



TU - GENIJUS



TU – GENIJUS!

PANEVĖŽYS
2011

UDK 37.03
Tu-01

Sudarytojas
vyskupas Jonas Kauneckas

Imprimatur:
Nr. 91/10,
die 15 mensis Aprilis a. D. 2010.
Episcopus Panevėžensis
Joannes Kauneckas

Redaktorė Birutė Valkiūnienė

ISBN 978-9955-659-39-6

TU – YPATINGAS	6
TU – GENIJUS	7
I. Mąstymo jėga	7
II. Žmonijos kultūra	9
III. Vunderkindai ir paveldėjimai	12
IV. Iškilieji žmonijos protai	13
V. Išradimas, fantazija, įkvėpimas	15
VI. Gerontologija	17
VII. Žmogaus smegenų galimybės	18
VIII. Nuo ko pradėti	21
IX. Save pažinti	23
TU BŪSI VADAS	26
JAUNIMĄ DEGINANČIOS PROBLEMOS	29
I. Aš – ar iš tikro Aš?	29
II. Visi manimi nepatenkinti	34
III. Aš jaučiuosi vienišas	39
IV. Negaliu pakešti kritikos	44
V. Bijau mylėti	49
VI. Ar tai įmanoma būnant tavo amžiaus	54
VII. Seksas. Kas tai?	59
VIII. Kam tai pasakyti?	66
IX. Tik aš viena/-as neturiu vaikino/merginos	70
X. Paauglystė: kodėl tiek daug problemų?	75
XI. Niekas manęs nepastebi	79
SUNKIŲ MINUČIŲ MALDA	84
DIEVAS, KURIUO NETIKIU	88
VYSKUPO ŽODIS	91

Mielas jaunas YPATINGASIS ŽMOGAU!

Visame pasaulyje nėra kito tokio, kaip TU. Nuo laikų pradžios niekada nebuvo kito tokio, kaip TU. Niekas neturi Tavo šypsenos. Niekas neturi Tavo akių, Tavo nosies, Tavo plaukų, Tavo rankų, Tavo balso. TU esi vienintelis. Nerasi nė vieno, kurio rašysena būtų kaip Tavo. Niekas neturi Tavo skonio – maistui, muzikai, menui. Niekas nemato daiktų taip, kaip TU. Niekada nebuvo kito žmogaus, kuris juoktųsi kaip TU, kuris verktų kaip TU. TU esi vienintelis. Iš visos kūrinijos tik TU vienas turi būtent tokį savybių rinkinį. Žinoma, visuomet atsiras kažkas, kuris sugebės ką nors daryti geriau nei TU. Bet niekas visame pasaulyje nepakartos Tavo idėjų, talentų ir sugebėjimų. Per visą amžinybę niekas niekada neatrodys, nekalbės, nevaikščios, nemąstys ir neatliks bet kurio veiksmo taip, kaip TU. TU esi unikumas. Tai be galo svarbu. Dėl to Tau nereikia net mėginti mėgdžioti kitų.

Suprask, jog neatsitiktinai esi toks, koks esi. Dievas sukūrė Tave tokį ypatingam tikslui. Jis skiria TAU unikalią užduotį - jos niekas kitas visame pasaulyje negali atlikti geriau už Tave. Iš milijardų tik vienas TU jai tinkamas. TU esi vienintelis. TODĖL, KAD ESI YPATINGAS!

TU – GENIJUS!

I. Mąstymo jėga

Žmogus nuo gyvulio skiriasi tuo, kad turi protą, valią, jausmus. Mąsto. Tai jam, fiziškai labai silpnam, suteikia didžiulio privalumo. Gamtoje daug gyvūnų stipresni už jį – kitus pranokstantį ne fizine jėga, o savo smegenų veikla, mąstymu.

Jo galimybės milžiniškos. Tik homo sapiens geba statyti (net milžiniškus dangoraizius), naudojasi ratu, važiuoja, įveikdamas milžiniškus atstumus (raketomis skrenda į kosmosą, mėnulį).

Smegenys - tai neaprėpiama jėga. Teigiama, kad jose yra tiek energijos, kiek atomo branduolyje. Proto galimybių nežino nė vienas žmogus: niekas jų nėra iki galo panaudojęs. Dar nerasta būdų, kaip žmogus galėtų 100% pasitelkti prigimties dovanas.

Garsus pasaulio kibernetikas Noimanas (Neumann) tvirtina, kad per visą gyvenimą tik 5% žmogaus smegenų dirba, o 95% ilsisi, laukdami nesulaukdami savo eilės.

Mokslininkai daro bandymus, mėgindami

aktyvinti smegenis, kad jos veiktų visu 100% pajėgumu. Jeigu viskas, kas pasaulyje sukurta, yra tų 5% smegenų rezultatas, tai kokios pažangos pasiektume, jeigu į mąstymo veiklą sugebėtume įtraukti visus 100% žmogaus proto!

Visi taptų genijais!

Vokiečių filosofas Artūras Šopenhaueris (Arthur Schopenhauer) skelbė labai įdomią teoriją, kad „kiekvienas genijus iš esmės yra kūdikis, o kiekvienas kūdikis – genijus.“ Panašiai tvirtina ir daugelis psichologų. Jie sako, kad kūdikystės periodas nuostabiai imlus, kad jis yra tikras genialumo daigynas. Jeigu kūdikio smalsumas nesusilpnėtų, jeigu auklėtojai žingeidumo neužblokuotų, 12-mečiai galėtų būti ir matematikais, ir chemikais, ir botanikais... Paslaptis labai paprasta: vaikas nepažįsta drovumo ir nesivaržo klausinėti. Nežinojimas jo paties netrikdo, nestebina. Sukasi natūrali kasdienė, kasminutė klausimų karuselė: „Kodėl šviečia saulė, kodėl pučia vėjas, kodėl...“ Kitąkart vaikas užduoda tokių klausimų, į kuriuos nesugebame atsakyti. 10-12 metų paauglys smalsumą, žingeidumą jau yra praradęs. Deja, ne be mūsų kaltės.

Pamažu vaiką apima varžymasis, gėda. Jis ima bijoti pajuokos. Nors savo protu neįstengia atsakyti į galybę kylančių klausimų, varžosi klausinėti. Tada ir žūsta galimybė talentui išryškėti. Prisiminkime save: mes bijome garsiai pasakyti, kad „ne-

žinau“, „nesugebu“, „nemoku“... Bijome klausti, nes paprasčiausiai bijome nuvertinimo, paniekos, pajuokos... Stengiamės (kai kada ir kai kurie) patys nežinios spragas užpildyti.

Jeigu neslėgtų bereikalingas gėdos jausmas, tas amžinas „ką apie mane pagalvos kiti“, žmogus žymiai daugiau pasiektų!

Psichologai teigia, kad kiekvienas asmuo iš prigimties yra GENIJUS.

Tvirtinama, kad netalentingų žmonių nėra. Yra tik tokių, kurie pateko į nepalankias aplinkybes ir nesugebėjo savo talentų išskleisti.

Sakoma: talentas - tai paveldima dovana, iš kartos į kartą perduodama genų. Jų embrione yra apie 30 tūkstančių, kurių daugelio šiandienos mokslas - didis, stiprus, galingas - nėra ištyręs. Išsiaiškino vos 150. Tad sunku protu aprėpti, kokios beribės galimybės suteikiamos tam, kuris gimsta.

II. Žmonijos kultūra

Žmonija gyvuoja daug milijonų metų. Nustatyta, kad per tą laiką žmonija yra keletą ar keliolika kartų žuvusi, išnyko ištisos civilizacijos, paskui ji vėl prasidėjo iš naujo.

Civilizacija, kurioje mes gyvename, yra palyginti

labai jauna. Kai kurie mokslininkai teigia, kad jai tik 6000 metų. Tie 6000 m. visos žmonijos istorijoje - tai tik vaikystė.

Kas atsitiko su tomis civilizacijomis, kurios buvo iki mūsų, mokslininkams neaišku.

Mokslas ir kultūra, kuria mes šiandien naudojames, sukurti per tuos 6000 m. kažkas per tuos 6000 m. „mėtė“ idėjas. Tie žmonės vadinami genijais. Kultūrą ir mokslą kuria tik genijai.

Paskaičiuota, kad per tuos 6000 m. buvo tik 400 genijų. Taigi, vidutiniškai po vieną-du genijus per 100 metų. Gal kuriame šimtmetyje nebuvo nė vieno, o kitame - po 5-6. Tarp jų yra ir fizikų, ir medikų, ir rašytojų, ir dailininkų, visuomenės veikėjų ir t.t.

Mūsų dienomis mokslo pažanga iš žmogaus reikalauja vis daugiau. Kaip įsidėmėti visą pasaulio informaciją? Kaip perskaityti visas knygas, visas enciklopedijas, įsiminti tūkstančius ir milijonus datų? Nesąmoninga užduotis, jeigu dirba vos 5% mūsų smegenų!...

Žmogaus gebėjimų resursai yra smegenys. Ne nuostabu, kodėl mokslininkai kelia klausimą, kaip pažadinti žmogaus galimybes. Reikėtų surasti tas smegenų nervų ląsteles, kurios leistų pasinaudoti milžiniškais informacijos kiekiais. Kai kurie žmonės turi vadinamą fenomenalią atmintį. Prieš 2000 metų Romos valdovas Julius Cezaris vadovavo

30.000 karių kariuomenei. Jis pažino kiekvieną iš veido, žinojo kiekvieno vyro vardą ir šeimos pavardę.

Viduramžiai, 14 amžius. Į Paryžiaus universitetą dėstyti pakviestas filosofas Dunsas Skotas (Duns Scotus John). Po vienos paskaitos jam buvo pateikta iš eilės 216 klausimų. Profesorius nieko neužsirašė, tik klausė klausimų visas 5 valandas. Po to Dunsas Skotas visus tuos klausimus pakartojė ir į juos atsakė. Užtruko 4 dienas...

Gera, kad buvo viduramžiai. Tada klausytis paskaitų išsiruošdavo, kaip į kokią turistinę kelionę: su puodais, maistu kelioms dienoms, nes paskaitų klausydavo be pertraukos tiek laiko, kiek prireikdavo.

XII amžiuje grožinę japonų literatūrą pradėjo moterys, o ne vyrai. Jos buvo labiau išsilavinusios. Japonė privalėjo atmintinai deklamuoti 20 tomų japonų rašytojų poezijos. Kiekvienas tomas turėdavo 200-300 puslapių. Moterų atmintis būdavo įspūdinga.

Reikia atkreipti dėmesį, kad viduramžių žmogaus atmintis buvo šimtus kartų labiau išsivysčiusi, negu mūsų. Tada spausdintų knygų nebuvo. Tekstus perrašydavo ranka. Jeigu universitetuose būdavo viena knyga, ją prirakindavo prie lentynos geležine grandine. Tai galima išvysti ir Vilniaus universitete - išlikusios lentynos iš viduramžių. Jos

žinoma – muziejinė retenybė. Teisę naudotis knyga turėjo tiktai dėstytojai. Studentui nebuvo galima imti jos į rankas. Dėstytojas skaito, o studentai mokosi mintinai. Kuris daugiausiai išmokdavo, tas ir būdavo laikomas geriausiu.

Šiandien nė vienos knygos nemokame mintinai. To ir nereikia. Mums nereikia atsiminti net knygų autorių ir pavadinimų, mes galime susirasti informaciją ir perskaityti. Vis dėlto atmintį lavinti būtina. Tam reikia daug darbo ir atkaklumo. Apie tai plačiau VII skyrelyje.

III.

Vunderkindai ir paveldėjimai

Žmonės, kurie iš prigimties apdovanoti ypatingais sugebėjimais, vadinami vunderkindais. Tai vokiečių kalbos žodis (Wunderkind), kuris reiškia „stebuklingas vaikas“. Jis žino labai daug, tačiau iš vienos srities. Pvz., vunderkindai – muzikantai, matematikai yra tokie gabūs tik vienam dalykui, o kitiems – ne.

Muzikos genijus, austrų kompozitorius Mozartas (Wolfgang Amadeus Mozart), būdamas trejų metų parašė pjesę smuikui, o dešimties – pirmąją operą, už kurią jį buvo priėmė į Italijos Mokslų Akademiją. Didesnio mokslinio laipsnio tada pa-

saulyje nebuvo. Mocarto muzika geniali, nors parašyta vaiko.

19 a. Rusijoje gyveno dailininkas Karlas Briulovas. Garsus jo paveikslas „Pompėjos žlugimas“ kabo Sankt Peterburgo Ermitažo muziejuje. Devynerių metų jis buvo baigęs dailės mokslus ir priimtas į Dailės Akademiją, nors į ją patekdavo ne jaunesni kaip 25-rių metų.

Sergejus Margeljanas, būdamas 16-kos, baigė vidurinę mokyklą ir įstojo į universiteto antrą matematikos kursą. 18-kos metų įstojo į aspirantūrą ir po pusantrų metų apgynė disertaciją, kai buvo vos 19-kos su puse metų. Už disertaciją gavo mokslinį laipsnį – matematikos daktaro. 20-ties metų jis – jau profesorius, 22-jų – akademikas.

28 metų Irena Žolio-Kiuri (Irene Joliot-Curie) suskaldė atomą. Iki jos to nebuvo padarę žymiausi fizikos protai. Jos tėvas – garsus fizikas, motina Marija Kiuri taip pat. Nuo pat mažens ji buvo motinos mokinė.

IV.

Iškilieji žmonijos protai

Pasaulyje daugybė talentų žuvo dėl to, kad nebuvo laiku pastebėti, kad neturėjo sąlygų vystytis.

Rašytoja Žemaitė – paprasta kaimo moteris,

kuri vos mokėjo rašyti, tapo rašytoja, mūsų klasike. Ji retas unikumas pasaulio kultūros istorijoje. Kaip tai įvyko? Prieš akis iškyla dar vienas talentas – Povilas Višinskis. Jis, būdamas tik 16-kos metų, atrado Žemaitę, o 18-kos – Lazdynų Pelėdą!

Povilas Višinskis mums davė keturis klasikus, nors mirė vos 30 metų. Jis lietuvių tautos mastu yra genijus! Jo paties raštai mažiau reikšmingi negu atrastų klasikų kūriniai.

Žemaitėi reikėjo, kad ją atrastų!

Būkime atviri: būdami 16-18 metų mes to padaryti nesugebėjome. Prisipažinkime: nesugebame ir dabar – pažadinti, padėti išsiskleisti kitiems talentams. Nepagalvojame apie tai.

Iš minėtų 400 genijų yra ir vokiečių kompozitorius Jonas Sebastianas Bachas (Johann Sebastian Bach). Jis turėjo 19 vaikų, iš kurių kilo iš viso 52 Bachai – ir visi muzikai. Bet tik vienas jų – Jonas Sebastianas yra genijus. Visi kiti – eiliniai talentai.

Visi Johano Štrauso (Johann Strauss) palikuonys net iki šeštos kartos rašė valsus, bet jų karaliumi tituluojamas tik vienas.

Tas pat pastebima tikslųjų mokslų srityje. Pasaulinio masto šveicarų matematikas Bernuli (Johann Bernoulli). Iš viso Bernuli šeimoje per 3 kartas priskaičiuojama 14 matematikų.

Dažnai būna, kad didelių, garsių mokslininkų vaikai atsigimsta visai ne į tėvus... Vadinasi, pavel-

dėjimas nėra viskas.

Anksčiau galvota, kad talentas priklauso nuo smegenų dydžio. Esą, juo smegenys didesnės, tai tuo žmogus talentingesnis. Kai mokslininkai pasvėrė talentingų, – žymių žmonių – smegenis, pasirodė, kad pačios lengviausios buvo pasaulinio klasiko Ivano Turgenevo. Vadinasi, ne smegenų dydis apsprendžia žmogaus protą, o kažkas kitas. Norėdami nusakyti, kas yra talentas, galėtume jį apibrėžti taip: „talentas yra gabumų suma, kuri pateikia naują, iki tol nežinotą ir visuomenei naudingą veiklos produktą“.

V.

Išradimas, fantazija, įkvėpimas

Talentų yra įvairiausių rūšių. Jeigu gamyклоje darbininkas nušlifuoja detalę, dar nereiškia, kad turi talentą, nes kažkur mokėsi. Jeigu darbininkas toje detalėje padarys tokį įbrėžimą, kuris, detalę realizavus, gamyklai atneš naudos, bus talento pasireiškimas. Jis pats tai sugalvojo, jo niekas nemo-kė. Mes sakome: racionalizatorius. Kai aš parašau rašinį, kurį dėstytojas įvertina kaip originalų, tai irgi talento blykstelėjimas.

Juk atradimas – tai fantazijos vaisius, tai fantazijos produktas. Dar būtinas įkvėpimas. Jis irgi

dovana. Fantazija kartu su įkvėpimu padaro didelių dalykų.

Iš didžiausių pasaulio 400 genijų ypatinga fantazija pasižymėjo Kolumbas. Gavęs iš Ispanijos karalienės Izabelės 3 laivus jis su būreliu jūreivių 1492 metais išplaukė ieškoti Indijos. Atrado Ameriką, nors buvo įsitikinęs, kad rado Indiją. Kuo Kolumbas genialus?

Gyvendamas Ispanijoje jis pastebėjo, kad Atlanto bangos į krantus išplauna tokių medžių kamienus ir šaknis, kurie toje šalyje neauga. Jis padarė išvadą, kad kažkur turi būti žemynas, kuriame tie medžiai auga. Galvodamas, kad tai turi būti Indija, išplaukė jos ieškoti. Atrodytų labai paprasta, tačiau visi dideli dalykai yra paprasti. Milijonai žmonių matydavo tuos į krantą išmetamus medžius, tačiau nė vienam iš jų neatėjo į galvą, kad tai ženklas, jog kažkur turi būti žemynas, kuriame tie medžiai auga. Akivaizdi fantazija.

Pasakojama, kad pavyduoliai Kolumbui prikišę, kad jo atradimas labai paprastas. Tada jis paėmęs kiaušinį ir pasiūlęs pastatyti ant stalo smaigaliu į apačią. Niekam nepasisekė. O Kolumbas jį pastatė, mušdamas galu į stalą. Tai irgi labai paprasta, tačiau niekam neatėjo į galvą...

VI. Gerontologija

Paveldėjimu domisi genetika. Tai jaunas daug žadantis mokslas. Genetika ketina sugrupuoti genus taip, kad būtų galima lemti labai gabių žmonių gyvenimą. Tai be galo sudėtinga, žinant, kaip jau anksčiau minėta, kad mokslui yra pasisekę ištirti tik apie 150 genų iš 30 tūkstančių, esančių žmogaus embrione.

Kaip ilgai žmogus smegenyse išlaiko vaikystėje įgytas žinias? Senstant jėgos silpnėja. O protas, žinios? Šiuo klausimu domisi gerontologijos mokslas. Žodis „gerintos“ (gr.) reiškia „senatvė“. Taigi, gerontologija yra mokslas apie senatvę.

Kada baigiasi jaunystė ir prasideda senatvė?

25-rių metų žmogaus protą palyginus su 70-mečio galima laikyti nesubrendusiu. Taigi, 25-rių metų žmogus – dar nesubrendęs. Siūloma amžiaus periodus skirstyti taip:

iki 25 m. – vaikystė; 25-45 m. – jaunystė, subrendimas, žinios; 45-60 – vidutinis amžius; 60-75 m. – pagyvenęs; 75-90 m. – senas; 90 m. ir daugiau – ilgai gyvenantis.

Jeigu žmogus jaunystėje nepatingi smegenų apkrauti darbu, tai į senatvę sensta lėčiau.

XII-me amžiuje žmonės sulaukdavo vos 30-35 metų. Šiandien – daugiau nei 70. Viktoras Hugo

mirė 85-erių. Vytautas Didysis – apie 80 metų. Gar-
susis Pavlovas, psychologas ir psichiatras, sulaukė
87-erių metų. Bernardas Šou – 91 metų. Visi jie iki
savo paskutinės dienos buvo nepaprastai darbingi,
puikiausios nuotaikos, protinės bei fizinės formos.
Balerina Kšesinskaja sulaukusi beveik 100 metų dar-
šoko Paryžiaus scenoje ir mokė geriausius šokėjus.

VII.

Žmogaus smegenų galimybės

Reikia pasakyti, kad žemėje nėra negabių žmo-
nių. Yra tik nesuradusių savo vietos gyvenime, ne-
pasistengusių ją rasti.

Kartais kiti padeda „surasti save“. Štai Tomas
Edisonas pradėjo lankyti mokyklą. Mokytojai pa-
sakė jo motinai: „Jis visiškai negabus, niekas jo
negalės išmokyti net skaityti“. Giliai tikinti motina
nepasidavė: negali būti, Dievas kiekvienam žmo-
gui duoda talentus. Ji meldėsi ir pati mokė, mokė,
mokė. Ką gi: pasaulis neturi genialesnio mokslinin-
ko. Nė vienas nepasižymi tokia gausybe išradimų.
Jam priklauso per 1000 išradimų. Tai nulėmė ne
vien motinos, bet ir paties tvirtumas. Pavyzdžiui,
jis bandė surasti švino pakaitalą, kuris labai reika-
lingas mokslui. Padarė 20 tūkstančių nesėkmingų
bandymų. Vienas žurnalistas nusistebėjo: „Dieve

mano, tiek dirbta veltui!“ Edisonas atkirto: „Vel-
tui? Aš atradau 20 tūkstančių atvejų, kurie neduo-
da rezultatų, ieškant švino pakaitalo. Kitiems nebe-
reikės kartoti tų bandymų“... Užsispyrimas padarė
jį didžiausiu išradėju – genijumi!

Džiuzepė Verdi – italų kompozitorius, garsio-
sios „Traviatos“ kūrėjas. 18-metis kaimietis atvyks-
ta stoti į Milano konservatoriją. Dėstytojai nutarė,
kad jis neturi nei klausos, nei muzikinės atminties.
Džiuzepė tuo nepatikėjo, atkakliai mokėsi pats ir
tapo pasaulinio garso kompozitoriumi. Šiandien
Milano konservatorijoje stovi milžiniška marmu-
rinė jo statula.

Mendelis (Johann Mendel, vienuolinis vardas
– Gregor) du kartus neišlaikė egzaminų. Prašė Die-
vo pagalbos, meldėsi, tapo augustinionu vienuoliu.
Nepaprastas atkaklumas padarė jį vienu garsiau-
siu pasaulio genetiku, nustačiusiu paveldėjimo
dėsnius.

Van Gogas (Vincent Willem van Gog) mokyk-
loje nepriimtas į piešimo pamokas, nes manyta,
kad neįmanoma jo išmokyti piešti. Betgi jis tapo
žymiausiu pasaulio ekspresionizmo menininku!

Ravelis (Joseph Maurice Ravel) nebuvo pri-
imtas mokyti muzikos. Jis lavinosi pats. Turime
vieną garsiausių pasaulio kompozitorių...

Garsieji Leonardas da Vinči, Einšteinas, Paste-
ras, Balzakas buvo laikomi ypatingai negabiais...

Bet jie buvo neapsakomai darbštūs. Šiandien juos žino visas pasaulis.

Čechovas laikytas netinkamas jokiam mokslui, iš rusų kalbos ir literatūros tegaudavo dvejetus... Niekam į galvą neatėjo, kad jis vėliau, jau būdamas gydytoju, taps rusų literatūros klasiku, genialiuoju kūrėju.

Ernestas mėgo rašyti rašinėlius – labai menkus, labai skurdžius. Mokytoja jam pasakė: „Užmiršk rašymą. Tau labai prastai sekasi“. Jis vis rašė, dirbo dieną naktį. Turime garsųjį Nobelio premijos laureatą Ernestą Hemingvėjų (Ernest Hemingway).

Mus žavi rašytojo Flobero talentas. Jis tiek dirbo, kad jo lango šviesa jūreiviams naktimis tapo švyturiu...

Sakoma, kad Getė, literatūros genijus, per visą gyvenimą teturėjęs keturias savaites be darbo ir rūpesčių...

Žinome Levo Tolstojaus 4 tomų romaną „Karas ir taika“. Jei reiktų tą knygą mums perrašyti ranka, sakytume – išprotėjimas. Tolstojus visą ją perrašė 7 kartus, kai kuriuos skyrius – 30 kartų!

Ar tai nesugėdins tų, kurie daug laiko praleidžia veltui? Jeigu genijui reikalingas darbas, ką bekalbėti apie mus – eilinius žmones!?

Intelektu tobulinimo pradžia – tai skaitymas. Reikia daug skaityti. Jei kiekvieną savaitę perskaitysi tik po dvi knygas, turinčias po 200-300 pusla-

pių, per metus būsi perskaitęs 100 knygų. Normalu, jei kas per metus perskaito po 50 knygų. Per 10 metų – 500 knygų. Lietuvoje per metus išleidžiama apie 2000 naujų knygų.

Koks mūsų išsilavinimas? Jis priklauso nuo perskaitytų knygų skaičiaus. Jeigu mūsų smegenys sugebėtų per savaitę pasisavinti dešimterio-pai daugiau (dešimties knygų turinį), mes visko turėtume dešimterio-pai daugiau. Reikia išmokti skaityti greitai. Galima! Sudaryta greito skaitymo metodika. Treniruojantis galima pasiekti tokį greitį, kad vienam puslapiui pakanka 36 sekundžių. Visi žodžiai perskaitomi, nė vienas nepraleidžiamas. 300 puslapių knyga per 2-3 val.

VIII.

Nuo ko pradėti?

Yra šimtai talentų rūšių, ir visi jie žmogui reikalingi. Ką šiandieninis žmogus privalo daryti, kad talentus, savo gabumus labiau išvystytų? Žmogaus intelektui vystyti reikalinga:

1. Ugdyti atmintį.
2. Sugebėti daug ir greitai skaityti.
3. Sugebėti tiksliai ir taisyklingai išreikšti daiktų esmę.
4. Išugdyti matematinius gabumus.

5. Mokėti užsienio kalbų.

6. Ugdyti žaibišką orientaciją.

Vaikas dar nežino, kuo jis nori būti. Jis nežino, kokius gabumus turi ir kaip juos galės panaudoti. Tai nori tapti lakūnu, tai dailininku, tai muziku ar inžinieriumi... Baigęs mokyklą įstoja ten, kur... priima. Neretai jo specialybė būna nesusijusi su jo gabumais, prigimtimi, polinkiais. Pasijunta nelaimingas, negauna pasitenkinimo. Darbas asmenybės vystymuisi visai neduoda naudos.

Norint išvengti klaidų, būtina dar paauglystėje atskleisti žmogaus gabumus bei polinkius. Kokie specialistai gali padėti? Jie rengiami viso pasaulio universitetuose. Tai – p s i c h o l o g a i. Įvairiais testais augančiai kartai jie padeda išsiaiškinti savo pašaukimą.

Psichologija – raktas, leidžiantis atrasti save. Būtina, jog žmogus gerai susipažintų su naujaisiais psichologijos mokslo atradimais. Tada galės pažinti save ir pajusti, kokių galimybių turi.

Anglų patarlė sako: „Kas turi didelį protą, tam reikia dar didesnio proto, kad tą didelį protą suvaldytų“.

Žmogus iš prigimties mąsto. Tačiau kartais pasielgia beprotiškai. Vadinasi, protui trūko kontrolės. Žmogus neturėjo to kito – didesnio proto, kuris valdytų jį.

Mūsų epocha – mokslų įvairovė. Beveik kasmet

gimsta naujų mokslų. Pavyzdžiui, psichologijos mokslas padėjo atsirasti profesiniam orientavimui, kurio laukia didelė ateitis. Jis mūsų mokyklų programose turėtų tapti viena pagrindinių disciplinų ir padėti kiekvienam atrasti save.

IX.

Save pažinti

Įsidėmėkite: kai į vieną sujungiama protas, valia, jausmai ir mokslinimasis, žmogus tampa talentu. Norint tai pasiekti, pirmiausia reikia stengtis pažinti save! Taip sakydavo ir senovės graikai.

Ko man trūksta? Ko aš turiu per daug? Ko aš turiu per mažai? Ko man būtina atsikratyti?

Suradus atsakymą į šiuos klausimus ir padarius išvadas pakils ir mano darbų kokybė ir mano asmenybės vertė. Praeityje yra tokių dalykų, kurių mes nenorime prisiminti, viešai niekada nedrįstame pasakyti. Sugebėkime pasisakyti sau. Taip nustatysime ir įvertinsime savo trūkumus.

Priėjome iki asmenybės ugdymo pradžios. Sakoma: gera pradžia – pusė darbo.

Toji pradžia – savo būklės įvertinimas, atsakymas į klausimą: koks aš? Paprastai asmenybės tyrimas pradamas nuo sąžinės patikrinimo. Tam

būtina Dievo pagalba. Neturėdami specialios literatūros, paimkime didesnę maldaknygę (liturginį maldyną). Ten rasime išpažinties (atgailos, sutaikinimo) sakramento skyrių. Į jį įdėtos būtinos pasiruošimo maldos, toliau – sąžinės patikrinimas.

Kiekvienas esame pridarę didesnių ar mažesnių niekšybių. Jos pasąmonėje r u s e n a ir neduoda visiškos ramybės, mus g r a u ž i a... nuo anaip tol ne gerėjame, o tik e i n a m e prastyn. Nejučiomis blogiu užkrečiame kitus.

Psichologai pataria: Net nemėginkime savęs apskųsti. Nepagerės. Žmogaus psichika be galo sudėtinga. Jai neprilygsta jokia elektroninė mašina.

Jeigu aš blogybes pasakau garsiai - jos tarsi įeina per vieną ausį, o kol jos išeina per kitą - s u s t o j a kažkur vidury... Ir aš surandu j o m s b e g a l e pasiteisinimų! Man kitaip nepavyko, turėjau taip pasielgti...

Netampu geresnis, nors atrodytų, jog gailiuosi ir jau tvirtai pasiryžtu eiti geryn... Tie pasiryžimai... ištirpsta kaip pavasario sniegas, dar žemės nepasiekęs... Niekšybės ir toliau klesti.

Reikia daryti taip: pasiimti lapą popieriaus ir iki smulkmenų t a s n i e k š y b e s s u r a š y t i. Tada jas lėtai perskaityti.

Nuo žodžio nepabėgsi. Sąrašą perskaitęs su-naikink!

Šitaip padaryti gali tik 30 iš šimto! Žodžiu save iškoneveikti gali kiekvienas, o raštu - ne! Tų kurie išdrįsta maždaug pusė radikalčiai pasikeičia.

Po to atliekama išpažintis ir padėkojama Dievui.

Tokia savianalizė yra pirmas žingsnis į tobulumą...

Tada išaiškės: tu toks ypatingas! Tu kažkam būsi vadas. Sau.

TU BŪSI VADAS

Tu būsi vadas! Juk nori?
 Ne šiandien ir gal ne rytoj.
 Bet ateis tokia diena,
 tada, kai tavo gyvenimas bus tiesus,
 kaip medžio viršūnė pakilęs aukštai,
 ir paprastas kaip vyturio giesmė.

Vadas – tai ne tas, kuris trokšta valdyti,
 tvarkyti, primesti.
 Ne tas, kuris nustato savo tvarką
 ir palenkia kitus savo valiai.
 Ne tas, kuris draudžia ar leidžia,
 atlygina ar baudžia.

Vadas – tai visai kas kita, daug daugiau.
 Tai žmogus, kuris traukia prie savęs,
 to nežinodamas ir net nenorėdamas.
 Vadas, pas kurį ateiname pabūti.
 Tas, kuriam paklūsti gera.

Vadas, kurį seki,
 nes jis turi jėgų,
 kurių sunaikinti negali niekas.
 Jo gyvenimas tiesus

ir darbai paprasti.
 Kasdien tie patys.
 Ir žvilgsnis ramus, iš toli ateinąs,
 ir einąs dar toliau,
 iki pačių širdies gelmių
 ir horizontų tolimų.

Kaip būtų gera turėti tokį draugą pavargus,
 kuris galvotų už mane,
 nuspręstų už mane,
 ir tereikėtų tiktai sekti jį.
 Bet reta žmonių šitokių
 ir dar mažiau tokių,
 kuriais pasitikėti galėtum.

Tu būsi vadas! Juk nori?
 Ne šiandien ir gal ne rytoj.
 Bet ateis tokia diena,
 tada, kai tavo gyvenimas bus tiesus,
 kaip besistiebiančio medelio viršūnė
 ir paprastas kaip vyturio giesmė.

Būti vadu – nereiškia keisti kitus,
 nes kiekvienas tegul būna savimi.
 Negalima kitam primesti savų darbų
 ir savų minčių.
 Negalima aplink kitą vyniotis
 patarimais, draudimais ir įsakymais kaip diržu.

Būti vadu – tai gyventi skaidriai ir atvirai.
Kas nori ateiti, tegul ateina –
nei durys uždarytos, nei langai,
nes vadas gyvena visų akivaizdoje
visiems ir su visais.

Iš savęs jis reikalauja labai daug,
iš kitų beveik nieko.
Griežtas jis sau – atlaidus kitiems.
Jis puikiai supranta, kad nėra lengva,
bet nori ką nors padaryti.

Net mažam dalykėliui pasiekti
reikia labai daug pastangų.
Vadas – tai draugas, geresnis už mane.
Todėl jį renkies, todėl prie jo gretinies.
Ir širdy sakai – tu mano.

Tu būsi vadas! Juk nori?
Ne šiandien ir gal ne rytoj.
Bet ateis tokia diena,
tada, kai tavo gyvenimas bus šviesus,
kaip saulėn besistiebiančio medelio viršūnė
ir paprastas kaip vyturio giesmė.

JAUNIMĄ DEGINANČIOS PROBLEMOS

I.
Aš – ar iš tikro tai AŠ?

„Žiūriu veidrodyje į save ir nepažįstu savęs.
Vaikštau, judu ir nesuprantu, kad tai aš. Kalbu ir
pasibaisėju suvokęs, kad sakau kvailystes... No-
rėjau sakyti visai ne tai! Norėjau pasakyti tai, kas
tiesiog degina mano širdį“... – Tai eilutės iš vieno
Tavo bendraamžio laiško. Jo žodžiai nuoširdūs ir
jaudinantys.

Bręstantis jaunas žmogus išsako abejones ir
problemas, kurių labai norėtų išvengti. Jam be galo
norisi būti pačiu savimi. Todėl vis kyla klausimas:
ar elgtis taip, kaip atrodo reikalinga; ar užsidėti
kaukę ir vaizduoti save kitoki?

Draugai

O, tie šaunūs vaikinai ir merginos! Jie norėtų,
kad tu visada šypsotumeis, kad tavęs nevaržytų

jokios taisyklės. Norėdamas išsaugoti jų draugystę, esi priverstas apsimesti, būti toks, kaip kiti. Kitaip atstums, laikys keistuoliu, „šventuolėliu“, nepri-tampančiu. Rodos, prieš juos nuostabiai pasirodai, bet kažko neramu. Nenumaldomas kirminas grau-žia. Kartais supranti, kad tau gera tik tada, kai būni savimi, kai išreiški tik save, kai kalbi, dainuoji, šoki taip, kaip tau įprasta, kai esi nepanašus į kitus, ir aplinkiniai pamato tavyje nuostabias savybes. Sunku būti kieno nors kopija, panašiu į patį šau-niausią draugą ar draugę.

Grupė

Gal kas paklaus, ar įmanoma būti savimi grupėje, kur vienas į kitą taip panašūs, kaip du vandens lašai: vienodai rengiasi, kalba tais pačiais žodžiais ir atrodo gyvena tais pačiais troškimais? Arba: kaip būti savimi klasėje, kur visi bendrakla-siai mato tik save?

Yra vienas būdas būti savimi – tai būti ORIGINALIAM (atmink, kad originalus visada pasilieka savimi). Daug įdomiau būti ne tokiu, kaip visi, skirtis kuo nors nuo kitų! Gal tavo bendraamžiai rengiasi pagal vieną madą ir nešioja tokius dra-bužius, kuriais tik dulkes šluostytum? Kodėl turi mėgdžioti vaikinių keiksnius? Būti originaliam tai nėra vaikščioti su kauke. Būti originaliam tai yra būti savimi. Pamažu draugai pradės gerbti tave.

Supras, kad ir jiems nereikia apsimetinėti, sten-giantis užkariauti tavo pasitikėjimą, kad tu žiūri ne į kaukę, o matai žmogaus dvasią.

Bet ... baimė

Taip, baimė, kad tave atstums, trukdo būti sa-vimi. Ir nusprendi būti kaip visi? Tai suprantama. Bet pabandyk. Pabandyk susimąstyti apie save, savo amžių... Pagalvok: ar neverta parodyti savo gerųjų savybių – grožio, gyvumo, sąmojo?..

AŠ – nepakartojamas

Brangieji, kiekvienas jūsų, visi mes – origina-lūs, unikalūs, nuostabūs, nepakartojami. Kiekvie-nas – tarsi besiskleidžianti, unikalių atspalvių rožė. Gal atrodo te bjaurūs ančiukai, bet tapsite žaviomis gulgėmis. Nesi pagamintas konvejerio, ir nesi toks varžtelis kaip kiti,. Esi nepakartojamas šedevras – vienintelis toks!

Supranti, kodėl turi būti tik savimi? Turi nesi-slėpti už tų, kurie elgiasi kaip kiti, tu turi tiesiog spindėti tuo, kas tavo geriausia ir nepakartojama.

Drąsiau: mokykloje, draugų būryje, kompani-jose spindėk džiaugsmu, natūralumu, nuoširdumu tiems, kurie nebijo savo trūkumų ir vertybių, kurie niekada neatsisako savo nuomonės. Tada galėsi žvelgdamas į veidrodį tarti: „Taip, tai tikrai aš!“

„Sunkiau teisti save, negu kitus.
Jeigu tau pasiseka teisingai save teisti,
tai tu tikrai išmintingas“.

Saint Egziupery

MINI TESTAS „Aš? – ar tikrai aš?“

Pažymėk atsakymus ir pagal lentelę suskaičiuok.

1. Žiūriu į save veidrodyje ir matau:

- a) esu toks, kaip visi;
- b) matau žmogų, kuris nežino, kur jam eiti;
- c) matau žmogų, kuris žino, ko nori.

2. Draugams aš:

- a) visada savitas;
- b) vienas iš minios;
- c) dažniausiai toks, kaip visi.

3. Daugumai bendraklasių aš:

- a) prisitaikėlis;
- b) tylenis;
- c) turintis savo nuomonę.

4. Kad tapčiau savimi, reikia:

- a) išmokti save pažinti;
- b) keisti savo gyvenimą;
- c) tapti išmintingesniam.

Taškai				
	1	2	3	4
a	4	10	7	10
b	7	7	4	4
c	10	4	10	7

Rezultatai:

Iki 20 taškų:

Visa, kas yra tavyje – gražu. Gali tai rodyti. Atsisakyk visų baimių! Geriau būti savimi, negu apsimetinėti.

21-30 taškų:

Atrodo, baimė neleidžia tau atskleisti teigiamybių. Bet argi tu nežinai, jog verta pasistengti, kad pažintum save ir nustotum stengtis būti toks, kaip aplinkiniai? Dar truputėlį ir tau pasiseks.

31 ir daugiau taškų:

Viskas gerai. Tu visada toks, koks esi. Netgi sunkiausiomis minutėmis. Gali pasitikėti savimi ir to mokyti kitus. Tada tapsi dideliu žmogumi.

II.

Visi manimi nepatenkinti

„Kad kur perkūnas trenktų!“ - pasakytų jūsų močiutės. „Na ir pavarot!“ - taip sako jūsų bendraamžiai.

Įsivaizduojate esantys pasaulio bamba ir visatos centras? Puiku. Manote, kad jums viskas nesi-seka? Ne, ne, ne (taip skambėtų reklamoje). Reikia tik išstudijuoti, pagalvoti ir suprasti, ar iš tikrųjų taip blogai, ar iš tiesų visi tokie pikti, blogi...

Taip ir yra

Pabandykim įsivaizduoti. Būna dienų, kai iš bet kokio žodelio kyla tikra audra, ir viskas, ką bedarytumėte (įdomiausia, netgi ir tai ko nedarytumėte!) sukelia grandininę reakciją, kuri visuomet baigiasi tais pačiais žodžiais: „Su tavimi išvis neįmanoma...“ (kalbėtis, mokyti, bendrauti); „Ar gali pasakyti, kodėl taip elgiesi?“; „ Aš nemaniau, kad tu toks...“ (kvailas, nemandagus, bejausmis). Jums pasidaro bloga, ir pirmas jūsų noras – pasiūsti visus kuo toliau, tiesiog po velnių.

Kitas sprendimas – šiek tiek geresnis nei pirmoji mintis, ir jo griebiatės: galvojate, kad visas pasaulis pyksta ant jūsų, kad visi aplinkiniai ne ta koja išlipo iš lovos. Kaip jums nepasisekė!

G y n y b a

Visi jus puola? Tai ginkitės! Jūs manote, kad jūsų nesupranta, ir dėl to jums liūdna, bei pikta. Tuomet tiltas, jungiantis jus su aplinkiniu pasauliu, greitai griūna. Ne šiaip sau bloga Jūsų nuotaika. Ji nepakenčiama. Stiprėja jausmas, kad gimėte netinkamu laiku...

Stop! Iš tikrųjų norite taip gyventi toliau? Ar rasite jėgų susitvarkyti su liūdesiu ir vėl pamatyti saulės šviesą? Jei nutarėte taip, skaitykite toliau...

K i t i

... iš tikrųjų pyksta ant jūsų? Štai keletas patarimų, galinčių padėti išspręsti šią problemą:

1. Svarbiausia: patikrinkite, ar iš tikrųjų nėra jokios priežasties, dėl kurios aplinkiniai galėtų pykti ant jūsų. Kartais pakanka pasakyti žodį ne tokiu tonu, pernelyg pikta pažvelgti, ne vietoje pajuokauti. Sąžiningai pažvelkite į save. Ar tikrai viskas gerai? Ir jeigu kas nors negerai, pabandykite tuojau pat ištaisyti padėtį: atvirai pasikalbėkite su tais žmonėmis. Žinoma, bus nelengva. Bet visuomet geriau ištaisyti klaidas, negu jas slėpti. Viskas gerai? Tuomet galvokim toliau.

2. Jei suprasite, kad tikrai nieko blogo nepadarėte, o aplinkiniai vistiek į jus žvairuoja, giliau įkvėpkite ir pamirškite pyktį, nervus. Atminkite: jūs dažnai supykstate ar susinervinate – ir kitiems

taip gali atsitikti. Situacijai pasikeitus, viskas grįžta į savo vėžes. Dabar aplinkiniai jus ėda? Pakentėkite. Tai būdas jiems parodyti, kad, nežiūrint į nieką, juos mylite.

3. Jei suprasite, kad įsitikinimas „visi manimi nepatenkinti“ gimė būtent jūsų širdyje (kiti tik ir rūpinasi, kodėl esate toks liūdnas), reikia imtis neatidėliotųjų priemonių:

- a) nekaltinkite savęs,
- b) matykite aplinkinių gerąsias savybes,
- c) atminkite, kad niekas neturi tikslo jus skaudinti ir piktinti.

Noras būti mylimu

Problema galima išspręsti taip: nepasiduokite liūdesiui ir mintims: „aš dėl visko kaltas“. Pasi- stenkite, kiek tai įmanoma, mąstyti pozityviai. Stenkitės, nes taip daryti verta. Jums gali atsitikti, kaip vienai labai gerai pažįstamai merginai. Ji pastoviai kalbėdavo: „Visi manęs nemėgsta, aš dėl visko kalta!“ Ir vieną dieną ji išgirdo: „Ar tu pati nori, kad tave mylėtų?“ Nuo to momento viskas pasikeitė. Dar kaip!

„Ir aš vėl pradėdu gyventi. Štai skrendu... bekraštėje puikioje erdvėje. Skrendu vis aukščiau ir įkvepiu neįtikėtiną orą“.

Paola Turči

MINI TESTAS „Aukščiau galvą“ (Atsakymus pažymėkite x)

1. Visi manimi nepatenkinti:

- a) aš taip daugiau nebegaliu;
- b) amžinai tas pat;
- c) nors nepakeliama, reikia pakentėti.

2. Visi pyksta:

- a) įdomu, ką jie galvoja apie save;
- b) juk aš nekaltas;
- c) jeigu jie pyksta, turbūt yra ir mano kaltės.

3. Jeigu esu kaltas:

- a) apie tai nenoriu net galvoti;
- b) kodėl turėčiau būti kaltas?
- c) turbūt esu kaltas.

4. Aš galiu išspręsti problemą:

- a) pasakęs jiems, kad nustotų taip elgtis;
- b) nekreipdamas dėmesio į kitus;
- c) permąstęs savo poelgius ir jausmus.

Rezultatai:

Daugiausia a atsakymų:

Šaunu pasitikėti savimi. Deja, ne visuomet tai yra teisinga. Pamažtyk apie savo santykius su aplinkiniais prieš priimdamas sprendimą. Patikėk, taip bus geriau!

Daugiausia b atsakymų:

Galvok. Daugiau galvok apie save, apie kitus, apie savo santykius su jais. Stebėk, kas vyksta. Tai padės tau suprasti problemos esmę ir rasti jos sprendimo būdus.

Daugiausia c atsakymų:

Kritiškai žvelgti į save – tai brandumo požymis. Stenkis nuolat vertinti savo elgesį. Santykiai su aplinkiniais yra ypač svarbūs – neverta į juos nekreipti dėmesio.

Atsakymų a, b ir c mišinys:

Reikia mokėti rinktis. Reikia pabandyti susigaudyti savo jausmuose ir juos įvardyti. Pradėk entuziastingai ir tikėdamas sėkme. Tuomet pamatysi, kad aplinkiniai ne tokie baisūs...

III.**Aš jaučiuosi vienišas**

„Vienišas, kai esu vienas, vienišas namuose, vienišas tarp draugų. Visiškai, absoliučiai vienišas. Niekas nieko nepasakys, nepadarys kad nusišypsčiau, prakalbėčiau, atverčiau širdį... Dar sako, kad užaugti nuostabu!“

Pasakysiu atvirai: brendimas, augimas – gana įdomus, kvapą gniaužiantis nuotykis. Kartais jis pateikia ir nemalonių siurprizų.

„Aš jaučiuosi vienišas“. Tai nėra populiaros dainos pavadinimas. Tai jausmas, kuris apima širdį, nuo kurio pašiurpsta oda ir net nebesinori gyventi. Jeigu jaučiatės vienišas, nesuprastas, jei pastebite, kad visi vengia jūsų – sukąskite dantis, sukaupkite jėgas ir eikite toliau. Pamatysite, kad verta. Pabandysiu tai įrodyti.

Vieniši tarp žmonių

Jaučiatės vienišas net minioje? Jums baisu? Jūs jaučiatės nesaugus? Kai be tikslo klajojate gatvėmis, kai jaučiatės „ne savo kailyje“, pabandykite atsistoti priešais pirmą pasitaikiusią vitriną ir pažvelgti į savo atvaizdą stikle. Pasakykite sau: „O, ką matau!“ Taip, tai jūs. Ir niekas kitas! Nors jūs visiškai vienišas, viskas dvelkia šalčiu, abejingumu, su jumis lieka jūsų „Aš“.

Reikia mylėti save. Šio meno tenka mokytis kantriai. Tai vaistas nuo žudančio vienišumo. Pirmiausia, reikia žinoti, kad negalime absoliučiai susitapatinti su milijonais žmonių, gyvenančių žemėje, kadangi visi mes esame skirtingi, visi nepakartojami. Kartu – vieniši.

Taip! Jūs vienišas, kaip ir kiekvienas žemėje gyvenantis žmogus. Tarp šių „vienatvių“ (vienišų asmenybių) reikia nutiesti tiltus. Apsidairykite, ir susvetimėjimo ledas ims tirpti. Turėkite drąsos nusišypsoti sau ir kitiems. Įrodykite, kad jūsų sieloje glūdi neišmatuojami lobiai.

Vienatvė šeimoje

Neretai pačios mieliausios, svetingiausios pasaulyje vietos tampa viešbučiais, kur žmonės tik pasisveikina vienas su kitu. Taip gimsta slegiantis vienatvės jausmas. Ko reikia, kad to neatsitiktų? Pradėkite nuo savęs. Jūs galite kai ką pakeisti: išardyti sieną tarp savęs ir visos šeimos. Galbūt patys ją ir pastatėte, kad galėtumėte gyventi ramiai: uždarėte savo kambario duris, pasisveikinote puse lūpų, užsidėjote ausines trunkiai muzikai, kad niekas jos negirdėtų.

Jums sunku? Atrodo, kad aukojatės? Nusiiraminkite: tas, kuris pirmas sulaužo „užtvarą“, randa ryškų, aktyvų, gyvą pasaulį. Šeimą reikia mylėti. Reikia rodyti savo meilę. Artimųjų meilė

saugo nuo karčių vienišumo akimirku, leidžia jas pamiršti visam laikui.

Vidinė vienatvė

Deja, deja. Vidinė vienatvė atneša daugiausiai kančių. Ne dėl to, kad jūs neturite kuo rūpintis ir niekas jums nesirūpina, o todėl, kad jūsų viduje slypi skaudulys. Kyla mintys: „aš vienišas todėl, kad manęs niekas nemylė“, „aš vieniša todėl, kad mano bjaurus charakteris“.

Ką tokiu atveju daryti? Verkti? Pasislėpti nuo visų? Pykti ir kaltinti visus dėl savo bėdų? Tai – ne išeitis. Reikėtų paieškoti savo viduje jėgos, galinčios tą būseną nuslopinti.

Kai jaučiatės vienišas, bandykite pažvelgti į savo vidų kaip į veidrodį. Pamatysite, kad ten, kur gimė jūsų problemos, yra netvarkos. Jeigu sugebėsite suvokti savo ligą, elkitės kaip gydytojas: bandykite ieškoti vaistų. Kur jų gauti? Štai kur!

Vaistai nuo vienatvės

1. Būtinai šypsokitės! Pačiam sau, aplinkiniams. Šypsokitės tam, kas jums nutinka: ir gėriui ir blogiui.

2. Pabandykite to, kas jums vyksta, atrasti pozityvumą. Tada galėtumėte sušukti: „Aš kai ko išmokau!“

3. Apie kiekvieną žmogų galvokite, kad jis yra

nepakartojamas, nuostabus, puikus. Žmogus yra brangenybė, kurios nevalia nevertinti. Jis yra tas šaltinis, kuriame galima rasti jėgos ir sielos ramybės.

4. Neužverkite durų, nesislėpkite. Išmokite atpažinti, įvardinti baimes, slypinčias jūsų viduje, kad galėtumėte jas nugalėti.

5. Visuomet atmintkite, kad žmonės, esantys aplink jus – tai nuostabiliausia, kas tik pasaulyje yra. Nenuvertinkite jų. Nemanykite, kad galite be jų apsieiti. Tuomet suprasite: kuo daugiau draugų, tuo puikesnis gyvenimas.

Kiekvienas galime skraidyti.

MINI TESTAS „Aš vienišas“

(Atsakymus pažymėkite x ir susumuokite taškus)

1. Aš vienišas:

- a) aš visada kaltas, puikiai tai žinau;
- b) niekas nesupranta manęs;
- c) metas man keistis!

2. Vienatvė gimsta:

- a) širdyje;
- b) dėl kokio nors nemalonumo;

c) kai nežinau, kaip elgtis.

3. Kiti:

- a) neprivalau nieko jų prašyti;
- b) galiu paprašyti pagalbos;
- c) aš jų bijau.

4. Geriausias vaistas nuo vienatvės:

- a) mane mylintys draugai;
- b) galybė draugų;
- c) koks nors malonumas, suteiktas sau.

Taškai				
	1	2	3	4
a	7	10	4	10
b	4	7	10	7
c	10	4	7	4

Rezultatai:

Iki 20 taškų:

Taip, esi vienišas. Ar neatrodo, kad atėjo metas „nubusti“ ir pradėti šypsotis tiems, kurie gyvena šalia tavęs ir myli tave?

Nuo 21 iki 30 taškų:

Reikia sunaikinti vienatvę, kuri izoliuoja tave nuo aplinkinių. Draugai gali labai padėti. Pabandyk atsiverti jiems ir palikti savo vienatvę.

Daugiau nei 31 taškas:

Moki ramiai priimti vienatvę. Žinai, kaip su ja susidoroti. Tu gali padėti tiems, kuriems vienatvė – sunki našta. Gali juos įtikinti, kad aplinkui daug draugų.

IV.

Negaliu pakęsti kritikos

Vien kritika būtų galima pripildyti visą okeaną. Kaip nemalonu girdėti kritiką, o ypač – skirtą mums. Nekalbant apie tai, ką išklausome apie kitus žmones.

Ach, jau ta kritika

Kritika, kaip gyvatė išliaužia į gerų draugų kompaniją, į klasę, į futbolo komandą. Kritikas gadina žmonėms gyvenimus, drįsta juos teisti. Jis pareiškia, kad žino, kaip iš tikrųjų viskas yra, nors neturi nei leidimo, nei reikiamos informacijos. Kritikuoja bet kurio žmogaus trūkumus ir nuopelnus.

Paprastai yra dvi kritikos rūšys: griauananti ir kurianti.

Griauananti kritika

Trumpai tariant, ši kritika visai nereikalinga. „Na ir kreivos Danutės kojos!“. „Vida taip ne-

skoningai šukuojasi, kad net baisu žiūrėti! O tas Zigmąs, ką jis sau mano!?“ Jūs teisūs, jei nekenčiate tokios kritikos: ji atneša tik nemalonumus. Dažniausiai būna pikta ir sunkina padėtį.

Turime atminti, kad prieš sakant kaltinimus kitiems žmonėms, reikia gerokai pasvarstyti. Juk mes toli gražu ne visada žinome, kiek tie žmonės yra jautrūs, negalime numatyti, kiek tai pažeis jų širdį. Taip, taip, širdį! Ir vėl širdį. Ji visuomet kenčia, kai ją užgauna betikslė kritika. Kai kada verta pamiršti kritiką. Tiems, kurių liežuvis aštresnis už pjūklą, pasistenkim parodyti, kad kartais nutylėjimas parodo brandumą.

Kurianti kritika

Jeigu ji skiriama mums, neretai žeidžia. Bet ji išsakoma ne tam, kad pakenktų. Pasakę geriausiam draugui: „Jeigu tu ir toliau taip elgsiesi, prarasi visus draugus“, atkreipiate jo dėmesį į problemą, kurios pats galbūt nė neįtarė. Tai rodo, kad jo sunkumus priimate kaip savo todėl, kad esate draugai. Visai nenorite draugui suteikti kančių, tikėtės, kad jo draugija taps brangi ir miela visiems. Kita vertus, perspėjimas turės prasmę tik tuomet, kai ir jūs pats pasiruošęs išgirsti: „Paklausk, taip elgtis neder!“ Ar žinote, kaip reikėtų tai pasakyti? Draugai turėtų būti lygiaverčiai, žiūrintys vienas kitam į akis. Tada ir kritika bus kurianti: mes – draugai,

vadinas, vienas kitą mylime ir vienas kitam padedame augti.

Kaip elgtis?

Dabar pasvarstykime, kaip reiktų elgtis su apkalbomis? Keletas patarimų:

1. Vengti tokių žmonių, kurie mato tik kitų ydas ir blogybes.

2. Stengtis būti nuoširdžiais. Kiekvienas turi me teisę pasakyti savo nuomonę ir išgirsti ir kitų požiūrį apie mus.

3. Visada būti pasiruošusiam keistis. Pažvelgti į save veidrodyje ir pasakyti: „Taip, galbūt jie yra teisūs, galbūt būtent man reikia pasikeisti“.

4. Nereikalauti tobulumo: niekas nėra tobulas, to dar nėra vienas žmogus nepasiekė. Todėl niekas negali griežtai teisti.

5. Neskubėti vertinti kitų, kol tikrai jų nepažįstame. Neieškoti blogio ten, kur jo nėra. Jei ir nesiseka kam nors, nebūtinai juoktis.

„Pasistenkite pasaulį mylėti, o ne jį keisti“.

Primo Maccolari

MINI TESTAS „Tu – kritikas?“

(Atsakymus pažymėkite x)

1. Draugė turi naują suknelę:

- a) kiek sumokėjo už tą suknelę?
- b) net nepastebėjau;
- c) jai suknelė labai tinka.

2. Draugas turi problemą:

- a) amžinos jo problemos;
- b) kalta jo šeima;
- c) tikiuosi – nieko rimta.

3. Kai kurie bičiuliai jus kritikuoja:

- a) kaip jie drįsta!
- b) tai manęs neįaudina;
- c) labai gaila, pasistengsiu išsiaiškinti, kas atsitiko.

4. Kritika jums svarbi:

- a) labai;
- b) man tai visai nesvarbu;
- c) priklauso nuo to, kas kritikuoja.

Rezultatai

Daugiausia a atsakymų

Tu – baisus kritikas! Niekada nesiliausi? Kritika vien dėl kritikos yra nenaudinga net tau pačiam. Keiskis!

Daugiausia b atsakymų

Gerai, kad nekreipi dėmesio į kritiką. Bet visai nepaisyti pastabų pavojinga. Dalis jų gali tau pasitarnauti.

Daugiausia c atsakymų

Išmintingas žmogus įsiklauso į patarimus, nors jie kartais yra nemalonūs. Lik išmintingas ir mokyk šio meno kitus.

Atsakymai a, b ir c

Tau dar ne viskas aišku. Kritikos nepamiršk. Jos nesureikšmink, jeigu ji bevertė.

V.

Bijau mylėti

„Bijau mylėti. Bijau, kad iš manęs pasišaipys. Bijau per daug giliai nerti: juk galima ir neišplaukti!“ Tai ištrauka laiško, kurį parašyti gali bet kuris žmogus.

Nepasiduokite abejonėms, kurios stabdo jus. Jūsų širdis buvo sukurta, kad joje gimtų meilė. Palikti širdį be meilės, neturint tam jokios priežasties, vien tik iš baimės – tai pasmerkti ją ligai. Širdis turi dovanoti ir priimti meilę, net jeigu tektų rizikuoti, kentėti, tapti pajuokos objektu.

Bijau mylėti

Jeigu bijote mylėti, tai nereiškia, kad sergate kokia nors ypatinga liga ir jus nedelsiant reikia gydyti. Ne, paprasčiausiai, jūs sutikote kažką, kas jums atrodo per daug didelis, per daug nuostabus. Vien „per daug“... Ir nedrįstate. Tai rodo, kad jūs instinktyviai supratote, kokia didelė ir kokia trapi yra meilė. Jaučiatės kaip drambLIAI ant stiklinės lentynos: bijote sugriauti stebuklą. Jūs dar kaip reikiant nesusipažinote su meile, bet jūsų širdis jau plaka greičiau... Tad leiskite meilei vesti jus savo keliais.

Atkreipkite dėmesį: mes šnekame apie meilę, o ne apie susižavėjimą ir ne apie seksą.

Bijau jai pasiduoti

Jūsų baimė panaši į žmogaus, pirmąkart besiruošiančio šokti į vandenį. Širdis smarkiai plaka. Sunku kvėpuoti. Kai pagaliau žmogus šoka į vandenį, pajunta neapsakomą jausmą. Atranda pasaulį, apie kurį nebūtų sužinojęs, jei būtų likęs ant tramplino.

Tas, kuris įveikia meilės baimę ir ryžtasi pamilti, atranda naują didžiulį pasaulį - vilčių, švelnumo, gerumo, daugybės mažų poelgių, pripildančių gyvenimą džiaugsmu. Be to, „šokti žemyn“ nėra taip baisu, jeigu iš anksto pasiruoši šuoliui.

Prieš šokant žemyn

1. Tai, ką aptiksite, yra daug gražiau, negu tai, ką jau patyrėte.

2. Įsitikinkite, kad tramplinas, nuo kurio šoksitė žemyn, yra patikimas ir kad po pirmo pasitaikiusio stumtelėjimo nenukrisite. Saugokitės lengvabūdiškumo, tuštybės, banalumo: jie žemina meilę. Meilė – rimtas jausmas.

3. Įsitikinkite, kad vanduo švarus. Jeigu jį pradžioje sudrumsčia vulgarumas, nenuoširdumas, nepagarbus elgesys - tuomet meilei nėra būtinių sąlygų.

Liūdna patirtis

Kartais būna taip. Kas nors, turėjęs skaudžios

patirties, nutaria širdį užverti ir nenori nė girdėti apie meilę, apie įsimylėjusias poras, apie švelnumą. Paprastai tai atsitinka patiems jautriausiems: pasitikėjote kitu žmogumi, patikėjote jam savo viltis, svajones, savo ateitį. O jis arba ji sugriovė viską. Atrodo, kad neįmanoma pradėti iš naujo. Jūs manote: „Mano širdis jau pakankamai prisikentėjo. Nenoriu, kad dar kas nutiktų!“ Ir uždedate grandines, statote užkardą, tarsi ji – apsauga.

Žinoma, reikia būti atsargiais. Šiuokštu negalima leisti, kad patirtis užnuodytų jūsų jaunystę. Pasistenkite kuo greičiau užversti liūdnąjį skyrių ir atverskite džiaugsmingąjį. Pagydykite širdį, kad ji atsigaūtų po žaizdų, bet neuždarykite jos į krietolinę narvą. Ji numirs. Pakalbėkite su suaugusiais, kurie galėtų jums padėti. Būkite aplinkiniams supratingi ir dėmesingi. Žinoma, pirmieji bandymai bus skausmingi (juk širdis reikli, ji nenorės dar kartą suklysti). Tik neužsisklęskite, nes smarkiai suklysite. Galbūt tas, nuo kurio priklauso jūsų laimė, jau ateina: tegul jis pamato, kokia gera, atvira širdis. Kaip tą žmogų atpažinti? Be problemų. Jūsų širdis pati jį parodys. Jums liks tik mylėti!

Nepaprastos, jautrios širdys visuomet būna pasislėpusios

MINI TESTAS „Ar labai bijai?“

(Atsakymus pažymėk x ir susumuok rezultatus)

1. Bijau mylėti, nes:

- a) tai rimta;
- b) man nepavyks;
- c) visi mano draugai nusivylė.

2. Kas darosi širdžiai, kai ji negali mylėti:

- a) nieko;
- b) ji užsidaro savyje ir miršta;
- c) žmogus linksmas, bet niekuo nepasitiki.

3. Aš jaučiuosi kaip:

- a) dramblis ant stiklinės lentynos;
- b) naras, kuris nemoka plaukti;
- c) kūdikis, bandantis vaikščioti.

4. Ar praeis baimė mylėti:

- a) taip, esu tikras, jei tik iš tikrųjų pamilsiu;
- b) galbūt, kai užaugsiu;
- c) ne, aš per daug bijau.

Taškai				
	1	2	3	4
a)	9	3	6	9
b)	6	9	3	6
c)	3	6	9	3

Rezultatai**12 – 15 taškų**

Atrodo, kad meilės baimė visai sukaustė tave. Drąsiau! Atverk širdį, tegu visi sužino apie tavo gerus bruožus. Viskas susitvarkys.

16 – 27 taškai

Tave truputį baugina meilė? Pasiimk gelbėjimosi ratą (perskaityk šiuos puslapius, pakalbėk su patikimu žmogumi, atsiverk draugui) ir pabandyk nerti į meilės gelmę, lyg į jūrą. Pamatysi, kad vanduo ne toks šaltas, kad yra laukiančių, kad tu pamiltum juos.

28 – 36 taškai

Nepažįsti meilės baimės. Toliau stenkis parodyti geriausia, ką tik savyje turi. Tai daryk nuoširdžiai ir nesidairyk atgal!

VI.

AR TAI ĮMANOMA TAVO AMŽIUI

Dažnai kankina deginantį klausimas: „Ar įmanomi artimi santykiai mano amžiuje?“

Žinote, būna įvairiai. Jei turite mintyje oficialias sužadėtuves, kai kartu atostogaujate, žinoma, dar ankstoka... Ir jei turite minty tokius santykius, kai visas pasaulis nebeegzistuoja, kai jūs liekate su savo draugu/drauge vienudu... taip pat dar ankstoka.

O i , b ė d a !

Pokalbis, kurį mes pradėjome juokais, iš tikrųjų yra labai rimtas. Apsimesti, kad kas nors jums nepatinka todėl, kad jaučiatės dar per maži, yra negerai. Bet vaidinti suaugusius „vyrą ir žmoną“, kurie nevertina draugų, galvoja tik apie savo „porelę“, taip pat negerai.

Tai kaipgi suprasti: rimti santykiai – tik svajonė, ar jie gali virsti tikrove? Kaip sako patarlė, yra aukso viduriukas. Pažiūrėkim kaip jį atrasti.

Netiesa

Suaugę dažnai sako: „Gerai, kad turi daug draugų. Dar anksti susirasti širdies draugą. Pirmiausia – mokslai, paskui – sportas, paskui – šeima ir visa kita!“ Geri žodžiai! Tik, deja, visiškai neteisingi. Neturiu minty, kad mokykla ar šeima iš viso

nesvarbu. Priešingai! Manychiau, reikia klausyti savo širdies. Nereikia savęs kaltinti, jei atsitiktų taip, kad patiks bendraklasis. Pradėsite nieko nesuprasti, nes širdis kiekvieną kartą, kai tik su juo kalbatės, pradeda plakti smarkiau. Galbūt suaugę jau pamiršo, kad įsimylėjimas – pats gražiausias pasaulyje jausmas! Kodėl negalėtumėte leisti sau tai pajauti.

Viskas gerai?

Turėti širdies draugą 13, 15 ar 17 metų – visai ne problema. Problema gali atsirasti tada, kai jūs bandysite elgtis taip kaip dvidešimtmetis ar net vyresnis. Arba kai bandysite parodyti, kad išbandėte (ir galbūt sugadinote) viską pasaulyje. Arba, kai pradėsite skubėti, nepalikdami laiko meilei augti ir vystytis.

Jūsų amžiui galimi puikūs, rimti santykiai, jeigu teisingai draugausite: nepaisydami draugų pavydo ir viso miesto apkalbų.

Rimtai draugauti 13-kos metų – tai nėra bučiuotis prie kiekvieno kampo. Bučiniai nėra būtini. Pakanka kartu linksmintis ir leisti laiką. Norėdami patirti suaugusiųjų jausmus, tik sudrumsite džiaugsmą, būdingą jūsų amžiui.

Susižavėjimas – tik susižavėjimas
Dažnai kalbame apie susižavėjimą. Tai jausmas,

tipiškas jūsų amžiui. Jį reikia suprasti ir patirti. Susižavėjimas ir yra tik susižavėjimas („tai atradimas!“ – pasakysite jūs), dar ne meilė. Susižavėjimas klauso tik širdies balso: įsimylėjusiai širdžiai nėra nei ribų, nei sienų. Realybė visai ne tokia, susižavėjimas praeina, pojūčiai blėsta ir visai atšąla. Gaila, kad jausmas, prasidėjęs taip nuostabiai, baigiasi ne itin laimingai. Natūralu, kad augimo periode keičiasi požiūriai, elgsena. Jūsų interesai tampa skirtingi. Jūs pradodate kitaip mąstyti.

Kartu geriau!

Protingai ir džiugiai naudokitės galimybėmis, kurias dovanoja gyvenimas. Nebandykite atrodyti vyresni ir nemanykite, kad turite elgtis taip, kaip visi daro. Patikėkite savo išgyvenimus tiems žmonėms, kurie tikrai jaudinasi dėl jūsų: artimiems draugams ir tėvams. Taip, būtent tėvams. Kartais jie atrodo jums truputį „trenkti“. Nežiūrint to, apie meilę jie nusimano neblogai.

Su draugais stenkitės būti kuo dažniau. Kai turite vaikina/mergina, nesišalinkite draugų. Grupėje ieškokite bendravimo džiaugsmo, galimybių, nuomonių dalijimosi, pokalbių. Kartu mes klystame, iš naujo bandome, augame. Be draugų „porelė“ (kokio ji amžiaus bebūtų) pasmerkta nesėkmei. Taigi, saugokite tą neįkainojamą brangenybę ir dėl jokios priežasties jos neišsižadėkite.

Tu man ypatingas

Ar įmanomi rimti santykiai? Taip, jeigu juos priimsite būtent tokius, kokie jie yra, draugausite nuoširdžiai paprastai ir santykius vertinsite kaip bendro augimo periodą, nemėgdžiodami suaugusiųjų. Išgyventi „rimtus santykius“ – tai mylėti jį/ją, vertinti vienas kitą kaip ypatingą, tokį su kuriuo pradodate megzti pačius nuostabiausius santykius, kokie tik egzistuoja.

Ir ryt mūsų meilė taps gyvenimo stebuklu.

MINI TESTAS „Ieškau laimės“

(Pažymėk atsakymus x ir susumuok taškus)

1. Vaikinas/mergina man patinka, bet:

- aš dar per jaunas;
- tėvai nori, kad mokyčiausi;
- noriu suprasti, ar jis/ji yra tas žmogus, kuris man reikalingas.

2. Jis/ji pasiūlė kartu nueiti į vakarėlį:

- nežinau kaip pasielgti;
- jau seniai noriu su juo/ja pasibučiuoti;
- bus smagu pabūti kartu.

3. Manau, kad rimti santykiai – tai:

- tapti jaunikiu ir nuotaka;
- tikrai mylėti vienas kitą;

c) įdomu su kuo nors praleisti laiką.

4. Ką pagalvos kiti:

a) domina tik mane mylinčiųjų nuomonė;

b) visiškai nesvarbu;

c) bijau apie tai sužinoti.

Taškai				
	1	2	3	4
a)	4	7	4	10
b)	7	4	10	4
c)	10	10	7	7

Rezultatai

Iki 20 taškų

Tu manai, kad rimti santykiai – kai elgiamasi taip, kaip elgiasi suaugusieji. Ar neatrodo, kad kol kas geriau likti jaunam?

21 – 30 taškų

Dar nesi visai įsitikinęs, kad rimtų santykių žavesį lemia tai, kad matai draugą, augantį kartu su tavimi. Pabandyk patirti šį džiaugsmą... drąsiau!

31 ir daugiau taškų

Bet kuriame amžiuje gali būti rimti jausmai. Tu tai žinai. Kurk rimtus santykius, įdėdamas į juos visą save – tokį, koks esi... nes tu esi geras žmogus.

VII.

Seksas. kas tai?

Šiuo metu daug kalbama apie seksą: televizijoje, spaudoje, internete, koncertuose. Informacijos šaltiniai: filmai, laikraščiai, žurnalai, suaugę draugai. Jau 12-kos metų viską žinote: viską perskaitėte, išgirdote, pamatėte. Teigiama, kad dabar visi ir visos nori būti seksualūs: atrodyti, kalbėti, dainuoti, šokti, net žiūrėti vienas į kitą seksualiai. „Tai jėga! Cool!“- nelietuviškais šauksmais įvertinama sekso kultūra. Ar esate įsitikinę, kad tai teisinga? Ar susimąstome, ką mūsų dienų visuomenė taip liaupsina?

Kas gi yra seksas?

Medicinos enciklopedija (1994) lytinio potraukio sąvoką nusako kaip vieno individo savaiminį kūno jausinį ir jausminį jautrumą kitos lyties individo lytiniam dirgikliams. Kūno reakcija į kitos lyties individo lytinius signalus būdinga visai gyvūnijai. „Seksualus“ ir reiškia lytiškai jautrus. Bet juk žmogus skiriasi nuo gyvūnų. Kuo? Pirmiausia – protu ir laisva valia. Būtent laisva valia. Nesame bestuburiai, bevaliai organizmai, kad negalėtume valdyti žemesniųjų instinktų. Esame asmenys, turintys ne tik kūną, bet ir sielą. Bendraukime vienas su kitu kaip žmonės. Lytinis aktas yra dviejų asmenų

susijungimas, o ne tik dviejų kūnų.

Tai – delikati tema

Ar galėtumei ant nuogo kūno apsilvilti mažai pažįstamo žmogaus tik ką nusivilktus marškinius? Br... Nemaloniai nupurto nuo tokios minties. Vadinasi, kūnų susijungimas – lytiniai santykiai, arba seksas, kaip dabar sakoma, galimi tik su labai labai artimu žmogumi. Tas asmuo turėtų vadintis jūsų vyru ar žmona. Neretai tai atrodo kvaila. „Nesąmonė! Atgyvenusi praėjusių šimtmečių nuomonė! Esame XXI amžiuje! Laisvė seksualinei raiškai!“ – tokius ir panašius postringavimus girdite ne tik iš bendraamžių, bet ir iš kai kurių suaugusiųjų, ypač susirūpinusiųjų jaunimo lytiniu „švietimu“.

Nereikėtų pasiduoti tų „dėdžių ir tetų“ kvailinimui, užkibti ant jų meškerės, nes jie yra ištroškę tik pelno. Šis tiesiogiai proporcingas jais patikėjusiųjų skaičiui.

Žmogaus prigimtis per visus amžius išliko ta pati. Nuo pradėjimo momento iki mirties lydi pats didžiausias troškimas – meilės. Jos šaltinis yra pats Kūrėjas. Įsimylėjimas, draugystė, broliška meilė, tėvų meilė vaikui, vaiko – tėvams... Tai skirtingos meilės apraiškos. Tik sutuoktinių meilei būdingas seksualumo lygmuo – tik jie turi teisę į santuokos aktą.

Seksas, su kuriuo mes susiduriame kai kuriose

televizijos programose, bulvarinėje spaudoje, kuriuo užsiiminėjama kaip savotiška gimnastika, yra tolimas nuo meilės kaip tamsa nuo saulės. Jame nėra nieko gražaus, didingo, amžino. Jis nepadeda augti. Dėl to skursta pasaulis.

Galima gyventi, turint vieną tikslą – „pabandyti viską“ čia ir dabar, nedelsiant, skubant tapti labiausiai patyrusiais žinovais. Galima apstulbinti draugus, kad viską žinote apie seksą, netgi daugiau: viską išbandėte... Tada jūs rizikuojate prarasti sugebėjimą mylėti. Seksui be meilės ir be santuokos pasidavęs žmogus sunkiai sugebės tikrai mylėti.

Seksas skirtas santuokai

„Kodėl tokia neteisybė?“ – gali kilti klausimas. Deja, dažnai psichologams užduodamas kitas klausimas: „Kodėl būna taip skausminga ir sunkiai pakeliama, kai išsiskiriama su tuo asmeniu, su kuriuo išgyventa pirmoji seksualinė patirtis?“

Paaiškinimas gana paprastas. Pirmoji seksualinė patirtis žmonėms (ypač mergaitėms) palieka ypatingai stiprų įspūdį ir užmezga gilius ryšius. Psichologai pastebėjo fenomenalų reiškinį, vadinamą „imprintingu“ (antspaudas, įspaudas – lietuvių k.). Anot jų, kai moteris pirmą kartą lytiškai santykiauja, partnerio atvaizdas be galo stipriai įsispaudžia į sąmonę.

Dievas ne be priežasties sukūrė šį procesą.

Seksas yra skirtas santuokai. Jei moteris nekaltybę išsaugo santuokai, imprintingas akcentuoja vyrą: jis bus tas, prie kurio ji prisiriš amžiams. Įspaudas pasiliks jos pašamoneje ir ryšys stiprins santuoką.

Moterys, kurios patyrė ikivedybinį imprintingo poveikį, dažnai būna išsigandusios arba nuliūdusios dėl visko, kas su jomis vyksta. Jos nesupranta, kodėl įkyriai persekioja mintys apie kažkokį asmenį, kuris net nebuvo labai geras. Kartais joms atrodo, jog kraustosi iš proto. Taip nėra – iš proto jos nesikrausto. Imprintingas yra normalus dalykas. Nenormalu, kad leidžiama imprintingui įvykti su tuo asmeniu, su kuriuo nesiruošiama būti amžinai.

Didžiausia dovana

Dažnai vaikinai lyg netekę vilties klausia: „Kaip šiandien rasti skaisčią merginą?“ Atsakymas labai paprastas: „Ir šiandien yra protingų, save gerbiančių merginų. Lengviausias būdas rasti skaisčią merginą – pačiam būti skaisčiam“.

Kaip ir visais laikais, taip ir šiandien patirties įgyjama iš savų klaidų. Deja, klaidos būna ne lengvai atitaisomos, kartais – lemtingos. Palaidotos skaisčios jaunystės svajonės, sudaužyti gyvenimai, nužudyti negimę vaikai, lytiniu keliu plintančios ligos – tai skaudžios dabartinės visuomenės žaizdos, kurių gydymas dažnai būna ilgas ir sunkus,

paliekantis gilių randų jaunų žmonių sielose.

Yra viltingų ženklų: vis daugiau visame pasaulyje atsiranda jaunimo judėjimų už skaistybę iki santuokos (True Love Waits: www.lifeway.com/tlw/ ir kt.), ištikimybę santuokoje. Jie patraukia ir įkvepia jaunuolius saugoti pačią didžiausią dovaną – skaisčią sielą ir kūną savo sutuoktiniui. Lietuvoje dar nesigirdi tokio judėjimo. Gal būt jo pradininku tapsi TU, kuris skaitai šias eilutes?

MEILĖS TESTAS

(pagal R. Pajojaus „Meilės pamokos“, 2006)

Perskaitykite ištrauką iš Šventojo Rašto

(1 Kor 13,4-7):

„Meilė kantri, meilė maloninga, ji nepavydi; meilė nesididžiuoja ir neišpuiksta. Ji nesielgia netinkamai, neieško sau naudos, nepasiduoda piktumui, pamiršta, kas buvo bloga, nesidžiaugia neteisybe, su džiaugsmu pritaria tiesai. Ji visa pakelia, visa tiki, viskuo viliasi ir visa ištoeria“.

Dar kartą atidžiai perskaitykite tekstą, tik skaičiuodami vietoj žodžio „meilė“ ištarkite savo vardą arba žodelį „aš“. Paprastu testu galima pasitikrinti, kiek turite meilės, nes meilė – tai visų pirma charakteris, nuostata, pasižyminti konkrečiomis savybėmis.

MINI TESTAS „Aš ir seksas“

(Atsakymus pažymėk x ir susumuok taškus)

1. Žodis „seksas“:

- a) gąsdina mane;
- b) man įdomus;
- c) man nesvarbus.

2. Kad apie jį daugiau sužinočiau, kreipsiuosi į:

- a) savo tėvus;
- b) kurį nors savo draugą;
- c) žurnaliuką, kurį skaitau slapta.

3. Kai kalbu apie seksą:

- a) sužinau nemažai juokingų dalykų;
- b) suprantu, kad tai sunki tema;
- c) sužinau, kad tai nėra vien tik laiko praleidimas.

4. Seksas ir draugystė man:

- a) du visai skirtingi dalykai;
- b) prasideda nuo vieno ir to paties – meilės;
- c) sutinkami jaunystėje.

Taškai				
	1	2	3	4
a)	7	10	4	4
b)	10	7	7	10
c)	4	4	10	7

Rezultatai

16 – 25 taškai

Tau seksas – pramoga, tik laiko praleidimas. Dar nesupratai jo grožio ir prasmės. Laikas tau augti ir bręsti. Kitaip pražudysi gyvenimą.

26 – 34 taškai

Palaiapsniui atveri seksualumo sferą. Niekada jo nebijok, o galvok, kad jis yra gražiausia, vertingiausia ir trapiusia, ką turi.

35 – 40 taškų

Nebijai seksualumo, nes jis – išėjimas iš vaikystės. Pasistenk nenutolti nuo rimto, dorą požiūrio, nežiūrint į visa, ką rodo TV, rašo žurnaluose arba ką kalba kai kurie draugai. Tu subręsi meilei ir tau bus gera pačiam su savimi ir su kitais.

VIII.

Kam tai pasakyti?

„Turiu problemą, bet kas mane išklausys? Kam ją patikėti?“

Tai svarbūs klausimai. Kas iš jūsų žino, kaip į juos atsakyti? Į ką kreiptis pagalbos tada, kai, rodos, visas pasaulis priešiškas?

Einate pas būrėją? Pas psichologą? Atsiveriate treneriui arba pažįstamai kirpėjai?

Kiekvienam savo

Taip ir yra: kiekvienas turite savo patikėtinį, savo „petį“, ant kurio galima išsiverkti. Tai priežastis, dėl kurios vieni atveria širdį artimam draugui, geriausiam draugui, tėvams, auklėtojams, kiti – treneriui, jauniausiam dėdei, kunigui, ar mokytojui. Svarbu, kad tie žmonės, kuriems patiki paslaptis, būtų jautrūs ir geri, mokėtų suprasti paauglių problemas.

Manote, kad yra idealus žmogus, kuris labiausiai už visus tinka šiam uždaviniui? Klystate! Visi, pradėdant mama ir baigiant treneriu, stengiasi padaryti visa, ką gali. Deja, nė vienam jų negalima skirti „Oskaro“ už „geriausią mokėjimą išklausyti“, arba už „patį teisingiausią atsakymą“.

Galima tik nurodyti tris kategorijas žmonių, kurie ypatingai dėmesingi ir artimi jums.

D r a u g a i

Jie – jūsų gyvenimo saulė, jūsų mėlynas dangus. Jais labiausiai pasitikite. Jeigu kas nors nutinka ir tuojau pat negalite pasidalinti su artimiausiu draugu, rodosi, kad užgęsta saulė. Jiems pasakojate viską ir apie visus. Žinoma, jie supranta. Kaip kitaip. Ir jie susiduria su tomis pačiomis problemomis, išgyvena tuos pačius jausmus, tas pačias emocijas. Taip pat aštriai. Jie karštai ir nuoširdžiai jus užjaučia. Be draugų nėra gyvenimo.

Saugokitės: kai užklups rimtos problemos, kai kalba eis apie rimtus dalykus, draugai supras tik tiek, kiek ir jūs patys. Juk jūs – bendraamžiai.

Kodėl nuoširdžiai nesikreipus į suaugusiuosius: tėvus, mokytojus, auklėtojus? Kodėl jų nepaprašius pagalbos? Be suaugusiųjų, kurie gali duoti teisingą atsakymą, neužaugsite.

A u k l ė t o j a i

Šiai kategorijai priklauso mokytojai ir visi kiti žmonės, kurie šalia yra tam, kad padėtų augti. Jie gerai pažįsta jaunimą, puikiai išmano jūsų amžiaus problemas, moka padėti, yra atviri ir geri žmonės. Jie pasiruošę visuomet išklausyti ir duoti patarimą. Puiku, jeigu moka tai daryti taktiškai, neįkyriai. Jie – tikras žinių ir patirties lobynas. Negalite jų neįvertinti. Jie – vyresnieji broliai, kurių jums taip reikia, nuostabūs draugai, kurie iš tikrųjų

gali padėti. Kodėl nepaprašius jų pagalbos? Jie to laukia.

Tėvai

Žinau ne blogiau už jus: su jais dažniau pykstātės ir baratės, nei atviraujate. Kartais jūsų interesai tokie tolimi, kaip saulė nuo žemės. Todėl, kad jie jau seni (taip manote jūs). Iš tiesų amžiaus skirtumas yra. Tačiau tėvai jus supranta, arba bent jau stengiasi. Jie jus stebi ir gina (netgi ir tada, kai kur nors neleidžia eiti). Pasikliaukite jais. Nežiūrint į tai, kaip jums atrodo, iš tikrųjų jie pasiruošę ir netgi labai nori jus išklaudyti. Galbūt tėvai jums ir pasakys „Laikas tau užaugti“, „Pasistenk tai padaryti pats, aš negaliu visko už tave daryti“, bet jie visada pasiruošę nuoširdžiai palaikyti jus, kad ir ką bepradėtumėte. Nepraleiskite progos pakalbėti su tėvais intymiomis temomis. Jie yra tik dėl jūsų: išklauso, nukreipia, padeda sunkiose situacijose. Leiskite jiems jus mylėti!

„Iš arti ar iš toli, džiaugsme ar varge žmogus atpažįsta kitame tą, kuris padeda jam būti laisvu, būti žmogumi“.

D. Bonchoefer

MINI TESTAS „Kas man padės“ (Atsakymus pažymėk x)

1. Aš turiu problemą:

- a) pasiliksiu ją sau;
- b) man būtinai reikia apie ją kam nors papasakoti;
- c) man padės geras patarimas.

2. Mane geriausiai supranta:

- a) tėvai;
- b) auklėtojai;
- c) draugai.

3. Kad suaugčiau, man reikia:

- a) bet ko;
- b) draugų;
- c) tėvų ir auklėtojų.

4. Geriausia – tai:

- a) kada mane kas nors išklauso;
- b) kada kas nors mane supranta;
- c) kada mane kas nors myli.

Rezultatai

Daugiausia a taškų

Taip, labai gera, kai kas nors tave išklauso. Esi įsitikinęs, kad bet kuris žmogus gali tau duoti

reikiamą atsakymą? Neapsigauk!

Daugiausia b taškų

Problemas visada reikia spręsti kartu. Tu tai žinai. Kreipkis į tą, kuris sugebės tau padėti, kuris galės su tavimi išspręsti problemą ramiai.

Daugiausia c taškų

Aplink tave mylintys žmonės, kurie tau, esant reikalui, padeda. Nepamiršk, kad turi pasitikėti tais, kurie tave myli.

Jeigu a, b ir c taškai

Tu beldiesi į visas duris, ieškodamas visų, kurie manai, galėtų tau padėti. Bet lemiama momentais tau reiks pasirinkti pačiam.

IX.

Tik aš viena/-as neturiu vaikino/merginos

„Kai išeinu į gatvę, man labai liūdna. Visos draugės vaikštinėja susikibę už rankų su vaikiniais, o aš – visiškai viena. Niekas nežiūri į mane, niekas nepakviečia kur nors kartu nueiti“.

„Viską išbandžiau, bet nė viena mergina nekreipia į mane dėmesio. Tik aš mūsų kompanijoje vienišius“.

Reikalai nekokie. Nosinaitės sušlapo nuo ašarų... Širdyje – nepakeliamas sunkumas.

Manote, kad padėtis nepataisoma, kad neturite vilties. Nutarėte įsisupti į apsiaustą, kad niekas jūsų nepamatytų. Jums bjauru klausytis apie visokius jaunikius ir nuotakas, matyti juos filmuose. Tada skaitykite toliau. Rasite patarimų, kurie jūsų ašaras pavers šypsena ir išlaisvins nuo vienatvės.

Tik aš

Esate įsitikinęs, kad tik jūs vienas neturite poros. Tuomet nesidairote! Arba žiūrėte, bet labai neatidžiai.

Jūsų amžiaus berniukai ir mergaitės bando rasti porą amžiams. Kaip ir jūs. Kas sakė, kad jiems pavyksta? Neretai jiems nutinka kaip jums: atrodo, kad rado reikalingą žmogų, o pasirodo, kad jis visai ne tas, kurio reikia. Ne tik jūs neturite vaikino ar merginos...

Problema sudėtingesnė, nei sakėme. Vienatvės sunkumą reikėtų vadinti „žmogaus unikalumo programa“.

Būti kitais – nuostabu

Kas yra „kiti“? Tie, kurie verčia jus kalbėti proverbsiais: „Štai, visi turi vaikus. Aš ne tokia, kaip visi. Visiems į mane nuspjauti. Daugiau neturėsiu draugų...“ Galima tęsti iki begalybės...

Kodėl bijotės būti kitokie? Kam į vieną gyvenimo periodą žiūrėti su siaubu? Jis yra puikus, kaip vaivorykštė po lietaus. Faktas, kad kiti turi porą, o jūs – ne, visai nerodo, kad esate nenormalus, bjaurus ar išsigimęs. Jis sako tik tai, kad dar neradote to vienintelio žmogaus, dėl kurio (vien nuo minties apie jį) širdis pradės pašėlusiai daužytis. Galbūt poros dar neturite, nes jums ir be jos gerai, nes gyvenate įprastu ritmu, nes turite daugybę darbų.

Nekreipkite ypatingo dėmesio į tai, ką kalba ar veikia kiti žmonės. Neieškokite vaikino tik todėl, kad įprasta jį turėti. Vaikinas ar mergina nėra prekė, kurią galima užsisakyti parduotuvėje. Nėra mada, kuri keičiasi kiekvieną sezoną. Bėda būtų tik tada, jei galvotumėte: „Neturiu vaikino, vadinasi nesu šiuolaikiška, kuo greičiau turiu susirasti“.

Vienas patarimas

Nusprendėme, kad žodžiai „tik aš neturiu vaikino“ skamba ne taip baisiai kaip frazė „iššoksiu pro langą“.

Pagalvokime apie dvasinį problemos aspektą.

Sakykim, neturite vaikino (dėl tų priežasčių, kurias anksčiau minėjome). Puiku! Kodėl laiko, kol susirasite „pusele“, neišnaudojus ir tam atėjimui nepasiruošus?

Kaip? Tai nenaudinga, tuo gali užsiimti tik pedantai ir nuobodūs žmonės? Toli gražu, ne! Pa-

siruošti – tai neišmokti mintinai enciklopediją. Tai reiškia:

1. Šypsotis gyvenimui.
2. Mylėti žmones.
3. Užmegzti ryšį su gerais žmonėmis.

Ką gali žinoti, galbūt kuris draugas bus tas žmogus, kuris taps jūsų „pusele“?

Drašos! Šypsokitės! Kuo geriausios kloties!

„Ir kelias per džiungles neprailgsta, jei myli tą, pas kurį eini“.

Zairo patarlė

MINI TESTAS „Tik aš...“

(Pažymėk atsakymus ir susumuok taškus)

1. Kai aš kur nors einu vienas/-a:

- a) man labai liūdna;
- b) turiu laiko pažiopsoti į vitrinas;
- c) niekada nebūnu vienas/-a, nes turiu daugybę draugų.

2. Visi draugai turi porą:

- a) tai nauja mada?
- b) tik aš neturiu!
- c) džiaugiuosi dėl jų.

3. Man trūksta „antrosios puselės“, nes:

- a) noriu kažką mylėti;
- b) būčiau panašus į draugus;
- c) laikas man susirasti vaikiną/merginą.

4. Bijai, kad tu esi ne toks/tokia kaip visi:

- a) taip, labai;
- b) visai nebijau;
- c) apie tai negalvoju.

Taškai				
	1	2	3	4
a)	4	7	10	4
b)	7	4	4	10
c)	10	10	7	7

Rezultatai**Iki 22 taškų**

Stop! Pirmiausia reikia perskaityti šią knygą. Antra, padėjus ranką ant širdies, paklausti savęs: „Ar numirsiu, jei kiti turi porą, o aš ne?“ Ak, nereikia...

23 – 26 taškai

Tu vidurėje. Truputį bijai, kad į tave pirštais rodys, nes neturi poros. Bet žinai, kad nereikia baimintis. Kodėl nepabandžius pasirinkti kito kelio?

27 ir daugiau taškų

Tau nelabai įdomūs aplinkinių svarstymai ir tai gerai. Žinai, kad susipažįstama ne todėl, kad tai madinga, kad visi taip daro. Puiku! Gyvenk taip ir toliau... šypsokis!

X.**Paauglystė: kodėl tiek daug problemų?**

Paauglystė - tai amžius, kai viskas keičiasi, įgauna naują formą. Keičiasi fizinė mūsų išvaizda, keičiasi ir santykiai su tais žmonėmis, su kuriais bendraujame. Nebesame vaikai, iš mūsų reikalaujama suprasti viską, kas vyksta. Reikalaujama žvelgti į pasaulį taip, kaip į jį žvelgia tie, kurie jau yra suaugę. Tai nėra taip paprasta. Stengiamės būti tokie, kokie privalome būti ir pavargstame, mums nusi-bosta. Norime pabūti ne vien pliušiniai meškiukai reiklių tėvų rankose. Prasideda problemos...

... Namuose

Namuose kartais vyksta tikras karas. Tėvams atrodo, kad viskas, ką mes darome, blogai, o mums atrodo, kad tėvai nieko gero negali pasiūlyti. Gimdytojai kartais tokie nuobodūs. Jų reikalavimai, patarimai mena „akmens amžiaus laikus“. Mes norime patys eiti, daryti, ... Perdėtas jų rūpes-

tis stabdo, įgrįsta užduotys, reikalavimai susitvarkyti kambarį, prižiūrėti mažąjį broliuką, aplankyti senelius, pabendrauti su jais... Tėvų kalbos stilius ir būdas kartais toks nesuprantamas, jog atrodo, jie niekada nėra buvę vaikai.

... Su savo kūnu

Kas kelia nerimą? Kreivos kojos, padidėjusi krūtinė, barzda nelabai dygsta. Norėtusi būti koku tai modeliui, šauniu vaikinui ar mergina. Tačiau esame tokie, kokie esame. Kartais tai kelia nerimą. Ypač tada, kai matome bendraamžius, kurie, galbūt gražesni, šaunesni. Svarbu suprasti, jog kūno pasikeitimai neturi tapti problema, kuri užgožtų asmenybę. Reikia įsivaizduoti, kad esame gėlės, kurios tik skleidžiasi, kurių grožis pasirodys laikui bėgant. To laiko ir kantrybės reikia labai daug. Kad suprastume, jog esame svarbūs, jog ateitis dar tik prieš akis, kad kreivos kojos ar strazdanėlės taip pat savitai gražios...

... Su draugais

Keista, jog tie draugai, su kuriais tiek draugauta vaikystėje, dabar jau nebe tokie. Jų ir mūsų norai bei pomėgiai visai skirtingi. Kodėl? Dar iki vakar buvome geri draugai? Dėl to brendimo. Tačiau ar tik? Kiekvienas žmogus yra unikalus. Vaikystėje skirtumai nedaug pasireiškia. Vėliau žmogus kei-

čiasi, išryškėja tai, kas buvo tik užuomazga. Nors pokyčiai kartais sukelia skausmą ir liūdesį, nereikia nusiminti. Tikrai atrasime naujų veidų, naujų draugų, kurie bus artimesni.

... Širdies kertelė

Sakoma, kad paauglystė – tai atradimų amžius. Vienas jų – mūsų širdis, kuri suplaka smarkiau, kai pamatome simpatišką veidą, išgirstame mielą balsą. Kodėl vieni traukia labiau, kiti – mažiau? Kodėl širdžiai sunku įsakyti? Kodėl negalime kai kurių veidų užmiršti, norisi juos vėl matyti, būti šalia? Kaip sunku, kai tie žmonės mūsų nepastebi. Norisi pašnekinti, pabendrauti, tačiau... Jis arba ji manęs nemato, o man trūksta drašos prieiti. Dar skaudžiau, kai mūsų išrinktasis įsimylėjęs kitą. Tam ir yra paauglystė, kad susidurtume su pirmąją meile, pirmais nusivylimais, pirmomis širdies ašaromis, kurių kartais tiek daug...

Svarbu nenusiminti. Viskas dar prieš akis. Nenusitokime tikėti, jog gyvenimo kelyje sutiksime tą, kuris mums tikrai skirtas. Paauglystė yra tam, kad išmoktume ruoštis gyvenimui.

Mini testas – „Mano amžius“

1. Paauglystė – tai:

- a) bjaurus laikotarpis;
- b) amžius pilnas keistenybių;
- c) nuostabus gyvenimo momentas.

2. Jei galėčiau, tai:

- a) ištrinčiau iš gyvenimo paauglystę;
- b) norėčiau tuoj pat tapti suaugęs;
- c) džiaugiuosi savo paauglyste, nes tai svarbus mano gyvenimo etapas.

3. Aš ir mano tėvai. Mūsų santykiai –

- a) puikūs;
- b) sunkūs;
- c) keisti.

4. Laimei, kad turiu:

- a) mylinčius šeimos narius;
- b) keletą draugų;
- c) vieną draugą, kuriuo pasitikiu.

Taškai				
	1	2	3	4
a	7	4	10	7
b	4	7	4	4
c	10	10	7	10

Rezultatai:**Nuo 16 iki 25 taškų**

Tau paauglystė yra sunkus momentas. Neužmiršk, kad gyvenimas ne visada blogas. Pasistenk palikti baimes, nusivylimus ir suprask, jog yra ir džiaugsmo spindulėlių.

Nuo 26 iki 35 taškų

Tau paauglystė yra ilgas ir nelengvas kelias. Jei sugebi nebijodamas priimti kiekvienos dienos iššūkį, gyvenimas taps gražesnis. Pasistenk, tu tai gali.

Nuo 36 iki 40 taškų

Paauglystė tau yra ženklas, padedantis suprasti save patį ir priimti save besikeičiantį įvairiuose gyvenimo etapuose. Šaunuolis, kad esi teisingame kelyje.

XI.**Niekas manęs nepastebi**

Dažnai žmonės skundžiasi: „kai bandau pasakyti savo nuomonę, niekas manęs nesiklauso; kai ką nors darau, niekas manęs nepastebi. Kiek tai ilgai gali tęstis...“

Pirmas dalykas

Frazės „niekas manęs nepastebi“, „niekam aš nesu įdomus“ yra skundas, būdingas ne vien paauglystei. Joje tik pradedame suvokti, jog esame svarbūs. Kai susiduriame su kitų abejingumu, kyla vidinė įtampa.

Esame iš stiklo

Kai įskaudina ar neįvertina taip, kaip norėtume, atrodo, jog esame iš stiklo. Jis yra trapus, dūžta nuo stipresnio smūgio. Kaip atlaikyti gyvenimo išbandymus? Dažnai pasitaiko: mergaitė jaučiasi prislėgta, nenori net kalbėti, o mama nieko nepastebi, liepia padaryti namų ruošos darbus, nueiti į parduotuvę ar sutvarkyti kambarius. Norisi griežtai atsakyti, užsidaryti į savo kambarėlį ir nieko negirdėti. Reiklus mamos balsas neduoda ramybės. Kaip iškęsti? Kita vertus, pabandykim suprasti mamą, kuri nepastebi jūsų suirzusios nuotaikos ir nori kad vaikai būtų klusnūs?

Receptas

Kiti nepastebi ir neįvertina tavęs – kaip elgtis? Paprastas receptas - apsirengti akį rėžiančiais drabužiais, pasidaryti tokią šukuoseną, kad ir aklas negalėtų nepastebėti, nusidažyti plaukus ir užsidėti metalo ne tik ant drabužių, bet įsiverti į nosį, ausis, bambą, pavartoti keletą skambių keiksmazodžių.

Efektas garantuotas. Pastebės ne tik tėvai – ir aplinkiniai. Ar efektas bus toks, kokio iš tikrųjų norime? Žmonės ims mūsų šalintis ir vengti. Tėvai susiims už galvos, pasipils kritika, mokykloje gal pasišaipys, kaimynai pasukios pirštą prie smilkinio. Tada atsiras dar didesnė siena mūsų ir aplinkinių.

Pabandykime ieškoti kito kelio. Būti pastebėtam – nereiškia vien pakeisti išvaizdą ar elgtis įžūliai. Pabandykime pažvelgti į save. Gal tai išspręstą problemą.

„Niekas manęs nepastebi“, „niekam aš nesu įdomus“, – tokios mintys kyla todėl, kad patys esame užsidarę. Pabandykime pažvelgti į save iš šalies. Kodėl aplinkiniai nenori mūsų išklaudyti ar pastebėti. Gal mama turi per daug darbo ir nepėja visko, gal jai reikia mūsų dėmesio, gero žodžio, nuoširdaus bučinio? Jai pagelbėdami, išlaisvindami nuo buitinių darbų, galime sukurti laisvų minučių. Tada ji nusišypsos ir pasidžiaugs, kokią gerą dukrą ar sūnų turi. Namuose neturime būti dėmesio centras, yra kitų svarbių darbų ir rūpesčių. Pabandykime įsiklausyti į kitus savo šeimos narius, nors šimtą kartų įgrisusius ir nusibodusius. Suprasti ir skirti jiems savo dėmesio. Tada sulauksime jų atsako.

Dar pastebėjimas – ne visada išorė pasako, jog vaikas ar mergina puikus. Tai parodo vidus, nuoširdumas ir paslaugumas kitiems.

Mini testas – „Ar aš pastebiu kitus?“

1. Niekas manęs nepastebi:

- tai nemaloniausia gyvenime;
- kažin kodėl?
- Kita vertus, nėra taip blogai.

2. Kas yra kaltas dėl to?

- aišku – kiti;
- nežinau, sunku pasakyti;
- gal yra ir mano kaltės?

3. Ką toliau daryti?

- atsakyti kitiems tuo pačiu – nekreipti į juos dėmesio;
- pakeisti draugus, kurie tavęs nesupranta;
- pakeisti savo požiūrį į šią problemą.

4. Ar iš tikro esu sau nuoširdus?

- aišku, kad ne;
- dar neperpratau savęs;
- aišku, kad taip, tačiau kiti to nepastebi.

Taškai				
	1	2	3	4
a	8	5	11	11
b	5	8	5	8
c	11	11	8	5

Rezultatai:

Nuo 20 iki 27 taškų

Negi tiki, jog visas pasaulis yra nusiteikęs prieš tave? Pabandyk nusišypsoti aplinkiniams, pašnekinink juos ir suprasi, kiek daug gero supa tave.

Nuo 28 iki 36 taškų

Gyvenimas nėra paprastas. Nenusimink, kad ne visada vyksta taip, kaip norėtumei. Pažvelk į dangų ir pamatysi: už debesų slepiasi saulė.

Nuo 37 iki 44 taškų

Gyvenimas yra veidrodis: kaip šauksi, taip atsilies. Jei tu nusišypsosi ir tau nusišypsos. Tegu nedingsta nuo tavo veido šypsena, kuri skatins ir kitų veidus saulės spinduliui.

SUNKIŲ MINUČIŲ MALDA

Gimti mažutėliais... štai bėda!
 Viešpatie, jei Tu tikrai viską gali,
 kodėl nepadarai, kad gimtume
 iš karto dideli ir suaugę?
 Tu norėjai, kad gimtume maži...
 Ot, bėda!
 Niekas mūsų neklauso,
 niekas mūsų rimtai nevertina.
 Visi ko nors mus moko,
 ko nors reikalauja, pataria.
 Tu gi panorėjai, kad gimtume mažutėliais,
 ir Tu negali klysti
 tokiuose svarbiuose dalykuose.
 Skaudžiausia, Viešpatie,
 kai visi sako:
 „Kai tu tapsi didelis...
 kai tu užaugsi...
 rytoj...“

Viešpatie,
 vis „rytoj“, visada rytoj!
 Nejau Tu mus sukūrei tam,
 kad aštuoniolika
 metų lauktume,
 kol ateis tas „rytojus“?
 O jeigu mirsime
 pirmiau, nei užaugsimė?
 Tikrai ne.
 Viešpatie, Tu sukūrei mus „šiai dienai“.
 Tu nesakei vaikams:
 „Tapkite tokie, kaip suaugusieji!“
 Tu sakei suaugusiems: „Tapkite tokie, kaip
 vaikai!“
 Tad padėk mums suprasti, padėk mums gyventi,
 padėk mums įvertinti,
 padėk tinkamai panaudoti tuos savotiškus
 mūsų paauglystės metus.

Tonino Lasconi

Viešpatie, išmokyk mus melstis.

Šiandien tai reiškia:

Viešpatie, gražink mus į gyvenimą,

Išlaisvink mus iš materijos,

Išlaisvink mūsų dvasią ir širdį,

Išmokyk mus vėl gyventi.

Ir Viešpats atsako:

„Kai meldies, sakyk: Tėve mūsų“.

Kas sako: „Tėve mūsų“,

užmezga meilės ryšius su savo artimu

ir aukštesne Esybe.

Kas sako: „Teateinie Tavo karalystė“,

trokšta ramybės, taikaus pasaulio – tokio,

kad Dievo meilė žemėje būtų juntama.

Kas sako: „Teesie šventa Tavo valia“,

savo vidaus galias skiria aukštesnei,

galingesnei srovei, Dievo meilės srovei,

nes Dievo valia yra meilė.

Tas, kas kalba „Tėve mūsų“

ir tu, ką kalba, gyvena,

gali pakeisti ir save, ir pasaulį.

Phil Bosmans

Ilgas valandas Fuko (*Foucauld*) sėdėdavo bažnyčioje ir kartodavo maldą: „Dieve, jei esi, leisk tave pažinti!“

Sertilanžas (*Sertillanges*) į „Netikinčiojo katekizmo“ pradžią įdėjo tokį „Tėve mūsų“:

„Tėve, jei esi, drįstu kreiptis į tave. Dieve, jei tu esi ir jei tavo vardas yra šventas, tebūnie jis šventu laikomas. Jei tu esi ir tavo galia visa tvarko, teateinie tavo karalystė. Jei tu esi ir tavo valia nulemia pasaulio bei dvasios įstatymus, teįvyksta tavo valia mumyse ir visuose dalykuose – danguje ir žemėje.

Ir duok mums, jei esi, kasdienės duonos: tiesos duonos, išminties duonos, džiaugsmo duonos, duonų Duonos, pažadėtos tiems, kurie gali už ją dėkoti. Jei tu esi, labai tau nusikaltau; atleisk man, kaip ir aš atleidžiu man nusikaltusiems, nepalik manęs ateities išbandymuose, bet gelbėk nuo visokio blogio“.

Negaliu prašyti, Viešpatie, kad apsaugotum nuo pavojų, bet prašau, kad nebijočiau jų ir atsilaukičiau. Neturiu teisės prašyti, kad nuramintum visus skausmus, bet prašau, duok tokią dvasią, kad juos ištvėrčiau...

Neleisk man bailiai maldauti išgelbėjimo, bet duok ištvėrmę kovoti už laisvę. Kad nebūčiau toks, kuris tik sėkmėje tavo pagalbą jaučia. Kad ir nesėkmėje atpažinčiau tavo galybės veikimą.

Kad gyvenimo kovoje nelaukičiau draugų pagalbos, kad pats kovočiau, remdamasis tavimi (*R. Tagorė*).

DIEVAS, KURIUO NETIKIU

TAIP. AŠ NIEKADA NETIKĖSIU:

Dievu, kuris tyko žmogaus nusidedant.

Dievu, kuris pasmerkia materiją.

Dievu, kuris negali atsiliepti į nuoširdžią žmogaus dejonę: „ nebegaliu“.

Dievu, kuris mėgaujasi skausmu.

Dievu, kuris draudžia džiaugtis.

Dievu, kuris neleidžia žmogui mąstyti.

Dievu, kuris laimina naujus žmonijos Kainus.

Dievu magų ir burtininkų.

Dievu, kuris gąsdina.

Dievu, kuris nesileidžia vadinamas „TU“.

Dievu, kuris Bažnyčią paverčia vienos rasės, kastos ar kultūros monopolium.

Dievu, kuriam nereikia žmogaus.

Loterijos Dievu, kurį galima atsitiktinai laimėti.

Dievu, teisėju ir valdininku, žiūrinčiu vien taisyklių.

Vienišu Dievu.

Dievu, kuris nesišypso iš žmogaus išdaigų.

Dievu, kuris teisia.

Dievu, kuris tremia į pragarą.

Dievu, kuris nemoka išlaukti.

Dievu, kuris reikalauja tik dešimtuko už egzaminą.

Dievu, kurį galima paaiškinti filosofiskai.

Dievu, garbinamu tų, kurie kitus pasmerkia mirčiai.

Dievu, negalinčiu mylėti tų, kuriuos atstumia visi.

Dievu, negalinčiu išvaduoti iš vergijos.

Dievu, kuris negali suprasti murzinių užuomaršų vaikų.

Dievu, kuris trukdo žmogui augti, keistis, pranokti patį save ir tapti panašiu į Dievą.

Dievu, kuris reikalauja iš žmogaus to. Ko šis negali.

Dievu, kuris neatsisėda už stalo mūsų žmogiškose šventėse.

Dievu, kurį gali suprasti tik subrendę ir protingi.

Dievu, kurį gali priimti egoistai.

Dievu, kuris atmeta lytiškumą.

Dievu, kuris sako „už tai sumokėsi“.

Dievu, kuris gailisi davęs žmogui laisvę.

Dievu, kurį domina sielos, o ne žmonės.

Dievu tų, kurie sakosi myli Dievą, o nemyli kitų.

Dievu, kuriam patinka žmonės sakantys „visada viskas gerai“.

Dievu, apie kurį pamokslauja kunigai, kad pragaras yra pilnas, o dangus – pustuštis.

Dievu kunigų, kurie turi iš anksto paruoštus atsakymus į visus klausimus.

Dievu, kuris pateisina karą.

Dievu, kuris įstatymą labiau vertina už sąžinę.
 Dievu, kuris pasiima gyvybes ir siunčia vargą.
 Dievu, kuris niekada neverkė dėl žmonių.
 Dievu, kuris suaugęs su politika.
 Dievu, negalinčiu pamilti žmogaus.
 Dievu, kuris negalėjo tapti tikru žmogumi.
 Dievu, kuris nėra gimęs iš moters ir nėra atidavęs
 žmonėms savo motinos.
 Dievu, kuris negali viltis, kai didžiausia nevilts.
 Dievu, kuris sunaikina mūsų kūną, o ne prikelia.
 Dievu, kuris mirė.
NE! MANO DIEVAS YRA KITOKS!
(Pagal Juan Arias „Il dio in qui non credo“)

Dievą galime sutikti tik tapę kitokiais nei dauguma
 žmonių.
 Dievas ateina kitaip, negu mes laukiame:
 Žmonės laukia galingo – Jis ateina mažu kūdikiu.
 Žmonės laukia turtingo – Jis ateina vargšas.
 Žmonės laukia sostinėje-Jeruzalėje – Jis ateina kai-
 me-provincijoje.
 Žmonės ieško rūmuose – Jis gimsta tvarte.
 Pirmiausia ateina pas Jį vargšai, bet ne turtingieji.
 Ir ne turtingieji Jį, vargšą, apdovanoja,
 Jis visus apdovanoja – turtinguosius ir vargšus
(Robert Hegele)

Mielas Jaunas Žmogau,

niekada neužmiršk, kad Dievas nenustoja my-
 lėti nė vieno žmogaus. Kai niekas jo nebemyli, kai
 visi nekenčia, kai jis paskendęs klaidose ir blogy-
 bėse, Dievas myli ir tiki, kad jis bus geras. Dievas
 visada laukia kiekvieno žmogaus atsivertimo ir
 pasitaikymo. Jis nori Tavo laimės, nori, kad Tu am-
 žinai būtum laimingas.

To niekada neužmiršk, jeigu net visas pasaulis
 Tave užmirštų...

Dievas Tau kalba:

Aš esu čia,
 Kai Tu abejoji,
 Kai vienas ir vienišas esi,
 Kai manai, jog nebegali daugiau,
 Kai Tave baimė prislegia,
 Kai rūpesčiai neleidžia miegoti,
 Kai esi bejėgis ir sergi.
Aš čia,
 Kai Tu šauki iš skausmo,
 Kai rodos, kad pasaulis griūva,
 Kai mirtis beldžiasi.

Aš esu čia,

Kai niekas Tavęs nemėgsta,
 Kai niekas Tavęs nesupranta,
 Kai niekas Tavęs nesiklauso,
 Kai siena skiria Tave nuo kitų,
 Kai Tau gresia dideli pavojai,
 Kai neįveiki skausmo,
 Kai griaužia sąžinė,
 Kai šaukies manęs.

Esu aš čia,

Kaip saulė Tave šildanti,
 Kaip gėlė Tavo širdį džiuuginanti,
 Kaip šviesa Tavo kelyje,
 Kaip debesys, apsupę Tave.

Aš čia,

Kaip akis -Tau meilės pilna, spindinti švelnumu,
 Kaip Tave apkabinanti ranka,
 Kaip Tau plakanti širdis,
 Kaip Tavęs nepaliekantis draugas,
 Kaip sesuo, besidalinanti su Tavimi rūpesčiais,
 Kaip brolis Tavo džiaugsmo ir skausmo.

Aš esu čia,

Kai viskas griūva,
 Aš niekada Tavęs neapleidžiu.
 Didesnio padėjėjo ir globėjo nėra,
 nerasi.

Aš esu čia,

Kaip Tave suprantanti motina,

Kaip Tavimi besirūpinantis tėvas.
 Aš esu visada šalia Tavęs,
 nes esu Tavo „Tu“, –
 be galo Tave mylintis DIEVAS JAHVĖ.

*JAHVĖ – tai biblinis Dievo vardas hebrajiškai,
 Lietuviškai jis reiškia – „Aš esu čia“.*

Jei tu užmirši, Dievas visada bus šalia tavęs. Tu
 būsi šalia Jo, kai nenustosi kasdien melstis...

Viešpats telaimina ir tesaugo tave! Tešviečia
 tau Viešpaties veidas, tebūna jis tau maloningas!
 Tėpažvelgia Viešpats į tave maloniai ir tesuteikia
 tau ramybę! (Plg. Sk 6,24-26)

Ir aš Tave laiminu.

Vyskupas
Jonas Kauneckas

+ *Jonas Kauneckas*

Leidėjas Panevėžio vyskupijos kurija
Spaudai ruošė Asta Radvenskienė / AMALKEROS LEIDYBA
P. Puzino g. 2, Panevėžys, www.amalkera.lt

Apimtis 3 sp. l.
Tiražas 10 000 vnt.
Spausdino AB spaustuvė *Titnagas*

