

Trys svarbiausi klausimai sau

Mes gyvename pasaulyje, kuria- me daug chaoso, sumaišties, netikrumo, abejingumo. Susigaudyti jo peripetijose tikrai nėra lengva. Natūralu, kad eidami savo gyvenimo keliu dažnas išklystame iš jo, iš akiračio pametame išsikeltus gyvenimo tikslus, siekius. Kaip tuomet atgauti dvasinę ramybę ir toliau judėti gyvenimo keliu?

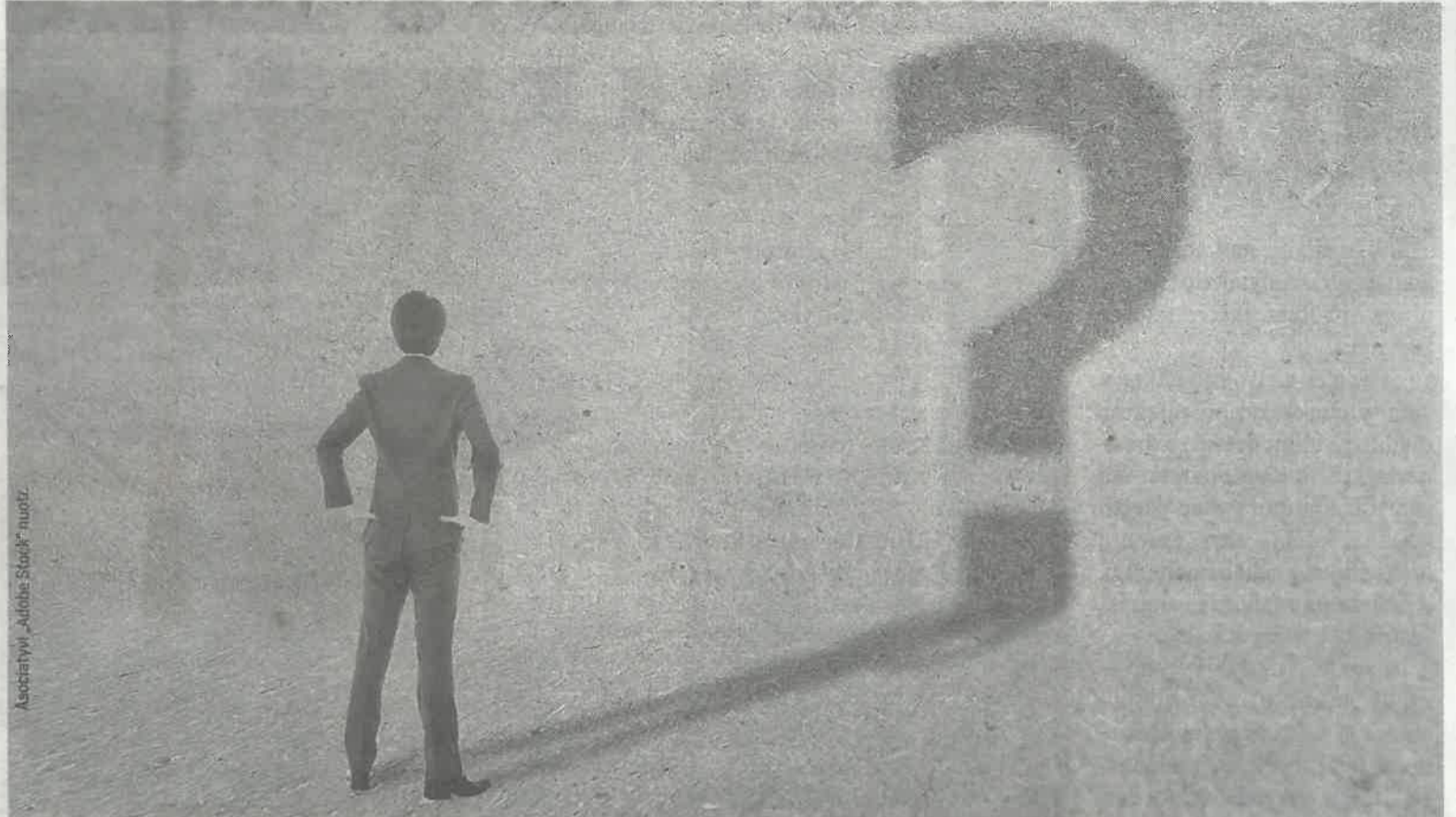


Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė, psichoterapeutė

Bet koks Rytų išminčius pasakytų: išklydus reikia sustoti... Išklydus reikia ne tik sustoti, bet ir sustojus įsiklausyti į savo vidines sielos gelmes... Tyloje su savimi išbūti tiek, kiek reikia, ir išlaukti atsakymų į išsikeltus klausimus, kad galėtum toliau judėti ta kryptimi, kur širdis veda. Nes žmogus laimingas, kai gyvena ir daro tai, kas jam patinka, ką mėgsta. Labai paprasta tiesa.

Tik gaila, kad mes, žmonės, dažnai ją užmirštame, ir vaikomeš to, kas visuomenėje tuo metu madinga, populiariu, nesusimąstome, kad gal mums visai tai netinka, tik įneša destruktijos į mūsų vidų. Dėl tariamo populiarumo parduodame savo sielą velniui, kaip pasakytų mūsų močiutės... Ir jos būtų teisios, nes tai pats tiesiausias kelias į vidinį pragarą. Baimė būti nepopuliariam, nepripažintam dabar tokia stipri, kad žmonės pasiruošę išsižadėti savęs, savo vertybių, artimųjų žmonių, nederančių pagal jų socialinį statusą... Bet išduodami savo vertybes, interesus ir darydami tai, kas mums ne prie širdies, papuolame į vidinį chaosą.

Norėčiau pasidalinti viena istorija apie seniai gyvenusį imperatorių, kuris ieškojo tokios išminties, kuri padėtų jam sėkmingai valdyti šalį, bet sykiu ir jį patį vestų vidinės išminties bei tiesos keliu. Po ilgų ieškojimų jis suprato, kad jam pakaktų atsakymų į tris svarbiausius



klausimus. Gavęs atsakymus, jis galėtų išmintingai vadovauti šaliai ir vadovautis jais savo gyvenime. Tie trys klausimai buvo tokie:

1. Kada yra pats svarbiausias laikas?

2. Kas yra svarbiausias žmogus?

3. Ką daryti gyvenime svarbiausia?

Be abejo, paieškas, kurios užėmė daug laiko, galiausiai vainikavo sėkmė – jis gavo tuos tris atsakymus apsilankęs pas vieną atsiskyrėlį.

Kaip manote, kokie buvo tie atsakymai? Pasižiūrėkite į klausimus dar kartą. Prieš skaitydami toliau, trumpai sustokite, susimąstykite ir pabandykite atsakyti į juos sau.

Be abejo, mes visi žinome atsakymą į pirmąjį klausimą, bet labai dažnai jį užmirštame.

Taigi:

1. Kada yra pats svarbiausias laikas?

Pats svarbiausias laikas, yra dabar.

Tai yra vienintelis laikas, kurį iš tiesų turime. Tad jeigu norite pasakyti savo mamai ar tėčiui, kaip stipriai juos mylite, kokie dėkingi jiems esate, padarykite tai dabar! Ne rytoj. Ne po penkių minučių. Dabar. Po penkių minučių neretai būna jau per vėlu. Jeigu norite atsiprašyti savo partnerio, nepradėkite ieškoti šimto priežasčių, kodėl to neturėtumėte daryti. Atsiprašykite tiesiog dabar, ir tiek. Tokia galimybė gali daugiau nepasitaikyti. Naudokitės proga.

2. Kas yra svarbiausias žmogus?

Atsakymas į antrąjį klausimą iš tiesų reikalauja įžvalgos. Nedaugelis pasako teisingą atsakymą.

Atsakymas toks – svarbiausias žmogus yra tas, su kuriuo esi tuo momentu.

Turbūt kiekvienas prisimena savo gyvenime situacijų, kai ko nors kito žmogaus klausdavote ar norėdavote ką nors papasakoti, bet jis nesiklausydavo. Iš pažiūros jis lyg ir bandydavo klausytis, bet iš tiesų norėjo, kad jūs greičiau nuo jo atstotumėte. Nes jis tuo metu turėjo svarbesnių darbų. Ir turbūt prisimenate, kad visada tokias situacijas lydėjo labai nemalonus jausmas. Atstūmimo jausmas.

Ir, be abejo, kiekvieno jūsų gyvenime buvo ir tokių situacijų, kai pasidalinavote su žmogumi asmeninio pobūdžio informacija, ir jis pradėdavo jūsų įdėmiai klausytis. Ir, skirtingai nei pirmuoju atveju, jūs pasijusdavote svarbiu, vertingu žmogumi. Jausmas visada būdavo nerealus! Nes jūsų klausydavosi.

Taigi, kai šalia jūsų yra žmogus, tą akimirka jums nesvarbu, kas jis toks, – jis yra pats svarbiausias žmogus pasaulyje. Ir prisiminkit, kad jis tai jaučia. Jis tai žino. Ir jį tai atsakys.

Kaip dažnai sutuoktinių poros skundžiasi, kad partneris nesiklauso. Taip sakydami jie ir turi omeny, kad bendraudami su partneriu jie nebesijaučia svarbūs. Skyrybų advokatams tektų ieškotis kito darbo, jeigu kiekvienas žmogus, palaikydamas santykius su kitais,

prisimintų atsakymą į antrąjį imperatoriaus klausimą ir pritaikytų jį savo gyvenime. Nesvarbu, koks esate pavargęs ar užsiėmęs, leiskite šalia esančiam partneriui jaustis pačiu svarbiausiu žmogumi pasaulyje.

Ir dar labai svarbu.

Didžiąją savo gyvenimo laiko dalį praleidžiame vieni!

Tuomet pats svarbiausias žmogus sau esate jūs pats! Turime marias laiko, kad parodytume sau dėmesį. Su kuo pirmiausia susiduriate pabudęs ryte? Su savimi! Ar kada nors pasakėte sau: „Labas rytas! Gražios tau dienos“? O kas tas pasakutinis žmogus, su kuriuo būnate prieš pat užmigdamas? Ir vėl jūs pats! Ar visuomet sau palinkit – „labanakt“?

Jūs esat sau pats svarbiausias žmogus daugelį dienų akimirka, ypač kai būnate vieni.

Nepamirškite to! Ir elkitės su savimi pagarbiai, su atjauta.

3. Ką gyvenime daryti svarbiausia?

Atsakymas į šį imperatoriaus klausimą – rūpintis. Sąvoka „rūpintis“ tarsi sujungia žodžius „rūpestingas“ ir „užjaučiantis“. Atsakymas parodo, kad svarbiausia yra tai, iš kur viskas kyla.

Taigi, apibendrinsiu tris

imperatoriaus klausimus ir atsakymus į juos:

1. Kada yra pats svarbiausias laikas? – Dabar.

2. Kas yra svarbiausias žmogus? – Tas, su kuriuo esi.

3. Ką daryti gyvenime svarbiausia? – Rūpintis, užjausti.

Mūsų galvos šiandien dažniausiai yra prikimštos visokio šlamšto: nesibaigiantys karai, politinės peripetijos per TV, nesutarimai namuose, krūviai darbe, slegiantys asmeniniai išgyvenimai... Galime tą sąrašą tęsti iki begalybės. Jei nemokėsime kartais padėti šalin to šlamšto savo galvose ir padaryti savotiško „restart“, jeigu tai bus viskas, kas mus domina, ir viskas, ką mes žinome, tuomet nepajusime nuostabiai tyro ir tikro gyvenimo džiaugsmo ir ramybės. Ir niekada nepažinsime savo ir kitų išminties.

Tad kai mes pasimetame savyje, savo vidiniuose ieškojimuose, išorinio gyvenimo rutinoje ir pradėdame jausti, kad gyvenimo vairas slysta iš rankų, pravartu kartkartėmis sustoti ir užduoti sau tris imperatoriaus kažkada seniai išsikeltus klausimus ir įsiklausyti į atrastus atsakymus. Jie gali būti labai geras atspirties taškas išsigryninti savo viduje. Ir po to vėl judėti savo gyvenimo keliu.

Labai brangiai superkame spalvotojo ir juodojo metalo laužą

Galime pasiimti

Dubysos g. 64, Tel. 8 605 01935, (8 46) 319319.
www.wekspauta.lt