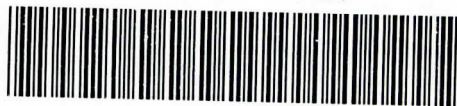


Biblioteka Pedagogiczna CEN
nr inw.: KG - 43650



BC KSK / 43650

JAN MAZUR

UCZEŃ W NOWOCZESNEJ SZKOLE

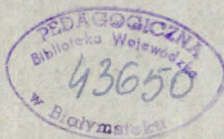
TECHNIKA ORGANIZACJI PRACY

*„Taką zwykłą być Rzeczpospolita,
jakiemi są obyczaje i wykształcenie
jej obywateli“.*

(Kancelarz Jan Zamojski)

L W Ó W — W A R S Z A W A — — 1 9 3 4

SKŁAD GŁ. W KSIĘGARNI S. A.
KSIĄŻNICA-ATLAS WELWOWIE



00 1,89

Gaskówska Daniele

Rozdział I.

Na apel Ojczyzny.

Adam Mickiewicz. „A każdy z was w duszy swej ma ziarno przyszłych praw i miarę przyszłych granic. O ile polepszyście i powiększyście duszę waszą, polepszyście prawa wasze i powiększyście granice”.

Księgi Pielgrzymstwa R. XX.

Nieraz zastanawiałeś się nad tem, dlaczego niema oprócz książek szkolnych pewnych zasad i reguł praktycznych, któreby ci ułatwiały pracę domową oraz dawały wytyczną linię w twojem życiu szkolnem.

Oto właśnie przychodzi do ciebie taki mały przyjaciel, vademecum, który ci wskaże te środki i drogi, ale wszystkie od ciebie wychodzące. Zaapeluje do rozbudzenia i rozwinięcia tych sił wielkich, które ukryte są w tobie, bo w twoich zdolnościach.

Na zegarze dziejowym godzina nowej ery wybiła, twoja epoka nadeszła, na twój czyn czeka ojczyzna. Wszystkich oczy skierowane są na ciebie z wyczekiwaniem, jakie wniesiesz wartości ducha, serca i woli.

Do tego wielkiego posłannictwa musisz się przygotować odpowiednio. Lecz jak w nauce musisz sam

Uczeń w nowoczesnej szkole.

1

Danida Gaskówska

na sobie polegać, tak i w dążeniu do doskonalenia się musisz sam nad sobą pracować. Przedmiot nieżywotny może ktoś drugi zmieniać, uplastyczniać i pożądanę nadawać mu formy, ciebie, jako istoty żywej, wolną wolą obdarzonej, nikt bez twojej współpracy zmienić i udoskonalić nie zdoła.

Przy dzisiejszym wyścigu narodów osiągnięcia najwyższego stopnia rozwoju i kultury wyteżyć trzeba siły tak w wykształceniu umysłu, jak i w udoskonaleniu ducha. A im bardziej te siły się natęża, tem bardziej one się rozwijają i potężnieją.

To też żeby nie było narzekań na młodzież dzisiejszą, iż gorzej pracuje od młodzieży przedwojennej, lecz przeciwnie żeby młodzież nowoczesnej szkoły w swoich pracach szła w parze z tym ogromnym rozmachem organizacji państwa (po oswobodzeniu ojczyzny: ustalanie granic, zabezpieczenie dostępu do morza przez rozbudowanie Gdyni, traktaty handlowe, zbudowanie wielkiej magistrali węglowej, usprawnienie administracji państwowej, stworzenie z niczego wielkiej potęgi wojskowej i zaopatrzenie armji w nowoczesny sprzęt wojenny, akcja pokojowa z ościeniami państwami, a wszystkie te dzieła ukoronowane konstytucją styczniową) powinna innych trzymać się metod pracy, niż dotychczas tradycyjnie stosowanych. W wieku rozwoju techniki naukowej organizacji pracy i dziedzina kształcenia się młodzieży zawierać winna organizacyjne zaczątki tejże techniki.

By tedy sprostać innym narodom w ich pracach

i postępie nie wystarczy chcieć pracować, ale trzeba umiejętnie pracować. A odrobić musimy wiekowe zadłości w dziedzinie pracy i wytwórczości. Praca zatem twoja musi być jasno rozplanowana. Lepsze bowiem wyniki daje praca wykonana według niedoskonałego nawet planu, niż praca dorywcza i bezplanowa.

I jeszcze jedno niech pamięta uczeń dzisiejszej szkoły: praca w szkole i w domu nie jest czemś w rodzaju więzów, któremi rodzice i szkoła krępują swobodę młodzieńczą. Już J. I. Kraszewski tak określił pracę: „Życie jest chorobą, a praca jest na nią lekarstwem“. Jeżeli nadto uprzytomnimy sobie, że praca i tempo rytmiczne tej pracy, na jakie napotyka uczeń w szkole i jakie ma organizować w domu, wytworzą tę błogosławioną atmosferę, pod której tchnieniem i ciepłem kształtować się będą charaktery młodzieży, rozwijać umysły i zdolności, — będziemy błogosławić i rodzicom i warunkom, że możemy się kształcić i pracować. Bardzo bowiem nieszczęśliwi są ci, którzy nie widząc pracy i nie znając zbawiennych skutków atmosfery pracy, nie mogą w tym stopniu się kształcić, co młodzież szkolna.

Ale w swej pracy za siebie i za nich musisz odpowiadać przed ojczyzną i jej historją. Ty masz to szczęście, że możesz pracować. Więc od Ciebie żądać będzie ojczyzna w dwójnasób i trójnasób wielkiego czynu. A o wielkie rzeczy idzie, bo o utrzymanie wolności ojczyzny, wywalczonej czynem legionowym

z wodzem narodu Pierwszym Marszałkiem Polski Józefem Piłsudskim na czele, o utrzymanie tego mocarstwowego stanowiska Polski, jakie dziś posiada w wielkiej rodzinie narodów.

Macte nova virtute, puer.*)

*) Patrz spis wyrazów obcych.

Rozdział II.

Praca w szkole.

1. Praca w szkole zasadniczą podstawą przygotowania lekcyj na dzień następny.

W nauce rozróżniamy dwie strony: materialną, inwentarzową, t. j. zawierającą zasób zdobywanych przez daną naukę wiadomości oraz drugą stronę: formalną, kiedy przyswajając sobie w danej nauce wiedzę równocześnie kształcimy nasz umysł. Jeżeli będziesz sobie zdawał sprawę z tej drugiej strony nauki: celu formalnego nauki, nie będzie ci rzeczą obojętną, jak się będziesz zachowywał podczas lekcyj. Bowiem zasób zdobywanej wiedzy nie jest w sobie samym celem, lecz tylko środkiem do wykształcenia umysłu. A od pracy i jej jakości zależeć będzie w pierwszym rzędzie wykształcenie twego umysłu, nadto i opanowanie materiału tejże nauki.

Punkt ciężkości kształcenia umysłu zatem znajduje się w szkole, w domu zaś ma uczeń w zadanych lekcjach do przerobienia rozwinąć szerzej dany materiał naukowy, utrwalić, ewentualnie zestawić i opracować w formie pisemnego zadania. Jeżeli tedy naj-

więcej się uczy uczeń w szkole, musi o tem przede wszystkim dobrze pamiętać i tak w szkole pracować, by przychodząc do domu rozumiał przerobiony materiał nauczania i do pewnego stopnia już był poniekąd przygotowany na dzień następny. Poszerzenie materiału nauczania oraz jego dokładne utrwalenie i ew. zestawienie w formie pisemnego wypracowania byłoby częścią jego popołudniowej pracy domowej.

Wobec tak wielkiej wagi pracy szkolnej, musi 1) uczeń bardzo pilnie uważać przez cały czas nauki przedpołudniowej w szkole, 2) interesować się bardzo każdym szczegółem danej lekcji, 3) pytać się uczącego, jeżeli nie rozumie jakiegoś zagadnienia w lekcji. Nie powinien się wstydzić, gdyż poto do szkoły chodzisz, by się przez pytania uczyć, by się czegoś dowiadywać. A możesz się dowiedzieć, jak będziesz o to zabiegał, czy to przysłuchując się odpowiedziom kolegów, czy pilnie uważając na wykład, czy wprost pytając się profesora. Niech już raz ustanie ten fałszywy wstyd wstrzymywania się z pytaniem się profesora, by źle nie pomyślał o tobie. Dzisiejsza szkoła polska jest tak zorganizowana przez władze szkolne, że właśnie uczeń ma się pytać i przez pytania pobudzać do współpracy zespołowej swoich kolegów. Właśnie wtedy, gdy się nie będziesz pytał, gdy tylko będziesz siedział cicho, a potem lekcji w domu nie będziesz mógł przygotować na dzień następny, nie znajdziesz usprawiedliwienia u profesora. Bowiem w polskiej szkole coraz większą uwagę zwraca się

na twoją pracę w domu. Częste pouczenia w szkole, jak się uczyć, oraz odwiedziny wychowawcy zmierzają do tego, byś mógł z pożytkiem dla siebie pracować poza szkołą. Stąd im więcej będziesz uważał w szkole, tem mniej będziesz musiał ślęczeć nad książką w domu.

I to jeszcze pamiętaj, że w szkole wszystko wydaje ci się znanem i rozumiałem, a kiedy wrócisz do domu, nie możesz prostego zadania rozwiązać. Zatem w szkole już tak uważaj, o każdy nawet wyraz nieznany pytaj i tak zapisuj sobie poszczególne elementy zagadnienia, byś mógł w domu sprostać twemu zadaniu.

Niech to będzie twoją głową dewizą: tego się tylko ucz, co rozumiesz, co pojąłeś jasno. Czego nie rozumiesz, niech cię Bóg broni, byś to „wkuwał”, — bo wtedy powstają niejasne skojarzenia wyobrażeń i miast się kształcić, wytwarzasz w twej świadomości chaos.

2. Przerwy międzylekcyjne.

Jest zwyczajem młodzieży w czasie istotnie małych przerw międzylekcyjnych przerabiać zadany materiał nauki następnej lekcji. Mimo że zwyczaj ten tępi już sama szkoła, młodzież z upartością godną lepszej sprawy uprawia dalej ten zabójczy dla siebie proceder.

Zanalizujmy tę czynność ucznia z punktu widzenia higieny osobistej i higieny pracy umysłowej oraz zbadajmy od strony dydaktycznej korzyści, jakie to

nerwowe „wkuwanie“ się w czasie przerw dać może młodzieży. Uczeń siedząc przez całą godzinę lekcyjną w ławce niewygodnie, czy nawet za stolikiem, przy ograniczonych możliwościach korzystania ze świeżego powietrza i normalnej cyrkulacji krwi, odczuwać musi siłą rzeczy potrzebę ruchu i wyprostowania całego ciała i to nie na korytarzu, często ciasnym i nieprzewietrzanym, lecz na świeżym powietrzu, na dziedzińcu szkolnym. Nie potrzeba wspominać, jakie zmiany wywołuje krew pod wpływem świeżego powietrza w organizmie i mózgu ucznia i jak krew warunkuje dalszą pracę umysłową, a znowu odwrotnie, jeżeli niema po lekcji bezwzględne odpoczynku, jak umysł przemęczony nie reaguje na bodźce, jakiby one nie były. Higiena zaś pracy umysłowej wymaga, by podobnie jak po pracy fizycznej, następowała przerwa po godzinnej lekcji przynajmniej 10-minutowa, zaś po trzeciej z rzędu lekcji 20-minutowa.

Przerwa bezwzględna w pracy oznacza niezajmowanie się żadnym wysiłkiem umysłowym, lecz zupełny wypoczynek. Taki wypoczynek da ci przechadzka po dziedzińcu szkolnym, lub swobodna rozmowa z kolegami również na dziedzińcu, ale nie na temat lekcji. Jeżeli zatem nie chcesz tak osłabić umysłu, byś nie mógł zupełnie uważać na ostatnich lekcjach i jeżeli nie chcesz doprowadzić do takiego nadwyrężenia systemu nerwowego, byś nie mógł z tego powodu dokończyć nauki w szkole, zwłaszcza w ostatnich dwu jej latach, musisz ściśle przestrzegać przerw między-

lekcyjnych, które przecież są przeznaczone na odpoczynek. Podobnie rzecz się ma z drugim śniadaniem. Jeżeli nie otrzymujesz go w zarządzie szkoły w osobnej na ten cel przeznaczonej sali, powinienes go spożywać na dziedzińcu. W zimie zaś nawet przy kilkunastopiętnym mrozie, należy korzystać z dziedzińca szkolnego.

A teraz zapytajmy się, jakabyś odniósł korzyść dydaktyczną po poniesieniu takich strat na zdrowiu w razie uczenia się podczas pauzy? Jak z procesu uczenia się wiadomo, uczeń mimo że się nauczył dobrze zadanej lekcji, to na drugi dzień tuż przed tą lekcją, zwłaszcza przemęczony poprzednimi godzinami, doznaje wrażenia, jakby niczego nie umiał. Działa tutaj prawo stanów podświadomych, których uczeń w danej chwili nie może wyczuć i z lękiem rzuca się do powtarzania lekcji. I oto zamiast sobie pomóc i odświeżyć umysł niczem się nie zajmując na świeżym powietrzu, wyrządza sobie niepowetowaną szkodę, gdyż już dnia poprzedniego wprowadzone w stałe związki skojarzeniowe materiał lekcyjny gmatwa chaotycznie i nerwowo wiążąc go w nowe skojarzenia wyobrażeniowe ze stanami świadomości. A świadomość ta pełna jest uczuć trwogi i lęku. Jednym słowem w tym stopniu zmęczenia burzy nieraz cały gmach swej pracy z dnia poprzedniego.

Natomiast gdy wrócisz do klasy z dziedzińca na minutę przed dzwonkiem, dobrze zrobisz, jeżeli rzucisz okiem na wytyczne lekcji danej, które samodzielnie

w formie konspektu opracowałeś w domu. Ale to nie ma być uczeniem się, lecz zdaniem sobie sprawy z toku lekcji w kilku sekundach.

Rozdział III.

Praca w domu.

1. Organizacja pracy.

Żeby pracę zorganizować powinieneś opracować odpowiedni plan tej pracy, oraz posiadać warunki, umożliwiające ci naukę w domu. Jak wszelka praca, tak i przygotowanie się do lekcji na dzień następny wymaga planowego ujęcia. Co się nie odbywa planowo, lecz tylko doraźnie lub za podniętą otoczenia twego, nie może wpływać na ciebie wychowawczo. Bezplanowa praca nie niesie z sobą momentów wdrażania cię do systematycznej pracy. Bo masz się nie tylko kształcić, ale i wychować przez naukę i przy tej nauce.

Przy układaniu planu twojej pracy domowej uwzględnisz: 1) warunki domowe, 2) dyspozycje psychiczne i sposób reagowania na podnięty zewnętrzne, 3) twoje zdrowie, wreszcie 4) czas.

Nieodzownym warunkiem skutecznej twojej pracy jest bodaj zaciszny kąt w mieszkaniu rodziców, jeżeli nie masz własnego pokoju, odpowiedni stolik z szafą, wzgl. półkami na książki, słowniki, zeszyty.

Ważnym czynnikiem w twojej pracy będzie należyte oświetlenie twego pokoju. Stolik, czy biurko twoje ma

być tak ustawione, by światło dzienne padało na książkę, czy zeszyt przez twoje lewe ramię. Gdyby okno było od twojej prawej strony, wpadające światło rzucałoby cień na zeszyt, czy na książkę. Podobnie i wieczorem powinna stać lampa, lub zwisać, od strony lewej (jeżeli lampa stale jest zawieszona, ustawisz stół odpowiednio od lewej strony). Światło elektryczne nie powinno być oślniewające, gdyż wpływać może źle na twój wzrok. Najlepszym światłem jest światło odbite.

Nie obojętną rzeczą jest temperatura. Uczeń niedokrwesty, by mógł się intensywnie uczyć, potrzebuje dla dobrego pocucia więcej ciepła, niż uczeń o silnej budowie (mniej więcej 16°C).

Do pracy potrzebna ci jest cisza. Krzyki i hałasy rozpraszać będą twoją uwagę. Jeżeli uczysz się w zespole, mniej ci będzie przeszkadzać dochodzące cię uczenie się kolegów na niepokrewne tematy (matematyka i historia), niż na podobne tematy (literatura i historia). Zatem ty sam musisz się o te warunki starać, gdyż za takie, czy inne przygotowanie lekcji ponosisz potem odpowiedzialność. Im tedy są gorsze warunki w domu, tem bardziej wykorzystuj naukę w szkole. Oczywiście t. zw. dochodzący, czy dojeżdżający do szkoły mogą tylko w minimalny sposób korzystać z pracy w domu.

Dyspozycje psychiczne, o których osobno mówimy w następnym rozdziale, warunkują w dużym stopniu rozkład twoich czynności.

Podobnie i sprawa twego zdrowia wpływa na układanie planu zajęć. Inaczej opracujesz plan pracy w 14 i 15-ym roku twego życia, niż gdy masz 12, czy 13 lat. W klasie II. i nawet III-iej gimnazjum nowego typu więcej czasu poświęcisz sportom, przechadzkom, a tylko konieczną pracę ujmiesz w okresie najwyższej półtoragodzinnym.

Wyznaczanie pracy w czasie zależeć będzie i od twych warunków domowych i swoistych twoich właściwości. I nim przystąpisz do ustalenia godzin popołudniowej twojej pracy, badaj się doświadczalnie, o której porze dnia osiągasz najwyższe wyniki z twojej pracy i skrzętnie notuj w twym dzienniczku te spostrzeżenia własne.

Chociaż ogólnie jest już przyjętem, że najwyższe wyniki w pracy osiąga się przeciętnie przed południem między godziną 10—12, i po południu między godzinami 17—20, to jednak zdarzyć się może, że u ciebie najwyższe natężenie umysłu wystąpić może o innej porze dnia.

Poznawszy w ten sposób swoje właściwości i przekonawszy się, kiedy występuje u ciebie największe napięcie zdolności do pracy, wyznaczysz na tę porę przygotowanie najtrudniejszego przedmiotu. Nigdy zaś nie odkładaj, idąc za uczuciem, trudnych partyj na sam koniec pracy, tuż przed snem. Bo wiem przed snem, który ma być pełnym wypoczynkiem i który wymaga od ciebie pewnej troski, zresztą planem objętej, nie możesz kończyć dnia ciężką pracą,

k któraby ci w nocy w podświadomych odruchach wyobraźni i w koszmarnych snach przeszkadzała w odpoczynku bezwzględny. (por. R. VI.)

Plan pracy musi być połączony z planem odpoczynku, który trzeba tak organizować, jak i samą pracę: zorganizowanej pracy towarzyszyć będą przerwy, wypoczynkowi poświęcone. Chodzi tu o systematyczną kolejność pracy i wypoczynku. We wszystkich jego rodzajach: przerwy w pracy, przechadzki, sportu i snu. Ta bowiem systematyczność w podejmowaniu pracy i w planowym zaprzestawianiu tejże pracy, ta harmonja i rytm takiego życia udziela się psychice i oddziaływa na nią automatyzująco do tego stopnia, iż ciesząc się zdrowiem ochoczo zabieramy się do pracy, bo cały organizm i psychika pociągają nas w organicznie wykształconych skłonnościach do tego zajęcia.

2. Sporządzenie planu pracy.

Musi on dotyczyć osobno dni powszednich, osobno dni świątecznych, wzgl. wolnych od nauki szkolnej, wreszcie niedziel.

Do sporządzenia takiego planu potrzebny ci będzie arkusz brystolu, który wypełnisz uwzględniając podane wyżej warunki osobiste według podanego obok wzoru.

Już zauważyłeś patrząc na tabelę A. iż plan w zwykły dzień powszedni wykazuje po południu dwie fazy pracy: przed godziną 17 i po tej godzinie. Dla czego ta godzina 17-a jest tą granicą faz? Bo bardzo

wielu, jak to i sam potem zauważysz, bardziej intensywniej pracuje po godzinie 17-ej.

Mając tedy te ramy tygodniowego planu pracy wstawisz w myśl podanych wskazówek odnośnie przedmioty nauki szkolnej ze szkolnego „podziału godzin” do odnośnych faz. Musisz się jednak bacznie obserwować, czy osiągasz w minimum czasu pracy największe wyniki, czy też trzeba ci plan przegrupować w innej kolejności przedmiotów szkolnych, a może nawet pewien przedmiot przenieść z jednej fazy do drugiej.

Podany czas do pracy w domu powinien ci zupełnie wystarczyć, nie tylko na przygotowanie lekcji na dzień następny, wzgl. przerobienia pewnych partyj częściowo napamięć, a zadawanych na kilka dni naprzód (por. metody pracy), lecz także na lekturę, przygotowanie referatów, oddawanie się twemu ulubionemu zajęciu. Nie będziesz miał tylko czasu w tych dniach szkolnej pracy na systematyczne uprawianie nauki języków obcych, a nie przez szkołę udzielanych oraz na muzykę. Te bowiem dodatkowe twoje prace będą się musiały pomieścić w dniach wolnych od nauki szkolnej w ciągu tygodnia, w dniach świątecznych, lecz nigdy w niedzielę. Niedziele bowiem powinny być przeznaczone na zupełny wypoczynek.

Same władze szkolne silną zwracają uwagę na ten czas twojej pracy domowej (osobne rozporządzenie Min. WR i OP z roku 1924) wyznaczając od 1 godziny w klasach niższych do 2 godzin w kl. IV i V, zaś najwyżej 3 godz. w dwóch ostatnich klasach 8-letniego gimnazjum.

Osobny program zajęć w domu sporządzisz sobie na dzień wolny od nauki i dni świąteczne, lecz bez niedzieli, która ma być dniem wypoczynkowym (o ile już szkoła nie czyni tego w środkowym dniu tygodnia zestawiając w podziale godzin lżejsze przedmioty nauki, czy też ze względu na ćwiczenia hufca szkolnego stosując inną egzekutywę pracy).

W tym rozkładzie (por. tabelkę B) całego dnia poświęcić będziesz mógł więcej czasu ulubionemu sportowi na świeżym powietrzu, a że „nulla dies sine linea” (nie powinno być żadnego dnia bez zaznaczania postępu), jak to już starożytni mawiali, nie tyle czas doceniając, co utrzymywanie się w rytmie i nastawieniu się do pracy, zajmiesz się wybraną przedtem i z profesorem omówioną lekturą szkolną. Popołudniu, o ile rano już nie będziesz miał kilku wolnych godzin (w razie wspólnego nabożeństwa, czy poranku), zabierzesz się do opracowania referatu z jednego z przedmiotów szkolnych już ci poleconego, albo takiego, który sam chcesz zgłosić i samodzielnie opracować.

Jak mogłeś z tabelki zauważyć, ani w dzień świąteczny, ani w niedzielę nie przesunięto godzin wstawiania z łóżka. Człowiek bowiem jest jakby skomplikowaną maszyną, której normalne funkcjonowanie zależy od przestrzegania stałych godzin na spoczynek, pożywienie i pracę. Dlatego wprowadzanie zmian w godzinach byłoby pogarszaniem twojej sytuacji.

Uczeń w nowoczesnej szkole.

TABELA A.

Tygodniowy plan pracy.

Godz.	Przed. połud.	Godz.	Po południu	Poniedz.	W.	Ś.	C.	P.	S.
6-6:30	Gimnastyka i krótka przechadzka przed śniadaniem, boddaj nakoło domu.	13 13:50 14 14:30 16	Powrót ze szkoły. Umycie rąk — Obiad. Przechadzka conajmniej 11/2 godzinna.	grupa przedm. 1), 2),					
6:55-7	5-minutowy rzut oka na materiały lekcyjny. Śniadanie bez spieszzenia się w atmosferze wesołej.	16-17 17-19	I-a faza pracy. (z ew. krótką przerwą na podwieczorek).	grupa przedm. 3), 4), 5,					
7-a		19-19:30 19:30-20	Kolacja Przechadzka z rodzicami (conajmniej półgodzinna). Czynności przed ułożeniem się do snu i higieny, zabieg, czyszczenie zębów. 2 minuty gimnastyki z założoną za rękę laseczką celem prostowania kręgosłupa po codziennej pracy.						
7:30	Spacer do szkoły, obliczwszy przedtem z zegarkiem w ręku drogę do szkoły).	20-20 1/2	Sen przy bezwzględnej ciszy i bez palenia lampy w sypialni: przez 9 i pół godzin dla młodzieży od klasy III-ej, młodsi powinni o pół godziny wcześniej kończyć pracę, jeść kolację i pół godziny wcześniej iść spać.						
8-13:35	Nauka w szkole.	20 1/2-6							

*) Czasem starsza młodzież idzie na wieczorne przedstawienia teatralne. Wieczorne kina nie są wskazane.

TABELA C.

Plan na niedzielę.

Godz.	Przed południem	Godz.	Popołudniu	Godz.	Wieczorem
6-6 ³⁰	Jak w poprzedniej tabeli.	13-30-14	Wypoczynek, słuchanie radja	17-19	Odwiedziny — zabawy, tańce.
7-a	Krótką przechadzkę po śniadaniu nabożeństwo.	14-16	Większa wycieczka z rodzicami, ew. od 15 teatr.	19-20	Przechadzka, o ile po obiedzie nie było 2 godz. wycieczki — ew. zabawy w kółku rodzinnym — kolacja.
7-7 ³⁰	Zbiórki harcerskie, kół nauk, odwieziny względnie przyjmowanie kolegów.	17	Podwieczorek.	20-20 ³⁰ *)	Przygotowanie do snu.
8-10	Il-gie śniadanie.			20 ³⁰ -6	Sen.
11-11 ¹	O ile nie w sobotę byćś niedysponowany i nie dokończyś przygotowania na poniedziałek — tylko wyjątkowo tę jedną godzinę możnaby poświęcić uzupełnieniu przygotowania nauk(1).				
11	Zresztą w każdej porze roku zabawy na świeżem powietrzu.				
12-11	Czytanie urywku z pisma św. lub z wielkiej historii + ołski (niewielkiego rozdziału w formie medytacji).				

TABELA B.
Plan zajęć w dniach wolnych od nauki w ciągu tygodnia.

Godz.	Przed południem	Godz.	Popołudniu
6-6 ³⁰	Zajęcia, jak w tabeli A.	13-30-14	Udpooczynek w domu, gry, zabawy.
7-a	Śniadanie.	14-16	Przechadzka z rodzeństwem.
8-11	O ile nie ma zajęć w szkole (poranki, nabożeństwo), przygotowanie referatu.	16-17	Kontrola biurka, książek, sprzętu sportowego, podwieczorek.
11-11 ³⁰ *)	Il-gie śniadanie.	17-19	Lektura.
	Ślizgawka, saneczki, narty	19-19 ³⁰	Kolacja.
	tenis, siatkówka i t. p.	19 ³⁰ -20	Przechadzka z rodzicami.
	1/2 godziny przed obiadem	20-20 ³⁰	Zabiegi higieniczne, gimnastyka.
13	nauka II-go obcego języka (poza nauką w szkole) względnie muzyka.	20 ³⁰ -6	Sen.
	Obiad.		

*) W razie zadania na kilka dni naprzód większej partji do nauczania stę, wypadałoby od 11-30—12-30 poświęcić czas nauce.

3. Istota pracy.

Ułożywszy sobie i po kilku tygodniach wypróbawszy taki plan pracy musisz stosować się do jego wskazań. Pamiętaj, iż jest on twojem najwyższym prawem, tem większem, że przez ciebie samego nadanem.

Nim nabierzesz sprawności do systematycznej pracy, by bez czekania na nastrój rozpocząć naukę, będziesz się musiał przez pewien czas wdrażać do planowego wykorzystywania odcinków czasu na pracę i wypoczynki wyznaczonego.

Przedewszystkiem staraj się wyrobić w sobie poczucie czasu. Spoglądając na zegarek, postawiony na stoliku, czy biurku, zdawaj sobie sprawę, jakim czasem dysponujesz w określonej planem pracy. Zależnie od ilości pracy i czasu, musisz rozumnie podnosić tempo pracy (*festina lente*).

Niech cię nie zrażają trudności w materiale, czy trudności w przyswojeniu sobie danego materiału. Bowiem zdaj sobie z tego sprawę, że właśnie tym to trudnościom będziesz zawdzięczał większe wykształcenie umysłu i ducha. A niech do ciebie się stosuje owo zdanie rzymskie: *fortis iuvenis rebus asperis non ad pigritiam, sed ad virtutem incitatur*. Trudności zatem spełniają rolę wychowczą w twojej pracy.

Z trudnościami temi wiąże się sprawa bardzo ważna w twym życiu: odpowiedniego stosowania nałożenia w pracy. Im bowiem jesteś zdolniejszy, tem bardziej mimo pozorną łatwość w opanowaniu materiału na-

uki musisz wyęźać siły umysłu i ducha. Jeżelibyś bowiem korzystając z twych zdolności utrzymywał się na poziomie przeciętności klasy szkolnej bez istotnej pracy i bez wyczuwanego wysiłku — nie wykształcisz się, jak nie zmieni się forma djamentu pod działaniem materiałów szlifujących o niższej skali twardości. Ten zaiste wzgląd mieli na oku Rzymianie, kiedy wypowiedzieli tego rodzaju przestroę: *Corruptio optimi pessima*. Bo masz stosować swoiste i tobie przyrodzone momenty wychowawcze.

Jeszcze jeden ważniejszy moment w pracy należy uwzględnić, iż bardzo łatwo po kilku dniach wypoczynku, czy niedyspozycji, wychodzi się z wprawy w podejmowaniu pracy i tego wdrożenia się do pracy. Wreszcie uwzględnić należy fakt powtarzania się w podjętej pracy faz zniechęcenia po początkowej fazie zainteresowania. Jeżeli tylko nie zrazisz się po dobrych wynikach w początkach takim wystąpieniem oporów i zniechęcenia i dalej będziesz kontynuował swoją pracę, znowu zdobędziesz zapał do tej pracy. O tem musisz pamiętać, gdyż takie nawroty trudności i pesymizmu wystąpią jeszcze kilkakrotnie.

Przed samem przystąpieniem do pracy należy usunąć wszystko to, co by ci w tej pracy przeszkadzać mogło. Przygotowawszy potrzebne książki, notatki, bezpośrednio zaczynaj pracę, a nie jak to zwykło się wdrażać powoli przez temperowanie ołówka, układanie książek, przyczem nie obchodzi się bez ziewania. Uwzględniając czas i zakres twojej pracy bezpośrednio

i doraźnie imaj się nauki. Już sam dobry początek stanowić będzie o dalszych skutkach twego studjum (dimidium facti, qui coepit, habet).

4. Metody pracy.

a. Uczenie się seryjnymi okresami.

Widzieliśmy w poprzednich rozdziałach, iż aby pracę zorganizować, trzeba posiadać odpowiednie warunki, sprzyjające tej pracy oraz plan, tj. umiejscowienie tej pracy w czasie i przestrzeni. By zaś tę pracę właściwie wykonać, musimy posiadać odpowiednie metody pracowania. I jak z jednej strony trzeba się zapalić całą duszą do wykonania planem objętej roboty, aby niejako całą duszę otworzyć na przyjęcie danego problemu, tak z drugiej strony potrzebne są odpowiednie metody, by praca była skuteczną i ekonomiczną, t. j. przy największym wysiłku, (ten wysiłek jest konieczny) a przy najmniejszym czasie dawała największe wyniki. Bowiem wykonanie zadania, nie tyle pozostaje w stosunku do czasu, ile raczej w stosunku do twego wysiłku i metodycznego wykonywania pracy. By zaś ten wysiłek mógł osiągnąć maximum napięcia potrzebne jest odpowiednie nastawienie umysłu (podniety silne) i skupienie uwagi. Dotąd byłeś skłonny przypuszczać, iż im przez dłuższy okres czasu „wkuwasz“ zadaną lekcję, tem lepiej się jej nauczysz. Tymczasem jest wręcz przeciwnie. Badania (prof. Starch i inn.) wykazały, iż przy uczeniu się

jakby „od razu“ danej kwestji, czy lekcji, wyniki są gorsze, niż przy uczeniu się tego samego zagadnienia w krótkich a powtarzających się okresach.

Jak zatem długo ma trwać taki krótki okres uczenia się i następnie powtórzenie jedno, czy drugie? Otóż to zależy od usposobienia uczącego się. Jeden zabiera się do nauki szybko, z rozmachem i ten szybciej zmęczy uwagę i u tego okres musi być krótszy, niż u ucznia powolnego. Osobnik powolny po dłuższym dopiero ćwiczeniu się osiąga korzystne wyniki.

Jeżeli porównamy teraz, cośmy o nauce w szkole powiedzieli, t. j. że biorąc żywy udział w nowej lekcji i jej powtórzeniu na końcu lekcji, już wykonaliśmy dwa ćwiczenia, przekonamy się, że na domową pracę pozostanie t. zw. „druga powtórka“, oczywiście w krótkim okresie czasu. Jeżeli w dość krótkim czasie przygotowujesz lekcje na dzień następny, możesz znowu stosując te krótkie odstępy (lecz już po odpoczynku najmniej 20 minutowym) przystąpić do „trzeciej powtórki“.

Stosowanie tej metody uczenia się w krótkich okresach czasu przy seryjnym ich potem powtarzaniu skróci ci naukę do połowy, a przede wszystkim uwolni cię od niebezpieczeństwa popadnięcia w osławiony nałóg „kujoństwa“, t. j. uczenia się, używając języka uczniowskiego, „na blachę“ i bezmyślnego powtarzania, który to sposób nauki nie kształci umysłu, a natomiast wyrządza największe spustoszenie w umyśle i charakterze ucznia.

Jakie jeszcze zalety posiada ta metoda? 1) nie męczy tak, jak metoda uczenia się „od razu“, ponieważ przy krótkich i częstych ćwiczeniach powstają między nimi okresy wypoczynku, 2) Wobec krótkości okresu uczenia się napięcie osiąga swoje maksimum, co dla potęgowania twoich zdolności ma doniosłe znaczenie, 3) Skojarzenia wyobrażeń między temi powtórkami w lepsze wchodzą związki z dawnymi skojarzeniami, 4) Nie występuje tutaj zmęczenie, ani jego poczucie, co przy starej metodzie nieraz decydowało o zaprzestaniu nauki. Tutaj świadomość łatwego pokonywania trudności dodaje ci sił do dalszej pracy.

b. Uczenie się na pamięć.

Są trzy metody uczenia się na pamięć: m. części, całości i mieszana. Jeden uczy się wiersza po strofice, t. j. uczy się metodą cząstkową. Lepszą jest metoda całościowa, kiedy czytając wiersz od początku do końca ogarniasz jego całość pod względem treści. Jeżeli jednak wiersz jest zbyt długi, lub masz wielki ustęp prozą napisany do nauczenia się na pamięć, lepiej jest stosować metodę trzecią, t. zw. mieszaną. Bowiem ucząc się metodą całości, zapamiętałbyś dobrze początek i koniec lepiej, a gorzej środek wiersza, czy danego ustępu. Ucząc się zaś tego dłuższego ustępu metodą mieszaną podzielisz wiersz, czy ustęp pod względem treści na poszczególne człony (takie części mogą się składać z kilku strof organicznie treścią z sobą związanych), i te tak wydzielone człony

od razu ujmiesz je jako całość przy uczeniu się na pamięć. Tak radzą Meumann, Buckingham i inni. Chodzi bowiem o utrzymanie napięcia uwagi, która przy pamięciowym ujmowaniu przydługiego ustępu ulegałaby spadkowi.

I przy uczeniu się na pamięć stosujemy okresy ćwiczeń i powtórek. Stwierdzono, że nawet dwa powtórzenia dziennie przez 12 dni dały lepsze rezultaty, niż 8 powtórzeń dziennie przez 3 dni. Jeżeli chodzi o utrwalanie w pamięci na dłuższy czas, to proces ten zależeć będzie od jakości i czasu pierwszej powtórki. Im ta powtórka wcześniej będzie skuteczniana i im tempo jej od powolnego powtarzania pierwszego będzie się przyspieszać, oraz zastosuje się recytowanie półgłosem, tem wynik będzie lepszym.

c. Uczenie się poszczególnych przedmiotów nauki szkolnej.

Przystępując do wyuczenia się poszczególnych tematów, czy zagadnień przypadających na dzień następny w szkole musisz sobie przedewszystkiem zdać sprawę jasno, co masz zadane, jakich podręczników będziesz używał, czy ci wystarczy tylko podręcznik szkolny, i jakim dysponujesz czasem.

Ponieważ w myśl podanej metody seryjnych powtórek ujmować będziesz ogólniej przy pierwszej powtórcie wszystkie przedmioty na dzień następny, konsekwentnie nie będziesz tracił czasu na wypracowania najpierw pisemne, lecz będziesz opracowywał

przedmiot za przedmiotem. Chodzi bowiem o większe skupienie na przedmiocie danej nauki.

Przy dzisiejszej konfiguracji przedmiotów nauki szkolnej, które można na trzy grupy pokrewne dzielić, inaczej będziesz opracowywał grupę hist.-literacką (j. polski, religja, hist. prop., fil.), inaczej znowu obce języki, a inaczej grupę mat.-przyrodniczą.

W I-szej grupie, gdyś szybko przygotował już podręczniki do pracy, zdasz sobie sprawę z głównej myśli przewodniej, czy tematu, czy zagadnienia. Na osobnej notatce, czy zwykłej ad hoc kartce zestawisz zręb, wzgl. schemat tego zagadnienia w ogólnych zarysach. I jak cię uczono robić dyspozycje, czy plany w szkole, zrobisz taki plan, w którym całość zagadnienia podzielisz na pewne jednostki, czy części, i już nie metodą uczenia się napamięć, lecz metodą rozumowania i ujmowania myśli i ich rozprowadzania w danym temacie będziesz utrwał zadaną partję, zwracając ciągle uwagę na 1) główną myśl przewodnią, czy temat, 2) jego przeprowadzenie w szczegółach: (ponieważ nauka w swym celu formalnym ma cię kształcić, zwracaj baczną uwagę na te logiczne związki i konstrukcję myśli, jakie będą spajać budowę tego schematu), 3) poszczególne fakta i szczególiki podpodziałów tak opracowanego schematu.

Nie licz na zachwalane sztuczki mnemotechniczne, które wszystkie polegają na związkach skojarzeniowych, t. j. mechanicznie działających. A twoim celem jest i być powinno, byś rozwinął umysł i siłę

rozumowania. Zatem będziesz podchodził do zadanej partji od strony takiego, czy innego zagadnienia, zbierał główny tok myśli, sporządzał sobie schemat i metodą rozumowego zapamiętywania przez ogarnianie struktury zagadnienia dopiero utrwał w seryjnych powtórkach.

Opanowanie pamięciowe materiału nauczania musi się trzymać ściśle podanych granic, w przeciwnym razie, t j. przez zaniedbanie kształcenia umysłu, myślenia i rozumowania, wystąpi znane w historii praktyki szkolnej zjawisko: uczenia się wszystkiego napamięć. Młodzież nawet w wyższej klasie bez uciekania się do ankiet, jawnie oświadcza, iż tak się od pierwszej klasy przyzwyczaiła i inaczej nie przyswaja sobie materiału naukowego. A skutki są fatalne. Bowiem uczeń taki, nadużywający metody pamięciowej, mimo ukończenia gimnazjum (czasem nawet w stopniu bardzo dobrym, bo nie żądano od niego innego sposobu uczenia się) nie może sobie dać rady na uniwersytecie, podczas kiedy inny uczeń, słabsze postępy wykazujący i mniej pilny w szkole średniej, ale posługujący się metodą rozumowego opanowywania nauki, z łatwością opanowuje materiał wykładów i rozwija jeszcze bardziej swoje właściwości umysłowe.

Zazwyczaj usprawiedliwia się to zjawisko nieślusnie, że uczeń pilny przemęczył się w gimnazjum. Przemęczenie jest innego rodzaju i ma charakter choroby, rozpoznawanej przez lekarza szkolnego. Praca zaś systematyczna i to pod naciskiem wysiłku, który jest

koniecznym, jak to podkreślono, nie osłabia, ale potęguje siły umysłowe. Jeżeli jednak uczeń uczył się wszystkiego napamięć, to nie rozwinął tych sił i pozostał ze swymi właściwościami intelektualnymi na poziomie ucznia rozpoczynającego studjum. Same wiadomości nie zastąpią wyrobienia umysłowego.

Tutaj nasuwa się pewne ostrzeżenie. O ile szkolny podział godzin podaje przedmioty szkolnej nauki w więcej niż dwu grupach, t. j. ze wszystkich trzech grup, to nie możesz przy uczeniu się mieszać dowolnie przedmiotów i podobnie potem przy seryjnym powtarzaniu. Chodzi bowiem o twoją uwagę i warunki pracy. Albo zaczniesz od grupy matematyczno-przyrodniczej, t. j. matematyka, fizyka, chemja, przyrodoznawstwo i geografia, albo od grupy języków obcych, zatem: j. niemiecki, wzgl. francuski, czy angielski, j. łaciński, grecki, albo możesz zacząć od grupy historyczno-literackiej. Gdyby np. był taki podział godzin na dzień następny: Rel, j. pol. niem, przyr. łac., tobyś nie mógł przerabiać pokolei tych przedmiotów, lecz podzieliłbyś je według ich przynależności grupowej: albo 1) przyrod. potem języki obce: niem, i następnie: religja i j. polski, albo 2) najpierw: Religja, j. polski, potem języki obce, a następnie przyrodoznawstwo. 3) Mógłbyś zacząć jeszcze i od języków itd. To rozpoczynanie pracy od danej grupy przedmiotów zależeć będzie od indywidualnych uzdolnień i nie można bez znajomości psychiki twojej podać gotowej recepty.

Tutaj też należy powtórzyć już wyrażone ostrze

żenie, by nie uczyć się napamięć, np. religji, „bo ona jest łatwa“, czy opowiadania z języka obcego. Wierszy i t. zw. partyj prozą do nauczania się napamięć uczymy się metodą skojarzeniową, choć i tutaj ujmując w myśli całość zagadnienia nie wyrzekamy się rozumowania. Religja, prop. filozofji, j. polski, historia, matematyka, wogóle wszystkie przedmioty nauki szkolnej, oparte na podstawie dociekań rozumowych indukcji nie mogą dostać się do twego umysłu na drodze mechanicznego przyswajania. Zresztą, jak to już powiedzieliśmy, są one tylko środkiem do celu, którym jest wykształcenie twego umysłu i udoskonalenie twego ducha. A przynasz sam, że reprodukcja pamięciowa nie niesie z sobą elementów kształcących.

W nauce języków obcych poprzez wiadomości leksykalne i gramatyczne nie tylko przyswajaj sobie znajomość języka, lecz (zwłaszcza w j. nowożytnych) posługiwanie się tym językiem w słowie i piśmie. Zadany ustęp np. na drugim roku nauki języka, przeczytaj pierwszy raz, byś się przekonał, o ile uchwyciłeś tekst i zrozumiałeś tok myśli, a potem dopiero przy pomocy dobrego słownika wyszukuj i wypisuj nieznane wyrazy w całych zwrotach, tak jak w tekście występują, zaznaczając w nawiasie przy rzeczowniku, czy czasowniku formy czy zmiany fleksyjne. Po wypisaniu nieznanych wyrazów ze zwrotami (frazeologiczny sposób) ucz się ich w związku z tekstem z książki, a zaglądaj do zeszytu, o ile chodzić będzie o znaczenie ich w języku ojczystym. Po przeczytaniu

parokrotnem nagłos tekstu próbuj napisać krótką treść (o ile ustęp zadano na opowiadanie) w myśl zasady: qui scribit bis discit. Treść tę próbuj powtórzyć przy seryjnej powtórcie.

Przy nauce języków starożytnych wypisując nieznanne wyrazy całemi zwrotami tak długo zaglądać musisz jużto do słownika, jużto do gramatyki, czy też do podręcznika o kulturze Greków i Rzymian, aż uchwycisz właściwą myśl w danem zdaniu, (które podobnie jak w języku niemieckim bardzo często występuje w związku z innemi zdaniami w postaci okresu). Przy systematycznej takiej pracy łatwo dojdiesz do pokonywania trudności w tłumaczeniu na j. ojczysty. Wielkie korzyści uzyskałbyś wówczas, gdybyś poza tekstem, czytany w klasie, (z łatwiejszych autorów początkowo: C. Nepos, C. Caesar, Curtius Rufus, ew. Cicero) codziennie jedno zdanie o własnych siłach tłumaczył posługując się tylko podanemi wyżej podręcznikami. Przyswoiłbyś sobie taką inicjację tekstu, iż po roku takiej pracy mógłbyś z tych autorów podejmować się tłumaczenia „ex abrupto”. T. zw. „bryków” unikaj, gdyż one zabijają wszelką naukę i służą temu mechanicznemu uczeniu się, któreśmy jako „kujoństwo” potępili.

Zanim przystąpisz do czytania jakiejś partji w obcym języku, czyto będzie język nowożytny, czy starożytny, musisz poznać tło historyczne oraz te procesy kulturalne, społeczne, jakich odzwierciedleniem jest dane dzieło literackie, którego lekturę rozpoczynasz,

w myśl znanej zasady: Wer den Dichter will verstehen, muss in Dichters Lande gehen“. Potem dopiero zabierzesz się do tekstu i przypomocy wyszukiwania znaczeń danych wyrazów, lecz w naturalnych związkach językowych i logicznych będziesz mógł łatwiej eruować myśl autora. W grupie matematyczno-przyrodniczej chodzi o wyrobienie zmysłu obserwacji, myślenia logicznego i tych wszystkich związków, jakie zachodzą między przyczyną a skutkiem. Wielu sprawia trudność nauka matematyki. Jednak z drugiej strony jest faktem, iż dobrego ucznia pociąga taka trudność. Nierzadkie są wypadki rozwiązywania do późnego wieczoru trudniejszego zadania matematycznego przez ucznia, nie mającego uzdolnień matematycznych.

Jeżeli masz zdolności wybitnie humanistyczne i matematyka sprawia ci pewne trudności, tembardziej będziesz zwracał uwagę na lekcje szkolne i dokładnie notował te zadania, które jako wzory będą przerabiane w klasie. O najmniejszy niezrozumiały szczegół będziesz się zwracał do profesora, wzgl. do kolegi, który jest dobrym matematykiem. Bowiem może ci się przydarzyć wypadek, iż mimo zrozumienia wzoru w klasie, w domu nie rozwiązesz zadania. A ta nauka daje bardzo wiele momentów kształcących twój umysł i uczy cię ścisłości. Jak każda nauka ma ona swoje zasadnicze elementy, reguły, które poznając stopniowo będziesz zanotowywał w osobnym zeszycie, przedkładając go co pewien czas, czy kwartał, do kontroli profesorowi. Zresztą poza temi ogólnemi elementami nauka ta polega na myśleniu

matematycznym, a to powinno być dla ciebie upragnionym celem, co może usprawnić twoje procesy myślowe.

5. Lektura.

Książka dobra jest dla człowieka kulturalnego nieodzowną strawą duchową, podobnie jak pokarm fizyczny jest koniecznym warunkiem do utrzymania ciała przy życiu. Ale jeżeli przez chorobę organizm nasz straci łaknienie na ten pokarm, grozi naszemu ciału śmierć nieubłagana. Stokroć srozsza i straszniejsza śmierć, bo śmierć ducha grozi temu, kto stracił łaknienie na pokarm, którym posila się i przy życiu utrzymuje nasz duch. Lenistwo, niezrozumienie i ciemnota są temi chorobami ducha.

Uczęszczając do szkoły średniej korzystasz z dwójakiego rodzaju książek: naukowych i dzieł z zakresu naszej względnie obcej literatury. Oba rodzaje stanowią najwyższy czynnik kształcenia twego ducha i umysłu, ale jak w pokarmach fizycznych są pewne granice przyswajania ich przez twój organizm, tak i tutaj te granice w przyswajaniu sobie wartości kulturalnych muszą być uwzględnione. Krótko mówiąc chodzi tu o technikę czytania.

Każdy uczeń ma przepisaną ilość książek do przeczytania z zakresu języka ojczystego, a wyznaczoną na dany rok nauki. Jest to t. zw. lektura uzupełniająca. Lekturę tę stanowią szkice, nowele, powieści, poezja, dramat, jednym słowem, dzieła, jak to się niesłusznie

nazywać zwykło, beletrystyczne, w odróżnieniu od dzieł czysto naukowych. To odróżnienie jest nieracjonalne, gdyż utwór literacki, czyto będzie poezja, czy głęboko ujmująca życie narodu w danej epoce powieść, niesie w daleko wyższym stopniu momenty kształcące, niż w ciasnej specjalizacji obracające się dzieło naukowe i mniej interesujące w wieku szkolnym. Nie znaczy to, bym miał obniżać wartość dzieł naukowych, bez których, czyto jako podręczników, czy uzupełniających dzieł dany przedmiot nauki, uczeń i człowiek kulturalny obejść się nie może, lecz chcę mocno podkreślić to przeogromne znaczenie najwyższych wzlotów ducha, bezpośrednio działających z ducha na ducha, zawartych w skarbach naszej literatury. Dziś szczególnie mocno trzeba podkreślić w okresie postępującej regresji kulturalnej i w powrotnej fali „analfabetyzmu“ duchowego te odłogi leżące skarby, około których przechodzi się z zamkniętymi oczyma. Zauważyć się daje smutny fakt, iż młodzież zamało czyta. Tutaj właśnie może leży ta przyczyna tej odmienności współczesnej młodzieży od młodzieży przedwojennej. Tutaj może tkwi źródło braku w duchowym obliczu młodzieży tych uduchowionych rysów, mimo że posiada dobrze wyćwiczone mięśnie i nogi. Bowiem jak siłę ciała nabywa młodzież przez systematyczne ćwiczenie, tak siłę ducha, i z ducha płynące życie, wykwitające rumieńcami ideałów duchowych, zdobywać winna przez to, co tego ducha żywi i potęguje. A do tego celu prowadzi nas: literatura, sztuka i nauka.

Technika czytania.

Inaczej czytamy dzieła literackie, inaczej naukowe. Dzieło literackie w swej bezpośredności działania na naszą psychikę niesie z sobą ideały piękna, prawdy i dobra. By to działanie w całej pełni odbywać się mogło w naszej duszy, by te ideały nie tylko mocno przed nami mogły się zarysować, ale i zmusić niejednego snoba do krytycznych refleksyj, należy czytać w jak największym skupieniu ducha. Przy drugim czytaniu można zaznaczać na marginesie książki (o ile książka stanowi twoją własność, a trzeba tak się starać o dobrą książkę, jak się starasz codziennie o pokarm dla ciała) lekko ołówkiem nieatramentowym, by potem móc zaznaczenie gumą usunąć, ważniejsze myśli i miejsca, względnie w razie czytania wypożyczonej książki notować na osobnych kartkach strony dzieła i krótki tytuł danej myśli autora. Po ukończeniu drugiego czytania powinno się jeszcze trzeci raz czytać z zapisywaniem krótkiej treści całego dzieła, podaniem tych zakreślonych pięknych miejsc i uwag oraz charakterystyk występujących osób. Jeżeli jednak ktoś dużo czyta i nabył już wprawę w czytaniu, może po dwukrotnym odczytaniu dzieła literackiego odtworzyć w pamięci treść i charakterystykę osób, a tylko przy wynotowywaniu myśli autora i nasuwających się własnych myśli, zaglądać do książki, wzgl. do notatek, na których zaznaczył strony odnośnego dzieła.

Do zapisywania tych streszczeń najlepiej prowadzić osobny większy zeszyt, zaopatrzony na początku w rejestr autorów z podaniem strony zeszytu.

Osobnik, który nie może korzystać z gotowego spisu książek na dany okres, czy wiek przez osobną komisję oceny książek zaleconych, musi korzystać z rad i wskazówek osób, prowadzących czytelnie publiczne, czy biblioteki i pamiętać, iż należy wybierać z najlepszych książek najlepsze.

Dzieło naukowe czyta się inaczej, niż dzieło literackie. Jeżeli dzieło literackie czyta się dwa, trzy razy, to dzieło naukowe czytać należy kilkakrotnie nie tylko z ołówkiem, ale z osobnymi notatkami w ręku. Jeżeli studjowanie dzieła naukowego ma rozwijać i kształcić konstrukcyjne myślenie, nie wystarczy streszczenie dla streszczenia samego, lecz potrzebne jest przeprowadzenie toku myślowego autora poprzez tezy, dowody. Plan konstrukcyjny z podaniem zagadnienia głównego i problemów szczegółowych ma zobrazować zasadniczą myśl tego dzieła. Nadto podanie związku logicznego między faktami, dowodzenie tez będzie uchwyceniem wewnętrznej struktury myślowej dzieła.

Streszczenia takie są rzeczą trudną, jak mówi prof. Alfred C. Hall-Quest: „W swej najwyższej formie staje się ono zarówno rzadką sztuką literacką, jak i pięknym dowodem jasnego myślenia. Człowiek, który potrafi uchwycić istotne rysy jakiejś sytuacji, wypadku, książki i zdać z tego sprawę krótko, a przytem jasno, ma wielką wartość dla społeczeństwa. Może być z niego

doskonały sprawozdawca z książek, czujny i bystry dziennikarz³⁾).

Sposób prowadzenia notatek jest rozmaity, jak i sposób używania na marginesie znaków, mających sygnalizować czyto myśli, czy tezy, fakty i dowody, przez wypisywanie początkowych liter na marginesie, czy specjalnych znaków, które podają osobne w tym względzie dzieła⁴⁾.

6. Referaty.

Sporządzenie referatów i opracowywanie krótkich tematów do dyskusji niesie z sobą tak bardzo kształtujące momenty, iż szkoła współczesna we wszystkich przedmiotach zaczyna się nimi coraz bardziej posługiwać. Muszą te referaty, czy omówienia krótkich tematów być tak ułożone, by dopuszczały dyskusję współkolegów. Temat referatu, czy krótkiego przemówienia musi być przeprowadzony indukcyjnie i wychodzić od poszczególnych faktów, już z nauki znanych słuchaczom, i opierając się na grupowaniu dalszych faktów-dowodów tak prowadzić do syntezy, by słuchacze byli zainteresowani śledzeniem toku myśli i argumentacji referenta i żeby przy końcu referatu temat zarysował się przed słuchaczami w zapodanych ramach jako wyczerpany. Sporne kwestje należy tak uwypuklić, by utorować drogę do dyskusji, przyczem należy zaznaczyć rozbieżność zdań w danej kwestji.

Ważną rzeczą jest odpowiedź na interpelacje, względnie zarzuty podczas dyskusji. Referent musi skrzę-

tnie notować przemówienia słuchaczy i w odpowiedziach, choćby był i niesłusznie atakowany, ma do końca zachować spokój i rzeczowo a życzliwie dowodzić postawionych przez siebie tez w referacie. Jeżeliby się dał porwać uczuciu, lub w replice zadrażnić chciał oponentów, nie tylko sam referat na tem ucierpi, lecz i on sam w opinji słuchaczy. Nieraz wypadnie mocno podkreślić słuszność oponenta, a szczególnie, kiedy referent po wyczerpaniu się dyskusji zabiera głos w t. zw. ostatniem słowie. W tem końcowem przemówieniu zbierze referent przemówienia biorących udział w dyskusji i podzieli ich na dwa, wzgl. trzy obozy. Jednym przyzna śmiało i odważnie rację i uwypukli przez to tezy referatu, drugim tych racyj odmówi spokojnie i rzeczowo naprowadzając argumenty, innym, którzy może nie atakowali samego przeprowadzenia tez w referacie, podziękuje za dodatkowe szczegóły, o ile przez dyskutujących były podniesione.

Reasumując powyższe wywody widzimy, iż w pracy musisz napotykać na trudności, i że ta praca odbywać się winna pod pewnym naciskiem i ograniczona być winna czasem. Do pracy należy zabierać się bez długich przygotowań, tj. wdrażanie powinno zabierać jak najmniej czasu. Wynik nauki zależeć będzie od skupienia uwagi i techniki pracy, a wreszcie od czasu. Przedewszystkiem zaś pracę wykonywuj według ustalonego planu. Nie wpadniesz wtedy w krańcowość w pracy zajmowania się ulubionym przedmiotem przez cały czas, na naukę przeznaczony, a za-

pomnienia o innych przedmiotach nauki. Przy planie nie potrzeba zastanawiać się nad tem, co należy w danej chwili opracować i wówczas łatwiej jest zabrać się do pracy. Plan wreszcie przyzwyczają cię do systematycznej i regularnej nauki.

Ważne jakieś zagadnienie, a sprawiające ci trudność niech będzie przedmiotem twoich rozmów w domu, dyskusji z kolegami. Wówczas bardziej dotrzesz do jego tajników, względnie łatwiej przyswoisz sobie jego trudniejsze elementy.

Książek złych unikaj, jak ognia. W następnym rozdziale omówimy w dziedzinie myśli te następstwa, jakie w duszy młodego chłopca sprowadza myśl nieestetyczna, myśl brudna. Książka zła, będąca spiętrzeniem takich myśli, jeszcze większe szkody wyrządzić może w twym umyśle.

Czytaj z pewnym planem i staraj się o utrzymanie tych skarbów ducha i genjuszu w twem posiadaniu przez sporządzenie odpowiednich streszczeń. Broń się od mechanicznego przepisywania, gdyż wówczas wytworzyłbyś w sobie nawyk zapisywania, a nie zapamiętywania tego, coś przeczytał. Zawsze metoda rozumowego ujmowania materiału musi być uwzględniana i potem dopiero z pamięci dokonywane streszczenie. Miejsca tylko ważniejsze cytuj z podaniem autora, miasta i roku wydania oraz strony dzieła.

Ponieważ „ars longa vita brevis“, — staraj sobie przyswoić odpowiednie tempo w czytaniu, raczej czytaj

szybko, niż powoli: czytaj zdania, nie wyrazy, chwytaj myśli całe, nie poszczególne jej części składowe.

Przy układaniu planu referatów posługuj się tą architektoniką, jaką posługuje się budowniczy. Niech współmiernie będzie schemat referatu przeprowadzony od podstaw aż do szczytu zakończenia, które w syn-tezie ma być ukoronowaniem założonej tezy, czy tematu. Zbierając materiał do opracowania referatu musisz najprzód sporządzić sobie w najogólniejszych zarysach plan referatu. Tytuły poszczególnych punktów planu wypiszesz albo na zgiętym we dwoje półarkuszu (w formie kompaturki), albo na okładkach ze starego zeszytu i będziesz uzyskiwany z czytania materiał pomieszczał pod odpowiednim tytułem danej okładki.

W opracowaniu nie chodzi o mechaniczne zestawienie cytat z poszczególnych dzieł, lecz o twoje stanowisko i twoje myśli. W przeciwnym razie referat nie miałby żadnego momentu kształcącego z jednej, a samodzielności w ujęciu zagadnienia z drugiej strony.

* * *

W każdej czynności, czyto będzie przygotowanie lekcji, czy referatu, trzymaj się opracowanego rozkładu zajęć. Jakie korzyści niesie z sobą posługiwanie się dziennym rozkładem zajęć, niech świadczy odpowiedź na ankietę (zarządzoną przez X. St. M.), w której uczniowie wprost tak oświadczają: „Odkąd stosujemy dzienny plan pracy i trzymamy się wyznaczonych godzin, ze zdziwieniem widzimy, że mamy więcej czasu“.

Rozdział IV.

Myśl i proces myślenia.

A. Mickiewicz:

*„Człowieku, gdybyś wiedział, jaka twoja władza:
Kiedy myśl w twojej głowie, jako iskra w chmurze
Zabłyśnie niewidzialna, — obłoki zgromadza
I tworzy deszcz rodzajny, lub gromy i burze;
Gdybyś wiedział, że ledwie jedną myśl rozniecisz,
Już czekają w milczeniu, jak gromu żywioły,
Tak czekają twej myśli — szatan i anioły...*

*.....
Ludzie: Każdy z was mógłby, samotny, więziony,
Myślą i wiarą zwać i podźwigać trony.*

(Dziady, Cz. III. Prolog).

1. Istota myśli ludzkiej.

Myśl ludzka, ten boski twór ducha i ciała, nie jest jakąś mechaniczną czynnością, niezależną od naszej woli. Nie jest ona wytworem tylko samego ducha, ale nie jest też wytworem, jak chcieli materjaliści, samego ciała. I choć sekrecja gruczołów u podstawy czaszki ułatwia i do pewnego stopnia warunkuje nasze myślenie, wszelako bez równoczesnej czynności duchowej myślenie byłoby niemożliwe.

To podkreślenie tego dualizmu ma doniosłe znaczenie w wyjaśnianiu reakcyj, temperamentu i tych czynności naszego organizmu, których punktem wyjścia są stany fizjologiczne. Znaczenie działania myśli ludzkiej na organizm jest bardzo suggestywne i dowiedzione. (Coué opierał na tej suggestywności swój system).

Mało jednak zwraca się uwagi na to oddziaływanie myśli w naszym umyśle. Faktem bowiem jest dowiedzionym, iż myśl, skoro raz zjawi się w naszym umyśle, nie przechodzi bez echa, że zostawia po sobie ślady w psychice, choćby nie wywołała ze strony woli żadnego czynu. Ślady te zostają jakby zmagazynowane w podświadomości i wywierają potem wpływ na nasz sposób myślenia i postępowania. Często sami się dziwimy, skąd nam te myśli przyszły do głowy, nie pamiętając, że kiedyś przedtem zajmowaliśmy się tego rodzaju myślami, ale nie zwracaliśmy na nie uwagi.

Jeżeli więc w istocie myśl ludzka jest tworem realnym i od strony naszego organizmu i od strony naszego ducha, jeżeli jest źródłem naszych czynów i postępowania, nie możemy zostawić tego najważniejszego narzędzia i zarazem wyraziciela naszych stanów psychicznych i fizycznych, tworzywa naszej mowy bez... pewnego ćwiczenia z naszej strony. Rozumujemy tak: jeżeli chcemy nabyć biegłości w ślizganiu, udajemy się na tor ślizgawkowy, przypinamy łyżwy i uczymy się ślizgać. Podobnie uczymy się gier i zabaw. Jednego tylko nie ćwiczymy, od czego zależeć będą dalsze na-

sze losy życia, t. j. sztuki myślenia. Przyznaj mi, młody czytelniku, żeś się nad tem dotąd nie zastanawiał, żeś tę sprawę brał więcej mechanicznie. Możesz nawet czytając z początku o oddziaływaniu myśli na twój i na obcy umysł, wyrażał powątpiewające zdziwienie. Może powiesz, że bez kształcenia myślenia stali się wielkimi myślicielami Kant, August Cieszkowski, Mickiewicz i inni genjusze ludzkiej myśli. A może właśnie brak formalnego kształcenia w tym względzie dał nam taki nikły zastęp wielkich naszych mężów?

Możesz to sam stwierdzić, iż jeden myśli ściślej i konsekwentniej, inny mniej konsekwentnie. Gdyby od samego początku nauk kształcono naszą młodzież w konstrukcyjnem myśleniu, mielibyśmy lepsze wyniki w dziedzinie twórczości i wytwórczości. A dzisiejsza epoka niesie z sobą przeogromne zadania i problemy, których bez wyszkolenia naszego myślenia nie rozwiążemy. Już poszczególny przedmiot nauki szkolnej wymaga swoistego myślenia, t. zw. kategorjami przedmiotowemi: w matematyce myślenie kategorjami matematycznymi pozwala nam odkrywać związki przestrzenne na drodze logicznych procesów dowodzenia, tworzyć pojęcia przestrzenne itp., w językach ukazują nam te kategorje formy ekspresji myśli i symboliki stanów psychiki ludzkiej, w historii pragmatyzm i historyzm dziejów ludzkich, w naukach przyrodniczych na drodze obserwacji, inicjują poprzez wrażenia, wyobrażenia elementy myślenia. (W ostatniej klasie naszej szkoły średniej jest przedmiot nauki: propedeutika filozofji,

który tylko ma znaczenie ilustrujące i systematyzujące, gdyż myślenie niestety poprzez kurs szkoły nabrało już form nawykowych i spetryfikowanych).

Już Montaigne w swoich *Essais* zwalczał w drugiej połowie XVI wieku nadużywanie metody pamięciowej i zbierania zasobów wiedzy bez kształcenia umysłu w następujących słowach: „Wobec sposobu, w jaki odbywa się nasza nauka, niema w tem dziwu, że ani uczniowie, ani mistrze nie porastają w rozum, mimo iż porastają w wiadomości... pracujemy jeno nad tem, aby napęłnić pamięć, zaś pojęcie i sumienie zostawiamy próżne“⁵⁾.

2. *Proces myślenia.*

Otoczenie szkolne, dom rodzicielski i wogóle cały świat przemawia do każdego z nas w swoisty i odrębny sposób. Niektóre zjawiska, czy przedmioty spostrzegamy za pośrednictwem oka, inne wyczuwamy za pośrednictwem słuchu, inne, np. zapachy za pośrednictwem zmysłu powonienia, zaś zimno czy ciepło odczuwamy zapomocą skóry i dotyku. Ta różnorodność form odbierania wrażeń z otaczającego nas świata powoduje różnorodność wyobrażeń w naszym umyśle. Jeden przypominając sobie odbytą wycieczkę z kolegami, widzi (w wyobraźni) strumyk, wijący się srebrną wstęgą poprzez zieloną łąkę, pełną kwiecica, — drugi w przypominaniu słyszy szum tego strumyka i brzęczenie pszczoł na kwiatkach, inny bardziej czuje wonny za-

pach kwiatów, inny jeszcze wyczuwa ciepło słońca i wilgoć murawy itd.

Wrażenia, jakie na tej wycieczce odnieśli uczniowie, nie uleciały bezpowrotnie z ich umysłu (ściślej mówiąc z ich wyobraźni), lecz w postaci wyobrażeń (obrazujących te ich przeżycia) pozostały w ich świadomości, względnie podświadomości. Przy odtwarzaniu tych obrazów przeżyć zapomocą wyobrażeń jeden więcej widział, drugi więcej słyszał, inny jeszcze więcej wyczuwał. Otóż taki osobnik, który ma wyobrażenia wzrokowe, nazywa się wzrokowcem, drugi, u którego przeważa typ wyobrażeń słuchowych: słuchowcem, inny, u którego przeważa typ wyobrażeń ruchowych jest typem motorycznym (ruchowcem). Zaznaczyć trzeba, że niema czystych typów, naco zwracał już uwagę William James, lecz u każdego człowieka, jak to zaznaczyliśmy, przeważa pewien typ wyobrażeń. Stąd sposób myślenia u każdego jest odmienny. Bowiem, jak to zaznacza prof. Buckingham, jeżeli ktoś ma wyobrażenia wzrokowe silniejsze od wszelkich innych, to ma on tendencję do posługiwania się temi wyobrażeniami w swem myśleniu i uczeniu się i wogóle do używania ich, gdzie tylko może, wykluczając lub przynajmniej podporządkowując inne rodzaje. Słuchowiec przypomina sobie ludzi po ich głosie. Pamięta doskonale rytm i brzmienie głosu i zużytkowuje je przy uczeniu się. Uczeń o typie wyobrażeń ruchowych wykazuje skłonność do gestykulowania, a szczególnie do wyczuwania słów w narządach głosowych i dlatego je napół wy-

mawia. Zauważyć to można szczególnie po ruchu warg, który to ruch charakteryzuje uczenie się młodszych dzieci ⁶⁾.

3. Kształcenie myślenia.

Jeżeli w tej dziedzinie pragniemy postępować planowo i nie doprowadzać przez chaotyczne myślenie do takiego stanu naszego myślenia, iż kilku zdań logicznie nie potrafimy wypowiedzieć, musimy już na wstępie procesu postrzegania obok czuć (wrażeń) i tych momentów psychicznych, jakie powstają w umyśle przy odbieraniu wrażeń i ich dalszej przeróbce, strzec się przed pobieżnem odbieraniem tych doznań i przed myleniem na takiej podstawie powstającymi wyobrażeniami. Bowiem przy dalszej formacji wyższych tworów umysłowych w procesie myślenia, wkłada nasza wyobraźnia pomiędzy wyobrażenia do naszej świadomości nowe elementy, składające się z pewnych kompleksów uczuć i pożądań, albo też zupełnie odwraca nasz proces myślowy od kierunku związku logicznego, tkwiącego pomiędzy poszczególnymi treściami przetwarzanych wyobrażeń ⁷⁾.

Myślenie tedy, jako najwyższy i świadomy proces psychiczny opierać się musi na jasnych elementach wyobrażeń i pojęć. Inaczej myślenie będzie chaotyczne, a mowa niejasna. Jak chód człowieka powinien być pewny i zdecydowany, tak i myślenie, jako produkt dokładnie zaobserwowanych właściwości otoczenia i wier- nie odpowiadających tym wrażeniom wyobrażeń, po-

winno odbywać się po jasnej drodze rozumowania i prowadzić do jasnych, a nie na domysłach opartych, wniosków.

Poza odbieraniem wrażeń od otaczającego nas świata, dalszym narzędziem myślenia jest cały materiał (przeważnie słowny) nauki szkolnej. W pierwszym i drugim wypadku chodzi o wierne odbicie elementów czuciowych doznań w naszej wyobraźni, jako pierwszej fazy naszego myślenia. Im pełniejsze będą nasze wrażenia, a zależność będzie od skierowania przez nas uwagi, tym wyobrażenia będą prawdziwsze. Ponieważ nowy przedmiot doznań nie stanie się własnością naszego umysłu bez wejścia w skojarzeniowy związek na drodze apercpcji (przyswajania) z już dawniej przyswojonymi wyobrażeniami, musimy w drugiej fazie naszego myślenia skoncentrować za pośrednictwem uwagi naszą świadomość na dany problem.

Stąd nie może być myślenia, jeżeli niema materiału do myślenia, t. j. zasobu pewnej wiedzy. Dlatego Hall-Quest wyraźnie oświadcza, iż myślenie i uczenie się są tylko synonimami, gdyż myślenie zależy od tych samych czynników, od których zależy prawidłowe uczenie się.

Dalszym etapem jest zbieranie, analizowanie i układanie faktów w dane twierdzenie bez względu na to, czy będziemy szli drogą indukcji i od szczegółów wychodząc dochodzić do ogólnych tez, czy też odwrotnie drogą dedukcji. Jest to już dziedzina rozumowania.

Zależnie od typu wyobrażeniowego wypadnie od-

powiedni sposób oddziaływania stosować przy uczeniu się tak przy dodawaniu przyrodzonych bodźców (wzrokowcowi pomagać będą środki naukowe o charakterze wzrokowym, a będą mu przeszkadzać także wzrokowe podniety, odciągające jego uwagę, słuchowcowi na słuch działające i uczenie się nagłos, ruchowcowi zaś to, co wywoła ruch oraz posługiwanie się pisanem zarysów i t. p.), jako też pomaganie sobie przez pobieranie materiału nadto od strony podtypowych wyobrażeń. Np. przy typie wzrokowym i podtypie ruchowym: uczenie się po cichu i robienie notatek, streszczających materiał nauki; przy typie słuchowca i podtypie motorycznym uczenie się odbywa się nagłos z równoczesnem sporządzaniem streszczeń i t. d.

4. Proces myślenia a postępowanie.

Znana jest maksyma: myśl jest ojcem czynu. Skąd to pochodzi? Nasze doznania nie znikają, lecz tworzą trwałą zasobę wiadomości o świecie nas otaczającym, zmagazynowany w naszej podświadomości, który staje się motorem naszej działalności. Psycholog francuski Dr. G. Le Bon opierając się na tym procesie myślenia postawił główne zadanie kształceniu w wezwaniu: „faire passer le conscient dans l'inconscient”⁸⁾. Co z tego faktu wynika? Otóż w uwzględnieniu faktu pochodzenia naszych czynów z tego magazynu zebranych i uformowanych wyobrażeń i pojęć, t. j. magazynu zawierającego nasze stany podświadome (endo- i exopsy-

chiczne) i wobec faktu, iż nasza świadomość jest tylko czystą funkcją intelektu w określaniu stosunku jaźni do poszczególnych aktów psychicznych — należy szukać źródła wszelkiej aktywności i postępowania nie tylko w sferze samej woli, ale także w aktach czystego intelektu i uczuciach intelektualnych.

Proces myślenia, odbywający się pod wpływem bodźców otoczenia oraz stimuli struktury psychicznej, warunkuje tedy bezwzględnie przez te stany podświadome każdą ekspresję wyższych procesów umysłowych z jednej i działanie woli z drugiej strony.

Czyn wypływający w taki sposób tkwi korzeniami już w procesie myślenia przez: a) myślenie „przedwstępne“, wywołujące w stanach podświadomych osobne związki i kompleksy, b) myślenie „następcze“, gdy wola i pod wpływem stanów podświadomych i uczuć intelektualnych skłania się do działania w tym, a nie innym kierunku, c) kiedy rozum daje swoją sankcję temu skłanianiu się i dopełnianiu się danego aktu woli. Akty woli wypływają z ujawnienia już sytuacji przez intelekt, a wola w swej sile potencjalnej warunkuje się siłami organizmu oraz habitualnych postaci nawyku.

Jeżeli tedy czyn wszelki wypływa z procesu myślenia i bywa modulowany odnośniami kategoriami tego myślenia, — możemy wpływając na te kategorje oddziaływać też i na jakość samego czynu. Bowiem proces myślenia wiąże się organicznie i ze sferą emocjonalną i dziedziną woli.

Chcąc zatem tak postawić organizację myślenia, aby pożądane przez nas odbywały się procesy myślowe, należy unikać w zetknięciu z materiałem obróbki doznań wywoływania takich elementów uczuć, któreby mogły spowodować sekrecje gruczołów przez nas niepożądanych. — Podobnie i w dziedzinie woli należy wywoływać w naszej świadomości zdecydowane akty woli uznawania, względnie potępienia danej sytuacji.

Widzimy, jaka tu jest doniosła rola naszego umysłu. Stąd płynie z rosnącym zasobem wiedzy i mnożących się pojęć pewna dyrektywa do działania. Wola spełnia funkcję motoru, lecz kieruje motorem aparat poznawczy, intelekt.

Zrozumiemy teraz doniosłe znaczenie czytania dobrej a złej książki, wyświetlanie filmów odpowiednich i nieodpowiednich. Bowiem kiedy materiał doznań grzęźnie w naszej podświadomości, by stać się potem częścią składową naszego czynu, kto wie, czy nie większe spustoszenia po wojnie wyrządza wyświetlanie niecenzuralnych filmów w umysłach i sercach młodzieży, niż je spowodowała sama wojna.

To też zbieranie przez całą młodość dobrych, etycznych i niefalszowanych pojęć, przyzwyczajanie się do planowego działania, stanowi potem o całym szczęściu jednostek.

Trzeba więc chronić się przed nasycaniem wyobraźni wpływami złemi i pojęciami sztucznie zasugerowanymi, jako dobrymi, który to wpływ wyraża znana francuska maksyma: „frapper l'imagination“.

W dążeniu do pozyskania sztuki myślenia wielką rolę odgrywa t. zw. perspektywność myślenia. Jest ona jakby pojemnością tego myślenia przy ogarnianiu coraz szerszych horyzontów w polu tego widzenia i zbierania obserwacji. Jak ten, który wyszedł na wysoką górę, większe ogarnąć może w perspektywie widzenia przestrzenie, tak i tutaj obejmuje większy zakres i ujmuje większą ilość obserwacji. Jeszcze poza poszerzaniem horyzontu jedną niesie właściwość ta perspektywność myślenia, mianowicie pewne systematyczne skierowywanie umysłu w kierunku przewidywania czyto następstwa rzeczy i wypadków, czyto zaistnienia możliwych sytuacji, co tak Francuz wyraża: „savoir c'est prévoir“. Zabierając się do jakiejś czynności, która wymaga skomplikowanych sposobów działania, czy posługiwania się rozmaitemi przyrządami, czy podręcznikami, przemysł przedtem i uchwycić w myśli wszystkie te przedmioty i starać się przewidzieć wszystkie te momenty, które w ciągu działania albo pomocne, albo szkodliwe okazać się mogą. Potem po wykonaniu skontroluj, czyś rzeczywiście potrafił ogarnąć myślą te wszystkie momenty i zapisz ten eksperyment w swoim dzienniczku i postępuj tak dalej, a dojdiesz do jasnego projektowania myśli i do przewidywania faktów i sytuacji, a co cię uwolnić może w przyszłości od wielu zawodów i rozczarowań.

5. Intruzy myślowe.

Często zdarza się przy nauce, że uczeń zabrawszy się do pracy ochoczo, po jakimś czasie zapomina zu-

pełnie o swym obowiązku, a przenosi się myślą w sferę marzeń. Nie miał zamiaru tracić czasu i miał silne postanowienie usilnie pracować, tymczasem przez skojarzone z materiałem nauki jakieś upojne wyobrażenie został porwany „do nieba“ i marzył o „niebieskich migdałkach“.

Długi czas nie zdawał sobie z tego sprawy i dopiero kiedy zaczął obserwować osłabienie woli, niechęć do twardej rzeczywistości, chęć po każdym niepowodzeniu do takich marzeń na jawie, uczeń taki musiał już zauważyć, iż jest to chorobą ducha. Gdyby kontynuował to uciekanie w krainę marzeń, doprowadziłby do zupełnej atrofii woli i do zaprzestania wszelkiej pracy wogóle.

Ale nie tak prędko przychodzi ocknienie i nawrót z tej drogi zatrutej narkotykami bezpośrednio niezawinionego lenistwa. Często skaza zostaje albo na dłuższy przeciąg czasu, albo na zawsze: skaza marzycielstwa i nieliczenie się z rzeczywistością.

Dlatego też należy zdać sobie sprawę z tego chwastu myślowego tak nieraz bujnie rosnącego na roli naszego umysłu i bezpośrednio w razie nachodzenia takich marzeń przeciwstawiać solidną pracę ze zdwojoną uwagą. Jeżeli mimo naszego starania się, jeszcze zachodzą wypadki takiej „słodkiej“ jazdy w „nieznane“, należy takie wypadki notować w swoim dzienniczku z podaniem straconego czasu. Kiedy tak ponawiać się będzie walkę z temi marzeniami, a jeżeli w dodatku przejdzie się do ćwiczenia siły woli, zwycięstwo jest

zapewnione. Należy tylko pamiętać, że dalsze bawienie się takimi marzeniami, nie tylko odciągnie umysł od nauki, narazi na stratę drogiego czasu, ale może wogóle uczynić niezdolnym do życia. H. Green wyraźnie mówi: „The daydream is psychic opium“⁹⁾.

Innym intruzem, który może również być groźnym wrogiem, jest dostawanie się do twojej świadomości „myśli“, niepozostającej w bezpośrednim związku z opracowaną lekcją. Myśl ta może być początkowo obojętną. Może nawet nie porwie cię w krainę marzeń, wywoła tylko u ciebie zakłócenie uwagi i odwiedzie twój umysł od pracy. Ale już ten wypadek powinien cię uczynić ostrożnym przed dopuszczaniem takiej myśli do twojej świadomości i przed zgodą na gospodarowanie w magazynie twego umysłu tego intruza.

Już nie chodzi w tej chwili o przerwę w nauce, o wyjście z wprawy, tak potrzebnej w pracy, ani tyle o czas sam, ile o daleko większe szkody, jakich źródłem może się stać ta początkowo niczem niezabarwiona i jakby „neutralna“ myśl. Bowiemy nasza natura posiada tę właściwość, iż raz powstała w naszym umyśle myśl w warunkach nadzwyczajnych, mimo pracy umysłowej, wywiera tendencję na nasz umysł dopuszczania w przyszłości takich intruzów i niereagowania przeciw tym natrętom.

Jeżeli zdamy sobie sprawę ponadto, iż większe szkody wyrządzi w naszym umyśle myśl zła, nasycona nienawiścią do bliźniego, myśl brudna i nieetyczna, to już przy wdzieraniu się tej myśli będziemy się bronili,

ale nie tylko negatywnie, lecz pozytywnie wysuwając myśli o silnej aktywności, wypływające z naszej nauki i do niej naprowadzające.

Jeżeli bowiem do skupienia uwagi potrzeba siły woli, podobnie i tutaj potrzeba rozpoznania niebezpieczeństwa i siły woli, by do niebezpieczeństwa nie dopuścić. Jak zaś siłę mięśni uzyskujemy przez odpowiednie ćwiczenia, podobie i tutaj musimy zastosować pewne i systematyczne ćwiczenia, odnoszące się nie tylko do uwagi, woli, ale i do gotowości umysłu do bezpośredniej walki z intruzem.

Zaczynamy od małych ćwiczeń, od usuwania przeletnych a łatwo dających się odpędzić intruzów, obrazów, luźnie tylko pozostających z materiałem naszej nauki, a zjawiających się w naszej świadomości. Myśli takie, niezabarwione uczuciami jeszcze, łatwiej jest usuwać, niż takie myśli, które z uczuciami niosą pewne pożądanie. Dlatego by się zaprawić w tej walce z intruzami, w myśl zasady starożytnych: *principiis obsta*, rozpoczynamy usuwanie z miejsca wyobrażeń zbędnych, staramy się myśleć ściśle, kategorjami danego przedmiotu nauki, bardziej skupiając uwagę, czy notując w notatniku poszczególne ogniwa argumentacji. Np. przy uczeniu się o prawach rozchodzenia się fal głosowych przychodzi taki intruz i maluje w naszej wyobraźni taki aparat radiowy, któryby można bez lamp nastawiać na głośnik etc. Otóż wówczas albo głośno formułujemy odnośne prawa głosowe, albo jeszcze ce-

lem spotęgowania apercpcji piszemy je w notatniku i wymawiamy głośno.

6. *Etyka i estetyka myślenia.*

Jeżeli przy marzeniu na jawie wytwarzała się tendencja do powtarzania się takich sytuacji i w charakterze występował rys fantasty, niezdolnego do życia w realnych warunkach, a skłonnego do snucia nierealnych i zwodniczych planów, to przy zezwoleniu na myśli-intruzy takie, które wywołują sekrecję gruczołów nadnerczych i w okolicach lędźwi, i których persewercja w naszej świadomości już zmianami fizjologicznymi bywa uwarunkowana, — spustoszenia i w naszym umyśle, i w dziedzinie woli, i ducha są ogromne.

Zanalizujmy jeszcze ot na przykładzie zazdrości, wszystkie następstwa, jakie myśl i uczucie zazdrości spowodować mogą w danej jednostce. Oczywiście najpierw „nawiedzi“ ją myśl przy pewnym rozumowaniu i porównywaniu swoich i innej osoby wartości, myśl w towarzystwie już wywołanych uczuć zazdrości. Na podstawie wspomnianego prawa o pozostawianiu śladów tak w sferze umysłu, jak i w sferze działania fizjologicznego (wydzielina odpowiednich gruczołów) rodzi się skłonność w organizmie do powtarzania się takiej reakcji oraz do persewercji tej już uwarunkowanej w dziedzinie wyobraźniowej dyspozycji. Łącznie z tą wprowadzoną dyspozycją i częstym jej pojawianiem się, wytwarza się negatywne samopoczucie w psychice oraz jakby uczucie pokrzywdzenia (wobec posiadania

wartości przez inną osobę, wartości, która wzbudza zazdrość). Dana osoba odczuwając zazdrość i godząc się świadomie na pozostawianie tego uczucia w swym umyśle, ustosunkowuje się nieżyczliwie do osoby, zazdrość wzbudzającej. Wówczas i to ujemne samopoczucie, i dręczące ją pokrzywdzenie odbierają danej osobie spokój i równowagę umysłu oraz to pogodne wejrzenie na świat i ludzi, bez którego nie zawiązują się życzliwe stosunki między ludźmi. Skutek jest zaś taki, iż doznająca osoba zazdrości większą sobie, niż drugiej osobie, której nie życzy dobrze, wyrządza szkodę i spustoszenie nie tylko w dziedzinie charakteru, lecz także w wyższych procesach umysłowych. To też przykazanie, jeszcze na górze Synaj wręczone Mojżeszowi, ujęło nie tylko stosunek jednej osoby do drugiej, ale i sprawę osobistego szczęścia, kiedy wyraźnie głosiło: Kochaj bliźniego, jak siebie samego.

Do walki z tego rodzaju myślami należy się zaprawiać już w walkach z usuwaniem myśli, które nazwalimy bezbarwnymi, neutralnymi. Bowiem myśl drąży w naszym umyśle, a zwłaszcza myśl erotyczna i zabarwiona uczuciami silnymi, ślady niezmazalne, i stwarza predyspozycję do czynu. Jeżeli nieoczekiwanie zjawił się czyn, którego może sam sprawca, ani jego otoczenie nie spodziewało się, to jego przygotowaniem były właśnie te myśli, czyto atakujące w chwili marzeń na jawie, czy też podczas wyświetlenia obrazów filmowych.

A należy pamiętać, iż nawet myśli pustych, etyczne obojętne, nie należy dopuszczać do naszego umysłu, gdyż nasza świadomość „karmiąc” się niejako takimi pustymi myślami, odpowiednio potem naszą osobowość modeluje. Możemy się o tem przekonać z obserwacji ludzi, których ulubionym tematem rozmów są puste myśli. Tacy nigdy na poważny czyn się nie zdobędą. Od natury tych myśli zależy także i natura człowieka. Należy więc tylko przejmować myśli piękne, wzniosłe, etyczne i estetycznie wartościowe.

Jeszcze jedno należy pamiętać. Już niby zdajesz sobie sprawę ze szkodliwości takich obrazów, ale tak nęci cię ich czar, że pragniesz tylko na chwilę niemi się pobawić. Czynisz, jak to miasto, które przyjęło jednego, tylko jednego wroga, by się mu przypatrzeć, boć on już niestraszny po odniesionem zwycięstwie. Tymczasem zaraza, jaką ten Almanzor wniósł w obóz z Grenady, pożarła wszystkich za niezdobytymi szafkami zwycięzców. Tutaj nie należy wchodzić w żadne kompromisy, lecz z miejsca odrzucić takie myśli, bo nim się spostrzeżesz, myśli te obudzą w tobie uczucia z fizjologicznymi procesami związane, a które raz obudzone nie tak łatwo dadzą się opanować i nie pozwolą ci wrócić do równowagi umysłowej. O pracy wtedy już i mowy nie będzie.

By nie dać się porwać tym obrazom, należy w razie ponownego się ich pojawiania skupić uwagę, zmienić pozycję przy pracy, albo powstać i uczyć się przechadzając się po pokoju. Nieraz mimo wysiłku woli

obrazy te będą gwałtownie nachodzić twoją świadomość. Wówczas jeżeli będziesz już wyćwiczony w usuwaniu intruzów-myśli w sali szkolnej i przy pracy domowej, to stosując wypróbowaną metodę dasz sobie radę i będziesz mógł bez straty czasu kontynuować pracę. Wszelako zasadą twoją być winno przy pracy: pracować z jak największym skupieniem i przejęciem się, gdyż wówczas o zjawianiu się takich myśli mowy być nie może.

Ponieważ każda myśl jest ojcem czynu, przeto pilnując czystości myśli będziesz szedł jasną drogą ku doskonałości, a każde odniesione zwycięstwo będzie jednym szczeblem więcej w zwyż do oddalania się od błota ziemi, od t. zw. myśli nieczystych, które rujnują umysł, osłabiają wolę i skazę powodują na duszy. Te właśnie twoje zwycięstwa będą zapowiedzią zwycięstw późniejszych i jeżeli potem w życiu okażesz się silnym i będziesz dokonywał wielkich czynów, to tym właśnie zwycięstwom nad intruzami niepozornymi będziesz zawdzięczał swoje triumfy.

Rozdział V.

Przyzwyczajenia.

1. *Nabywanie dyspozycji.*

Wszystko, co i jak człowiek czyni, wytwarza w jego organizmie, tak w umyśle i procesach psychicznych, jak i w odruchach ciała pewne uprzydatnienie organizmu do podobnych czynności później oraz pewną skłonność, by następna czynność była podobnie wykonaną.

Widzieliśmy, że nawet myśl raz powstała w umyśle, wykazuje tendencję do odtwarzania się ponownego i do takiego samego oddziaływania na mający realizować się czyn, jak poprzednim razem. Nic dziwnego, że i czynność dąży do tego, ażeby się powtarzać. Bowiem zachodzące w nas reakcje niejako łąbią sobie wygodne koryta, w których potem mogą swoiście się odtwarzać.

Widzimy nadto, iż w tem nabywaniu przez nas dyspozycji, pierwszy raz wykonywana czynność przychodzi nam z oporem, a już drugi raz wykonywana z większą łatwością.

2. *Prawa przyzwyczajenia.*

Dyspozycja jeszcze nie stanowi o nabyciu takiego, czy innego przyzwyczajenia. Aczkolwiek raz wykonana czynność niesie z sobą tendencję do powtórzenia się, uwarunkowaną w systemie nerwowym i naszym mózgu, i może spowodować powtórzenie się danej czynności, to jednak bez ćwiczenia i systematycznego powtarzania danej czynności stałej wprawy i przyzwyczajenia (wejścia w zwyczaj) nie nabierzemy. Działają tu prawa przyzwyczajenia.

Prawa te odnoszą się tak do dobrych przyzwyczajzeń (nawyków), jak i złych, nałogów. Weźmy konkretny przykład z życia codziennego ucznia. Uczeń ma wstawać rano z łóżka zaraz bezpośrednio po przebudzeniu się i to nie tylko w myśl wskazań higieny, ale i w myśl opracowanego przez siebie planu pracy. Wyjątek, jeżeli przebudzenie nastąpiło w ciągu nocy. Ponieważ wyznaczył godzinę 6-ą na wstawanie, rzeczywiście o tej samej godzinie budzi się na podstawie prawa o przyzwyczajeniach. Zbudziwszy się pewnego razu, nie wstaje, lecz zaczyna się wylegiwać w łóżku. Na drugi dzień już wyczuwa podobną skłonność do zatrzymania się w łóżku bodaj przez chwilę, jak mu się zdaje. Jeżeli nie zareaguje przeciw tej rosnącej w nim skłonności, już zaczyna się wytwarzać w nim przyzwyczajenie do wylegiwania, które niebawem stanie się nałogiem. A wiemy, jakie spustoszenie w porządku dnia, w umyśle, w systemie ner-

wowym i w charakterze robi takie pobłażanie sobie. Najważniejszym złem jest ten fakt, że dopuszczenie do najmniejszego, a w naszych oczach niewinnego nałogu, powoduje zamieranie w nas zdolności do wysiłku, tego największego motoru do kształcenia się. Dalszem następstwem będzie marnowanie się energii psychicznej już to przez osłabianie w ten sposób jej dynamiki, już to przez nadużywanie jej potem do zwalczania takiego nałogu.

Tę zaś zdolność do wysiłku umysłowego musisz koniecznie nie tylko podtrzymywać w sobie, ale ją przez odpowiednio zorganizowaną pracę potęgować. Wiesz dobrze, jak to po ferjach, czy nawet po kilku dniach wolnych od nauki, nie możesz zabrać się do pracy, mimo że poprzednio zebrany zasób wiedzy ułatwia ci tę pracę.

Również przechodzenia bezpośrednio z odpoczynku do pracy trzeba przez systematyczne ćwiczenia (stosowanie wysiłku, by jak najprędzej zabrać się do pracy i by czas wdrażania był jak najkrótszy) doskonalić. Ponieważ po każdej dobrze wykonanej pracy następuje siłą rzeczy pewne zadowolenie, z czasem doprowadzisz do tego, iż zaczynanie tej pracy kojarzyć się będzie również z uczuciem pewnej ulgi i przyjemności.

3. *Nabywanie przyzwyczajeń i zwalczanie nałogów.*

Prawa o przyzwyczajeniach działają nie tylko w dobrem, lecz i w złem. Odnoszą się nie tylko do

słów, myśli, ale do wszelkich form zachowania się i postępowania, słowem do każdej twojej ekspresji. Całe nasze życie składa się z szeregu przyzwyczajeń, a niekiedy i z nałogów, nabytych, wyuczonych, pomyslnych i zgubnych a stanowiących o naszym szczęściu i przebiegu wydarzeń w życiu.

Już starożytni zwracali uwagę na przyzwyczajenie, jako na drugą naturę. Gdybyśmy tak wnikliwiej analizowali wpływ przyzwyczajeń na dalsze losy życia, i przez obserwację siebie, czy drugich skonstatować chcieli, że przyzwyczajenia i nałogi zupełnie zmieniają naturę danej jednostki, i stają się właściwą naturą, wówczas więcej zwracalibyśmy uwagę na nabywanie przyzwyczajeń dobrych, a unikanie nie tylko złych czynów, ale już nawet samych złych myśli.

Każdy człowiek, choćby był w oczach nawet najgorszym, nie może nie wykazywać cech dodatnich w swym charakterze. Skąd to jednak bierze się, że spada coraz bardziej w przepaść zła i szlachetne pierwiastki ducha giną w nim z zadziwiającą szybkością?

Oto natura człowieka ma w sobie dobre pierwiastki. Wszelako przychodzą niejako z otaczającego świata, czy skłonności nieraz przyrodzonej do występków, podniety do złego czynu, wylęgającego się przedtem w złej myśli. I oto powstaje walka w duszy takiego człowieka. Pierwiastki dobre stawiają opór tym złym. I jak w każdej bitwie decyduje pierwszeństwo inicjatywy o dalszych losach kampanji, tak i tutaj, o ile

nie będzie zastosowania spotęgowania wysiłku umysłu i woli do najwyższych granic, by nie dopuścić do kapitulacji przed wrogiem, następuje upadek. Wprawdzie jeszcze dobre pierwiastki nie dały za wygraną, jeszcze dają znać o sobie wywoływaniem refleksji, głosem sumienia, ale już następuje rozdwojenie w umyśle, rozszczepienie jaźni i woli, która czynna będzie raz w złem, raz w dobrem. Tu już rozpoczynają się te rozstajne drogi, z których jedna wiedzie niechybnie do złego.

A nie wolno dopuszczać do generalnej rozgrywki sił, należy stopniowo dążyć do zapewnienia zwycięstwa dobrym skłonnościami i zahartować się przeciw wszelkim możliwym atakom. I jak w dziedzinie uczenia się uczeń musi wyczuwać trudności, gdyż one stanowią materiał szlifujący z jednej, a z drugiej strony przez pokonywanie tych trudności uczeń nabiera wiary w swoje siły i rozwija ich dynamikę, — tak i tutaj w dziedzinie nabywania przyzwyczajzeń, nie można wyobrazić sobie jednego dnia, w którymby nie było podniety albo do lenistwa, albo do innego postępowania, a nie pozostającego w zgodzie z przyjętymi powszechnie formami działania. Ale właśnie te skłonności, czy podniety, czy pokusy, jakbyśmy je używając terminologii religii nazwać mogli, stanowić będą dla nabycia przyzwyczajzeń dobrych i dla usilnienia woli ten przebieg nieodzowny. Chodzi tylko o to, by uczeń zdawał sobie sprawę i zgóry przybierał postawę zwycięską, kierując zawsze ducha ku ideałom,

w myśl wezwania poety rzymskiego: „Macte animo, generose puer, sic itur ad astra“.

Im będziesz starszym, większe nachodzić cię poczną pokusy i podniety, ale jeżeli już w młodości nauczysz się im stawiać czoło zwycięsko, i zaprawisz się do zwycięstw nad samym sobą, wówczas zwycięstwo twoje będzie zapewnione:

„Gwałt niech się gwałtem odciska,
„A ze słabością łamać uczmy się za młodu.
„Dziekiem w kolebce kto łeb urwał Hydrze,
„Ten młody zdusi Centaury,
„Piekle ofiarę wydrze,
„Do nieba pójdzie po laury”¹⁰).

W młodości jednak zaprawić się musisz do tej walki i młodość będzie decydować o dalszych kolejach twego życia, co tak wyraża Zygmunt Krasiński:

„Młodość życia jest rzeźbiarką,
„Co wykuwa żywot cały,
„Choć przemija sama szparko,
„Cios jej dłóta wiecznie trwały“.

Z wiadomości o pracy i wysiłku wiemy, że należy zaczynać od pracy, która nie wymaga od razu wielkiego wysiłku i następnie stopniować i ilość pracy i wysiłek. Podobnie rzecz się ma i w dziedzinie nabywania przyzwyczajzeń. Zaczynamy od małych, drobnych ćwiczeń i kiedy systematycznie będziemy te ćwiczenia stosować, i wola nasza i przyzwyczajenia

będą się potęgować. Stopniując je osiągniemy pewne przyzwyczajenia. Ale nie wolno nigdy robić wyjątku od reguły, znając prawo, że czyn nasz nie ginie bez śladu i że nazajutrz może wywołać w nas powtórzenie się jeszcze z większą perseweracją.

Jeżeli walczysz ze złemi przyzwyczajeniami, nałogami, należy zaprawiać się do przeciwnych im wprost dobrych przyzwyczajzeń oraz wybierać do takich ćwiczeń moment najdoskonalszy. Wszelako zdać sobie trzeba sprawę z ważności takiego ćwiczenia, zapisując w swoim dzienniczku, iż w danym kwartale, czy roku szk. zwalczał będziesz taki a taki to nałóg, a ćwiczył się w takiej nocy, czy innym dobrem przyzwyczajeniu i notował skrupulatnie twoje zwycięstwa i nieraz jeszcze upadki. Nie należy zrażać się początkowymi trudnościami i niewidocznymi rezultatami, ponieważ taka skłonność do działania w pewien określony sposób zakorzenia się w nas powoli i z biegiem czasu. Organizm przystosuje się do takich reakcji w miarę powtarzania się naszych ćwiczeń.

Zaczynając od drobnych ćwiczeń, jeżeli chodzi o formy naszego zachowania, starać się należy automatyzować i wprowadzać w zwyczaj pewne formy zachowania, jak to zautomatyzowaliśmy ranną toaletę, i t. p. Przypomnij sobie, że nie miałeś brzydkiego zwyczaju używać trywialnych wyrażen i odkąd zacząłeś, czyto bliżej z takim kolegą przestawać, który ich używał, czy też tak jakoś sam się ich nauczyłeś, mimo że zdajesz sobie dobrze sprawę z tego, iż kul-

turalny uczeń nie może się takimi wyrażeniami posługiwać, to jednak używasz tych wyrazów dalej. Dlaczego? A dlatego, żeś planowo nie rozpoczął z tym nałogiem walki. Podobnie rzecz się ma z pluciem na ulicy, z nieopanowaniem ruchów przy wchodzeniu, czy zamykaniu drzwi za sobą, nie panowaniu w dyskusji, nie panowaniu nad gniewem i t. p.

Tu pomocnem niech ci będzie milczenie. W milczeniu odpoczywa twój system nerwowy, narządy głosowe i wtedy możesz zastanowić się nad tem, co wypowiesz. Bowiem najgłośniejszym złym nawykiem u natur eksplozywnych i pełnych temperamentu jest nietrzymanie na wodzy swych myśli i wypowiedanie ich, zanim nastąpić mogła kontrolna działalność umysłu (rozsądku). Otóż nim coś wypowiesz, wywołaj przed wypowiedzeniem tej myśli inną kontrolną myśl, czy to, co powiesz, jest bez zarzutu i czy nie lepiej zamilczeć. Tak nauczano w szkołach sofistów, a w szkole Pythagorasa pięć lat uczniowie musieli milczeć i zabierać głos na wezwanie nauczyciela: „Apud Pythagoram discipulis quinque annos tacendum erat” — „Si tacuisses philosophus mansisses” — „Nescit vox missa reverti”. Wogóle jednostki gadatliwe mniej są aktywne i gorzej myślą — wygadują się — co dosadnie ujmuje nasze przysłowie: krowa, która dużo ryczy, mało mleka daje. Mów do rzeczy, o drugich rzadko, o sobie nigdy.

Wiedząc o prawie powtarzania się raz wykonanej czynności, staraj się wykonując jakąś pracę, abys ją

wykonywał z największą, na jaką cię tylko stać, doskonałością. Ta dążność, aby z każdym dniem dokładniej daną czynność wykonać, rośnie stopniowo w nas i przechodzi w przyzwyczajenie. Zatem dobrze jest zdać sobie sprawę przed przystąpieniem do pracy: jakbym tę pracę mógł najlepiej i w możliwie najkrótszym czasie wykonać? — Ten wzgląd na czas jest konieczny, zanim nie wyrobi się poczucie czasu. Pracy bowiem jest dużo, czasu mało: *ars longa — vita brevis* — i stąd pewien pośpiech z umiarem jest wskazany.

Wszelkie złe przyzwyczajenia a limine należy odrzucać i już od progu niejako nie dawać im do siebie przystępu: *principiis obsta*. Np. przy papierosach nie można dopuścić do zapalenia pierwszego. Czyń, jak ten spotkany w Monachium Francuz, który dlatego nie chciał skosztować czarnego piwa bawarskiego, by potem nie był zmuszony do... picia.

Jeżeli jednorazowo wykonany zły czyn pociąga za sobą skutki, bo wytwarza dyspozycje i pewnego rodzaju lgnienie naszego organizmu do tego czynu, cóż dopiero sądzić o częściej powtarzających się czynach! Należy tedy dążyć do doskonałości, skrupulatnie badać wieczorem miniony dzień, czy i w jakim stopniu wykazałeś w swoim postępowaniu i czynach to dążenie do udoskonalenia się. Bowiem zło łatwiej się u nas zakorzenia, a dobre przyzwyczajenia trudniej nam nabywać. Wynika to już z właściwości natury ludzkiej.

Rozdział VI.

Higjena.

1. Higjena osobista.

Zdrowie młodzieży jest dziś największą troską szkoły i państwa. Wyrazem tej troski jest potrójna akcja szkoły i państwa: a) nadzór lekarski nad zdrowiem, b) ćwiczenia fizyczne oraz gry i zabawy, wreszcie c) zaprawianie młodzieży do higjeny osobistej i higjeny pracy umysłowej (w wykładach lekarskich o higjenie i przy nauce o anatomji człowieka). Nadto w niektórych zakładach, zwłaszcza dla dojeżdżających organizuje szkoła akcję dożywiania. W czasie zaś ferij zimowych czy letnich szkoły prowadzą zamknięte kolonie wakacyjne już to we własnych osiedlach szkolnych, już to na ten cel wynajętych szkołach, domach wycieczkowych i t.p.

Jak w pracy tak i tutaj usystematyzowanie wszystkich zabiegów w odniesieniu do zdrowia stanowić powinno organiczną część twego trybu życia. Medycyna leczy chorych, ale higjena nie dopuszcza do zachorzenia. Nadto panująca harmonja między ciałem i duchem sprawia, że w razie choroby ciała osłabia

się zazwyczaj i nasz duch. Stąd to już starożytni głosili zasadę: mens sana in corpore sano.

Nie będzie od rzeczy, jeżeli do twego planu pracy włączysz najogólniejsze wskazówki higieniczne. Łatwiej wtedy ulegną automatyzacji. Już rano bodaj kilkunutowa gimnastyka na świeżem powietrzu, lub przynajmniej przy otwartem oknie (nawet w zimie) orzeźwi i obudzi twój organizm. Jak dwa razy przynajmniej w tygodniu całkowita ciepła kąpiel ułatwia transpirację skóry, tak rano omycie całego ciała (nie zapominać o dobrem umyciu rano i wieczór nóg) daje organizmowi tę rzeźkość i powoduje łatwiejszą reakcję na podniety umysłowe w szkole.

W szkole zazwyczaj uczniowie bez umycia rąk zabierają się do II-go śniadania, mimo że specjalnie zwraca się na to uwagę. Po szkole wróciwszy do domu zaraz przez staranne umycie rąk (szarem mydłem) usunie się ew. bakcyle, jakie na rękach przynosi się, czyto z dziedzińca, czy szkoły. Nie można bowiem nigdy tak utrzymać w czystości szkoły, by przez wchodzenie większej ilości uczniów nie zanieczyszczono klasy szkolnej. Również przed obiadem wypłukanie gardła letnią wodą z domieszką soli, wzgl. wody utlenionej lub kwasu borowego, nadto od czasu do czasu przepłukanie nosa specjalną koneweczką utrzymać ci pozwoli w należytej czystości te bramy wpadowe wszelkich chorób do naszego organizmu. Zatem jak najczęściej, a przynajmniej dwa razy dziennie płukać gardło i utrzymuj w czystości jamę ustną.

Nie mniej ważną rzeczą od higieny jamy ustnej i nosa jest higiena ubrania. Nie należy bronić dostępu powietrza do organizmu. Niech będzie ciepłe to twoje ubranko, ale niech cię nie zamyka od stóp do głowy i niech ci pozwoli na swobodę ruchów. A przede wszystkim, niech to ubranie raz na dwa tygodnie bodaj widzi na sobie wodę i szczotkę, by zniknąć mógł ten kurz, który przedostaje się do twojej skóry. A oddychamy nie tylko płucami, ale i skórą całą.

Czystość — to zdrowie, brud i nieczystość — to choroba. Zwalczanie brudu i nieczystości jest zwalczaniem chorób i zapobieganiem przed zachorowaniem.

W czasie przyjmowania pokarmów nie można się spieszyć, gdyż pokarmy powinny być należycie pożute, by mogły być potem strawione. Najwięcej uczniów nabawia się chorób żołądkowych w czasie rozpoczęcia nauki szkolnej. Mając opracowany plan tak urządzasz się z czasem, aby nie było pośpiechu ani w spożywaniu śniadania, ani w udawaniu się do szkoły. Powinieneś sobie tak urządzić ranny posiłek, byś mógł jeszcze swobodnie z kilka minut (od 5—10) po śniadaniu zabawić w domu.

Ponieważ jakość odżywiania i trawienia wpływa na sprawność twego umysłu, pożywienie twoje powinno się stosować do podanych ci tablic kaloryjnych, albo osobno przepisanych ci przez lekarza (Doc. Dr. Szulc taką zestawia tablicę pokarmów w kalorjach: 100 gr. białka, co daje: 400 kaloryj, następnie 55 gr. tłuszczu = 500 kaloryj oraz 400 gr. węglowodanów, co

ma wartość: 1600 kaloryj, razem taka racja pokarmowa wynosi dla pracownika umysłowego: 2500 kaloryj¹¹⁾. (W Ameryce są gotowe tablice pokarmów z podaniem gramów i kaloryj przy bardzo niskiej cenie takiej racji: 3 centów amer. (około 18 groszy).

Następnem bardzo ważnem zagadnieniem jest przyjmowanie posiłku stale o jednej i tej samej porze. Przy pożywieniu ważną okolicznością jest radosny nastrój, który ułatwia już częściowe trawienie w czasie obiadu, tembardziej, jeżeli jedno danie nie następuje zaraz po drugim. Pewne przerwy są tu wskazane. Wszelako jedz nie za mało, ale tyle, byś wstając od stołu jeszcze mógł coś zjeść, t. j. nie najadaj się do syta.

Kawa i herbata, jako zawierające trucizny, zwłaszcza dla jednostki umysłowo pracującej, nie powinny wchodzić w skład twego pożywienia. Kofeina, która występuje w ziarnistej kawie szczególnie atakuje system nerwowy. Teina również jest szkodliwa, zwłaszcza przy picu herbaty w młodszym wieku i kilka razy dziennie. Bardzo dobrze zastąpić można te trucizny przez picie mleka, barszczu, czekolady, kakao.

Alkohol pod żadną formą nie może dostawać się do twego organizmu. Nawet polewka winna, tak niewinnie się przedstawiająca, zawiera tę okropną truciznę, która jest plagą ludzkości i źródłem wielu nieszczęść jednostek, rodzin i narodów całych.

Jak alkohol działa i jaki organ atakuje? Otóż alkohol wywołuje opilcze podniecenie, większą lub mniej-

szą nieprzytomność umysłu. Boratyński chcąc się dowiedzieć, jaki organ jest zaatakowany przez alkohol, podawał żabom i gołębiom alkohol w minimalnych dawkach i konstatował, iż istoty te uległy podnieceniu alkoholowemu. Kiedy po wyjęciu półkul mózgowych nawet zwiększył dawki, już ani żaby, ani gołębie nie podlegały temu podnieceniu. Zatem alkohol atakuje mózg, ten najdelikatniejszy organ, który dla uczącego się jest tem najważniejszym narzędziem wykształcenia. Przypomnij sobie z wykładu lekarza szkolnego, te straszne zmiany, jakie na tablicach widziałeś u alkoholików. Skutki zatruwania się alkoholem są okropne: zwapnienie żył, chroniczne katary żołądka, obłęd opilczy, delirium i ostry obłęd alkoholowy.

To też musisz uważać, byś się nie przyzwyczaił do tej trucizny, która to ma do siebie, jak każda trucizna, że wywołuje potem nieodparte niczem pragnienie dalszego zatruwania się aż do zupełnej ruiny organizmu (nikotyna, alkohol, morfina, opium, kokaina).

O takie zaś przyzwyczajenie w domu nieraz łatwo. Nieświadomie nawet podają ci wino domowe z jabłek, ale wino, zawierające już pewien procent alkoholu. Obok spożywania już tej dawki alkoholu inne zasadnicze kryje się tu niebezpieczeństwo: przywykanie i przyzwyczajanie się już w ten sposób do picia alkoholu. A badania Kraepelina i Schmidta wykazały, że użycie stałe nawet 40 gr. dziennie alkoholu upośledza czynności mózgowe i doprowadza stopniowo do paraliżu nerwów. A młodzież szkolna, która ma wydać

z siebie doskonały typ polaka, nie może w dążeniu do rozwinięcia swoich zdolności do możliwie najwyższego stopnia, tych zdolności w zarodku hamować i zabijać. Te zaś zdolności kiedy raz zamiknąć będą musiały, wystąpi inna aktywność, które to zjawisko synod piotrowski w roku 1577 tak wyraża: „Opilstwo przytępia umysł i zmysłowość podnieca“.

Nikotyna pod pozorem powszechności używania jej w formie palenia papierosów i cygar, może najwięcej wyrządza szkód tak pod względem zdrowia działając paraliżująco na system centralny i organy obwodowe, jako też i pod względem materialnym. Szkodliwe działanie nikotyny udziela się przedewszystkiem zwojom nerwowym systemu wegetatywnego, atakując nerw błędny, wzgl. zwoje nerwowe w sercu. Działa w wysokim stopniu na organy trawienne, a przede-wszystkiem na żołądek, powodując kurcze i brak apetytu oraz chroniczne katary. Jednostki delikatne pod wpływem palenia papierosów stają się nerwowymi i stale podnieconymi. Dym zaś papierosów szkodzi wzrokowi, a słabszym osobnikom nikotyna atakuje przewody oddechowe i prowadzi ostatecznie do suchot. Zatem, co twemu organizmowi szkodzi, usuwaj i unikaj.

Sprawa świeżego powietrza w sali szkolnej, pracowni, w twoim pokoju, w twojej sypialni posiada i dla twego ciała i dla twego umysłu bardzo ważne znaczenie. Musiałeś już sam zauważyć, iż niekiedy, czyto z niedbalstwa dyżurujących twych kolegów, lub z jakichś innych powodów, klasa nie była dostatecz-

nie wywietrzona i że już po trzeciej godzinie lekcyjnej nie tylko ty, ale i twoi koledzy uczuwali tępy ból głowy i jakieś ciążenie karku. Oto były objawy zatrucia się bezwodnikiem węglowym (CO_2). Dlatego należy zawsze się starać, by lokal, gdzie pracujesz, co parę godzin był starannie wywietrzony. Również w twojej sypialni, jeżeli nie można w sąsiednim pokoju z sypialnią graniczącym otworzyć okna, powinno choć przez małe uchYLENIE (bodaj na grubość dwóch palców) okna dochodzić świeże powietrze w czasie zimy, a w porze cieplejszej stale powinno być otwarte okno, wzgl. małe okienko. Słońce, powietrze i woda (przy zabezpieczaniu się przed udarem) niech będą twoimi sprzymierzeńcami w dążeniu do rozwoju pełni sił ciała i ducha.

2. Higjena pracy umysłowej.

Praca umysłowa wyczerpuje tak twój organizm, jak i praca fizyczna. Muszą być tutaj zastosowane pewne przerwy, na odpoczynek przeznaczone.

Już sam plan twojej pracy uwzględnia te wskazania. Również sposób i czas pobierania posiłków warunkować będzie twoją sprawność umysłową. Sporty, nie przechodzące w rekordy, oraz ćwiczenia gimnastyczne, usprawniają w wysokim stopniu pracę twego umysłu. Są bowiem z jednej strony przerwą w pracy umysłowej, i wyrównaniem równowagi organicznej z drugiej strony. Bowiem organizm po siedzącym trybie życia podczas nauki wykazuje gwałtowną potrzebę

ruchu całego ciała, by obieg krwi mógł równomiernie się odbywać w całym organizmie i jego kończynach. Aby pobudzić krążenie krwi i nie dopuścić do kongestji już sama szkoła urządza śródlekcyjnie krótką gimnastykę. Jakże doniosłe jest jej znaczenie. To usprawnienie organizmu jest przecież warunkiem spójnego wydajności twego umysłu.

Dalszym środkiem, który doprowadza organizm do równowagi i pomaga mu nie tylko odradzać się, ale i gromadzić zapasy energii, jest ćwiczenie ruchowe na świeżym powietrzu, jak ślizgawka, saneczkowanie, ogólnie stosowane narciarstwo (bez rekordowych wyczynów), wioślowanie, siatkówka, tenis, turystyka.

Codziennym i w każdej porze roku dostępnym środkiem regeneracyjnym jest przechadzka. Oczywiście przechadzka nie po mieście, lecz możliwie poza miastem, na świeżym powietrzu. Trzeba odróżnić od przechadzki wypoczynkowej odbywanie drogi do szkoły. Często bowiem takie daje się słyszeć rozumowanie: Szkoda czasu po obiedzie na spacer! I tak codzień dość tych spacerów z domu do szkoły i z powrotem. Przechadzka inne zawiera momenty, niż udawanie się do szkoły. Na przechadzce trudnych i zawiłych dyśput prowadzić nie wolno. Już rano, przed śniadaniem, następnie po obiedzie dwugodziną, a najmniej jednogodziną, nawet podczas deszczu, oraz po kolacji półgodziną przechadzkę przewiduje twój plan pracy. A zawsze trzeba pamiętać, iż po dwu godzinach pracy

intensywnej nastąpić winna conajmniej 20-minutowa przerwa w pracy i przechadzka po świeżym powietrzu, wzgl. lekki spacer kilkuminutowy, zakończony gimnastyką płuc. Im bardziej podnosisz sprawność organizmu, tem lepiej możesz pracować umysłowo, uważać w szkole i brać żywy udział w dyskusji.

Nieraz zdarzyć się może, że z powodu pewnych zmian chorobowych organizmu odczuwasz ból głowy. Wówczas pod żadnym pozorem nie wolno ci się uczyć, masz zaraz przerwać naukę i albo udać się na przechadzkę, o ile możesz, albo położyć się do łóżka przy zastosowaniu odpowiednich zabiegów (zależnie od źródła bólu głowy: żołądek, przemęczenie i t. d. przez kompresy, djetę i t. p. według wskazówek twojego lekarza).

Nie należy także dopuszczać do przemęczenia się nauką. Bowiem praca po takim przemęczeniu jest mniej wydajna i organizm może ulec większym zachorzeniom. Tyczy się to zwłaszcza w okresie od 14—15 lat i wówczas lekarz musi często kontrolować twoją pracę i stan twego zdrowia.

Najlepszym odpoczynkiem jest sen. Aby ten sen był zupełnym i głębokim, muszą mu towarzyszyć pewne i przestrzegane okoliczności. Już na kolejnym następstwie w ciągu dnia roboczego godzin pracy i godzin odpoczynku zasadza się cała tajemnica wyników pracy umysłowej i tajemnica dobrego pocucia psychicznego. A sen pełny, trwający przynajmniej w niższych klasach około 10 godzin, a zawsze przed

9-ą wieczorem się rozpoczynający, decyduje nie tylko o zdrowiu, ale i o postępach w nauce. Jest przysłowie: „Kto źle sypia, źle pracuje“. Według doświadczeń Weiganda osoby odkładające sen o 3 godziny później wykazywały osłabienie pamięci o 50 %. Zauważono u tychże osób znaczne obniżenie roztropności oraz zdolności spostrzegawczej i kojarzeniowej.

Należy zatem nie przedłużać pracy późno wieczór, ale przy pierwszym sygnale ziewania, po godzinie 8-ej udawać się na spoczynek. Osoby niedokrewne według wskazówek lekarza przyspieszą godzinę udawania się na spoczynek nocny.

By sen mógł być pełnym i wolnym od sennych marzeń, należy usunąć to wszystko, co mogłoby utrudniać normalny sen: kolacja lekka, na dwie godziny przed zaśnięciem, zupełna cisza i ciemność w sypialni, odpowiednie nakrycie, ani za lekkie, ani za ciepłe, zapewniony dopływ świeżego powietrza, krótki spacer przed snem, połączony z gimnastyką wyprostowującą twój kręgosłup (wszelkie bowiem tutaj zgięcia i przekrzywienia mogą źle oddziaływać na twoje nerwy) oraz najważniejsze: nastawienie psychiczne do snu i nie myślenie o niczym innym, jak tylko o śnie, oto będą warunki, ułatwiające ten twój najważniejszy odpoczynek. Jeszcze ważną okolicznością jest nie zajmowanie się, ani nie uczenie się, tuż przed snem, zawilej partii. Zawsze tak plan ma być urządzony, by był wyznaczony na końcu dnia roboczego, przed kolacją, najłatwiejszy materiał nauki.

Ułożenie się do snu też odgrywa pewną rolę. Głowa nie powinna być skrzywiona ku przodowi, lecz raczej nieco podana do tyłu, przyjmując, iż ułożyłeś się na prawym boku, by serca nie obciążać. Ręce, które zazwyczaj zwykły obciążać twoje piersi, powinieneś stale trzymać na nakryciu, a nigdy pod kołdrą. Sen w tych warunkach da ci potrzebny wypoczynek i usprawni twój organizm do dalszego wysiłku w twej pracy.

Rozdział VII.

Uspołecznienie — uduchowienie.

1. *Współżycie i współdziałanie.*

Pojęcia o społeczeństwie, obywatelu, jego powinnościach względem społeczeństwa i państwa ulegają, dziś, zwłaszcza na naszym gruncie, gruntownemu przeobrażeniu. Jeżeli przypatrzymy się stosunkom rzymskim, zobaczymy, iż słowo *civis Romanus* znaczyło więcej, niż u nas wysoki tytuł rodowy. Rzymianin tak dumny był na ten swój tytuł, że w razie jakiego wypadku na prowincji powołanie się na obywatelstwo rzymskie starczyło za glejt: *Civis Romanus sum*. Ale bo też Rzymianin do tego obywatelstwa odpowiednio się przygotowywał i wstępowanie w prawa i obowiązki obywatela połączone było z osobną uroczystością przywdziewania togi męskiej i składaniem ofiar na Kapitolu. Rzymianie mając w wysokim stopniu zrozumienie w całości organizacyjnej państwa najdrobniejszych szczegółów, wykazywali głębokie odczucie swych obowiązków wobec państwa i jego potęgi. Obywatel rzymski piastując jakiś urząd nie tylko sprawował ten urząd bez zarzutu, ale po-

nadto starał się przez swoją służbę o pomnożenie i spotęgowanie mocarstwowego stanowiska imperium i co tak często spotykamy w kulturze i dziejach rzymskich, o sławę imienia narodu rzymskiego: *laus nominis populi Romani*.

Przytoczmy bodaj jeden przykład: Senat powierzywszy w 3-ej wojnie punickiej naczelne dowództwo P. K. Scypionowi Młodszemu, nazwanemu potem od zburzenia Kartaginy, Afrykańczykiem, nie przepisywał ani nie wydawał zarządzeń, jak ten wódz ma starać się o sławę imienia narodu rzymskiego. To było niepotrzebne, ponieważ we krwi Rzymianina tkwiło to poczucie takiej służby ojczyźnie, by ta ojczyzna przez jego służbę stawała się potężniejszą i sławniejszą. I oto po zdobyciu Kartaginy w roku 146 a. Ch. n. zwycięski wódz nie uwozi zdobytych skarbów na podstawie prawa wojennego do ojczyzny. A było tych skarbów bezcennych co niemiara, jako że Kartagińczycy łupili, co się dało. Zmysł i wyczucie państwowości nakazuje Scypionowi wezwać delegatów tych miast Sycylii, które pozostając pod panowaniem Kartagińczyków prawie doszczętnie obrabowane były z dzieł sztuki. Każe im rozpoznawać, jakie i z których miast pochodzą nagromadzone dzieła sztuki i oświadcza, że się postara, by wszystkie miasta otrzymały to, co się każdemu należy. Wówczas to zwrócił Scypio mieszkańcom Segesty słynny posąg Diany, a mieszkańcom Agrigentum wśród kosztownych posągów również owego osławionego z miedzi byka,

w którego wnętrznościach po podłożeniu ognia karał wyszukaną karą śmierci najokrutniejszy z tyranów, Falarys. I teraz wystąpi ten zmysł i wyczucie potęgowania wielkości imperium. Bowiem słowa, które wyrzekł Scypio do mieszkańców Agrigentum, nie tylko o jego świadczą szlachetności, ale i o wyczuciu zdobywania sławy dla imienia narodu rzymskiego: Godzi się, by się Agrygentyńczycy nad tem zastanowili, czy pożyteczniej jest swoim służyć, czy też być rządzonym przez naród rzymski, kiedy u siebie posiadają pomnik dawnego okrucieństwa z jednej, a naszej łagodności z drugiej strony. Takie postąpienie Scypiona bardziej przywiązywało obce ludy do narodu rzymskiego, niż ostry miecz na wojnie¹²).

Jeżeli popatrzymy na historję Polski, to również znajdziemy zaszczytne przykłady ukochania państwowości. Po upadku państwowości cała litanja męczenników za wolność, poległych w okresie walk z obcemi przemocami świadczy niewymownie, że w narodzie jest gorąca miłość ojczyzny. Czy jednak w szarej codziennej pracy potrafimy tak pracować, by nad tą pracą zawsze górował interes państwa, jako Mocarstwa? Pracować tak, jak pracował Rzymianin? pracować w myśl rzuconego hasła Wodza Narodu, Pierwszego Marszałka Odrodzonej Polski, Józefa Piłsudskiego w słowach: idą czasy, których znamieniem będzie wyścig pracy, jak przedtem był wyścig żelaza, jak przedtem wyścig krwi?

Stądto Stanisław Szczepanowski jeszcze w roku 1886 tak to zagadnienie kształcenia się w cnotach obywatelskich ujmuje: „Już przed stu laty ktoś powiedział, że z Polaka łatwo zrobić bohatera, ale trudno go wykształcić na porządnego człowieka“. I dalej słusznie dodaje: „Jeżeli tak trudno zamienić nas na porządných ludzi, to czemu nie spróbować zamienić nas na bohaterów... Tylko naród bohaterów może się ostać w naszym położeniu”¹³).

I oto szkoła polska nawiązuje do tych odziedziczonych właściwości dziecka polskiego, a które St. Szczepanowski tak wyraża: „Ale w każdym Polaku, od chłopca do szlachcica tkwi iskra bohaterstwa. Iskrę tę odszukać, rozdmuchać...“ ma za zadanie w pierwszym rzędzie szkoła i dom rodzicielski, wsparty na szczytnych tradycjach przodków. Do tych cnót obywatelskich zaprawiać nakazywała Wielka Komisja Edukacji Narodowej, to pierwsze w Europie Ministerjum Oświecenia Publicznego, kiedy we wskazaniach służbę ojczyźnie na pierwszym stawia planie, a współżycie w takich słowach określa: „aby jemu było dobrze i aby z nim było dobrze“¹⁴).

Dziś potrzeba nam i bojowników-bohaterów i szarych pracowników w jednej osobie. W czasie pokoju organizować musimy wielkość państwa przez gromadzenie wartości materialnych i kulturalnych oraz przez zaprawianie się do cnót żołnierskich i obywatelskich, by móc w czasie wojny wykazać naszą sprawność i siłę oręża polskiego.

Rzymianina znamionowała ta nadzwyczajna zdolność wyczuwania znaczenia nawet najmniejszego szczegółu w organizacyjnej całości: dzieła, czynu, myślenia. Stąd gdzie stąpiła noga jego, szła organizacja wielkiego imperium rzymskiego. Ten zmysł organizacyjny, to rozumienie swego zakresu działania w pracy społecznej, to podporządkowanie się interesom poprzez koła i kółka rozwijającej się siły państwa, a stanowiące nadrzędne zakresy działania, już na ławie szkolnej jest dzisiaj przedmiotem zaprawiania się do życia społecznego i obywatelskiego. Dlatego tak ważną rolę odgrywają w naszej szkole organizacje samorządowe, sportowe, naukowe, ujmując przejawy życia szkolnego w formy samokształcenia i samowychowania. Bowiem sama młodzież i w swoich własnych organizacjach pracuje, duchem organizacyjnym i stwarzaną w ten sposób atmosferą oddycha i kształci i doskonali formy współżycia i współdziałania.

Duch współdziałania przy naszych możliwościach gospodarczych o ile zakorzeni się dostatecznie w umysłach wszystkich, zdziałać może cuda i przeobrazić przy potęgającej się kooperacji mas obywateli oblicze kraju. Dlaczego u nas tak mało jest fabryk współdzielczych? A do tego współdziałania poeta nawołuje właśnie młodzież, by za młodu ten zmysł i tę cnotę w sobie pielęgnowała (w *Odzie do młodości*):

„Hej! ramię do ramienia! Spólnemi łańcuchy
„Opaszmy ziemskie kolisko!

„Zestrzelmy myśli w jedno ognisko,
„I w jedno ognisko duchy!“

Lub w innym miejscu tak to wezwanie wyraża: „Każdy na wspólne dobro wszystkie zwróci chęci, Zgodną przyszłość przeszłości zmierzając rachubą, Będziemy wzorem innym, sobie samym chlubah“¹⁵⁾.

Razem tedy iść każe poeta w pracy. Nie jak obcy, ale jak przyjaciel ma Polak podtrzymywać Polaka w jego działaniu, bo dla Polski Mocarstwowej wszyscy pracują. Niema bowiem nikogo, kto by według swego najlepszego przekonania nie chciał działać jak najlepiej dla Ojczyzny. Bo „W szczęściu wszystkiego są wszystkich cele“, ale trzeba „jednością silnymi być“. Należy tedy uspołecznianie się zaczynać już na ławie szkolnej w gromadzie kolegów kształcąc się w tych wszystkich właściwościach, które to życie i współżycie będą potęgować, a unikać tych wad, które czyto z egoizmu wypływające, czy z niewiedomości, to współżycie mogą unicestwić.

I jak uczymy się czegoś przez wykonywanie danej czynności, oduczamy się zaś unikając powtarzania się słów, czy czynów, uznanych za niewskazane, podobnie i w formach współżycia i współdziałania możemy się zaprawić przez aktywne postępowanie, przez czyny, a unikanie tych wad naszych, któreby to współżycie i działanie osłabić lub nawet uniemożliwić mogły.

To też wykonywanie poruczonego zadania w twojem kółku społecznem powinno być nacechowane głębokiem poczuciem odpowiedzialności za wykonanie oraz ustawiczną troską, by je jak najlepiej móc wykonać.

Podziwiamy karność społeczeństwa niemieckiego czy angielskiego. Karność ta wykazuje zrozumienie wspólnego celu organizacyjnego i poczucie siły, kiedy w wykonywaniu zadania, postawionego przez zwierzchnika grupy, czy prowincji czy całego państwa staje karnie i solidarnie całe obywatelstwo. Duch i poczucie tej karności i solidarności jest tak powszechne w tych narodach, że o jakimś wylamaniu się nawet mowy być nie może. Bowiem samo społeczeństwo przez swoją egzekutywę nie dopuszcza do żadnych odstępstw od wykonywania obowiązków obywatelskich.

Panuje tam poczucie odpowiedzialności nie tylko osobistej, ale także zbiorowej. U nas widzi się, że marnieje dobro państwowe i nikt nie wystąpi przeciw niszczeniu dobra powszechnego, sądząc że to nie godzi w niczyje interesy. Taki przechodzący obojętnie koło szkody państwowej nie zdaje sobie sprawy, iż szkoda państwa jest jego osobistą szkodą, bo nadwyręża dobro powszechne, a zatem i jego i że przy osłabianiu się sił materialnych państwa ubożeje jego majątek i całego narodu. Jest to wyraz niewyrobieńia obywatelskiego, czego niema zagranicą, czego nie było u Rzymian. Tam każdy obywatel stoi na straży dobra państwowego i swój własny interes kładzie na drugiem miejscu, a na pierwszym interes swojego państwa.

Żyjąc społecznie i kultywując te węzły, jakie zacierzgnąć potrafi wspólna ława szkolna, pracujmy nad tem ogólnem zbrataniem i złączeniem się wszystkich w jednym celu: pracy dla Ojczyzny i jej umiłowania. Ale nie możemy jej miłować pustem wyznaniem, lecz czynami, lecz żyjąc w przyjaźni z obywatelami.

„Naród, w którym uczucia przyjaźni są rozwinięte, gdzie zamiast sobkostwa i egoizmu, panuje przyrodzona potrzeba wzajemnej pomocy, bezinteresownego wspomaganie się na wszystkich polach życia — naród taki znalazł już moc niezwykłą, rozwiązał zagadkę wolności i dobrobytu. Tak samo i pojedynczy człowiek. Jeżeli biadamy dzisiaj nad upadkiem moralności i rycerskości duszy, nad upadkiem żywej religii — to wiedźmyż o tem, że to wszystko stąd wynika, że dzisiejszy człowiek jest tak mało uzdolniony do przyjaźni, że walka o chleb i cała ta atmosfera kapitalizmu, wśród której żyje, robi go egoistą i od małego dziecka tłumi w nim miłość ludzi...

I może zbyt często zapominamy także, że z tych małych, drobnych, osobistych nędz ludzkich, które spotykamy na każdym kroku, tworzy się ta wielka rzecz, którą odczuwamy jako upadek i poniżenie Ojczyzny, że z tych małych krzywd, które sobie nawzajem wyrządzamy dla interesu ze spokojnem sumieniem, powstaje właśnie owa wielka krzywda całości — bezsilność narodu.

Niech tylko jednak ożywią się gdzie i poczną działać uczucia przyjaźni, a ta ciemna zmora nędzy

ludzkiej ustępuje i słabnie. Wtedy zjawiają się związki dla obrony przed wyzyskiem, zjawiają się kooperatywy, towarzystwa opieki nad dziećmi, towarzystwa oświatowe, szkolne, spożywcze, spółki włościańskie, kasy wzajemnej pomocy i t. d. Wykwitają one silnie i jasno wszędzie, gdzie tylko w samolubstwie ludzkim uczyniony został choćby najmniejszy wyłom. To co kapitalizm i niewola *) niszczy, mianowicie dobrobyt i szlachetność życia — to ratuje i buduje nanowo kooperatyzm, współdziałanie przyjaźni ludzkich; tworzy ono nie tylko nowe warunki społeczne, ale usiłuje także stworzyć i nowy typ człowieka, człowieka wolnego i silnego przez to, że jest w gromadzie, że rozumie i odczuwa przyjaźń¹⁶⁾“.

Czy jednak już na ławie szkolnej młode pokolenie zaprawia się do tego życia obywatelskiego? czy nieraz przez złe pojęte koleżeństwo nie uczy się czegoś wręcz przeciwnego? I właśnie tu leży tragedia, że ono nie zdaje sobie sprawy, jakie następstwa potem w społeczeństwie takie postępowanie pociągnie. Bo oto aby pomóc koledze obchodzi zasady uczciwości i prawości uciekając się nawet do oszukaństwa, czyto podpowiadając w klasie, czy składając fałszywe świadectwo na obronę kolegi. Czyż nie zapowiada przez to wyraźnie, że i na przyszłość lenistwo, brak poczucia obowiązkowości znajdzie chętnych takich, którzy będą chcieli te przebrzydłe wady społeczne

*) Ustęp ten pochodzi z r. 1912.

usprawiedliwiać? Czyż przez to nie zachęca się takiego leniucha do kontynuowania swego lenistwa, kiedy nie tylko że nie spotyka się ze stanowczym wytknięciem, ale jeszcze z pomocą i zakrywaniem, posunięciem do fałszerstwa? Czy przez takiego rodzaju postępowanie nie szerzy się i umacnia już od ławy szkolnej stępienie moralne i etyczne?

Sprawę tę należałoby już uregulować, i jako najgorszy chwast z niwy serc i charakterów przyszłych obywateli raz na zawsze usunąć. Źródło zła leży w braku poczucia odpowiedzialności danej jednostki, która apeluje do uczuć koleżeńskich oraz w niewiadomości pomagającego. Bowiem wyrządza mu niedźwiedzią przysługę, ponieważ takie uciekanie przed odpowiedzialnością wcześniej czy później musi się na nim zemścić. Należy takiemu wygodnemu wytłumaczyć, iż przed i po lekcji z całą przyjemnością usłużysz mu swemi wiadomościami, ale na lekcji wobec wyraźnego przepisu w tym względzie nie możesz podpowiadać i kategorycznie oświadczyć, by na twoją pomoc w czasie lekcji nie liczył.

2. Dążenie do doskonałości.

Wnosząc wartości społeczne do życia zbiorowego kolegów i przygotowując się do życia obywatelskiego w przyszłości nie wystarczy poprzestawać na sobie. Wprawdzie kształcenie w tym kierunku od siebie się zaczyna. Nie można jednak na tem poprzestawać, lecz i drugih trzeba do tej pracy nad sobą inicjować. Bo-

wiem jeżeli ma się przeobrazić panujące stosunki w tym względzie trzeba cały legion podobnie wykształconych społecznie i obywatelsko towarzyszy organizować do współdziałania, inaczej nie da się zrealizować żadnego z aktualnych zagadnień Rzpltej.

Do takiej pracy należy się odpowiednio przygotować.

I jak nazewnątrz obowiązują pewne formy towarzysystkie, a które przyswajasz sobie pod grozą napiętnowania i usuwania się poza nawias twojej społeczności, tak samo i „wewnątrz“ konieczne są pewne formy działania i postępowania, jeżeli chcesz, byś uchodził za człowieka kulturalnego: „od walki wewnątrz i od zwycięstwa zależy cała siła zewnątrz. Kraj i człowiek,—wewnątrz bezładny,—upada“—mówi Mickiewicz.

I jak w myśleniu i wypowiedzaniu tych myśli stosować umiar i milczenie, podobnie i w działaniu należy zachować jeżeli nie dostojność i elegancję, to przynajmniej prawdziwe opanowanie ruchów i roztropność w postępowaniu. Panujemy i nad nerwowością, zazwyczaj nabytą: *Imperare sibi maximum est imperium*.

Poczucie obowiązku jest ważnym motorem działania. Bowiem człowiek, który nie spełnia swoich obowiązków, pozbawia się tego wewnętrznego zadowolenia i tej sankcji własnego sumienia, jakie spływa na niego po wykonaniu należytem zadania.

Poczucia etyki i moralności nie stępia uczeń, jeżeli przeprowadza niepożądany kontrolę swojej dzia-

łalności. Uznawanie prawd odwiecznych, cześć dla starszych, wdzięczność dla rodziców i dobrodziejów, kult bohaterów polskich, dążenie do prawdy i poznania jej, wielka subtelność duszy, wrażliwość na piękno i kierowanie się stałymi zasadami, oto momenty, które kształcą i uczucia i ducha.

O delikatności duszy tak czytamy w Katechizmie Rycerskim Adama K. Czartoryskiego: „Jest to dośkniecie najsubtelniejsze w uczuciach, które nas ostrzega względem siebie samych i drugich; względem siebie samych dociekaniem szybkim najlepszych pozorów wszystkiego, co by nas upodlić mogło; względem zaś drugich zgadywaniem własną duszę, co by się dla nich stać mogło przykrością“¹⁷).

Broni przed upadkiem poczucie godności osobistej, opartej nie na schlebaniu sobie, ale na zrozumieniu tego wielkiego celu osobistego i celu każdego Polaka poprzez systematyczne przygotowanie się do spełnienia czekającego cię zadania. To miała na myśli Marja Konopnicka, kiedy w wierszu zatytułowanym: *Młodemu chłopcu* — tak mówi: „A sam w sobie szanuj synu przyszłego człowieka“.

Poczucie honoru, nie tylko ma być motorem, byś się strzegł od występków, temu honorowi uwłaczających, ale żebyś tak się kształcił, byś mógł godnie odpowiedzieć tej godności, jaką w wolnej ojczyźnie ona na obywatela nakłada. Nawet szanowanie i cześć dla emblematu szkoły i mundurka, stanowiącego twoje wyróżnienie na drabinie społecznej, powinno

być podyktowane głębokiem zrozumieniem tego, co Francuz nazywa: „noblesse oblige“.

Umiłowanie prawdy i ukochanie dobra, a unikanie zła, znamionuje kulturę umysłu i uczuć, bo prawda i dobro są życiem duszy, a piękno jest jej oddechem.

W ustawicznym dążeniu i systematycznej pracy nad zdobyciem kultury ducha nie pozostanie w tyle i wola.

Należy ją przez wykonywanie początkowo mniejszych zadań kształcić i rozwijać tak, jak kształcimy nasz umysł.

Bez wykształcenia woli najświetniejsze dary inteligencji, zdolności i uczucia pozostają jałowemi, lub nie rozwijają się zupełnie, kiedy słabość chcenia nie daje materiału do ćwiczeń przyrodzonym zdolnościom. „Wola — mówi Henderson — objawia, czem człowiek jest, ile rozumu, religji, wykształcenia, intuicji wzięt od swoich poprzedników i od współczesnych“¹⁸). Jednostka o silnej woli wychodzi zwycięsko z trudnych sytuacji życiowych, stawia opór przeciwnościom losu i nie upada na duchu, lecz owszem każda przeciwność jest wyzyskana tylko jako okoliczność do wzmocnienia odporności i do spotęgowania sił duchowych. Podkreśla to Wyspiański w *Weselu* czyniąc wyrzut, iż „nie chcieli chcieć“.

Z silną wolą wiążą się stałe zasady i zajmowanie zdecydowanego zawsze stanowiska w sprawach wątpliwych, wzgl. jako wątpliwe podawanych. Nie należy dawać się łąpać na lep pięknych frazesów interlokutora, lecz zachować krytycyzm, a wrzucić nieprzy-

gotowania do prowadzenia dyskusji, lub bronienia tezy, wyznać szczerze swoją niekompetencję, ale nie dawać się przekonywać. Natomiast dążyć do wyróbnienia własnego zdania.

Należy pracować na swoje zasady, w słowach stosować jędrność i dosadność, starając się formułować myśl krótko, lecz jasno. Przypomnij sobie z *Fausta* Goethego to miejsce, w którym Mefisto radzi uczniowi zonglować frazesem bez treści, byle tylko omam wywołać:

„Bo właśnie tam, gdzie pojęć niema

„Człek w samą porę słów się ima.

„Słowami łatwo manewrować,

„Słowami sytem przygotować —

„W moc słów uwierzyć bardzo snadnie,

„Od słowa jota nie odpadnie“¹⁹).

Cierpienie obok pracy jest ważnym czynnikiem uszlachetniającym naszego ducha. Dzięki cierpieniu jednostka zmienia się na lepsze, wchodzi w siebie, zastanawia się nad celem życia, porzuca dotychczasowe metody postępowania, które ją o cierpienie przyprowadzają. Doskonalenie się bez cierpienia byłoby prawie że niemożliwe. Człowiek w cierpieniu, jak mówi Mickiewicz, rodzi się niejako: „Niema człowiekowi szczęścia, dopóki w nim nie zapali się pochodnia boleści żywej. Wtedy tylko zaczynają się jego urodziny duchowe“²⁰).

Ponieważ bez kultury materialnej nie masz kultury duchowej, sprawa gromadzenia dóbr materialnych nie tylko ze względów osobistych, ale i państwowych, jest i będzie przebieżem dojrzałości obywatelskiej. Rozrzutność bowiem i brak oszczędzania były jedną z przyczyn upadku Polski. Należy tedy zmysł oszczędzania głęboko zakorzenić w naszej psychice. Bogactwo kraju całego zależy i jest warunkowane bogactwem jego obywateli. Nie tylko w interesie osobistym, ale i państwa należy szerzyć kult oszczędzania po całym kraju. Niech bodaj najmniejszą składkę w postaci małego grosza, ale co tydzień, składa każde dziecko w wieku szkolnym, tak jak to się tu i ówdzie już z dobrym skutkiem praktykuje, a nie tylko uzupełnimy braki w naszym charakterze narodowym, ale i zaczniemy pracować dla państwa. Bowiem wychodząc ze swych dochodów i nadto oszczędzając, doprowadzimy do pełni rozwoju sił gospodarczych uruchamiając nowe warstwy pracy. Szanując i oszczędzając nasze ubrania, książki i inne pomoce naukowe, jak również urzędnika i środki naukowe szkoły nauczymy się oszczędzać najważniejszy czynnik w naszym kształceniu i postępie kulturalnym, tj. czas. A czas, jak mądry Anglik zwykł definjować, to pieniądz: Time is money.

By mieć w tem postępowaniu kontrolę i pewne sprawdziany, iż naprawdę czynisz postępy, dobrze jest prowadzić sobie dzienniczek (może nim być zwykły o większych rozmiarach zeszyt) i notować

te właściwości, które zamierzasz sobie przyswoić oraz te wady, których pragniesz się wyzbyc.

Oczywiście wieczorem przed udaniem się na spoczynek zrobienie przeglądu całego dnia, ze zwróceniem uwagi na dobre uczynki oraz, o ile się zdarzą i złe, da ci materiał do dalszej pracy. Oby nie było dnia bez jakiegoś dobrego uczynku i byś nie musiał powtarzać za cesarzem Trajanem, który zwykł był robić taki rachunek sumienia: „Diem perdidit“. Wielką rolę odgrywa w dalszem postępowaniu mocne postanowienie, iż następnego dnia tego będę unikał, a to będę się starał wykonać. Takie silne napięcie umysłu i chęć wykonania, okazały się bardzo owocnymi na drodze do doskonałości.

Wielkiego bowiem znaczenia jest wiara w siebie i swoje siły. Twoje „*trials and errors*“ nie powinny cię zniechęcać ale owszem zachęcać do nieustawiania na drodze postępu. Leibnitz, filozof niemiecki, tak cię pociesza: „Pokażcie mi człowieka, który nigdy nie popełnił błędów, a będzie to człowiek, który nigdy niczego nie dokonał“.

Kształcąc się w cnotach obywatelskich i w ten sposób przygotowując się do przyszłego zadania, umacniać będziesz wolność i potęgę Ojczyzny. Bowiem przed 200 laty Monteskiusz powiedział, iż wolność w państwie jest organicznie złączona z cnotą obywateli. „Gdy cnoty obywatelskiej zacznie brakować, zjawia się na jej miejsce przymus, albo państwo ginie“.

Największym zaś skarbem obywatela jest wolność Ojczyzny, a największą jego cnotą jest miłość ku Ojczyźnie. To też to umiłowanie Ojczyzny widnieje na wszystkich kartach naszej historii, a znalazło najwyższy swój wyraz w powstaniach oraz w zerwaniu się narodu pod wodzą Marszałka Józefa Piłsudskiego w czasie wojny światowej do walki o wolność i niepodległość Ojczyzny. Żadnego narodu historia nie ma tylu męczenników, tylu bohaterów, co historia Polski. Miłość ta jest nam wrodzona i do niej odwoływano się zawsze nawet w okresie upadku. Widzimy to odwoływanie się i w Katechizmie Rycerskim dla uczniów korpusu kadetów, w którym na końcu po powinnościach obywatelsko-żołnierskich zamieszczono Ignacego Krasickiego wiersz o miłości Ojczyzny (z IX-ej pieśni utworu p. t. „Myszeis“):

„Święta miłości kochanej Ojczyzny,
Czują cię tylko umysły pocziwe,
Dla ciebie zjadłe smakują trucizny,
Dla ciebie więzy, pęta niezελzywe.
Kształcisz kalectwo przez szlachetne blizny,
Gnieździsz w umyśle rozkosze prawdziwe.
Byle cię można wspomódz, byle wspierać,
Nie żal żyć w nędzy, nie żal i umierać“.

Zakończenie.

Postępując w wiedzy i cnotach obywatelskich na drodze samokształcenia i samowychowania będziesz z każdym rokiem, miesiącem i dniem zbliżał się do

celu. A cóż jest twym celem? Przedewszystkiem zdobycie pełni rozwoju sił umysłowych i zalet charakteru. Po takim przygotowaniu i zdobyciu samowiedzy obywatelskiej twoim celem największym, dającym ci sens i wartość życia twojego i działania, jest służba Ojczyźnie w czasie wojny i pokoju, służba na chwałę Mocarstwowego Państwa Polskiego i ku spotęgowaniu Jej sił gospodarczych i duchowych.

Na jakimkolwiek stanowisku danem Ci będzie pełnić tę najśłodsza powinność obywatelską, pamiętaj, by zdanie Hartnessa miało i do ciebie swoje zastosowanie: „The right man in the right place“.

W stosunku zaś do środowiska, w którym przyjdzie ci pracować oto postulat, jaki formułuje Henderson: „Niezmiernej wagi jest mieć w swej duszy cześć i uszanowanie dla świętości życia w sobie, w bliźnich, zwierzętach, roślinach, gwiazdach i planetach: w świętych i Bogu najwyższym, nie niszczyć nic, nie lekceważyć niczego, miłować wszystkie istoty dla tego świętego płomienia, który tkwi w ich głębi. Być pełnym szacunku, to znaczy unikać wszelkiego świętokradztwa, wszelkiego grubiaństwa, wszystkiego, co jest zaprzeczeniem, czy spaczeniem natury“.

Przy tak organizowanej systematycznej pracy, „możesz śmiało i bezpiecznie liczyć nato“ — jak mówi Wiliam James — „że pewnego pięknego poranku obudzisz się jako godny i pożyteczny przedstawiciel swego pokolenia, bez względu na to, na jakim polu zaznaczyś swą działalność“²¹⁾.

I jak zaczęliśmy nasze rozważania słowami Adama Mickiewicza, tak niech je zamknąć będzie wolno tym apelem wieszczą, który w wielkiej Odzie skierował do młodzieży: oby po strasznej wojnie światowej z ogólnego zamętu wykrystalizował się w nowym typie Polaka nowy świat, „świat ducha, poczęty przez młodzież dzisiejszego pokolenia, skojarzony przez przyjaźń w wieczne spójnie“.

BIBLIOGRAFJA.

- ¹⁾ B. R. Buckingham, Praca badawcza na terenie szkoły (tłum. pol) — Książnica Atlas, Lwów — Warszawa, 1931.
- ²⁾ Marjan Golias, Rola szkoły w organizowaniu pracy domowej ucznia, Lwów 1933, Państwowe Wyd. Ks. Szk.
- ³⁾ Alfred L. Hall-Quest. Uczenie się pod kierunkiem w szkole średniej, z ang. tłum. I. Szymaniukówna, Książnica — Atlas 1932.
- ⁴⁾ W. M. Kozłowski. Co i jak czytać? Warszawa, Gebethner i Wolf, wyd. 6, 1932. Dr. Wł. Spasowski. Zasady samokształcenia, Warszawa, M. Arct. 1923. Dr. Stefan Rudniański. Technologia pracy umysłowej. Warszawa, Nasza Księgarnia, 1933.
- ⁵⁾ Michał Montaigne (1533—1592): Essais, Paryż.
- ⁶⁾ Robert M. Ogden. Psychology and Education. Londyn, George Routledge. 1926.
- ⁷⁾ Właściwości psychiki polskiej. Lwów — Warszawa 1934.
- ⁸⁾ Dr. Gustaw Le Bon, Psychologia wychowania, tł. I. Moszczeńskiej. Warszawa. M. Arct. 1921.
- ⁹⁾ Georg H. Green, The Mind in action, A study of human interests, London, University of London Press. Ltd. 1923.
- ¹⁰⁾ Adam Mickiewicz. Oda do młodości.
- ¹¹⁾ Dr. G. Szulc. Jak powinien się żywić człowiek przy pracy fiz., a jak przy umysłowej? (Dwutygodnik: Zdrowie), Warszawa 1932.
- ¹²⁾ M. Tullius Cicero. De signis. § 74.

¹³⁾ Stanisław Szczepanowski. Przedmowa do broszury: Nafta i praca. Złoto i błoto, wydana w r. 1886.

¹⁴⁾ Ustawy Komisji Edukacji Narodowej. Lwów. Księgarnia Naukowa. 1923.

¹⁵⁾ Adam Mickiewicz. Już się z pogodnych niebios oćma zdarła smętna.

¹⁶⁾ Edward Abramowski. Związki przyjaźni. Społem. 1912.

¹⁷⁾ Adam Kazimierz Czartoryski. Katechizm Rycerski, wyd. II. Gebethner i Wolf.

¹⁸⁾ C. Henderson. What is to be educated, przekład I. Moszczeńskiej.

¹⁹⁾ W. Goethe. Faust. Cz. I.

²⁰⁾ Adam Mickiewicz. O życiu duchowym. Z pism zebrał Stanisław Pigoń. Poznań. Fiszer i Majewski 1932,

²¹⁾ Wiliam James. Talks to the teachers, tł. I. Moszczeńska. Warszawa. M. Art. 1922, wyd. IV.

SPIS WYRAZÓW OBCYCH.

(Obj. skróceń: ł. = z języka łacińskiego, g. = greckiego, f. = francuskiego, a. = angielskiego, n. = niemieckiego).

Ad hoc (ł.) — do tego tylko (się odnoszący),

administracja (ł.) — zarząd, rządzanie,

akt (ł.) — czynność, popis, dokument urzędowy, część sztuki teatralnej,

a limine (ł.) — od progu, odrzucić nie wdając się w układy i targi,

Almanzor (Grenada) — wódz Arabów pokonanych z wiersza A. Mickiewicza p. t. Alpuhara, analfabetyzm duchowy — brak umiejętności korzystania z kulturalnych wartości żywego i drukowanego słowa,

analiza (g.) — rozbiór całości na części,

analizować — rozbierać, rozkładać, rozważać szczegółowo, anatomja (g.) — nauka o budowie ciała,

apel (f.) — wezwanie, apelować, wezwać, wojsk. sprawdzanie obecności żołn.

aparat (ł.) — przyrząd,

apercepcja (ł.) — przyswojenie nowych spostrzeżeń zapomocą dawniej nabytych wyobrażeń,

apud Pythagoram discipulis quinque annos tacendum erat

(ł.) — Uczniowie P. pięć lat musieli milczeć,

architektonika (g.) — umiejętność zestawiania części budowli w harmonijną całość,

argumentacja (ł.) — dowodzenie, sposób dowodzenia,

ars longa, vita brevis (ł.) — sztuka długa, życie krótkie,

atmosfera (g.) — powietrze otaczające ziemię, tu: otoczenie,

atrofja (g.) — wychudzenie, zanikanie,

automatyzacja (g.) — bezwiedne odbywanie się czynności, aut.-ować — doprowadzać, by czynność dana bezwiednie się odbywała.

Bakcył (ł.) — lasecznik, grzybek mikroskopijny, drobnoustrojowy,

beletrystyka (f.) — piśmiennictwo (literatura) piękne: powieść, poezja, opowiadanie, nowela i t. p.

brystol (a.) — gatunek grubego, sztywnego papieru.

Centaur (g.-ł.) — bajeczny potwór, pół konia, pół człowieka,
 civis Romanus sum (ł.) — jestem obywatelem rzymskim,
 Coué E. — francuski psychoterapeuta, aptekarz,
 corruptio optimi pessima (ł.) — zepsucie najlepszego najgorsze,
 cyrkulacja (ł.) — obieg krwi, ruch,
 cytat, -a (ł.) — przytoczenie słów, zdań cudzych, powołanie się na zdanie innego autora,
 cytować — przytaczać zdanie autora.

Dedukcja (ł.) — wywód, rozumowanie wyprowadzające z ogólnej zasady cały szereg prawd szczegółowych,
 delirium (ł.) — obłąd, majaczenie, szal, d. tremens — obłąd opilczy,
 diem perdidit (ł.) — słowa ces. Trajana: dzień straciłem,
 dimidium facti qui coepit habet (ł.) — połowy czynu dokonał, kto zaczął,
 djament — najdroższy i najtwardszy kamień, jest węglem skryształizowanym,
 djeta — zachowanie ostrożności pod wzgl. jakości i ilości jedzenia i picia,
 dramat (g.) — poważna sztuka teatralna,
 dualizm (ł.) — dwoistość, uznawanie dwu odmiennych pierwiastków w naturze ludzkiej: duchowego i fizycznego,
 dydaktyczny (g.) — nauczający,

dydaktyka — umiejętność nauczania,
 dynamika (g.) — nauka o prawach ruchu ciała i o siłach poruszających, silne natężenie,
 dyrektywa (ł.) — kierunek załeczonego, zasada przewodnia,
 dyskusja (ł.) — rozprawa, ustne roztrząsanie sprawy,
 dyspozycja (ł.) — usposobienie, podatność na jakieś działanie.

Egoizm (ł.) — samolubstwo, sobkostwo,
 egzekutywa (ł.) — władza wykonawcza, przymusowe wykonywanie,
 elegancja (ł.) — wdzięk, wykwintność, wytworność, wyszukany smak w ubiorze i w formach zewnętrznych,
 ekonomizacja (g.) — oszczędne rządzenie się,
 ekonomiczny — dotyczący umiejętnego gospodarowania, używania czasu,
 eksplozywny (ł.) — wybuchowy, ujawniający na zewnątrz swoje stany wewnętrzne,
 eksperyment (ł.) — doświadczenie, próba,
 ekspresja (ł.) — wyrażanie, dobitność,
 element (ł.) — żywioł, gł. pierwiastek życia, tu: zasadnicza część składowa zagadnienia,
 emblemat (g.) — znak, godło,
 endo-exopsychiczny (g.) — odnoszący się do stanów podświadomych,
 era (g.) — epoka, niezwykle wydarzenie dziejowe, od którego zaczyna się rachuba lat,

eruować (ł.) — wyprowadzać, wywodzić,
 etap (f.) — miejsce wypoczynku podczas marszu, odległość jednej stacji od drugiej,
 ex abrupto (ł.) — bez przygotowania, znienacka.

Faire passer le conscient dans l'inconscient (f.) — doprowadzić stany świadome do nieświadomości,
 fantasta (g.) — dziwak, marzyciel,
 faza (g.) — odmiana, różny stopień zjawisk, co pewien czas wracających, zmiana losu w życiu człowieka,
 ferje (ł.) — dni wolne od pracy, wakacje,
 festina lente (ł.) — spiesz się z umiarem,
 fizjologiczny (g.) — odnoszący się do czynności życiowych żywego organizmu,
 fleksyjny (ł.) — odnoszący się do n. odmian gram.,
 fortis iuvenis rebus asperis non ad pigritiam, sed ad virtutem incitatur (ł.) — dzielnego młodzieńca przeciwności pobudzają nie do lenistwa, lecz do męstwa,
 frapper l'imagination (f.) — zadziałać na wyobraźnię,
 frazeologiczny (g.) — odnoszący się do zbioru zwrotów, właściwych danemu językowi (frazologia),
 funkcja (ł.) — działalność, czynność, w mat. ilość zmienna, zależna od wielkości innej ilości,
 funkcjonować (ł.) — być czyn-

nym, działać, funkcjonowanie (ł.) — działanie.

Glejt (n.) — list bezpieczeństwa na wolne przejście, list żelazny na pobyt w danej miejscowości,
 generalny (ł.) — powszechny, ogólny, naczelny,
 gestykulacja (ł.) — posługiwanie się przy rozmowie ruchami rąk, twarzy.

Habitualny (ł.) — nawykowy
 harmonja (g.) — zgodność, odpowiadność,
 higiena (g.) — nauka o utrzymaniu zdrowia,
 historyzm (g.) — sposób przedstawienia dziejów z wykazaniem zależności wytworów ludzkiego ducha od dotychczasowej kultury, rasy, otoczenia,
 humanistyczny (ł.) — odnoszący się do języków starożytnych,
 Hydra (g.) — mityczny potwór o siedmiu głowach, które po ścięciu odrastały, zabity przez Herkulesa,

Ideał (ł.) — cel dążeń szlacheckich,
 Imperare sibi maximum est imperium (ł.) — władać sobą znaczy posiadać największą władzę,
 imperjum (ł.) — państwo, władza,
 indukcja (ł.) — wnioskowanie ze spostrzeżeń i doświadczeń o prawach ogólnych, droga badań od szczegółu do ogółu,
 inicjować (ł.) — zapoczątkować,
 inicjatywa (ł.) — zapoczątkowa-

nie działania,
intensywny (l.) — natężony, u-
silny,
interlokutor (l.) — rozmówca,
prowadzący rozmowę,
interpelacja (l.) — wzywianie do
odpowiedzi,
intruz (l.) — natręt, gość nie-
proszony,
inwentarz (l.) — ogół rzeczy
w gospodarstwie, ogół wia-
domości.

Jota (g.) — nazwa litery „i”
w alfabecie greckim.

Kaloria (l.) — jednostka do mie-
rzenia ilości ciepła, potrzebnego
do ogrzania 1 kg. wody
o 1° Cels. — ciepłotka, np.
przez spożycie 1 gr. białka
zyskuje organizm 4 ciepłotki,
kampanja (f.) — wyprawa wo-
jenna, wojna,

kapitalizm (l.) — panowanie ka-
pitału,

kapitał (l.) — pieniądze przyno-
szące dochód,

kategoria (g.) — podział pojęć,
które rozważamy: klasa, dział,
rodzaj, gatunek,

kategorie myślenia — w dzie-
dzinie myślenia i rozumowa-
nia posługujemy się znakami
i symbolami, jako surogatami
postrzeganych postaci rzeczy.
Te surogaty pozwalają nam
określać nasze potrzeby.
Przez oderwanie tych
znaków i symbolów od po-
strzegania oraz przez wy-
różnienie ich jako norm po-
stępowania powstają nowe

konfiguracje, które nazywamy
kategoriami myślenia. Są one
rozmaitego rodzaju: słowne,
liczbowe, graficzne, mecha-
niczne, dźwiękowe i prowa-
dzą do takich nauk, jak gra-
matyki, matematyki, geometrii
opisowej, mechaniki, muzyki.
Operowanie temi abstrakcja-
mi (pojęciami oderwanymi)
stanowi istotę myślenia czło-
wieka,

kompaturka (l.) — okładka książ-
ki lub zeszytu,

kompleks (l.) — ogół, skład,
kompres (f.) — okład z płótna

zmoczonego i wyciśniętego,
konfiguracja (l.) — ukształtowa-
nie, układ plastyczny,

kongestia (l.) — napływ krwi
do naczyń krwionośnych,

konkretny (l.) — podpadający
pod zmysły, dotykalny, rze-
czywisty,

konsekwentny (l.) — zgodny
z naturalnym porządkiem rze-
czy, wyrażający zgodność na-
stępnych myśli lub czynów
z poprzednimi,

konspekt (l.) — przegląd, wy-
ciąg, streszczenie,

konstrukcja (l.) — budowa, u-
kład, ustrój, skład konstruk-
cyjny, wyprowadzający całość
z danych części,

kontynuować (l.) — prowadzić
czynność w dalszym ciągu,

kooperacja (l.) — współdziała-
nie, współudział, kooperatywa,

stowarzyszenie współdzielcze,
kooperatyzm, łączne prowa-
dzenie jakiejś akcji,

koszmarny (f.) — odnoszący się

do uczucia duszenia się, wy-
woływanego snem,

krytyczny (g.) — wnikaący w i-
stotę rzeczy, ściśle rozstrza-
sający, odróżniający prawdę
od fałszu, zdolny do wynaj-
dywania różnic,

kwestja (l.) — pytanie zadane
do rozwiązania, wątpliwość,
trudność, sprawa.

Laus nominis populi Romani (l.)
— chwała imienia narodu
rzymskiego,

legion (l.) — u star. Rzymian
oddział wojska złożony z 10
kohort (3.000—6.000); wielki
oddział wojska, utworzony z
werbowanych ochotników i
niewychodzący w skład armji
stałej,

leksykalny (g. l.) — słownikowy,
leksykon (g.) — słownik,

literatura (l.) — zabytki piśmien-
nicze, jako obraz życia du-
chowego i rozwoju oświaty
narodu, piśmiennictwo,

logiczny (g.) — porządnie my-
ślący, ściśle rozumujący.

Macte nova virtute puer (para-
frazja wiersza komedjopisarza
rzym. ok. 180 przed Chr. C.
Caeciliusa Statiusa: Macte a-
nimo generose puer, sic itur
ad astra: odwagi szlachetny
chłopcze, w ten sposób po-
dają się do nieśmiertelności,
której to parafrazy dokonał
Vergilius Maro Aen. IX,
wiersz: 641) — szczęść ci Bo-
że, chłopcze,

magistrala kolejowa — główna
linja kolejowa, łącząca dwa

główne ośrodki,
maksyma (l.) — zasada ogólna,
którą ktoś kieruje się w życiu,
maximum (l.) — najwyższa war-
tość, ilość,

mens sana in corpore sano —
(parafraza podobnego zdania
greck. przez Juvenalisa, Sat.
X, 356) — zdrowy duch w zdro-
wym ciele,

metoda (g.) — sposób postępo-
wania według wyrozumowa-
nego planu, wiodący do osią-
gnięcia określonego celu,

minimum (l.) — najmniejsza ilość,
najmniejszy okres czasu,

minimalny (l.) — jak najmniej-
szy,

modulować (l.) — wprowadzać
harmonijne zmienianie natę-
żenia, cieniowanie zmian,

moment (l.) — chwila, okamgnie-
nie, okoliczność wywołująca
przyczynę,

motor (l.) — siła nadająca ruch
maszynie, podnieta, pobudka,
sprawca, motoryczny, odno-
szący się do wywołującej ruch
przyczyny,

mnemotechniczny (g.) — tyczą-
cy się sztuki zapamiętywania.

Narkotyk (g.) — środek odu-
rzający, usypiający,

noblesse oblige (f.) — szlache-
stwo nakłada pewne obowiązki,
nescit vox missa reverti (l.) —
niezwrotne słowo, co się raz
wymknie,

nulla dies sine linea (l.) — Plin-
jusz w Hist. nat. 35—36 przy-
tacza to zdanie o Apellesie,
który nawet jednego dnia nie
pomiął, by bodaj jednej kre-

ski pędzłem nie pociągnać.
 Obserwować (l.) — śledzić, badać,
 oponent (l.) — przeciwnik w dyskusji,
 Qui scribit bis discit (l.) — kto pisze dwa razy się uczy.
 Partja (l.) — część zadanej lekcji, partja,
 paradoks (g.) zdanie sprzeczne z ogólnem mniemaniem,
 perseweracja (l.) — skłonność do powrotu i utrwalania się zjawisk psychiczn.
 perspektywa (l.) — widok w dal, umiejętność przedstawiania na rysunku przedmiotów bliższych i dalszych tak, jak się przedstawiają z jakiegoś punktu widzenia w naturze, widoki na przyszłość,
 pesymizm (l.) — skłonność widzenia wszystkiego w czarnych kolorach, zniechęcenie,
 plan (l.) — naprzód obmyślony w szczegółach sposób wykonania przedsięwzięcia,
 principiis obsta (l.) — stawiaj opór na samym początku (gdyż sero medicina paratur — późno przychodzi lek).
 problem (g.) — zagadnienie, zadanie,
 proceder (l.) — postępowanie,
 proces (l.) — przebieg, postępowy rozwój stanów kolejnych, przez które przechodzi dane zjawisko,
 produkt (l.) — wyrób, wytwór,
 program (g. l.) — wyszczególnienie kolejnego następstwa części składowych danej spra-

wy w głównych punktach wytknięty zarys, szkic jakiej pracy potencjalny (l.) — posiadający się ukrytą, występującą dopiero przy sposobności,
 pragmatyzm (g.) — sposób przedstawienia dziejów z wykazaniem związku przyczyn i skutków,
 predyspozycja (l.) — usposobienie, skłonność organizmu do pewnych reakcyj, czynności,
 projektować (l.) — układać pomysły jakiegoś dzieła,
 propedeutyka (g.) — nauka przygotowawcza, wstępna,
 prospektywność (l.) — umiejętność patrzenia w dal,
 psychika (g.) — ogół cech jednostki, narodu, psychiczny — odnoszący się do objawów ducha.

Racja (l.) — powód, dowód, słuszność,
 reagować (l.) — przejmować podniecie, ulegać działaniu podniecia,
 realizować (l.) — spełnić, urzeczywistnić, wprowadzić w czyn,
 reasumować (l.) — zebrać w jedną całość, powtórzyć w krótkości, wziąć jeszcze raz pod rozwagę,
 recepta (l.) — krótki przepis do wykonania mieszaniny, przep. lekarza dla aptek,
 refleksja (l.) — zastanowienie, rozważanie,
 referat (l.) — piśmienne sprawozdanie, opracowanie danej zagadnienia,

regenerować (l.) — odradzać, odnawiać (kiedy odtwarzają się utracone części organizmu),
 regresja (l.) — cofanie się, zawrót,
 rejestr (l.) — lista, wykaz treści, spis alfabetyczny,
 rekord (a.) — wyścig na możliwie najdalszą metę dla udowodnienia wytrzymałości, najświetn. wyczyn sportowy,
 replika (l.) — odpowiedź na zarzuty,
 reprodukcja (l.) — odtworzenie,
 rezultat (l.) — ostateczny wynik,
 rytm (g.) — ruch miarowy odbywający się w jednostajnych odstępach czasu, zgodność następstw w jedn. odstępach czasu, rytmiczny, odn. się do harmonji następstw.

Sankcja (l.) — dawać aprobatę (zatwierdzenie), uprawomocnienie,
 savoir c'est Prévoir (f.) — August Comte — wiedzieć to znaczy przewidzieć,
 savoir-vivre (f.) — znajomość form towarzyskich, prawidła życia towarzyskiego,
 schemat (g.) — wzór, formuła, zarys,
 sekrecja (l.) — odłączenie, wydzielina gruczołów ciała,
 serja (l.) — kolej, następstwo, szereg, s-ny: odbywający się w pewnych odstępach,
 sfera (g.) — kula, jako ciało niebieskie, przestrzeń nieba, okalająca ziemię, zakres dzia-

łania, myśli, wiedzy, warstwa społeczna,
 si tacuisses philosophus mansisses (l.) — gdybyś był milczał, zostałbyś filozofem,
 skala (l.) — miara, podziałka z napisem, określającym stosunek jej do miary, używanej dla przedmiotów istniejących w rzeczywistości,
 skomplikowany — złożony z wielu części składowych, zawily,
 skoncentrować — ześrodkować,
 snob (a.) — człowiek zarozumiały, a nie posiadający ani wiadomości ani majątku,
 sofista (g.) — należący do szkoły filozofów greckich, hołdujących dyalektyce (biegłość rozprawiania, według których wszystko na świecie jest względne, a przy pomocy sztuki dowodzenia można wykazać, że każde zdanie jest zarówno prawdziwe jak i fałszywe,
 solidarność (l.) — odpowiedzialność każdego z członków danego związku, grupy, za zobowiązania wszystkich i całej grupy: jeden za wszystkich i wszyscy za jednego, wspieranie się wzajemne, zgodność w postępowaniu,
 specjalizacja (l.) — wyodrębnienie nauk, zajęć na poszcz. fachy (działy), doskonalenie się w wybranym zajęciu, nauce.
 spetryfikowany — odnoszący się do zjawiska skamienienia,
 subtelność (l.) — uwzględnienie najdrobniejszych i trudno do-

strzegalnych różnic i odcieni, drobiazgowa delikatność i dokładność, bystrość umysłu, stimulus, stimuli (ł.) — bodziec, podnieta, struktura (ł.) — sposób łączenia pojedynczych części w całość, budowa, układ, suggestja, sugestjonować (ł.) — poddawanie myśli drugiej osobie, przekonywać kogoś pośrednio zapomocą słowa lub innego wpływania, sygnalizować (ł.) — dawać znak, symbol (g. ł.) — znak, godło, wyobrażenie zmysłowe pojęcia, synonim (g.) — wyraz bliskoznaczny z innym, synonimy określając jedno pojęcie uwykuklają jednak różnice w znaczeniu tego pojęcia, (np. rumak, szkapa, dzianet), synteza (g.) — łączenie wyobrażeń, pojęć w jedno pojęcie, poszczególnych części w jedną całość, metoda w przeciwstawieniu do analizy (rozbioru) postępująca od szczegółów do ogółu, od rzeczy prostych do złożonych, system (g.) — układ zjawisk w przyrodzie, takie ułożenie całości, iż części znajdują się we wzajemnej od siebie zależności, sytuacja (ł.) — położenie miejsca lub przedmiotu w stosunku do otaczających przedmiotów, ogół warunków życiowych.

Tabela (ł.) — tablica, szczeg.

wykaz wymienianych przedmiotów, jednostek czasu i t. p. technika (g.) — zbiór sposobów, dotyczących wykonywania pewnej czynności w dziedzinie sztuk, przemysłu, rzemiosła,

temat (g.) — przedmiot, zdanie, treść danego zagadnienia, przedmiot zadany do opracowania, w gram. osnowa wyrazu,

The right man in the right place (a.) — właściwy człowiek na właściwym stanowisku,

time is money (a.) — czas to pieniądz,

temperament (ł.) — wrodzone usposobienie człowieka, objawiające się w uczuciach, które dane bodźce w nim budzą oraz w sposobie, w jaki pod wpływem tych bodźców postępuje,

temperatura (ł.) — ciepłota, temperować (ł.) — łagodzić, ostrzyć, zacinąć (ołówek),

tempo (ł.) — wymiar czasu, tu: stopień szybkości,

tekst (ł.) — treść, osnowa pisma lub mowy, wyjątek z jakiego dzieła,

tendencja (ł.) — dążność, cel,

terminologia (ł.) — ogół wyrazów technicznych i nazw naukowych, używanych w danej umiejętności, jej tylko właściwych,

teza (g.) — zdanie, mające być dowiedzionem, temat publicznej dysputy.

the daydream is psychic opium (a.) — marzenie na jawie jest

dla duszy taką trucizną, jaką jest opium,

tradycja (ł.) — podanie, przekazanie z przeszłości wartości, przechodzących w spuściznę z pokolenia na pokolenie,

traktat (ł.) — umowa, układ między państwami, rozprawa naukowa,

transpiracja (ł.) — zdolność skóry przepuszczania pary wodnej, powietrza, pocenia się, trials and errors (a.) — próby i omyłki,

trywialny (ł.) — gminny, pospolity, nieprzyzwoity, niesmaczny,

typ (g. ł.) — kształt zasadniczy, wzór, pierwowzór, cecha, tu: ustrój.

Uplastycznić (g.) — urabiać i nadawać dowolne kształty.

Vademecum (ł.) — przewodnik w formie książeczki (dosł. idź ze mną).

Wegetatywny (ł.) — odnoszący się do wzrostu organizmów, Wer den Dichter will verstehen muss im Dichters Lande gehen (słowa Goethego) — kto chce poznać poetę, musi po jego kraju podróżować.

Zasugerować (ł.) — podłożyć, poddawać.



ERRATA.

Strona 9, wiersz 10 z dołu zamiast: *wprowadzone w stałe*, ma być: *wprowadzony*.

Strona 15, wiersz 7 z góry zamiast: *czasu pracy*, ma być: *czasu największe wyniki pracy*.

Pedagogiczna
Biblioteka Wojewódzka
w Białymstoku

43650