

## Ką neša šventinis periodas?

**S**unku tikėti tuo, ko dar nėra...”, „...norisi tikėti širdimi, o ne vien tik protu...”, „...sunku savyje išlaikyti viltį rytojui, kai viduje tamsu...”, „...kam man visa tai...“ – šios ir panašios mintys dažnai skamba psichologinių konsultacijų metu, kai žmogus rimtai susimąsto apie savo gyvenimo prasmę bei vertę, ypač prieš šventes.

Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė-psichoterapeutė

Pasak vieno žymaus filosofo, gyvenimas – tai pamoka, kurios negalime išmokti, ją galime tik išgyventi. Mes gyvename vieną kartą, bet kiekvieną dieną, kiekvieną valandą, kiekvieną akimirką. Tad kaip nugyvensime savo gyvenimą, savo laiką, skirtą šioje žemėje, jaudina kiekvieną mąstantį žmogų. Ir tai visiškai nepriklauso nuo amžiaus, lyties, socialinės padėties, o tuo labiau šventinio metų laiko. Nes kiekvienam žmogui svarbu matyti prasmę savo gyvenime. O kiekvieno gyvenimą įprasmina mums svarbūs dalykai!

Šventės neišsprendžia žmo-



gaus viduje bei išorinėje aplinkoje glūdinčių problemų, gal net užaštrina, o neretai ir sukelia depresinę būseną, vienišumo, izoliacijos jausmus.

Šventinį laikotarpį geriau išgyvena tie žmonės, kurie patenkinti savo gyvenimo kokybe. Tad natūralu, kad tuomet nereikia apgaudinėti savęs ir lengvai išeina susikurti sau bei aplinkiniams šventinę nuotaiką bei atmosferą.

Laikas nuo laiko pajusti, kas yra gyvenimo beprasmybė, –

sveika. Tai skatina įprasminti savo gyvenimą ir nešvaistyti laiko veltui šioje žemėje. O kiekvieno žmogaus gyvenimo prasmė gana skirtinga. Tai priklauso nuo konkretaus žmogaus išsikeltų jam vertingų tikslų.

Laimei pajusti reikia daug ir kartu mažai, bet labai svarbių žmogui dalykų, t. y.:

- turėti kuo užsiimti gyvenime – mėgstama veikla, mėgstamas užsiėmimas ar darbas ir pan.
- turėti aplink mylimų arti-

mų žmonių ratą;

- tikėti kuom nors, turėti viltį ateičiai (o paprasčiau kalbant, kiekvienam iš mūsų labai svarbu turėti savo svarbių išsikeltų tikslų, kurie verstų mus judėti į priekį).

Be jų žmogus lyg be žemės po kojomis.

Tad, artėjant Naujiesiems metams, pats laikas sustoti ir savęs sąžiningai paklausti:

- Ką norėčiau nuveikti per artimiausią mėnesį?
- Ką norėčiau nuveikti per ar-

timiausius 3 mėnesius?

- Ką norėčiau dėl savęs nuveikti per artimiausius 1 metus?

Tai savotiškas naujametis planas sau, kuris padės kryptingai nukreipti jūsų energiją tinkama linkme, mobilizuos siekti jus savo išsikeltų tikslų.

Pasitinkant Naujuosius metus svarbu turėti bet kokių vertingų sau ir artimiesiems tikslų, nes jie priverčia judėti į priekį, nepasiduoti savo gyvenimo sunkumams bei nesėkmėms bei bandyti juos įveikti.

Šventinis periodas unikalus tuo, kad mes kaip niekad turim kiekvienas galimybę peržvelgti praėjusius metus, įvertinti, kas buvo mums svarbu ir ne, kur pasisekė, o kur klydom, ir apmąstyti, ką galime keisti savo gyvenime kitais metais.

Naujieji metai – tai lyg dar vienas šansas sau, lyg naujos galimybės sau suteikimas.

Didžiausia dovana, kurią galime padovanoti sau ir savo artimiesiems, – tai ATLEIDIMAS.

Atverkime savo širdis atleidimui. Įženkime į Naujuosius metus be pykčio sau ir kitiems, su viltimi ir tikėjimu!