieją i nie dają się obrócić lub z trudem. To samo tyczy naszych stawów - łokciowy, kolanowy, biodrowy, barkowy, przegub, skokowy, szyjowy /atlas/ i mięśni powodujących ich ruchy.

W zależności od charakteru twojej pracy - fizyczna, umysłowa, fizyczna - ograniczonej jakości, rodzaju, ruchów, poświęć codziennie 3 do 6 minut na kilka ćwiczeń gimnastycznych /PE/, zapewne pamiętasz je ze szkoły.

Marsz, szybki spacer 4 - 5 kilometrów dziennie konieczny.

Po każdej burzy, szczególnie z wyładowaniami elektrycznymi, kiedy powietrze jest bogate w ozon /O<sub>3</sub>/, spacer z głębokimi oddechami jest nakazem /then you must walk/.

Zawsze pamiętaj o swojej postawie, trzymaj się prosto, nie garb się, lewe i prawe ramię na tej samej wysokości.

Będąc zastępowym, a więc wiele lat temu, wyczytałem w książce harcer-

skiej "Harce Młodzieży Polskiej" zdanie, które pamiętam do dziś: "Harcerza poznaje się zdaleka po jego postawie".

Dobra t.j. właściwa postawa może być osiągnięta przez musztrę i ćwiczenia cieleśne. Dlatego na każdej prawie zbiórce zastępu i drużyny powinno być trochę musztry. Ćwiczyć szczególnie postawę zasadniczą, zwroty, występowanie z szeregu, salutowanie i marsz gdyż tylko wtedy możemy wykręcić tych ze złą postawą i poprawić ją.

ABSTYNERCJA od napojów alkoholowych,  
tytoniu i narkotyków.

Odnosnie alkoholu i tytoniu patrz rozdział VII "Prawo Harcerskie" strona 33.

Do tego co już napisałem w rozdziale VII chcę jeszcze dodać ostatnie wiadomości z prasy na temat "Rak i papieros".

Otóż niedawno cała prasa brytyjska ogłosiła pierwszy raport t.zw. "Okrągłego stołu naukowców", którzy zbadali zawartość szkodliwych dla zdrowia składników papierosów t.j. nikotyny i smoły.

Niektóre gatunki papierosów zawierają 1.8 mg. nikotyny i 2.7 miligramy smoły na jeden wypalony papieros. Dzisiaj wiadomo już, że nie nikotyna lecz właśnie smołowa sadza jest przyczyną rakowych schorzeń płuc.

Najnowsze badania wykazują, że również zawartość...cukru w tytoniu decyduje o jego szkodliwości.

Wydaje się, że nauka nie wypowiedziała jeszcze ostatniego zdania w tej sprawie, ale faktem jest, że... w Anglii mierzą dziennie 90 osób na tę tragiczną, nieuleczalną chorobę, większość ludzi w sile wieku, między 40 a 60 rokiem życia - nałogowi palacze.

Tylko 5 osób, pięć, z rakowej 90-ki to papierosowi abstynenci.

Jeszcze jest jeden aspekt tego zagadnienia, który należy podkreślić.

Obliczenia z 1971 roku wykazują, że człowiek, który zaczął palić w 20-ym roku życia i pali przeciętnie 25 papierosów dziennie, będzie w 50-ym roku życia uboższy o £3500, które przepalił w 30 lat. Te obliczenia warto pamiętać - Harcerz jest oszczędny.... A więc palić czy nie palić? - oczywiście N I E !!!

#### N a r k o t y k i .

Wyraz narkotyki pochodzi od greckiego wyrazu "narkotikos" co znaczy oszalałający, odurzający.

Narkotyki są to organiczne związki chemiczne głównie pochodzenia roślinnego lub otrzymywane syntetycznie, wywołujące uśpienie, znieczulenie, niewrażliwość na ból oraz częściową lub całkowitą utratę świadomości. Niektóre z nich są używane do narkozy t.j. uśpienia przed operacją chirurgiczną np. eter, chloroform, ewipan.

Niektóre jak morfina i heroina są używane do osłabienia bardzo silnych bólów.

Narkotyki są sprzedawane tylko za okazaniem recepty lekarskiej i mogą być używane na wyraźne polecenie lekarza, w sposób i ilości ściśle określonej. Wszystkie narkotyki są truciznami. Kupowanie narkotyków od pokątnych handlarzy jest przeciwko prawu i ścigane przez policję.

Nałogowe t.j. stałe używanie narkotyków stopniowo w większych dawkach prowadzi do degereracji psychicznej, zaniku uczuć wyższych i osłabienia umysłowego, a nawet śmierci.

Narkotyki działając na układ nerwowy i ośrodki mózgowie niszczą siłną wolę człowieka. Narkoman nie może się opanować by nie używał narkotyku i zwykle kończy niesławną śmiercią w młodym wieku.

Dziś narkotyki docierają nawet do młodzieży szkół średnich... Należy jak najbardziej przestrzec młodzież polską przed używaniem ich w jakiegokolwiek formie.

Jednym z najbardziej niebezpiecznych narkotyków jest LSD, który wytwarza halucynacje i pobudza schizofrenię t.j. rozdwojenie jaźni polegające na całkowitym zatraceniu przez schizofrenika kontaktu psychicznego z otaczającą rzeczywistością.

Jego działanie jest trudne do przewidzenia, czasem działa trującą po pierwszym razie, a czasem nie przejawia żadnych ujemnych objawów po kilku użyciach, jednak jedno więcej może okazać się zgubne w skutkach. Wywołuje nie tylko stan błogości, ale również strachu, chęci popełnienia zabójstwa lub samobójstwa.

Handlarze narkotyków, ludzie bez moralnych skrupułów, by zachęcić młodzież szkolną do kupowania i zażywania LSD, sprzedają go w postaci kolorowych cukierków pod pociągającymi nazwami jak np. Strawberry Fields. - Są to drogie "cukierki", każdy kosztuje około 3 dolary.

Inny "drug" Cannabis jest zwany junior LSD ze względu na swe słabe działanie, jednak użyty w wysokich dawkach może czasem spowodować halucynacje typu LSD.

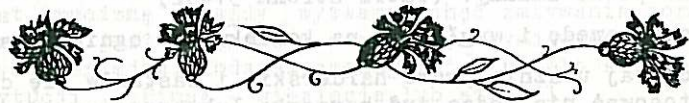
Niezależnie od tego czy narkotyk jest mocny czy słaby w działaniu, każdy jest trucizną i każdy wytwarza chęć zażywania coraz to większych dawek co jest związane z coraz większymi wydatkami pieniędzy. By zdobyć pieniądze, młodzież szczególnie, ucieka się do kradzieży lub prostytucji ... Finał - więzienie lub szpital.

## PRACE I ĆWICZENIA DO WYKONANIA

- 1) Naucz się rysować emblemat wędrowniczy i zapamiętaj jego symboliczne znaczenie. (patrz strona 2)
- 2) Zaprowadź i stosuj "kartę samokontroli". (str.6)
- 3) Staraj się jak najczęściej robić codzienny przegląd dnia wieczorem w łóżku. (str.7)
- 4) Kup odpowiedni kalendarzyk terminowy i rób z niego stały użytek. (str.7-8)
- 5) Opracuj tygodniowy rozkład wolnego czasu. (str.8-10)
- 6) Odwiedź lokalną bibliotekę i zapoznaj się z jej organizacją. Zorientuj się o ile może być ci pomocna w pracy. Czy posiada "reference library"? (str.12-14)
- 7) Razem z kilku kolegami lub sam zrób wycieczkę do największej biblioteki twego miasta lub kraju.
- 8) W małym zeszycie notuj "złote myśli". (str.14-15)
- 9) Zaczynaj ćwiczyć "błyskawiczne czytanie". Po trzech miesiącach porównaj czas potrzebny na przeczytanie 1000 wyrazów. (str.15-17)
- 10) Zaczynaj pisać dziennik lub pamiętnik i niech on ci będzie stałym powiernikiem i "przyjacielem". (str.18-20)
- 11) Przerób jak najwięcej ćwiczeń w koncentracji. (str.20-23)
- 12) Przeczytaj 2-3 razy rozdział VI Pamięć doskonała. Do jakich doszedłeś wniosków i postanowień, czy masz dobrą pamięć i jak zamierzasz ją ćwiczyć? (str.23-27)
- 13) Staraj się jak najczęściej stosować mnemotechnikę w zapamiętywaniu liczb, dat, wymiarów i t.p. Jeśli zrobisz jakieś interesujące "odkrycie" mnemotechniczne, pochwal się i napisz do mnie lub do redakcji pisma harcerskiego. (str.28-31)
- 14) Zastanów się czy uczysz się we właściwy sposób? Może należy wprowadzić pewne zmiany? (patrz strona 31-32)
- 15) Opracuj gawędę i wygłoś ją na kominku lub ognisku. (str.31-33)
- 16) Przeczytaj uważnie prawo harcerskie i zastanów się czy nie należy go stosować nie będąc już harcerką lub harcerzem. Jak innym, miłym i przyjemnym byłoby życie gdyby wszyscy stosowali 3,4,5,8 punkt prawa harcerskiego. (str.33-37)

- 17) Nie opuszczaj wielkanocnej spowiedzi. Czy opanowałeś już sztukę koncentracji do tego stopnia, że potrafisz się modlić w zupełnym skupieniu zapominając o otaczającym cię świecie? (str. 37-38)
- 18) Przećwicz wielokrotnie "budzik harcerski". (str. 41)
- 19) Przećwicz wielokrotnie i stosuj zawsze przy przemęczeniu fizycznym lub umysłowym odpoczynek zupełny./perfect relaxation/ (str. 43 i 44)
- 20) Nie zapominaj o codziennym prysznicu lub nacieraniu całego ciała mokrym, włochatym ręcznikiem. (str. 43)
- 21) Codzienny marsz, czy spacer energicznym krokiem 3-5 km. winien się stać twoim dobrym nałogiem czyli cnotą. (str. 48)
- 22) Gdy możesz widzieć księżyc np. z okna swego pokoju wpatruj się w niego i staraj się zauważyć jak najwięcej szczegółów. Będąc w polu, ogrodzie wypatruj jak najdalsze przedmioty. (str. 47)
- 23) Ćwicz słuch przy pomocy przyciszonego radia. (str. 48)
- 24) Po właściwym wstaniu z łóżka (str. 40-41) krótką gimnastyka rozruchowa. (str. 42-43)
- 25) Jeśli to od ciebie zależy, a w dużym stopniu tak, staraj się odżywiać według podanych wskazówek. (str. 44-46)
- 26) Unikaj towarzystwa, które używa narkotyki. (str. 49-50)
- 27) Zapoznaj się z Regulaminem Odznaki Turystycznej i staraj się zdobyć srebrną odznakę. (dotyczy członków ZHP)  
Podróże kształcą, a wędrowki szczególnie piesze i wodne dają okazję do podświadomego kształcenia charakteru.
- 28) .....x
- 29) ..... x
- 30) .....x

x -wpisz dodatkowe swoje ćwiczenia. P o w o d z e n i a.



## BIBLIOGRAFIA

Książki, które warto przeczytać w związku z pracą nad sobą.

- 1) Tatarkiewicz Wł. O szczęściu. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 1962.
- 2) Pietrasiński Z. Sztuka uczenia się. Wiedza Powszechna. Warszawa 1960.
- 3) Rudniański J. Jak się uczyć. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych. Warszawa 1968.
- 4) Pirożyński M. Kształcenie charakteru. Veritas Londyn
- 5) Żebrowska M. Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży. Rozdział X- Wiek dorastania. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 1966
- 6) Gerstman S. Psychologia. Rozdziały XIV i XV .Wiek dorastania i dorosłość. Analiza procesu uczenia się. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych. Warszawa 1969
- 7) Josemaria Escriva de Balaguer. Droga. Veritas, Londyn 1969. Książka zawiera 999 wskazań, myśli do rozważań w duchu katolickim.
- 8) Makarewicz A. Z pokolenia na pokolenie. Rozdział I Mendel po stu latach. Rozdział II O dziedziczeniu u człowieka. Wiedza Powszechna .Warszawa 1967
- 9) James D.E. A student's guide to efficient study. Pergamon Press. London 1967
- 10) A.G.Hughes and E.H.Hughes. Learning and teaching. Rozdział IX Remembering and forgetting. Longmans, London 1967.
- 11) Mackean D.G. Introduction to genetics. John Murray, London 1968
- 12) Miller H.K. Life triumphant Psychology Publishing Co.Ltd. Marple, Cheshire, 1963
- 13) Bruno Furst. Stop forgetting. Psychology Publishing Co., Marple, Cheshire, 1963
- 14) Haanel Charles F. The master key. Psychology Publ.Co. Podręcznik psychologii, który pomoże w rozwiązaniu problemów w zakresie zdrowia, mądrości, bogactwa, w zabezpieczeniu osobistego szczęścia, postępu i przewodzenia (leadership)
- 15) Miller H.K., M.A., D.Sc. Practical Psychology. Psychology Publishing Co.Ltd. Marple, Cheshire, 1964 Kurs 14 lekcji na temat zdrowia, szczęścia, wydajności i osiągnięć. (pomoc w samowychowaniu.)

- 16) Lorayne H. How to develop a super-power memory.  
A.Thomas &Co. Preston 1963
- 17) Justine Glass. Nature's way to health.Mayflower Books Ltd.  
London 1972
- 18) The health treasury.The Rodale Press.Berkhamstead.Herts.  
Zbiór wartościowych wyjątków z 19 światowej szlasy książek o  
zdrowiu.Bogactwo wiedzy o zdrowiu.
- 19) Guide to better food and nutrition.The Rodale Press.
- 20) J.I.Rodale .Prevention method for better health. Rodale Press.
- 21) Stewart A. Live to 90 and stay young. Thorsons Publishers Ltd.  
London W.1  
Bezcenne wskazówki jak osiągnąć długowieczność przez mądrą dietę,  
ćwiczenia,wypoczynek i unikanie chorób serca. Autor książki w wie  
ku lat 90 był w stanie czytać bez okularów,prowadzić samochód i  
żagłówkę i miał ciśnienie krwi młodego człowieka.
- 22) Day Harvey. Practical Yoga. Thorsons Publishers Ltd. London.  
Mała,tania książeczka przeznaczona dla tych,którzy b.mało czasu  
mogą przeznaczyć dziennie na ćwiczenia jogi.
- 23) Alain. Yoga for perfect health. Thorsons Publishers Ltd. London.  
Autor odzyskał zdrowie w poważnej chorobie przez ćwiczenia jogi.  
Opisuje jak kontrolować wagę,wzmocnić nerwy,tworzyć zdrowsze  
gruczoły,konserwować młodość.
- 24) Indra Devi. Forever young- forever healthy. Thorsons Publishers.  
Autor spędził 12 lat w Indiach studiując i praktykując jogę i  
napisał tę książkę jako przewodnik do lepszego, zdrowszego i  
dłuższego życia.



## S P I S T R E Ś C I .

## SŁOWO WSTĘPNE.

Rozdział I	
O ISTOCIE I POTRZEBIE PRACY NAD SOBĄ .....	strona 1
Rozdział II	
SRODKI POMOOCNE W PRACY .....	6
Rozdział III	
CZYTANIE KSIĄZEK I CZASOPISM .....	10
Rozdział IV	
DZIENNIK I PAMIĘTNIK .....	18
Rozdział V	
SZTUKA KONCENTRACJI .....	20
Rozdział VI	
PAMIĘĆ DOSKONAŁA .....	23
Rozdział VII	
PRAWO HARCERSKIE .....	33
Rozdział VIII	
PRAKTYKI RELIGIJNE .....	37
Rozdział IX	
W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH .....	39
Rozdział X	
PRACE I CWICZENIA DO WYKONANIA .....	51
BIBLIOGRAFIA (książki polecone) .....	53