



Prof. Jacek Rudnicki

Ul. Cedrowa 23a

70-776 Szczecin

Tel. 0048 601 565 044

e-mail; jacek_rudnicki@hotmail.com

Recenzja

„Piękny umysł, Piękna dusza”

Podręcznik samorozwoju dla seniora

Autorzy Anita Karyń i Aldona Binda

Narodowy Instytut Wolności

Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Książka jest przewodnikiem edukacyjnym, który oszczędza seniorom czas pomagając poszukiwać wartości w życiu uwolnionym, terytorium i przestrzeni dla autorefleksji.

Coraz lepsze warunki życia i opieki medycznej skutkują przedłużaniem średniej długości życia, które aktualnie wynosi dla kobiet 81 lat, dla mężczyzn 74 lata. Oznacza to, że osoby te w dużej liczbie i zwiększającej się z pokolenia na pokolenie będą chciały włączyć się do czynnego życia.

Jedną z powtarzających się sekwencji w książce jest wyrażanie wdzięczności, to w istocie konstruowanie altruizmu, dawanie, które jest istotą istnienia.

Na stronie 14 cyt. *„Każdy głęboki kryzys gospodarczy i społeczny pozostawia po sobie niezatarty ślad”*, otóż ta książka zmienia wektor tego śladu na pozytywny. Właśnie w sytuacjach kryzysowych objawiają się najlepsze cechy charakteru i osobowości, a *„Piękny umysł...”* temu służy. Dziennik wdzięczności równoważy codzienną niewdzięczność.

Na stronie 15 cyt. *„Wasza pamięć będzie słabła, a wraz z nią także zdolności poznawcze”*; jak sądzę dobrze jest zapomnieć o rzeczach złych, a poznawać dobre, powoli, dokładnie, metodycznie i nowocześnie, a takich wskazówek jest w książce wiele. Dopingują one do korzystania z zasobów internetu, encyklopedii wszechczasów.

Na stronie 22 ćwiczenie o charakterze stymulacji poznawczej. Na stronie 23 projekt marzeń, trampolina ilościowa i jakościowa pozwalająca wznieść się na kolejne stopnie poznania świata i siebie samego. Takich trampolin jest w tej książce wiele.

Na stronie 27 i kolejnych są konkretne propozycje poznania filmu lub książki z cytatami, sentencjami, które można ocenić, zaopiniować, skojarzyć, porównać z własnymi i je rozwinąć - to edukacyjna wartość książki.

Strona 28 zbliża czytelników do relaksacji w kontakcie z naturą. To jeden z najlepszych sposobów zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego, szczególnie przydatna dla filozoficznego wieku seniorów, oraz wsparcie w zapobieganiu i leczeniu chorób psychosomatycznych.

Strona 32 i inne są rejestrem dni poświęconych najróżniejszym istotnym zjawiskom w naszym życiu. Wśród nich pojawia się data 14 listopada - Dzień Seniora. Już planuję jak go uczcić.

Strona 37 to ćwiczenie pamięci czytania, rodzaj etiudy będącej ćwiczeniem przed uważniejszym czytaniem tekstów, analizowaniem ich treści ilościowych, warunkiem analizy jakościowej.

Strona 42 porusza warunki, które mogą prowadzić do depresji i dają pewne wskazówki co do jej istoty i rady jak jej uniknąć. To cecha medycyny psychosomatycznej.

Sentencja Camusa na stronie 61: *„Dopiero w samym środku zimy przekonałem się, że noszę w sobie niepokonane lato”* zapowiada filozoficzną wartość książki.

Strona 71 - *„Plaża wyobraźni”* odkrywa moc świata wyobrażeń, dotyczy to także świata wirtualnego, to nie proteza życia, to życie. Podobnie jak w sztuce klasycznej, do której dodano szmery w muzyce, abstrakcjonizm w malarstwie. Te światy istnieją realnie, chociaż za realne ich nie uważamy.

Strona 73: miłość dla seniorów? Dlaczego nie! Na stronie 75 *„Dzień ukrytej miłości”* przypada na 14 lutego. Ileż idei, książek, wierszy, muzyki żyje skrytym życiem? Oczywiście żyją tak również nienawiść, niechęć, złorzeczenie, choroby utajone. Całe światy uświadomione i nieuświadomione, warte zastanowienia.

Strona 92 Piękno ciała, piękno duszy. U seniorów jedno i drugie może istnieć, zaczyna się od świadomości, woli, realizacji. Jedno z drugim jest silnie powiązane.

Strona 95 *„Zakładaj własne ogrody”* nie czekaj, aż ktoś to zrobi za Ciebie i nie tak jakbyś chciał. I na nic nie jest za późno.

Strona 101: *„Napisz kryminał”*, ja bym napisał, napiszę, tak słodko można się zemścić za wszystko, na szczęście teoretycznie, coś jak we śnie. Zemsta i złorzeczenie wrogom, krzywdzicielom nie jest jednak zwycięstwem, tylko porażką, ale taki właśnie powinien być finał kryminału, a może nie?

Strona 104: o muzyce, muzykoterapii, niewerbalnym sposobie wyrażania się o niedosłowności.

Na koniec strona 154: kototerapia inaczej felinoterapia, no nic... mruczę z zadowoleniem po przeczytaniu tej książki. Polecam - rozwija, stymuluje, tworzy wartości dodane.

Prof. Jacek Rudnicki

Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

