

1.



IEVADS TĒMAI:

Gatavs aiziet, lai dzīvotu!

Nodarbību cikls

Dzīvo, it kā būtu jāmirst rīt, mācies, it kā dzīvotu mūžīgi. M. Gandijs

Studējot materiālus lekciju/nodarbību ciklam „Gatavs aiziet”, atklāju kādu likumsakarību, kura ir kopīga dažādām tradīcijām un kultūrām, kad tiek runāts par aiziešanu vai, precīzāk, par labu aiziešanu jeb labu „Nāvi”. Domāju, ka daudzi no jums intuitīvā līmenī nojauš, par ko ir runa. Izpratne par „sliktu nāvi” vai „labu nāvi” kopš seniem laikiem daudzās tautās tika saistīta ar nodzīvotās dzīves ilgumu un nāves veidu. Aiziešana, kuru cilvēks pats apzinājās, kurai laicīgi sagatavojās, sakārtoja savas zemes lietas un nomira „mierīgu sirdi”, uzskatīja par „labu nāvi”.

Tālākās mākoņu maliņas, līdz kurām aizsniegsimies, runājot par aiziešanu, būs Bronijas Vēras grāmatā izklāstītās mirstošo cilvēku dzīves filozofiskās atziņas pirms nāves un Elizabetes Kibleres-Rosas aprakstītās piecas psiholoģiski emocionālās stadijas, kuras piedzīvo neizdziedināmi slimie un sērojošie cilvēki. Abas grāmatu autores pēc pašreizējā un grūtā darba paliatīvajā aprūpē dalās gūtajā pieredzē ar mirstošo cilvēku mācību tuviniekiem, ārstiem un garīdzniekiem.

Būt laimīgiem ir iespējams, bet jāstrādā pie tā, kamēr mēs dzīvi, lai varētu nomirt bez nožēlas.

Apmeklējot nodarbības „Gatavs aiziet, lai dzīvotu!” katram būs iespēja meklēt sevī atbildes uz jautājumiem:

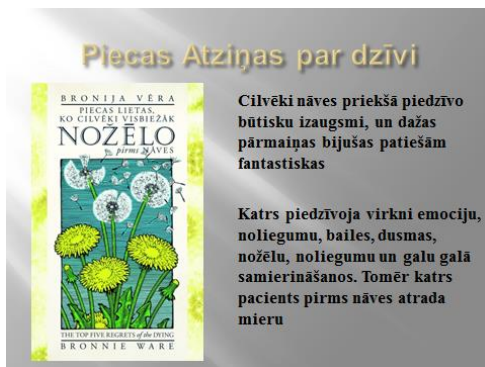
- Vai iespējams laicīgi sagatavoties aiziešanai?

- Vai es vēlos to darīt?

Nodarbībās tiks apskatītas sekojošas tēmas:

1. Ko cilvēki nožēlo pirms aiziešanas?
2. Ko es varu, gribu mainīt vai nemainīt šajā dzīvē?
3. Nāves un zaudējuma piedzīvošana
4. Dažādu tautu, reliģiju tradīcijas un mīti attiecībā uz nāvi;
5. Kā jūtas un par ko domā cilvēks, kas piedzīvo pēdējās šīs pasaules dienas vai stundas?
6. Kā un ar ko varam palīdzēt cilvēkiem, kuri aiziet un kuri piedzīvo sāras par aizgājēju?
7. Ar aiziešanu saistītie bioloģiskie aspekti;
8. Mūsdienu zinātnes izpratne par dzīves beigu pieredzi.
9. Ko/Kā var sakārtot pirms aiziešanas, lai to sagaidītu mierīgu prātu.
10. Pēdējā vēlēšanās, jeb kā kontrolēt nākotni.

2. Piecas atziņas par dzīvi



Daudzus gadus darījusi darbu, kas nesniedza gandarījumu, Bronija Vēra sāka strādāt par medmāsu paliatīvajā aprūpē. Viņa ilgu laiku aprūpēja mirstošus cilvēkus, kas šai pasaulē vadīja pēdējās dienas, un rezultātā uzrakstīja grāmatu par to, ko visvairāk nožēlo un pārdzīvo cilvēki uz nāves gultas. Šajā darbā Bronija guva daudzas būtiskas un dzīvi apliecinošas atziņas. Gūtās mācības pārveidoja Bronijas dzīvi. Viņa saprata - ikvienam ir iespēja dzīvot tā, lai varētu aiziet mūžībā ar mierīgu sirdi, nenožēlojot dzīves laikā izdarīto vai neizdarīto. Pirms nāves cilvēki nenožēlo, ka ir bijis pārāk maz sekss vai, ka dzīves laikā tā arī nav izdevies piepildīt vēlēšanos izlēkt ar izpletņiem. Uzdodot cilvēkiem jautājumu, ko viņi nožēlo un ko būtu vēlējušies dzīvē mainīt, visbiežāk dzirdēju vienas un tās pašas atbildes, atzīst Bronija. «Katrs piedzīvoja virkni emociju, noliegumu, bailes, dusmas, nožēlu, vēl vairāk noliegumu un galu galā samierināšanos. Tomēr katrs pacients pirms nāves atrada mieru,» skaidroja medmāsa. Viņa raksta par fenomenālu apziņu - prāta skaidrību, kas piemeklē cilvēkus dzīves beigās un aicina ieklausīties cilvēku atziņās, lai no tām varētu mācīties. Lai dalītos šajās atziņās ar citiem, viņa izveidoja emuāru *Inspiration and Chai*, kurā rakstīja par to, ko cilvēki visbiežāk nožēlo pirms nāves. Šie ieraksti kļuva negaidīti populāri: gada laikā tika reģistrēti vairāk nekā trīs miljoni skatījumu. Atsaucība bija tik liela, ka Bronija Vēra apkopoja šīs atziņas grāmatā. Šī pieredze - cilvēku pirmsnāves pārdomas - viņu iedvesmojusi uzrakstīt grāmatu „Piecas lietas, ko cilvēki visbiežāk nožēlo pirms nāves.”

Pieredze darbā ar aizgājējiem Bronija Vērai palīdzēja noformulēt piecas atziņas par dzīvi: 1) dzīvot pašam savu dzīvi, nevis to, ko sagaida citi; 2) nestrādāt tik daudz; 3) būt drosmīgam un atklāt jūtas; 4) uzturēt sakarus ar draugiem; 5) ļaut sev justies laimīgākai/-am. Padomi ir labi un pareizi, un iespējams zināmi jau sen un ikvienam, kas kaut nedaudz ir aizdomājies par savas dzīves kvalitāti. Cilvēki nāves priekšā piedzīvo būtisku izaugsmi, un dažas pārmaiņas bijušas patiešām fantastiskas, apgalvo medmāsa.

DISKUSIJAI: PĀRRUNĀT GRUPĀ:

-Ja šodien būtu Jūsu pēdējā dzīves diena, par ko Jūs visvairāk nožēlotu?

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

3. Būt patiesam pret sevi.



Dzīvo tā, kā Tev liek sirds, un neuztraucies par to, ko domā citi

Man nepietika drosmes dzīvot tā, kā gribējās man, nevis tā, kā no manis sagaidāja citi;

Dzīves filozofija, Pārdomas, Atziņas: Bērnībā izsapņotie sapņi.

Lai kāda būtu bijusi bērnība, tajā vienmēr ir vieta sapņiem par nākotni. Sapņi gluži kā skaistas pasakas tiek izstāstītas vecākiem un draugiem. Sapņu scenāriji tiek izspēlēti spēlēs ar vienaudžiem un klasesbiedriem. Sapņi dod spārnus, iedrošina pārvarēt grūtības un nesajust sāpes no uzsistajiem puniem, un virzīties uz priekšu.

Bet gadās, ka neparedzētu apstākļu, negaidītu notikumu iespaidā sapņi kļūst nerasniedzami. Iespējams, ka tie ir vecāku, vai citu cilvēku viedokļi, kuri kļūst par šķēršļiem ceļā uz loloto iecerī. Un dzīvē var pienākt brīdis, kad ir jāizvēlas pateikt „JĀ” vai „NĒ” saviem sapņiem un iecerēm. Tā ir grūta izvēle. Rīkojoties tikai pēc sava prāta un neuztraucoties, ko par to domā citi, ir viegli palikt nesaprastam un nonākt konfliktā ar apkārtējiem, būt atstumtam un izsmietam.

Atsakoties no saviem sapņiem un rīkojoties tā, kā pieņemts sabiedrībā, dzīve iet savu gaitu. Tā ietin savā ikdienas rūpju kamolā un piedāvā dažādus kompromisus, kuri attālina no iespējas piepildīt bērnībā izsapņoto. Parādās draugi, kuriem neinteresē Tavi bērnības sapņi. Atrodas darbs, kurš nepatīk, bet dod iespējas apmierināt ikdienas vajadzības un izklaidēties. Dzīve iet uz priekšu, tajā paliek arvien mazāk vietas sapņiem no bērnības, līdz tie gandrīz pavisam izzūd no atmiņas.

Bet gadās, ka dzīve dod otru iespēju. Vai pietiks drosmes pateikt „Jā” saviem sapņiem, jaunai dzīvei, jaunām iespējām? Rūpēties par sevi nav egoisms! Vajadzīga liela drosmē pateikt saviem sapņiem „Jā”, jo tie ir ne tikai sapņi, bet tā ļoti nozīmīga katra cilvēka dzīves daļa, katra cilvēka pasaule, kurā viņš var justies laimīgs, paties un brīvs.

Kad cilvēki, atskatoties uz nodzīvotajiem gadiem, saprot, ka dzīve teju, teju beigsies, viņi pēkšņi pamana, cik daudzas ieceres un sapņi ir palikuši nepiepildīti. Vairumam dzīves laikā nav izdevies īstenot pat pusi no iecerētā, un, tikai guļot uz nāves gultas, nāk atskārsme, ka tas ir noticis paša izvēles rezultātā, un ka viņi savā dzīvē ir izvēlējušies vai nav izvēlējušies noteiktas lietas.

Kāda no Bronijas Vēras klientēm atzīst: "Man vajadzēja būt patiesai pirmkārt pret sevi pašu. Tas, ko nožēloju – ka centos īstenot citu cilvēku vēlmes, lai neliktu viņiem manī vilties.

"Atziņa, ka dzīve nodzīvota par prieku citiem, nevis ieklausoties savās vēlmēs, ir nosaukta visbiežāk. Kad cilvēks saprot, ka dzīve ir pagājusi, bet viņš tā arī nav izdarījis to, ko vienmēr gribējis, ir ļoti smagi. Īstenojiet savus sapņus, pat ja tie ir galīgi neprātīgi un citi tos nesaprot.

Veselība dod tādu brīvību un iespējas, par kuru retais aizdomājas, pirms šī brīvība vienā mirklī zūd. Vai bērnībā izsapņotajiem sapņiem ir lemts piepildīties?

Jautājumi diskusijai:

- *Vai kādam izdevās piepildīt savus bērnības sapņus?*
- *Vai dzīvē ir sastapti cilvēki, kuri dzīvojuši, kā sirds liek –vai tā vismaz ir izskatījies no malas?*
- *Vai iespējams dzīvot tā, kā vēlas sirds?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

4. Pārāk daudz strādāju

Pārāk daudz strādāju

Es visu laiku strādāju un turēju ģimeni attālumā. Mēs tā arī neiepazinām viens otru pa īstam.

Mēs lietas nepērkam, mēs tās iemainām pret savu laiku



- **Vajadzēja mazāk strādāt.** Pārmērīga sevis veltīšana karjerai, ko pārsvarā atskārtuši vīrieši.

Jebkura cena ir tas, cik daudz dzīves jūs pret to samaināt. - Henrijs Deivids Toro, dzejnieks, filozofs, dabaszinātnieks, vēsturnieks

Dzīves filozofija, Pārdomas, Atzīnas: Mums šķiet, ka mēs lietas pērkam par naudu. Bet mēs lietas iemainām pret savas dzīves laiku. Laiks ir visdārgākā valūta, un iztērēto laiku vairs nekādā veidā neizdosies atgūt. Laiks aiziet neatgriezeniski, tāpat kā neatgriezeniski aiziet jaunība, paskrien dzīve, paiet mūsu bērnu bērnība, skolas gadi, ģimenes svētki... Mums šķiet, ka vēl viss ir priekšā, mēs vēl paspēsim aizbraukt atvaļinājumā, aiziet pārgājienā, pasēdēt pie ugunsкура, skatīties zvaigžņotās debesīs, guļot upes krastā. Vēl vajag tikai gadu, divus, trīs pastrādāt, un tad varēsim kaut kur aizbraukt. Bet atvaļinājuma vietā piepeši atnāk slimība, atnāk kā smaga sega, kura nospiež visu ķermeni un nelaiž nekur prom no sevis. Nē, tā nevar būt! Gan jau viss būs labi! Jācīnās, es varēšu! Uzvara nāks, vajag tikai laiku! Vajag laiku, kurš neatgriezeniski ir prom, kurš samainīts pret lietām, kas vairs nav vajadzīgas! Vēl visa nauda nav nopelnīta, vēl visi zvēri nav nomedīti, bet ir jādodas uz jauniem medību laukiem... Laiks ir beidzies, un pret to vairs neko nevar iemainīt.

„**Es pārāk daudz strādāju**” - šos vārdus uz nāves gultas, aizejot saka gandrīz visi vīrieši, kuriem tika sniegta paliatīvā aprūpe mājās un... viņi nožēloja to, ka ir palaiduši garām savu bērnu bērnību un jaunību, un nav pavadījuši pietiekami daudz laika kopā ar ģimeni. Arī daudzas sievietes izteica nožēlu, ka pārāk daudz strādājušas, lai gan daudzām no viņām nebija jāuzņemas ģimenes uzturēšanas saistības. Visi aprūpē bijušie vīrieši sirsnīgi nožēloja, ka dzīves lielāko daļu pavadījuši strādādami.

„**Es visu laiku strādāju un turēju ģimeni pa gabalu.** Mēs (es un mana ģimene, bērni) tā arī neiepazinām viens otru pa īstam.” Šādas nožēlas izteica daudzi vīrieši, jo tieši šī iemesla dēļ bieži viņu attiecības ģimenē ar bērniem bija visai atturīgas un vēsas. Dzīves nogalē tādas attiecības daudzus ļoti sāpināja un radīja papildus ciešanas gan aizgājējam, gan palicējiem. Viņiem nebija pieredzes dalīties savās emocijās un tāpēc bija grūti atrast iekšējos resursus, lai runātu ar sievu un bērniem par savām jūtām, ja tas netika darīts agrāk.

Bronija Vēra: „Visi vīrieši, kurus es aprūpēju, smagi nožēloja, ka viņi lielu daļu no savas dzīves pavadījuši darba rutīnā. Ikviens vīrietis nožēloja, ka viņi bija palaiduši garām savu bērnu uzaugšanu un attiecības ar savām partnerēm.”

Teju neviens uz nāves gultas nenožēlo to, ka ir strādājis par maz. Tikai to, ka strādāts ir par daudz. Visbiežāk to nožēlo vīrieši, kas ģimeni, savu veselību un sapņus nolikuši uz

karjeras altāra. Sievietes dzīves laikā [algotu darbu] strādājušas ir mazāk, tomēr arī viņas nožēlo, ja par prioritāti izvēlējušās sasniegumus darbā.

Jautājumi diskusijai:

- *Vai Jūs daudz laika veltījāt darbam?*
- *Vai strādājāt ar prieku?*
- *Vai Jūsu darbs Jums bija smaga nasta?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

5. Man pietrūka drosmes atklāt savas jūtas



Žēl, ka man nepietika drosmes atklāti izpaust savas jūtas. Kaut man būtu bijusi drosmē atklāt savas jūtas

Dzīves filozofija, Pārdomas, Atzinas: Vai esat mēģinājuši atklāti izpaust savas jūtas, apzinoties, ka Jūsu vārdi var ievainot tuvu cilvēku? Vai arī runāt par savām jūtām, zinot, ka patiesi vārdi izraisīs dusmas, strīdu un var būt pat šķiršanos? Kā rīkoties, ko darīt, lai neievainotu otru? Noklusēt, tā vietā, lai pateiktu, ka esat sarūgtināts? Vai uzsmaidīt samākslotu smaidu, kas paliks kā brūce Jūsu dvēselē? Cik tādas brūces „rotās” dvēseli, kad beigsies zemes gaitas? Un tomēr kā rīkoties? Pateikt patiesību, izsāpēt strīda pāridarījumu, piedzīvot šķiršanos, bet saglabāt iespēju satikt cilvēku, ar kuru runāt patiesus vārdus ir viegli un iespējami? Tas droši vien izskanēja pārāk melnbalti: vai nu atklāti izteikt savas jūtas un cerēt, ka atradīsies cilvēks, ka to pieņem., vai klusēt par to, kādas jūtas tiek piedzīvotas, lai nenonāktu konfliktā un saglabātu attiecības. Dzīvē nav viss „melns” vai „balts” – ir nokrāsas, ir kompromisi, ir prasme runāt par savām jūtām, neaizskarot cita cilvēka personību, neaizvainot otru un nepāriet uz fizisku un emocionālu vardarbību.

Daudzi cilvēki dzīves laikā neatļauj atklāti izteikt savas jūtas, lai saglabātu labas attiecības ar apkārtējiem. Negatīvās emocijas tiek apspiestas "mīļā miera labad", lai uzturētu attiecības ar cilvēkiem, ar kuriem patiesībā vajadzēja pārtraukt jebkuru komunikāciju. Rezultātā viņu eksistenci visai nosacīti varēja saukt par pilnvērtīgu dzīvi, un viņi tā arī nespēja kļūt par tiem, par ko būtu varējuši. Daudziem no viņiem attīstās slimības, par kuru iemeslu kļuva piedzīvotais pārdzīvojums un neapmierinātība ar notiekošo dzīvē. Turklāt daudzi pacienti ir pārliecināti, ka tieši neizpaustās negatīvās emocijas ir viņu saslimšanas patiesais iemesls. Daudzi cilvēki pirms nāves arī **nožēlojuši, ka viņiem pietrūkusi drosme paust savas patiesās jūtas.** Viņi tās ir apspieduši, lai nekonfliktētu. Tādēļ viņi samierinājušies ar vidusmēra eksistenci un nekad nav kļuvuši par to, ko viņu spēkos būtu bijis sasniegt.»

Bet tāpat ir daudz cilvēku, kuri **atzīst, ka nožēlo savu glēvumu atzīties mīlestībā, simpātijās un siltās jūtās.** Protams labāk neslēpt savas jūtas, bet izpaust tās tad, kad tās ir uzplaukušas.

Jautājumi diskusijai:

- *Vai ir viegli izpaust savas jūtas cilvēkam, kura nepiekrīti?*
- *Vai nācies ilgstoši dzīvot ar apspiestām dusmām, neapmierinātību?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

6. Saglabāt draudzības saites.



Žēl, ka pazaudēju tik daudz draugu.

Cilvēki, kuri Tevi labi pazīst un pieņem tādu kāds esi, dzīves nogalē ir lielākā vērtība

Mēs esam atbildīgi ne tikai par to, ko mēs darām, bet arī par to, ko mēs nedarām. - Moljērs

Cilvēki bieži nenovērtē veco draugu patieso vērtību līdz brīdim, kad aiziešana/nāve ir jau pavisam tuvu, un sameklēt vecos draugus vairs nav iespējams:

Dzīves filozofija, Pārdomas, Atzinas: „Mācoties skolā, augstskolā, strādājot dažādās darbavietās, ceļojot, viesojoties, apmeklējot pasākumus tiek sastapti un iepazīti cilvēkus, ar kuriem vēlreiz labprāt tiktos, lai turpinātu uzsākto draudzību. Absolventu tikšanās vakari, salidojumi palīdz uzturēt attiecības un nepazaudēt draugus. Vēl kādu laiku pēc katras draugu tikšanās reizes notiek aktīva apmaiņa ar apsveikumiem svētkos, sazvanīšanās, atceroties iepriekšējo un plānojot nākamo tikšanās reizi. Bet paiet laiks, piemirstas solījumi, un aizbaidinoties ar laika trūkuma, aizņemtību, pienākumiem pret ģimeni, darbu tikšanās tiek pārlikta uz citu gadu. Tā atliekot kārtējo tikšanās reizi, prātā parādās doma- cik lielas iespējas ir vēlreiz satikt sen neredzēto draugu? Kādas pūles jāpieliek, lai tikšanās varētu notikt? Vai varbūt mēs vairs nekad netiksimies? Tā arī var būt! Nē, gan jau tiksimies, ja ne šogad, tad tuvākajā laikā. Bet ticība iet mazumā, un mierinot sevi, tiek izdomātas jaunas atrunas, kuras uz īsu laiku dod pārlicību, ka tikšanās noteikti būs.

Laiks skrien, pienāk pensijas gadi, šķiet, dzīve tikai tagad pa īstam sāksies, nu gan varēs tikt ar tiem, pēc kuriem sen ilgojos. Varēs kopā pasēdēt pie galda, parunāt, atcerēties kopā pavadīto laiku. Tikai šogad laikam nesanāks, kaut kas ar veselību sagājis greizi, tad jau nākošgad. Un tad vēl gads, vēl viens un... kā gribētu satikt, ieraudzīt, pateikt cik nozīmīgs bija kopā pavadītais laiks, cik ļoti ilgojos satikt un vienkārši pateikt dažus, bet ļoti reti teiktus vārdus: Tu esi bijis svarīgs cilvēks manā dzīvē.

Bronija Vēra: „Draudzība ir vēl vienas attiecības, kuras būtu jākopj atbildīgāk. Ir vērts ziedot laiku un enerģiju, lai nepazaudētu vecos draugus. Tuvojoties nāves stundai, cilvēki atzina, ka gribētu atvainoties saviem draugiem, ja viņus ir aizvainojuši un atjaunot attiecības kaut vai pēdējās dzīves dienās. Ceturtā biežākā nožēla ir senu draugu pazaudēšana, gadu gaitā neveltot pietiekoši daudz uzmanības draudzības uzturēšanai.”

Jautājumi diskusijai:

- *Vai jums ir draudzene, draugs?*

- *Kad pēdējo reizi sazvanījāties ar draudzeni, draugu?*

- *Vai atcerējāties kādu draudzeni, draugu, ar kuru sen neesat redzējušies, bet, kuru vēl noteikti vēlētos satikt?*

- *Ar cik senu draudzību varat lepoties?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

7. Ļaut sev būt laimīgiem

Laut sev būt laimīgiem

Mēs varam būt laimīgi, galvenais sev netraucēt



Laime ir izvēles
iespēja
Kā es agrāk to
nesapratu
Tik daudz laika
iztērēts par velti

Mēs varam būt laimīgi, galvenais sev netraucēt! Laime ir izvēles iespēja. Kā es agrāk to nesapratu! Tik daudz laika iztērēts par velti! - Cik daudz laika vajadzēja, lai to saprastu. Žēl, ka neļāvu būt sev laimīgai/-m.

Dzīves filozofija, Pārdomas, Atziņas: Vai viegli uzdrīkstēties skaļi smieties, kad esi izlasījis labu joku? Vai viegli lēkāt vai dejojot no prieka, kad esi guvis panākumus? Vai viegli būt laimīgam? Vai vieglāk būt savaldīgam, turēt sevi labas uzvedības „rāmjos” un neizrādīt emocijas apkārtējiem? Iespējams, ka ne visi sapratīs Tavu joku, ne visi priecāsies par Taviem sasniegumiem. Cilvēki nonāk smagas izvēles priekšā: Vai nu būt laimīgam un atklāt savu ievainojamību apkārtējiem un varbūt kļūt par izsmiekla objektu? Vai būt nosvērtam, savaldīgam un neizrādīt nevienam savu patieso būtību un justies drošībā?

Nebaidīties būt laimīgam ir grūti. Parasti virsroku ņem nopietnība un jūtu neizrādīšana, jo tā ir drošāk un ierastāk. Ar laiku atturība un nosvērtība kļūst par ieradumu, uzvedības normu, un, kad kādu dienu Laime uzsit uz pleca un uzsmaida, var atļauties tikai mazliet stīvi pagriezt galvu, atturīgi pasmaidīt un turpināt ierasto ceļu. Vai tā bija laime, kas uzsita uz pleca? Nē, tā tikai izlikās. Laimes jau nemaz nav.

Pieaugušie smejas vidēji 15 reizu dienā, kamēr bērni - 400 reizu

Apbrīnojami, bet mirstošie ļoti bieži nožēlo, ka neļāva sev būt laimīgiem. Tā ir pārsteidzoši izplatīta nožēla. Daudzi no viņiem līdz pašai aiziešanai tā arī nesaprata, ka laime – tā ir pašu izvēles jautājums.

Daudzi cilvēki visu dzīvi viņi turas pie veciem ieradumiem un uzstādījumiem. Tā saucamais – labi zināmais, pazīstamais – komforts piepilda emocionālo un fizisko dzīvi. Bailes no pārmaiņām piespiež izlikties apmierinātiem ar savu dzīvi citu un savā priekšā. Bet sirds dziļumos gribas sirsnīgi izsmieties un atgriezt savā dzīvē tiešumu un atklātību. Pārsteidzoši, bet atziņu, ka katrs pats esam savas laimes kalējs, daudzi saprot tikai tad, kad jau ir par vēlu. Tāpat ne vienmēr tiek novērtēti laimes brīži, ko dzīve pati piespēlē. Uz nāves gultas daudzi nožēlojuši, ka dzīvojuši sabiedrības noteiktajos rāmjos, par to kādai jāizskatās laimei un nav ļāvušies paši savām laimes izjūtām. Aiz bailēm zaudēt to, kas ir, aiz bailēm no radikālām pārmaiņām dzīvē, laime paliek, stāvot maliņā. Tuva, bet nesasniegta.

Bronija Vēra: “Aiz bailēm no pārmaiņām viņi citiem un paši sev izlikušies, ka ir apmierināti, kaut arī dziļi iekšienē viņi ilgojušies kārtīgi izsmieties un kādas iepriecinošas mulķības savā dzīvē, Daudzi cilvēki pirms nāves arī nožēlojuši, ka dzīves laikā nav dāvājuši sev vairāk laimes un prieka, un līdz pat pašām dzīves beigām neapzinās, ka laime ir izvēles iespēja. Viņi paliek, iestrēguši vecos paradumos un rutīnā. Viņi ļāvuši ieraduma komfortam pārmākt emocijas un arī fizisko dzīvi,” sacīja Veira.

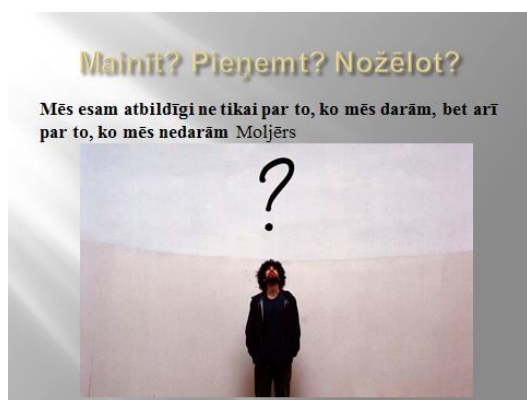
Jautājumi diskusijai:

- *Vai var izvēlēties būt laimīgam?*
- *Vai esat atļāvuši sev būt laimīgam?*
- *Kā kļūt laimīgam?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

8. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai ir iespējams mainīt ieradumus briedumā, vecumā?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

9. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?

Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?

Vai Jūs nožēlosiet, ka pārāk daudz laika pavadījāt, skatoties nebeidzamus seriālus, dažādas pārraides un TV šovus?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

10. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?

Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?

Vai Jūs nožēlosiet, ka nedzīvojāt veselīgu dzīves veidu, un lāvēt saviem ieradumiem kontrolēt Jūs?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

11. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

12. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

13. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*

- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

14. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*

- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

15. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?

Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?

Vai Jūs nožēlosiet, ka pārāk ātri kļūvat pieaudzis un dažkārt sev aizliedzāt būt bērnam, kaut gan jau bija 60; 70; 80;...gadu?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*

- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

16. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?

Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?

Vai Jūs nožēlosiet, ka maz draudzējāties, nenovērtējāt savus draugus un pavadījāt ar tiem pārāk maz laika?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*

- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

17. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

18. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

19. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*

- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

20. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*

- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

21. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

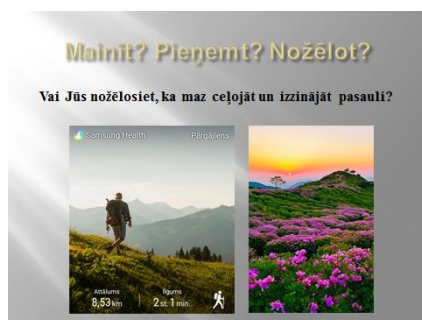
- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*

- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

22. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

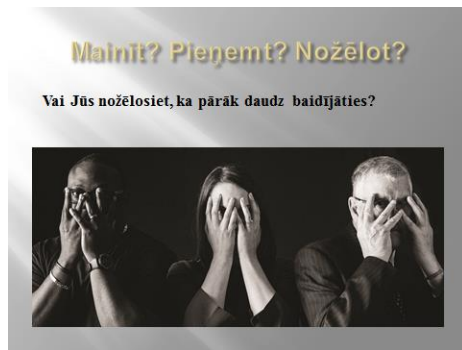
- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*

- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

23. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

24. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

25. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

26. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

27. Mainīt? Pieņemt? Nožēlot?



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

28. Dariet, lai nenožēlotu!



PĀRRUNAS un DISKUSIJAS GRUPĀ:

- *Vai es gribētu „to” mainīt savā dzīvē?*
- *Kas traucē mainīt ieradumus?*
- *Labāk izdarīt un nožēlot vai Labāk neizdarīt un nožēlot?*

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

29. Nebēdājiet par vecumu, tā ir privilēģija.

Nebēdājiet par vecumu.
Tā ir privilēģija, kas daudziem liegta.



Lai viss izdodas!

Veiksmi un prieku ikdienā!

