

Kitų laimę galime pastatyti tik ant savo pačių laimės

Yra pasakymas, kad negalime pastatyti savo laimės ant kitų nelaimės. Visgi nemažai mūsų bandome padaryti atvirkščiai – pastatyti kitų laimę ant savo pačių nelaimės. Aukojamės dėl partnerio, vaikų, giminių, draugų patraukdami save į paskutinę vietą ir tikėdami, kad darome gerą darbą. Tai, ką darome, dažnai ir yra geras darbas, bet tik tada, kada turime jėgų ir psichologinių resursų jį atlikti.

Bandymas būti laimingais per kitus žmones

Dalis mūsų esame patyrę ką reiškia, kada tėvai ar kuris nors iš jų, bando per mus įgyvendinti savo neišsipildžiusias svajones. Tėvai perkelia ant savo vaikų neįgyvendintus tikslus „vardan jų gerovės“ visais būdais skatindami ar atvirai versdami juos tapti kažkuo, kuo patys norėtų būti. Gyventi kitais žmonėmis patogiau, kadangi kelias svajonių ir laimės link sunkus, ilgas ir akmenuotas. Todėl dalis mūsų pasirenkame būti palaikymo komanda, kad galėtume pasimėgauti bent trupiniais, nubyrėjusiais nuo kažkieno kito laimės. Viskas gerai, jeigu tą darome sąmoningai suvokdami savo pasirinkimą. Būti palaikymo komanda savo sutuoktiniui, vaikams ar artimiesiems žmonėms gali būti dideliu įkvėpimu. Jei toks pasirinkimas mums suteikia energijos ir kelia šypsena mūsų veide – pasirinkome labai teisingai. Kas kita, jei tik giliai atsidūstame ir sušnibždame, kad bent jau kas nors bus laimingu (suprask, ne aš).

Pirmiausia aš – egoizmas?

Prioritetu laikyti save pačius skamba labai egoistiškai, ypač kai praktiškai visi esame susidūrę su žmonėmis, kurie be savęs daugiau nieko nemato. Žiūrėdami į šiuos žmones pasakome sau, kad tokiais būti nenorime ir pasidarome ne iki galo teisingas

išvadas prioritetu padarydami kitus žmones. „Pirmiausia aš“ neturi būti egoizmu jei šis pasakymą teisingai suprasime. „Pirmiausia aš“ nereiškia „tiktai aš“. Akivaizdžiai egoistiški žmonės nesako, kas jie patys sau yra prioritetas – tokiems žmonėms jais pačiais prioritetų sąrašas prasideda ir pasibaigia, daugiau tame sąrašė tiesiog nieko nėra. Pilnas pasakymas turėtų būti: pirmiausia aš, kad būdama/-as kuo laimingesniu žmogumi galėčiau ta laime dalintis su kitais. Laimingi žmonės įkvepia netgi nieko nesakydami. Jie įkvepia savo pavyzdžiu, tiesiog būdami tuo, kas yra. Protingi žodžiai gali daug, bet vienas susitikimas su tokius žodžius įkūnijančiu žmogumi vertas daugiau negu visa knyga protingų pamokymų. Jeigu patys skiriame laiko ir energijos tapti tokiais žmonėmis ir būti ta neįkainojama dovana aplinkiniams, ar tai gali būti pavadinta egoizmu?

Laimė reikalauja drąsos

Tam, kad taptume vis laimingesniais, reikia drąsos. Jei esame labai nelaimingi, turime daug bagažo, kurį teks susitvarkyti ir ne visas tvarkymas bus malonus. Dalis to bagažo yra sunkūs žmonės mūsų gyvenime ar tiesiog tie, kurie tempia mus žemyn, dalis yra veiklos ir darbai, kurie mus išsunkia, reikalai ir rūpesčiai, kuriuos apsiėmėme, galiausiai pasaulėžiūra ir įsitikinimai su kuriais gali tekti atsisveikinti. Kad ir koki gyvenimą gyventume, esame prie jo pripratę, įsisukę į kasdienes rutinas kurios mums pažįstamos ir ką nors keisti ne tik nepatogu, bet paprasčiausiai baisu. Galime ilgai mindžiukuoti prie slenksčio, bet tiesa ta, kad anksčiau ar vėliau teks tiesiog išdrįsti ir pradėti žengti pirmą žingsnį.

Laimingi dėl ko nors kito

„...turbūt ne dėl savęs esu – Esu turbūt dėl ko nors kito.“ rašė J. Marcinkevičius. Visi mes esame dėl ko nors kito nes visi esame neatsiejamai tarpusavyje susiję ir nesvarbu, kaip labai bandytume save izoliuoti, kažkam mes vis tiek darome įtaką – įkvepiame ar gąsdiname, džiuginame ar keliamo susirūpinimą.

Yra laikas, kada laimingais verta būti tiesiog dėl savęs pačių. Tačiau kartais mintis apie laimę tik dėl savęs stabdo, kelia ne laisvės, o vienišumo jausmą, norime būti laimingi, bet nenorime būti laimingi tik dėl savęs. Mes niekada nebūsime tikrai laimingi tik dėl savęs. Tik dėl savęs galime būti turtingi, sėkmingi, turėti šlovę ir pripažinimą, bet ne laimingi. Būdami laimingais mes visiškai nieko nedarydami spinduliuojame ta laime kitiems – nusišypsoms pervargusiai kasininkei, maloniai pakalbame su ligos iškankintu kaimynu, nematome prasmės veltis į pykčius su šeimyna dėl smulkmenų ir mieliau paklausiame kaip jiems šiandieną sekėsi. Kitaip negalime. Negalime užspausti savo laimės ir laikyti ją tik sau, tai paprasčiausiai neįmanoma. Natūraliai daugiau šypsomės, tampame geranoriškesni, atlaidesni, draugiškesni, tampame vaikščiojančia dovana pasauliui, o siekėme, atrodytų, kažko sau – būti laimingais.