Uczucia i ich wpływ na zdrowie

Wszyscy znamy i przyznajemy słuszność starej maksymie: „W zdrowym ciele – zdrowy duch”, ale powinniśmy wiedzieć, że i strona duchowa musi mieć swój ład, swoją harmonię, swój rytm, aby nie odbijała się źle na naszym organizmie. Tak jak choroba cielesna ujemnie wpływa na duchowy stan człowieka, podobnie zamącony lub złymi wpływami opanowany stan duchowy odbija się ujemnie na cielesnym zdrowiu. Chory po operacji, jeśli czuje się dobrze pod względem duchowym, ma większe szansę szybkiego wyzdrowienia, aniżeli człowiek duchowo rozbity.

Uczeni twierdzą, że są uczucia, które oddziałują na nas zupełnie podobnie jak złe pożywienie, złe oddychanie lub złe funkcjonowanie takich organów, jak wątroba, nerki oraz gruczoły dokrewne. Twierdzą oni, że są dwa rodzaje uczuć rujnujących zdrowie. Do jednych należy nienawiść i pokrewne jej: gniew, mściwość, zawziętość, zazdrość; do drugich: strach, niepokój, zwątpienie itp. Uczucia tego rodzaju paraliżują czynności organizmu, przeszkadzają krążeniu krwi i oddychaniu. Pod wpływem tych uczuć, nie trzymanych na wodzy, źle działają nasze gruczoły dokrewne, jak tarczyca, nadnercze i przysadka mózgowa, rządzące nader ważnymi procesami życia. Dlatego to strach może spowodować zesztywnienie nóg, a trwożliwość przy egzaminie paraliżuje pamięć i inteligencję dobrze przygotowanych uczniów.

Jak walczyć z niszczącymi zdrowie uczuciami? Trzeba usuwać przyczyny, które źle działają na nerwy. Dobrze jest ułożyć pewien porządek w czasie i we wszystkim, rozłożyć program codziennych czynności tak, abyśmy się nigdy nie spieszyli. Unikać zbędnych ruchów, niepotrzebnych słów, a szczególnie obmawiania lub wyśmiewania się z drugich itp. Trzeba równie dobrze umieć milczeć jak i mówić.

Wielką przysługę naszemu zdrowiu oddają uczucia dodatnie, jak dobroć, życzliwość, zaufanie, pokój, radość, entuzjazm itd. Te należy pielęgnować i starać się im podporządkować. Ale uporządkować swoje życie duchowe, wznieść je na odpowiedni poziom kulturalny, zapanować nad nim świadomością może tylko ten, kto umie zaprowadzić w nim ład. Człowiek, dla którego nie ma stałej godziny ułożenia się do snu, godziny wstawania, godziny posiłku, najczęściej żyje niekulturalnie, nosi się niechlujnie, wyraża się ordynarnie, nawet jada wstrętnie, nie żując pokarmów, lecz wypychając jamę ustną masą jadła i niedbale łykając. Ludzie tego typu, żyjący zazwyczaj na niskim poziomie obyczajów, nie mają zdolności do zorganizowania dłuższych wysiłków, lecz przeważnie od przypadku rzucają się na robotę i trwonią nieprodukcyjnie dużo czasu i energii. Potem dziwią się, że ich trudy są tak mało pożyteczne.

Do uporządkowania życia duchowego potrzebna jest też dyscyplina, subordynacja. Dobre wychowanie to dyscyplina – to karność w sferze uczuć, trzymanie ich na wodzy. Dobre wychowanie to dobre rozwijanie uczuć szlachetnych, a przytłumianie tych, co niszczą zdrowie – jest to ład, czystość, porządek i bogobojność.

Straż-1938.7.98.

Straż
R-
„Straż” 1938/7 str. 98