

Niekas nesuteiks
jums ramybės, tik jūs
pats.

(Ralph Waldo Emerson)



priekį. Tačiau jei laimę suvedame vien tik į šiuos dalykus, kas su mumis atsitinka?

Ir jūs, ir aš žinome atsakymą į šį klausimą: kai negauname to, ko norime, mes kenčiame.

Jaučiame apmaudą, netikrumą, pyktį, esame lengvai pažeidžiami, jaudinamės, esame nesaugūs, sumišę ir tikrai nelaimingi. Mes susikuriame savus gyvenimo lūkesčių, meilės vilčių sąrašus ir tada sprendžiame, ar esame laimingi, ar ne, nuo akimirkos iki akimirkos, priklausomai nuo to, kiek tų lūkesčių išsipildo ir kiek – ne.

Kiekvienas iš mūsų turime pasąmonėje savo neišsipildžiusių lūkesčių sąrašą, kuris susiklosto per tipišką dieną arba savaitę, ir dėl to negalime pasigirti nei gera savijauta, nei toli gražu laiminga dvasine būseną. Mes svarstome: „Jei šitie dalykai įvyks, būsiu laimingas. Bet jei tie kiti dalykai įvyks, jausiuosi nelaimingas.“



Šių neišsipildžiusių lūkesčių sąrašo bėda yra ta, kad jie neišvengiamai sukelia nusivylimą. Kodėl? Todėl, kad gyvenimas yra nenusakomas, dinamiškas, nuolat kintantis.

Veltui stengiamės kontroliuoti žmones, įvykius ir aplinkybes. Mums nesiseka to daryti, nes žmonės nesielgia taip, kaip mes to norėtume. Aplinkybės nuolat kinta, kad ir kaip viliamės, jog viskas liks kaip buvę. Įvykiai mums nėra pavaldūs, jie reiškiasi savaime. O mūsų viltys ir troškimai, susidūrę su tikrove, dažnai atšoka lyg žirniai nuo sienos.

Kodėl vis dėl to klaidinga savo gyvenimo laimę sieti su tuo, kas vyksta išoriniame pasaulyje, ir kodėl tai veda į dvasinę ir emocinę aklavietę? Todėl, kad kai tikimės, jog išorinio pasaulio įvykiai atneš laimę, mes bandome susikurti iliuzinį pastovumą, prisirišdami prie to, kas nuolat kinta. Iš prigimties viskas gyvenime nuolat juda, kinta. Niekas nelieka nepakitęs ilgą laiką. Taigi tuščia tikėtis, jog susikursime taikingą ir ramų gyvenimą viską sudėlioję į savo vietas, lygiai kaip nerealu tikėtis, jog nesujudėsite šokdami į banguojantį vandenyną.

Bus daugiau.

Visa, ko reikia laimei, yra mumyse

Kolumbijos universiteto mokslininkai, atlikę globalinį tyrimą, išsiaiškino, kuriose pasaulio šalyse gyvena laimingiausi žmonės, – praneša huffingtonpost.com. Tyrime Lietuva (60 vieta) lenkia Estiją (72 vieta), Latviją (116 vieta), Rusiją (76 vieta), bet nusileidžia Lenkijai (53 vieta).

Universiteto teritorijoje įsikūrusio Žemės instituto ataskaita parodė, kad laimingiausi pasaulio žmonės gyvena šiaurinėje Europos dalyje, kadangi Danija, Suomija, Norvegija ir Nyderlandai šia tvarka pasidalijo pirmąsias keturias sąrašo vietas. Kanada šiame sąrašė užėmė penktąją vietą, taip gerokai aplenkdamą Jungtines Amerikos Valstijas, sąrašė užėmusias tik 11-ąją vietą.

Politinė laisvė, socialiniai santykiai ir korupcijos nebuvimas kartu sudėjus yra kur kas svarbesni faktoriai nei pinigai, kalbant apie laimingiausias šalis. Ir nors laimingiausios pasaulio šalys yra gana turtingos, o vargingesnės valstybės sąrašė užima paskutines vietas, ataskaitoje nurodoma, kad laimė slypi ne piniguose.

„Svarstant individualiu lygmeniu, žmonėms yra svarbiausia gera emocinė ir fizinė sveikata, draugai ar giminaičiai, kuriais galima pasikliauti, ir, žinoma, finansinis saugumas“, – skelbiama pateiktoje ataskaitoje.

Kaip rodo tyrimo rezultatai, laimė matuojama pagal tai, ar žmonės patenkinti savo gyve-

nimu:

* Įprastai laimingos valstybės yra turtingesnės, tačiau labiau už pajamas laimę lemia socialiniai veiksniai – socialinė parama, korupcijos nebuvimas ir asmeninės laisvės lygis.

* Laikui bėgant gyvenimo standartai pagerėjo, kai kuriose šalyse laimės lygis padidėjo, tiesa, ne visose (pvz., JAV). Apskritai per pastaruosius 30 metų pasaulis tapo laimingesnis.

* Žmonės nelaimingus daro nedarbas, taip pat artimųjų netektis ar skyrybos. Darbe didesnę patenkinimą teikia saugumas ir geri santykiai, o ne didelis darbo užmokestis ir patogios darbo valandos.

* Kiekvienoje šalyje svarbiausias laimės veiksnys – psichinė sveikata. Deja, tik ketvirtadalis psichinę negalią turinčių žmonių sulaukia tinkamo gydymo išsivysčiusiose šalyse, o neturtingose šalyse šis skaičius dar mažesnis.

* Stabilus šeiminis gyvenimas ir patvarios santuokos yra svarbūs veiksniai tėvų ir vaikų laimei. Išsivysčiusiose šalyse moterys laimingesnės už vyrus, skurdesnėse šalyse moterų ir vyrų laimės pojūtis panašus.

Nelaimingiausi jaučiasi vidutinio amžiaus žmonės.

Kas lemia konkretaus žmogaus laimę?

Visi mes gyvename šioje žemėje ieškodami laimės, trokštame atskleisti ramaus ir visaverčio gyvenimo paslaptį. Nuo pirmųjų savo egzistencijos akimirkų, nuo kūdikystės ligi mirties dienos esame skatinami tikėjimo surasti tai, kas atneš mums laimę.

„Aš noriu paprašyti jo vesti mane... Noriu prašmatnių vestuvių... Noriu surasti nuostabius apartamentus... Aš noriu surasti puikų darbą... Noriu pastoti... Noriu, kad mano vyras būtų artimesnis man... Noriu persikelti į erdvesnį namą... Noriu, kad mano vaikams sektųsi mokykloje... Noriu, kad mano sūnus perimtų šeimos verslą... Noriu, kad vaikai gyventų netoliese ir man būtų patogų dažniau lankyti savo vaikaičius...“

Visų šių dalykų verta norėti ir trokšti. Tokie troškimai ir pageidavimai nėra blogas dalykas, kaip ir pats pageidavimų sąrašas, kurį kiekvienas galėtume sudaryti, tikėdamiesi laimės. Tai savotiškas variklis judėti į



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė, psichoterapeutė