



## 2. Dojrzałość to znaczy...

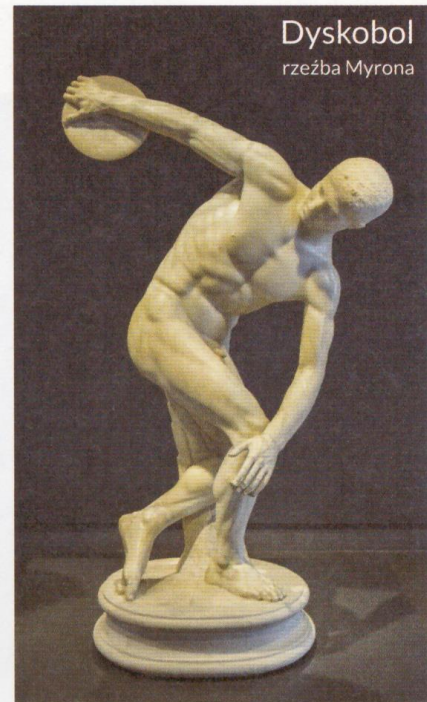
### NA TEJ LEKCJI DOWIECIE SIĘ

- o tym, że dojrzewanie to czas burzliwych przemian zachodzących w waszych organizmach,
- o zmianach nie tylko w wymiarze biologicznym, ale także psychicznym i społecznym,
- o samowychowaniu, które może być fascynującą przygodą.



## Samowychowanie

Aby lepiej zrozumieć istotę samowychowania, sięgnijmy po słowo o bardzo starym rodowodzie: asceza. Wyraz ten wywodzi się z greki i choć dziś jest kojarzony z praktykami religijnymi (np. w chrześcijaństwie i hinduizmie), to pierwotnie miał charakter zupełnie świecki\*. Greckie słowo *áskēsis*, ćwiczenie, odnosiło się do intensywnych i systematycznych ćwiczeń, dzięki którym można było osiągnąć harmonię ciała i sprawność fizyczną, a następnie zdobyć laur olimpijski. Cel ten mógł zostać osiągnięty tylko wtedy, gdy sportowiec był gotów na wiele wyrzeczeń i mobilizował się, aby pokonywać słabość psychiki oraz ciała. Spojrzenie na ascezę w odniesieniu do sportu zachęca, aby myśleć o samowychowaniu jak o rzeźbieniu. Zatem jeżeli samowychowanie jest podobne do rzemiosła, do pracy w warsztacie, to są w nie wpisane trud, porażki i zmęczenie, ale również radość i satysfakcja z ukończonego dzieła.



Dyskobol  
rzeźba Myrona

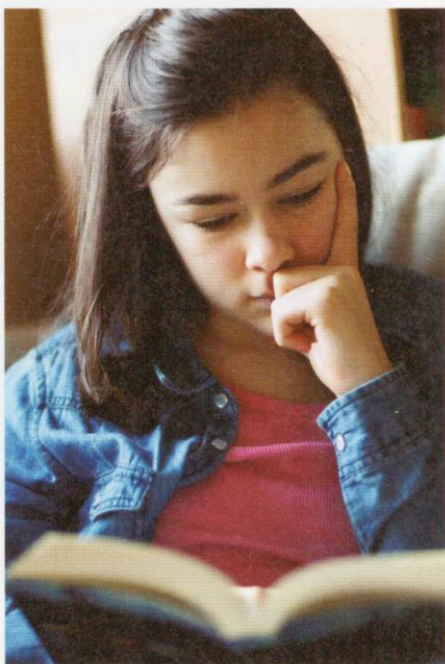
### ● Samowychowanie a samodzielność i wolność

Słowo „samowychowanie” zawiera cząstkę „samo-”, podobnie jak wyraz „samodzielność” oznaczający stan, kiedy będziecie bez niczyjej pomocy podejmować decyzje i brać za nie odpowiedzialność. Dorosłość, za którą tęsknicie, często kojarzy się wam z upragnioną wolnością. Wielu nastolatków sądzi, że istotą samodzielności jest decydowanie, ile butelek piwa mogą wypić na imprezie. Taki tok myślenia jest błędny, gdyż samowychowanie powinno zmierzać do moralnej doskonałości, czyli umiejętności wybierania dobra w każdej sytuacji. Na tym też polega prawdziwa wolność – aby wtedy, gdy możemy mieć wszystko, wybierać to, co jest dobre i nie szkodzi nam ani drugiemu człowiekowi.

Osoba, która dba o samowychowanie, nieustannie chce się rozwijać i doskonalić. Stawia sobie wysokie wymagania, nawet jeśli nikt jej do tego nie zmusza. Kieruje się nie tylko korzyściami zewnętrznymi, takimi jak pochwała czy pieniądze, ale również motywacjami wewnętrznymi – nagrodą jest dla niej osiągnięty cel.



## 2. Dojrzałość to znaczy...



Może się wam wydawać, że przyjęcie takiej życiowej postawy to nieosiągalny ideał. Jednak gdy popatrzyacie na swoje życie i codzienne wybory, okaże się, że macie wiele możliwości ćwiczenia się w samowychowaniu.

Przykłady:

- Postanawiacie przeczytać interesującą książkę. To lektura spoza szkolnego kanonu. Nauczyciel nie każe wam po nią sięgać i nie obiecuje dobrej oceny za jej przeczytanie. Robicie to sami z siebie, bo wiecie, że zawarte w książce treści poszerzą waszą wiedzę i zasób słownictwa.
- Postanawiacie, że po lekcjach spotkacie się z kolegami i pojeździecie na rowerach. Nie robicie tego po to, aby sprawić radość rodzicom, którzy niedawno wam je kupili. Po prostu chcecie zadbać o swoją kondycję, bo wiecie, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”.
- Postanawiacie, że nie będziecie oglądać zabawnych, ale niezbyt mądrych filmików w internecie, natomiast posłuchacie ciekawej dyskusji, w której rozmówcy dzielą się swoją specjalistyczną wiedzą. Słuchanie dyskusji nie jest waszym zadaniem domowym. Dostrzegacie w niej wartość samą w sobie.
- Postanawiacie, że obejrzyjecie film anglojęzyczny w wersji oryginalnej albo – jeśli to dla was za trudne – z polskimi napisami, bez dubbingu czy lektora. Nie liczycie na to, że oczarowani dziadkowie obdarują was podwójnym kieszonkowym. Robicie to dla własnego rozwoju, to wasza inwestycja w siebie.

Zauważcie, że w każdym z przykładów pojawiło się słowo „postanawiacie”. Samowychowanie jest aktem woli. To podjęcie konkretnej decyzji o pracy nad sobą i wierność temu wyborowi.

### • **Miłość do siebie samego**

W samowychowaniu jest wpisana miłość do samego siebie. Polega ona na podnoszeniu sobie poprzeczki, ale z życzliwością i łagodnością. Człowiek, który kocha samego siebie, potrafi dostrzegać zarówno swoje zalety, jak i wady.



Te drugie traktuje jako punkt wyjścia do pracy nad sobą, a nie jako złe cechy, które go dyskwalifikują jako wartościowego człowieka. Nie zadręcza się wyczerpującymi ćwiczeniami (ducha i ciała), ale wszystko czyni z miłością i troską. Dopiero kochając samego siebie, można pokochać innych.

### ● Małe kroki

Wiecie już, na czym polega samowychowanie, i potraficie wskazać konkretne zadania, jakie warto podjąć na drodze do doskonalenia się. Rozumiecie, że praca nad psychiką, emocjami i intelektem zakłada punktualność, cierpliwość, rzetelne wykonywanie własnych obowiązków i realizowanie podjętych postanowień. Podobnie praca nad ciałem wymaga przestrzegania zasad higieny, szczególnie dbałości o prostą postawę, planowania czasu na wypoczynek i rekreację czy panowania nad własnymi reakcjami (np. ziewaniem lub wybuchem złości).

Czy wymienione zadania wydają wam się dziecinnie proste i banalne? Może spodziewaliście się, że samowychowanie dotyczy podejmowania wielkich postanowień i teraz czujecie rozczarowanie? Zupełnie niepotrzebnie. Pamiętajcie, że na wielkie decyzje składają się dziesiątki i setki małych wyborów, których dokonujemy każdego dnia. Samowychowanie to proces wieloetapowy i długi – trwa przez całe nasze życie.

Przypomnijmy sobie początek lekcji, kiedy porównaliśmy samowychowanie do pracy w warsztacie. Czy arcydzieło, które będą podziwiał kolejne pokolenia, można stworzyć mimochodem, z marszu?

### POLECENIA I PYTANIA

Zastanówcie się nad zamieszczonymi poniżej pytaniami i porozmawiajcie w parach na ich temat. Wynik waszych rozważań przedstawcie klasie.

1. Jak reaguje osoba niedojrzała emocjonalnie, kiedy czuje złość?
2. Jakich błędów może uniknąć osoba dojrzała moralnie?
3. W jaki sposób można kształtować swoją wolę?
4. Jakie efekty samowychowania chcecie osiągnąć?