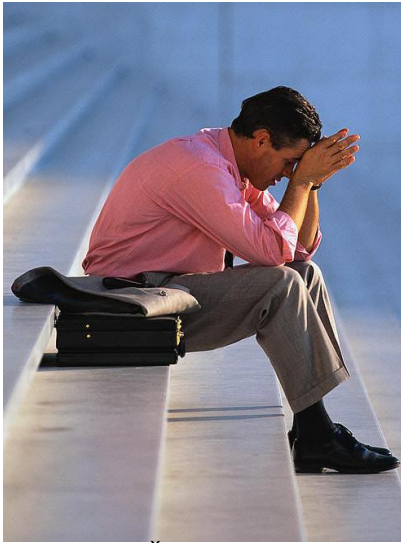


Rūpesčių spąstai

Parašė Lkb.lt

Trečiadienis, 04 Kovas 2009 18:27 - Atnaujinta Antradienis, 08 Rugsėjis 2009 15:02



Parašė A.Šečkuvienė

Rūpesčiai

Kaip dažnai patenkame į situacijas, kuriose tampame “nervų kamuoliukais”, prarandame savikontrolę. Kiek energijos iššvaistome baimindamiesi: “O kas, jei nutiks...”, ir niekada nematome tai išsipildant.

Vieno tyrimo metu aptikta, kad 97% žmonių jaudinasi dėl įsivaizduojamų dalykų. Taip iššvaistoma tiek dvasinė, tiek emocinė ir protinė energija.

Be opos, galvos skausmų, kurie yra tiesioginės rūpesčių pasekmės, yra ir kitokių:
abejonė – kai apie save, kitus ir Dievą galvojame blogiau nei yra;
nusivylimas – noras viską nutraukti, baigti dar neatėjus laikui;
pavydas – kai mąstome, kodėl gyvenime mums “nuskilo” blogiau nei mūsų draugui, kolegai ir t.t.;
gailestis – nuolatinis mąstymas, kaip turėjo būti ir kaip nėra;
depresija – jausmas, kad gyvenimas nevertingas;
nedėkingumas – kai praleidžiama pro pirštus daugybė dalykų, už kuriuos reikėtų dėkoti.

Nė vienas iš jų nepadeda jaustis laimingesniai ar gyventi geriau. Sudėkite kelis į krūvą, ir jūsų gyvenimas pavirs dykviete.

Rūpesčių sąrašai

Parašė Lkb.lt

Trečiadienis, 04 Kovas 2009 18:27 - Atnaujinta Antradienis, 08 Rugsėjis 2009 15:02

Daugelis iš mūsų esame išsiugdę ilgalaikį rūpinimosi įprotį. Jį pakeisti nebus lengva. Tačiau bandyti tikrai verta. Štai keletas patarimų:

Susiraskite draugą, kuris jus nuoširdžiai išklausytų. Tuomet, kai rūpestį išsakysite žodžiais, jo didumas nustos buvęs “baubu”.

Pabandykite savęs paklausti: “Ką aš galiu kontroliuoti (pakeisti) šioje situacijoje?” Jūs žengsite milžinišką žingsnį ramybės link, suvokę, kad didesnė dalis įvykių, vykstančių jūsų gyvenime, yra ne jūsų galioje. Jei galite ką nors keisti, sugalvokite planą ir imkitės jį įgyvendinti. Tai, ko negalite pakeisti – atiduokite Dievo valiai.

Neramias mintis skubiai varykite šalin. Neleiskite prarasti ramybės. Tai darykite agresyviai. Juk kovojate su realiu priešu.

▣ Rūpesčių sąrašai

Šiandien buvo viena iš tų nelemtų dienų, kai mašinos stabdžiai pradėjo keistai cypiti ir širdis nusileido žemyn (o Dievulėliau, vėl kažkas sugedo). Vėl reikės krapštyti pinigine. Gerai, jeigu tik stabdžių kaladėlės, o jei dar kas nors. Mechanikas išdidžiai pareiškė, kad sudilo “cilindriukai” ir jūsų modelio niekaip negali rasti. “Taigi važiuokit, bet baisiai atsargiai, o grįžę namo, pastatykit mašinėlę ir geriau nekrutinkit tol, kol nesurasit reikiamos detalės.” Galvoje mintys pradėjo bėgioti kaip išprotėjusios. Ką reikės daryti dabar, kaip važiuosiu į darbą, o kas nuveš sūnų į krepšinio būrelį, kaip susivilkti maisto produktus ir, žinoma, kaip užmokėti sąskaitas.

Jau vakarėjo, dangus prisipildė sodrios rožinės spalvos. Leidosi saulė. Paprastai tokie vaizdai mane labai džiugina ir šildo sielą. Tik ne šiandien. Šiandien tam buvau abejinga. Juk man “ne iki saulėlydžių”, kai mašina sugedo.

Kai tik įvažiavau į kiemą, mane pasitiko mano pirmaklasė dukrytė. Jos vaikiškai nerūpestingas veidas švytėte švytėjo, o iš burnos liejosi žodžiai, kurie nerišliai pynėsi su džiaugsmo šūksniais.

Rūpesčių spąstai

Parašė Lkb.lt

Trečiadienis, 04 Kovas 2009 18:27 - Atnaujinta Antradienis, 08 Rugsėjis 2009 15:02

Ji bandė kažką man pasakoti apie savo lipduką, kurį dovanuoja mokytoja, ir saulytę matematikos pratybose, po to staiga pasigirdo liūdna gaida ir tekstas pasikeitė. Aš girdėjau tokius žodžius, kaip “draugė”, “pamaiva”, “aš neturiu draugės”.

Visa tai mane tik nervino. Norėjau, kad ji, mano mažylė, nustotų tarškėti. Juk mano galvoje buvo prisikaupę tikrų rūpesčių, o čia ji bandė pasiekti mane savo “niekučiais”. Mačiau, kaip jos entuziastingas veidelis po truputėlį blėso, o balsas visai užgeso, kai aš nevalingai ir susierzinusi ištariau: “Dukrele, ne dabar, aš turiu daug rūpesčių, papasakosi vėliau.”

Tik pamačiusi, kaip ji nuleidus galvą nubindzeno tolyn, supratau – kažką praradau. Kažką tikro, kažką negražinamo.

Apėmė dar didesnis liūdesys. Na, tai neteisinga. Juk ir taip stengiuosi. Būti gera mama, gera darbuotoja, gera namų šeimininkė, gera draugė ir dar gera žmona. Gyvenimas iš manęs reikalauja ir reikalauja. Nepajutau, kaip pravirkau.

Taip neteisinga. Pasijutau apvogta. Taip, apvogta. Kažkas atėmė gyvenimo džiaugsmą, ramybę, sugebėjimą būti šiandien ir dabar.

Kas tai? Rūpesčiai, sunkumai, problemos. Kodėl tai, kas teisėtai priklauso gyvenimui, taip dažnai “guldo mus ant menčių” ir vagia iš mūsų pačius brangiausius dalykus: gebėjimą būti šiandien ir džiaugtis šia diena.

Nepajutau, kaip savęs gailestis peraugo į pyktį. Ir tada pasijutau geriau.

Prisiminiau šią mintį: “Niekuomet nesirūpinkit, ką valgysit, ką gersit ar ką vilkėsit... nesirūpinkit rytojumi. Šiai dienai užtenka savų rūpesčių.” Išmintis, kuri taip gerai pažįstama, tačiau tokia neįgyvendinama. Tokia gili ir taip lengvai, vos tik ją pagauni, vėl išsprūsta iš rankų.

Ne toks jau trumpas mano gyvenimas leido suvokti vieną mintį: gyvenimas – nuolatinės

Rūpesčių spąstai

Parašė Lkb.lt

Trečiadienis, 04 Kovas 2009 18:27 - Atnaujinta Antradienis, 08 Rugsėjis 2009 15:02

kautynės. Ir aš kaunuosi su nematomu vagimi, kuris iš manęs vagia mano džiaugsmą, ramybę, gebėjimą būti arti brangaus man žmogaus.

Rūpestis – bjaurus ir klastingas desantas, išmestas prieš į mano teritoriją, apsirengęs maskuojančiais drabužiais, kad nebūtų galima jo atpažinti.

Kodėl taip sunku jam pasipriešinti? Gal todėl, kad jis tampa mūsų dalimi. Tyliai pagauna mūsų širdį ir mes jau esame nelaisvėj. Tik tada, kai pastumiam rūpestį nuo savo širdies ir nesileidžiam jo “suėdami”, mes galime girdėti kitą žmogų sakant: “aš tavęs pasiilgau”, mūsų akys pamato rasos lašą, nusėdusį ant žolės ir paukščio skrydis danguje primena apie tai, kad dar yra dangus.

Dėl šitos laisvės kaunamės kasdien, nepailsdami. Ir vos tik nustojam budėję, kovos baigtis mūsų nenaudai. Beje, aš tikrai neskatinu jūsų būti “nerūpestingom gegutėm”. Palikti savo vaikus pasirūpinti savo maistu ir patiems paguosti save, o pačiom bohemiškai mėgautis gyvenimo saldymbėm. Tai būtų visiškas kraštutinis. Aš tikrai ne apie tai. Rūpestis skiriasi nuo rūpestingumo. Šių žodžių šaknis ta pati, o efektas skirtingas. Būdamos rūpestingos, mes mylime ir kuriame, būdamos apimtos rūpesčių, mes apsinkstame, apankame ir apkurstame.

Sakoma, kad užmaskuotas vagis yra dešimt kartų pavojingesnis. Taip ir yra.

Tą dieną, kai mano rūpestis pavogė iš manęs dukrytės džiaugsmą ir skausmą bei mūsų artumą, saulėlydžio akimirkos stebuklą ir dar daug ką kita, aš žinojau, kad vyksta mano valios grumtynės: kas valdys mano širdį. (Juokinga, bet dėl jos kaunasi visi ir kiekvienas).

Praėjus savaitei, kai mano mašinėlė vėl saugiai važiavo ir tos dienos rūpestis buvo pamirštas kaip nereikšmingas įvykis, vėl viskas sugrįžo į mano mintis. Juk galėjau pasipriešinti. Galėjau įsakyti rūpesčiui trauktis. Leisti rytojui pasirūpinti juo, o ta diena būtų išsaugota.

Kaip paprasta, tačiau sunkiai įveikiama. Žinau tik viena: grumtis teks dar ne vieną kartelį. O man prireiks daug valios stiprybės, kuri ateina iš karčios patirties ir dangiškos malonės. Galų gale, tai Jo žodžiai: “Nesirūpinkite...”

Rūpesčių sąrašas

Parašė Lkb.lt

Trečiadienis, 04 Kovas 2009 18:27 - Atnaujinta Antradienis, 08 Rugsėjis 2009 15:02

Perimta iš žurnalo ["Tapati"](#); leidėjams maloniai leidus.