

Pirma pamokėlė: Kas yra Apdairumas?

Įvadas: Kas yra Apdairumas? (*įvykių numatymas*)

Kokie būna apdairumai?

Pasakojimas. Užėjo sausra ir dvi varlės leidosi ieškot naujo prūdo. Priėjo šulinį. Viena sako: “šokam?” O kita: “Jei ir čia vanduo išdžius, kaip tada išlipsim?” – Басня Эзопа Две лягушки

Kokie dar būna numatymai?

Pasakojimas. Kartą lapkričio mėnesį arabų žemdirbių šeimoje sūnus sako tėvui: “Tėve, turguje už kupranugarį prašo tik vieną dirhemą, tokių žemų kainų dar nebuvo!” Tėvas paklausė: “O kiek turi šieno, kad per žiemą išlaikyt kupranugarį?” Sūnus sako: “Tik porą maišų”. Tada tėvas: “Kupranugaris per brangus”. Kovo pabaigoj, kai pradėjo augt nauja žolė, sūnus vėl sako: “Dabar turguje už kupranugarį prašo net šimtą dinarų – baisu pagalvot, kaip išaugo kaina!” O tėvas: “Užtat dabar kupranugaris pats prasimaitins, o per vasarą leis mums uždirbt dešimt kart daugiau, už jį prašo turguje” – Дешёвый верблюд

Pasakojimas. Vienas garbus žmogus buvo pakviestas į balių ministro rūmuose. Grįžęs iš baliaus, jis iškart kreipėsi pas geriausią miesto raštininką, kad tas parašytų kuo įmantresnį padėkos laišką. Laiškas gavosi toks “saldžialiežuviškai padlaižiaujuantis”, kad net raštininkas pasibaisėjo: “Ministras pagalvos, kad iš jo kažko norit, ir daugiau nebekvies į priėmimus”. Žmogus nusišypsijo ir atsakė: “Aš to ir siekiu, nes jei dar kartą mane pakviestų, vargu ar sugebėčiau mandagiai atsisakyti, o atėjęs pasakyčiau viską, ką apie jį galvoju” – Притча Благодарственное письмо

Dažnai geriausia strategija – padaryti taip, kad nuo tavęs atstotų, nukreipti pokalbį kita linkme, arba tiesiog patylėti (jei sugebi nepasiduot provokacijoms)

Kiek žingsnių į priekį galim numatyti?

Pasakojimas. Kartą mokiniai paklausė išminčiaus, koks jo svarbiausias tikslas, kaip mokytojo. Išminčius ataskė, kad rytoj jie

patys vsiką supras. Kitą dieną visi išsiruošė į ilgą kelionę. Ilgai keliavę per kalnus, galiausiai prisėdo užkąst. Mokytojas visus pavaišino skaniu plovu. Prisivalgę mokiniai pajuto troškulį ir ėmė ieškot vandens, tačiau aplinkui nieko nerado. Tada mokytojas pasakė, kad už tolimo kalno yra šaltinis. Mokiniai nubėgo nurodyta kryptim ir po kiek laiko grįžo numalšinę troškulį ir nešini vandeniui mokytojui. Mokytojas nusišypsojo ir parodė, kad pats turi vandens. Mokiniai pasimetė: “Kodėl mus pasiuntei bėgt prie tolimo šaltinio, jei pats galėjai duoti mums atsigert?” Išminčius atsakė: “Norėjau jums parodyti, koks mano, kaip mokytojo uždavinys. Iš pradžių pamaitinau jus plovu, iššaukdamas troškulį – lygiai taip kasdien maitinu jus kokiais nors pasakojimais, skatindamas jumyse žinių troškimą. Paskui nurodžiau jums, kur galima numalšint troškulį – lygiai taip kasdien jus palaikau, kai jūs ieškot atsakymų į kažkius klausimus. O iš anksto pasiėmiau su savim vandens, kad parodyti jums pavyzdį, kaip galima viską iš anksto numatyti”. Mokiniai perklausė: ” Reiškia, tavo uždavinys yra mus uždegti, palaikyt mūsų siekiuose, ir rodyt gerą pavyzdį?” ... – Главная задача Учителя (Хинг Ши)

Aptarimas. Kaip manot, ką atsakė išminčius? (*Jis nusišypsojo atsakė: “Visai ne – mano uždavinys padaryti taip, kad visada išliktumėt žmogiškais ir vadovautumėtės gera širdimi – ir tai, kad atnešėt man vandens iš tolimo šaltinio, rodo, kad su savo uždaviniu kol kas susitvarkau visai gerai“*)

Pasakojimas. Į juvelyro namus pasibeldė senas kaimynas: “Ali, paskolink man svarstyklės iki ryt ryto”. Juvelyras atsakė: “Neturiu sieto”. Kaimynas nesuprato: “Ali, prašau tavęs svarstyklių, o ne sieto”. Juvelyras: “Ir šluotelės neturiu...” Kaimynas: “Kokios šluotelės? Tu juokiesi iš manęs? Prašau tavęs svarstyklių!” Juvelyras: “Nusiramink, kaimyne. Matau, kad visą naktį ruošiesi sverti aksą. Tu jau senas ir tavo rankos dreba, visiškai aišku, kad netyčia auksą išbersi ant žemės ir vėl ateisi pas mane prašyti šluotelės. Bet gi aukso nesversi kartu su žemėm, taigi prisireiks ir sieto. Jei matau darbo pradią, tai galiu numatyt ir pabaigą.... Eik

pas kaimyną Vali, jis turi ir svarstyklės, ir šluotelę, ir sieta”
– Начало и конец Суфийская притча

Pasakojimas. Kartą senas žydas su žmona kapstėsi darže ir surado sena butelį. Senis atkimšo butelį ir iš jo išlindo džinas. Džinas sako: “O, gerasis žmogau, kaip aš tau dėkingas! Šiame butelyje prabuvau ištisą tūkstantį metų, ir pasižadėjau, kad tam, kas mane išgelbės, tarnausiu iki gyvenimo galo”. Žydas pagalvojo ir sako: “Lįsk atgal į butelį”. Džinas be atsikalbinėjimų įlindo. Žydas uždarė butelį, pririšo prie didelio akmens, nusinešė prie jūros, ir ėmė kuo toliau nuo kranto. Žmona, kai suprato, kas atsitiko, ėmė priekaištauti: “Tu ką? Tas Džinas būtų išpildęs visus mūsų norus!”. Vyras jai paaiškino: “Pirmiausia, kas čia per džinas, jei per tūkstantį metų nesugebėjo išlįsti iš butelio? Antra, jis pasakė, kad tarnaus man iki gyvenimo galo – o kas, jei po kiek laiko jam pasirodys, kad aš per ilgai gyvenu? O trečia – ir svarbiausia – jis neprisistatė” – Невоспитанный джинн Еврейская притча

Aptarimas. Pgal kokius ženklus galima iš anksto pasakyti, kas bus toliau?

Viena teorema teigia, kad tūrio viduje telpa lygiai tiek informacijos, kiek galima užkoduoti jo paviršiuje: $V(I) = S(I)$. T.y., kiekvieno žmogaus išorė išduoda, ką jis ketina daryti, tik mes toli gražu ne visad pastebime reikiamas detales. Kitaip tariant, mokinkimės “skaityti ženklus”

Kad viską numatyti, reikia pamilti...

Pasakojimas. Malūnininkas turėjo keturis sūnus, trys vyresni buvo pikti, o jaunėlis labai geros širdies. Jaunėlis pastoviai rūpindavosi visais aplinkiniais, o vyresnieji niršdavo ir stengėsi visaip jam pakenkti. Kartą jie sugalvojo visai atsikratyti jaunėliu. Liepė jam iškast gilų šulinį, o kai jaunėlis įsikasė pakankamai giliai, į šulinio duobę įstūmė patį didžiausią girnų akmenį. Jaunėlis numatė brolių pokštą, todėl iš anksto išsikasė mažą angą šulinio sienoje, kurioje ir pasislėpė. Broliai manė, kad jaunėlio nebėra, ir ėmė lėbauti. Kada ryte atsikėlė pagirioti su skaudančiom galvomis, jaunėlis pasirodė su

asočiu šalto vandens ir rankšluoščiu. Greit apie jaunėlį ėmė sklist legendos, kad jis ne tik neužmušamas, bet ir nesupykinamas., todėl žmonės jį išrinko savo valdovu. – Падающий мельничный жернов Притча от Владимира Тарасова

Aptarimas. Kodėl gerasis brolis sugebėjo numatyti blogųjų veiksmus, o blogieji nesugebėjo numatyti gerojo veiksmų?

Kas nuoširdžiai myli savo priešą, tas geba numatyti jo veiksmus, todėl pats lieka nepažedžiamas. Vienu metu atviras ir numatantis viską į priekį. Neįmanoma nugalėti visų varžovų, bet įmanoma tapti nenugalimu

Tikras Numatymas – tai Ateities Modeliavimas. Mūsų mintys kuria Ateitį, taigi, jei detaliam aplaštom, ko iš ateities mes norim, tai būtent tai ir atsitinka. Prisiminkim Anastasijos dešimtą knygą, kaip Anasta sustabdė ledyną: kol mintimis grūmėsi su ledu, tas tik gavo daugiau energijos. Bet kai ėmė galvoti apie besikalančią žolę, žydinčias gėles ir medžius, ledai ėmė tirpti...

Čia buvo artimiausios ateities numatymas... o kaip dėl tolimiausios ateities? Ar galim ją sumodeliuoti?

Pasakojimas. Vienas mokslininkas visą gyvenimą tyrinėjo skruzdėles ir svajojo jas taip gerai suprasti, kad net galėtų su jomis šnekėti, kaip su žmonėmis. Galiausiai jo svajonė išsipildė – tikrai atsirado viena sena skruzdėlė, kuri ėmė su juo bendrauti.

Mokslininkas iškart girtis: “Jūs skruzdėkės nesuprantat, kad žmonės jus tyrinėja ir bando apginti nuo visokių negandų...”

Skruzdėlė ilgai klausė, kol galiausiai mokslininkas nutilo, tada pasakė: “Mes skruzdėlės buvom žemėje, kai dar žmogus nebuvo sukurtas. Ir mes jau tada numatėm, kas atsitiks, kai atsiras žmonės ir po daugelio milijonų metų pradės naikinti gamtą, bet patys manys, kad nuo kažko ją saugo... todėl jau tada padarėm taip, kad daugelis skruzdėlių nieko nežinotų apie tokį žmonių kvailumą ir todėl gyventų sau tyliai ir laimingai. Bet ateis laikas, kai žmonės pasieks skruzdėlių lygį, ir tada mes jums pasakysim, ką daryt toliau...” – Изучение муравьёв Суфийская притча

Aptarimas. Ar ne primena tai vedrusų žynių, dar prieš tūkstančius numačiusių žmonijos degradaciją ir todėl pasirinkusių amžiną meditaciją dolmenuose, užmigdžiusių beveik visus nesąmoningus žmones iki geresnių laikų, kol kas nors iš nemiegančių supras žmonijos klaidą, sukūrusių daug “apsauginių” dainų ir pasakų, perdavusių mums senovinę išmintį, ir t.t.?

Kokius dar artimiausios ar tolimiausios ateities numatymo (arba atvirkščiai neapdairumo) pavyzdžius matote aplink?

(žiemei riša medelius, kad žvėrys neapgraužtų; kerta miškus, kad uždirbt pinigų, bet negalvoja, kas atsitiks, kai miškų nebebus; ... žmonės supras, kad pinigų negalima valgyt, tik kai išnaikins visą gyvąstį ir užnuodys visą aplinką...)

Tikras Apdairumas – kai nereikia nieko numatyti, nes neturi jokio “Achilo kulno” (antraip dėmesys bus prikaustytas prie “slepamos silpnybės”) – žr Nepažeidžiamumą ir Komunikabilumą

Bet ar visad įmanoma neturėti jokio “Achilo kulno”?

(pasakojimas apie merginą, kuri vaikščiojo “atvira širdimi” – žr pamokėlę apie Patiklumą; taip pat prisiminkime, kokia aplinka trapi – pasakojimas apie senolį, dovanojusį vaikams trapius žaisliukus iš pamokėlės apie Vyrišką ir Moterišką Bendravimą)

Antra pamokėlė: Apdairumas ir Įtarumas

Įvadas: Kaip atskirt Apdairumą nuo Įtarumo? (*apdairumas siejasi su numatymu, įtarumas – su piktinimusi ir kaltinimu*)

Įtarumas – tai “apdairumas iš baimės”, skaitymas, kad “visi priešai” – kaltumo prezumpcija ... Valstybinių įstaigų darbotojai įtarūs – pas juos veikia “kaltumo prezumpcija” ... Sulyginkim su Singapūro valdžia – ten atvirkščiai, numatymas ir pasitikėjimas – “nekaltumo prezumpcija”

Pasakojimas apie Singapūrą ... vienoje iš judrių Singapūro gatverlių, kur pilna turistų ir kavinių, kažkas neteisingai priparkavo

automobilį, taip kad jis trukdė judėjimui. Greit atvažiavo pilicinininkai, kurie vietoj to, kad evakuotų automobilį (ar bent išrašytų baudą vairuotojui, kaip kad būtų pasielgę mūsų policinininkai), ėjo per visas kavines ir barus, ieškodami vairuotojo, ir nuoširdžiai tikėdami, kad jis pripakravo automobilį, verčiamas bėdos ... štai kur tikra nekaltumo prezumpcija

Aptarimas. Kodėl mūsų šaliai įtarinėja ir baudžia, o Singapūriečiai pasitiki ir bando padėti? (*Mūsų šaliai bijo: įtarumas – tai baimės vedamas “apdairumas”*)

Visi dokumentai buvo sugalvoti, išeinant iš kaltumo prezumpcijos ... kaip ir pinigai beje (“bank-notai” – banko žymės, skaitant, kad kitaip melagiai pasinaudos ir apgaus)

Įtarumas eina kartu su Naivumu – nes susikuri iliuziją kad apsisaugai, bet tai tik iliuzija... todėl nusikaltėliai visad apeina valstybinius “saugiklius”, o ligos visad pjauna tuos, kurie tiki daktarais (skiepijasi, ryja tabletes, ir gulasi į ligonines)

Įtarumas – pasipūtimo išdava – žr pamokėlę apie Pasipūtimą

Kada reikalingas įtarumas? (*Kai oponentas jau parodė savo polinkį į apgavystes, net ir netiesiogiai, pvz., primityviu elgesiu, sprendimais, saldžiažodžiavimu, arba kitokiu elgesiu, kaip tas džinas...*)

Pvz., žiniasklaida, kartą sugauta meluojant, jau nėra tokia patikima, kaip atrodė prieš tai... Amerikonai, kai numetę atominę bombą ant japonų, tapo potencialiai įtariamais ir kitose niekšybėse ... visi valdininkai įtariamais niekšybėse, nes daugelis jų sugauti meluojant...

... ir vistiek blogi precedentai neturi mus padaryt įtariais visų žmonių atžvilgiu...

Asadovo eilės apie tikėjimą žmonėmis:

Когда мне встречается в людях дурное, То долгое время я верить стараюсь, Что это скорее всего напускное, Что это случайность. И я ошибаюсь.

И, мыслям подобным ища подтвержденья, Стремлюсь я
поверить, забыв про укор, Что лжец, может, просто большой
фантазёр, А хам, он, наверно, такой от смущенья.

Что сплетник, шагнувший ко мне на порог, Возможно, по
глупости разболтался, А друг, что однажды в беде не помог,
Не предал, а просто тогда растерялся.

Я вовсе не прячусь от бед под крыло. Иными тут мерками
следует мерить. Ужасно не хочется верить во зло, И в
подлость ужасно не хочется верить!

Поэтому, встретив нечестных и злых, Нередко стараешься
волей-неволей В душе своей словно бы выправить их И
попросту “отредактировать”, что ли!

Но факты и время отнюдь не пустяк. И сколько порой ни
насилуешь душу, А гниль всё равно невозможно никак Ни
спрятать, ни скрыть, как ослиные уши.

Ведь злого, признаться, мне в жизни моей Не так уж и мало
встречать доводилось. И сколько хороших надежд
поразбилось, И сколько вот так потерял я друзей!

И всё же, и всё же я верить не брошу, Что надо в начале
любого пути С хорошей, с хорошей и только с хорошей, С
доверчивой меркою к людям идти!

Пусть будут ошибки (такое не просто), Но как же ты будешь
безудержно рад, Когда эта мерка придётся по росту Тому, с
кем ты станешь богаче стократ!

Пусть циники жалко бормочут, как дети, Что, дескать,
непрочная штука – сердца... Не верю! Живут, существуют на
свете И дружба навек, и любовь до конца!

И сердце твердит мне: ищи же и действуй. Но только одно не
забудь наперёд: Ты сам своей мерке большой соответствуй, И
всё остальное, увидишь, – придёт!

žr. pamokėlę apie Pasitikėjimą ir Patiklumą

Trečia pamokėlė: Susierzinimas ir Pyktis

Įvadas: Kas yra Susierzinimas ir Pyktis? (*nepasitenkinimo išraiška – pirmu atveju nepatenkinti savimi, antru – kitais*)

Susierzinimas ir Pyktis būna skirtingi... Iš Įtarumo (neapdairumo), klaidingo įsitikinimo (naivumo), ...

Koks pyktis sekančiuose pasakojimuose?

Pasakojimas. Vienas berniukas turėjo mamą, kurios veidas buvo labai negražus, nes ji turėjo tik vieną akį, ir iš jos visi šaipydavosi. Berniukui buvo gėda už mamą, galiausiai jis ėmė jos šalintis ir neapkęsti. Kai baigė mokyklą, ivažiavo ir nebegrižo. Po daugelio metų jis sukūrė šeimą, gimė vaikai, bet apie mamą niekad nepagalvodavo. Kartą mama pati atvažiavo. Sūnaus vaikai pamatė močiutės veidą ir pradėjo verkti. Sūnus supyko ir uždraudė jai kada nors vėl atvažiuoti. Po kelių metų sūnus gavo pakvietimą atvažiuoti į klasiokų susitikimą. Ten jam pasakė, kad mama mirė, bet prieš mirtį perdavė jam laišką. Tame laiške buvo štai kas: “Mano sūnau, atsiprašau už visą tą gėdą, ir patyčias, kurias apturėjai per mane, ir už tai, kad neprašyta apsilankiau pas tave. Kai tu buvai mažas, įvyko nelaimė ir tu netekai akies. Aš įkalbėjau gydytojus, kad jie persodintų mano akį, nes labai norėjau, kad matytum pasaulį abiem akimis. Aš visad tave mylėjau ir tik norėjau, kad tau būtų geriau” – Притча История про маму

Aptarimas. Jei kažkas mus erzina artimuosiuose, pagalvokime, gal jie tokie todėl, kad atidavė mums viską geriausio, ką turėjo?

O kada pyktis naudingas? (*Kada reikia “išjudinti situaciją” – save ir kitus ... Geriau daryt kažką, negu nedaryt nieko;)*

Pasakojimas. Žmona ilgai vyro prašė pataisyt rūkstantį pečių, bet tas vis numodavo ranka: “pečiūs kūrenasi ir gerai, o kad rūksta, tai galima ir pakentėt, yra svarbesnių darbų”. Kol žmona neapsikentė ir nugriovė pečiaus dalį taip, kad tas ir kūrent nebegalėjo. Iš pradžių vyras labai supyko: “kam gera pečių sugadino! O paskui

ėmė ir atstaė, nes juk išvis be pečiaus negerai. Taip pyktis padėjo susitvarkyti.

Pasakojimas – Eduardo Asadovo “Baladė apie Neapykantą ir Meilę”... Эдуард Асадов – Баллада о ненависти и любви

Pasakojimas M. Narbekovo apie daktarą, kuris išgydė nuo paralyžiaus karalių, iš jo tyčiodamasis taip, kad tas begaliniai supyko ir ėmė jo neapkęsti... iš pykčio karalius pamiršo apie savo paralyžių ir ėmė nevidoną daktarą vytis

Kaip išvengti, kad Pyktis mūsų neužvaldytų?
(*Būti Atviriems, Šypsotis ir Nebausti*)

Taipogi – nusiteikt galimam pralaimėjimui, kad neateitų nusivylimas. Pvz., farmacinės kompanijos, kuriančios naujus vaistus, dažnai vadovaujasi “Fast-Fail” strategija – kuo greičiau išbandyt visus kelius, vedančius į nesėkmę, kad liktų tik tai, kas garantuoja sėkmę. Jos iš anksto pasiruošusios, kad pasirinktas kelias gali būt nesėkmingas, todėl nepyksta, jei taip atsitinka iš tikrųjų, tik iškart imasi kito kelio...

Atmint, kad viskas tėra “žaidimas”, svarbus ne tiek rezultatas, kiek pats procesas, t.y., KAIP to rezultato siekiame

O ką daryt, jei vistik pyktis mus užvaldė? (*panaudot priešingo segmento galingiausia kuriančią energiją – Atvirumą*)

Kaip tikras Atvirumas nugali susierzinimą ir pyktį:

Pasakojimas Kartą tėtis aprėkė trejų metų dukrelę už tai, kad ji išnaudojo brangų paaukuotą popierių kažkokiems savo darbeliams. Šeimoje trūko pinigų, ir tėčiui buvo pikta, kad mergaitė naudoja brangius daiktus mažmožiams. Nežiūrint į tai, kitą rytą dukrelė atnešė tėčiui dovanų gražią dėžutę, padarytą iš to popieriaus, ir pasakė: “Čia tau, tėveli, kad viskas tau kuo geriau sektųsi”. Tėtis buvo apstulbęs ir labai susigėdęs, nes juk tas mažmomis, dėl kurio jis taip pyko, pasirodė jam skirta dovanėle. Bet kai jis atidarė paaukuoto popieriaus dėžutę, ji pasirodė tuščia. Tėtis vėl paniuro: “Argi tu nežinai, kad negražu dovanoti tuščią

dėžutę?”. Dukrytės akys prisipildė ašarom ir ji tyliai atsakė: “Tėveli, šita dėžutė ne tuščia, aš ją pripildžiau savo bučiniiais, dabar jie visi tvavo, tėtukai!” Tėtis liko be žado. Pusę dienos jis vaikščiojo pasimetęs, o vakare švelniai apkabino dukrytę ir su ašaromis akyse atsiprašė. Nuo to laiko ta dėžutė tapo brangiausia tėvelio relikvija. Kai tik būdavo sunku, jis prisimindavo dukros dovanėlę, pripildytą bučinių, ir visos negandos iškart praeidavo. Nes dukros meilė ir nuoširdumas žymiai svarbiau už viską kitą. Ar ne per dažnai mes kreipiam dėmesį į materialius dalykus, užmiršdami apie savo mylimųjų jausmus?

Aptarimas. Kaip dukrelės Atvirumas padėjo tėčiui ir kodėl? Kodėl mes savo atvirumu nepadedam kitiems, kai jie pyksta? (*nes būti Atviram toli gražu ne visad išeina... dažnai tam reikia didelių pastangų*)

Pirma pamokėlė apie Atvirumą

Įvadas. Kas yra Atvirumas ir Pasitikėjimas? (*mokėjimas bendrauti, neturėjimas paslapčių, mokėjimas sutelkt dėmesį į aplinką, o ne į vidines paslaptis; žinojimas, kad aplinka ir žmonės yra geri ir tavimi rūpinasi; o jei skriaudžia – reiškia nori kažko išmokinti*)

Pasakojimas. apie Bodhiharmą, kuris maždaug prieš du ar tris tūkstančius metų atnešė budizmo mokymą į Kiniją. Kinijos imperatorius Vu su didedel svita išėjo Bodhiharmos pasitikt. Kai Bodhiharma pasirodė, visi pamatė, kad jis apsiavęs tik vienu batu, o kitą užsidėjęs ant galvos. Imperatorius buvo šokiruotas, bet aplinkiniams šito neparodė. Tik kai visi išsiskirstė jis paklausė Bodhiharmos: “Sakyk, kodėl elgiesi, lyg klounas-juokdarys?” Tas nusijuokė ir atsakė: “Todėl, kad aš pats juokiuosi iš savęs. Mano galva niekuo nesiskiria nuo kitų galūnių, o mano mokymas, nors ir skleidžia grožį, yra tik juokinga pasakėlė, kurią jūs ir patys galite susikurti. Aš tik norėjau, kad Jūs iškart visa tai suprastumėt”

Aptarimas: Kodėl Bodhiharma norėjo, kad imperatorius iškart suprastų jo mokymų juokingumą? (*nes žinojo, kad imperatorius protingas – su laiku supras, kad visos tiesos slypi jo paties širdyje*)

Atvirumas surištas su Nepažeidžiamumu – Nepažeidžiamas tas, kuris neturi ko slėpti... žr. pamokėlę apie Nepažeidžiamumą ir Komunikabilumą

Atviras visad Šypsosi ir niekad Nebaudžia. Jei nori, kad visi tave priimtų – pats visus priimk.

Ar visada reikia būti atviram? (žr. pamokėlę apie Apdairumą) Kuo skiriasi Atvirumas nuo Atviravimo?

Dažnai nemokam būt Atvirais patys su savim – ką jau kalbėti su kitais...

Pasakojimas. Vienuolis susapnavo pranašišką sapną ir ilgai galvojo, kaip jį paskleisti tarp žmonių. Galiausiai nutarė užrašyti ant pergamento ir padėti kryžkelėje ant akmenų. Tik padėjo, pro šalį ėjusi moteriškė suvyniojo jį tą pergamentą duoną. Vienuolis užrašė kitą pergamentą – pro šalį ėjęs pirklys panaudojo savo buhalteriniams skaičiavimams... Taip iki šiol pergamentus ir dėlioja – Ar buvo vienuolis atviras su savimi? Ar pranašiško sapno reikėjo kitiems?

Pasakojimas. Senovės Kinijoje gyveno aklas išminčius. Nujausdamas, kad ateina paskutinioji, nutarė parašyti knygą, atkleidžiančią sukauptą išmintį. Paprašė artimųjų atnešti popierių ir rašalo. Ilgai rašė ir su niekuo nebendravo. Kartais tik artimieji atnešdavo pavalgyti ir naujo popieriaus. Galiausiai užbaigė knygą, iškilmingai išpašė paskutinį hieroglifą ir numirė. Kitą dieną ateina išminčiaus mokiniai ir prašo artimųjų duoti jiems išminčiaus knygą. “Kokią knygą?” – stebisi artimieji – “senis buvo visai išprotėjęs, mes jam vietoj tušo įpildavom vandens, kad neišteptų namo sienų” Ar buvo išminčius atviras su savimi?

Pasakojimas. Pas chasidus dažnai šeštadieniais Rabinas su mokiniais kartu pietauja ir aptarinėja įvairius toros pamokymus.

Dažnai tai išsirutulioja į karštus ginčus, pertraukiamus spontaniškais šokiais, gyvenimą garbinančiais iššūkiiais, ir panašiai. Tačiau vienas rabinas propagavo tylėjimą ir susilaikymą nuo bet kokių nereikalingų emocijų. Pas jį per tokius pietrus visi tylėdavo. Kartą į jo pietus pateko svetimas rabinas. Po pietų jo paklausė, ar nebuvo nuobodu. Jis atsakė: ‘Ką jūs, jūsų rabino nebylūs klausimai sudaužė mano visus įsitikinimus į šipulius... Bet aš irgi nesėdėjau šiaip sau, sąžiningai bandžiau atsakyti į visus jo klausimus ...’ – Сила безмолвия (Хасидская притча)

Tyla – gera byla... “prieš praverdamas burną pagalvok, ar tai, ką pasakysi, geriau už tylą” (indėnų patarlė) “kas žino, tas tyli, kas nežino, tas šneka” (Lao Czu)

Kada tylėti, o kada šnekėti?

Ar visada išeina būti atviram (kai to akivaizdžiai reikia)? *Tikras Atvirumas – nuoširdžių jausmų rodiklis:*

Pasakojimas. Kalbasi du vyrai. Vienas: “Susitikinėju su penkiom skirtingom moterim, ir niekaip negaliu išsirinkti, su kuria kurti šeimą”. Kitas: “Atsijok atvirumu”. Pirmas: “Kaip tai?”. Antras: “Kiekvienai papasakok apie visas kitas”. Susitinka vėl po pusmečio, ir antras klausia: “Na kaip sekasi?” Pirmas: “Sekasi puikiai. Ačiū už gerą patarimą! Kai tik kiekvienai pasipasakojau apie kitas, dvi iškart nutraukė santykius. Tai buvo pirmas ir lengviausias žingsnis. Su likusiom trijom prasidėjo pats įdomumas. Greitai supratau, kad man neišeina su visomis būt vienodai atvirim. Vienai galėjau pasakot apie kitas viską, antrai tik pusę, trečiai iš vis nieko negalėjau išstenėt. Tuo pat metu apie vieną galėjau pasakot viską, apie kitą nesinerėjo atviraut su niekuo”. Antras: “Tai su ja ir pasilikai?” Pirmas: “Būtent. Labai dėkingas tau už patarimą”. Antras: “Nėr už ką. Aš visad išsiskiriu su tais, su kuriais nesinori atvirauti, ir prisirišu prie tų, apie kuriuos nesinori atvirauti”

Aptarimas: Mes laimingi su tais, su kuriais galim būt savimi, ir kuriuos gebam priimt tokius, kokie jie yra... Bet ką daryt, kai

nebeišeina likt savimi, arba kai nebejauti iš kito atvirumo?
(atsakymai pamokėlėj apie vyrišką ir moterišką bendravimus)

Antra pamokėlė: Pasitikėjimas ir Patiklumas

Įvadas. Kaip atskirti Pasitikėjimą nuo Patiklumo? (*Pasitikėjimas eina kartu su Stebėjimu ir Numatymu, o Patiklumas -su Itarinėjimu*)

Pasitikėjimas – tai ne tada, kai paslapčių nėra, o tada, kai jas priimam, kaip normą... Pasitikėjimas stipresnis už baime...

Pasakojimas. Kartą liūtui į narvą įmetė ėriuką. Liūtas buvo alkanas, bet ėriukas pribėgo tiesiai prie jo ir ėmė glaustytis, lyg prie mamos. Jis žiūrėjo į liūtą plačiomis pilnomis pasitikėjimo akimis ir gailiai bliovė, prašydamas valgyt... Tačiau liūtas taip ir liko alkanas – kartu su ėriuku užmigo, prisiglaudę viens prie kito, lyg mama su vaiku – Притча Лев и Ягнёнок

Pasitikėjimas yra tikėjimas į Gėrį – Gėris išgelbės Pasaulį...

Pasakojimas Kartą anūkė ėmė skūstis seneliui: “Man labai bloga, mane paliko vaikas...”. Senelis: “Praeities skausmas neturi nuodyti ateities”. Anūkė: “Lengva pasakyti, kaip to pasiekti?” Senelis: “Nustot elgtis su kitais, kaip su tavim elgėsi praeityje kiti. Turėk stiprybės pasitikėt naujais žmonėmis”. Anūkė: “Ir leistis šskaudinamai?” Senelis: “Reikia kantriai laukti, kol nepasirodys Tas, vardan kurio verta rizikuoti. Akylai stebėkn- Jame pamatysi tai, ko neturi kiti. Kantrybė ir Tikėjimas viską nugalės.”

– ПРИТЧА . ПРО ДОВЕРИЕ. (МЕНЯ ОНА ПОТРЯСЛА!!!!!!)

Pasakojimas . Viena graži mergaitė visad stengėsi su visais būt labai gera ir nuoširdi, bet žmonės dažnai iš jos šaipydavosi ir į atsakydavo grubumu. Kartą ji neiškentė ir kreipėsi į išminčių. Tas išklausė ir paklausė: “Ar galėtum išsirengt nuoga ir vaikščioti taip gatvėmis?” Mergaitė pasibaisėjo: “Aišku, NE! Tada visi ne tik juoktūsi, bet dar ir užpultų”. O išminčius sako: “Aha, savo gražų kūną tu saugai nuo kitų, tai kodėl taip pat nesaugai savo gražios Sielos ir visiems ją rodai? Pikti žmonės nenori pripažinti, kad jų

Sielos ne tokios gražios, todėl nori kuo greičiau prispjaudyt ir supurvint tavo Sielą... Štai mano sode auga gražios gėlės. Aš dažnai grožiuosi jų žiedais, tačiau nei karto nemačiau, kaip tie žiedai išsiskleidžia. Jie arba išsiskleidę, arba ne. Taip ir tu elkis: atverk savo Sielą neskubėdama, nepastebimai, ir tik tiems, kurie tau irgi atsiveria. Akylai stebėk, kas tavo Sielos Gėlelę laisto gaiviu vandeniui, o kas ją bando nuskint arba sutrypti”

Anegdotas apie Čapajevą, kuris lošė kortomis su anglų lordais. Vienas lordas sako: “pas mane dvidešimt vienas”. Čapajevas: “Parodykit kortas”. Lordas: “Jūs ką, netikit džentelmeno žodžiu?” Čapajevas (Petkai): “Ir čia kaip ėmė man korta eiti...”

Rusų patarlė: pasitikėk, bet ir tikrink (Доверяй, но проверяй)...
Bet ar visad taisyklių laikymasis yra Apdairumas?

Nepažeidžiamumas ir Komunikabilumas

Įvadas: Kas yra Komunikabilumas? (*Gebėjimas susipažinti su visais: ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ*)

Bendravimo laisvumas ateina iš atvirumo ir nepažeidžiamumo

O kas yra Nepažeidžiamumas? (*kai prie nieko neprisirišęs ir neturi ko slėpti*)

Pasakojimas. Kartą trys dzen-budistai svarstė, ką darytų, jei į juos kas nors mestų akmenį. Pirmas sako: “Padaryčiau taip, kad akmuo pralėktų pro šalį”. Antras: “Padaryčiau, kad piktadarys negalėtų pakelti akmens nuo žemės”. Trečias: “O aš noriu pasiekti tokio neprierkaištingumo, kad niekam net nekiltų mintis mest į mane akmenį ar aplamai daryt kažką blogo šalia manęs” – ДЗЭНСКАЯ ПРИТЧА ЕСЛИ В МЕНЯ БРОСЯТ КАМЕНЬ

Kastanedos knygoje aprašyta, kaip Manuelio Antonio neprierkaištingumas padarė jo namą “jėgos vieta”, kurioje visi esantys žmonės tampa nepažeidžiamais. Panašiai ir prie dolmenų (Kaukaze) – neprierkaištingos dolmenų dvasios daro visus lankytojus nepažeidžiamais, nes net ir jei kas atsitinka bloga, tas žmogus žino, kad tai tik “valymasis”, vedantis tik į išgyjimą

Įgimtas Nepažeidžiamumas, – kūdikiai nepažeidžiami. Suaugę irgi būtų nepažeidžiami, jei būtų atviri

Senovės kazokai kraštutiniu atveju, kai priešo būdavo žymiai daugiau, nusimesdavo skydus ir šarvus, išsirenkdavo iki pusės nuogi, ir p[sichologiškai įeidavo į tokią būseną, vadinama “Оголтелость” – pasiekdavo reakcijos ir judesių greitumo, prilygstančio Įgimtamt Nepažeidžiamumui

Šiandien irgi būna panašiai – iš pradžių viens kitą talž0 vytelėmis per nuogas nugaras, paskui lazdomis, galiausiai užsiriša akis ir kaunasi kardais...

Nepažeidžiamumas surištas su Numatymu, kaip artimiausios Ateities Modeliavimu – prisiminkim Anastasijos dukrą Anastą, kuri sustabdė ledus, galvodama apie žolę ir gėles...

Pasakojimas. Malūnininkas turėjo keturis sūnus, trys vyresni buvo pikti, o jaunėlis labai geros širdies. Jaunėlis pastoviai rūpindavosi visais aplinkiniais, o vyresnieji niršdavo ir stengėsi visaip jam pakenkt. Kartą jie sugalvojo visai atsikratyti jaunėliu. Liepė jam iškast gilų šulinį, o kai jaunėlis įsikasė pakankamai giliai, į šulinio duobę įstūmė patį didžiausią girnų akmenį. Jaunėlis numatė brolių pokštą, todėl iš anksto išsikasė mažą angą šulinio sienoje, kurioje ir pasislėpė. Broliai manė, kad jaunėlio nebėra, ir ėmė lėbauti. Kada ryte atsikėlė pagirioti su skaudančiom galvom, jaunėlis pasirodė su asočiu šalto vandens ir rankšluoščiu. Greit apie jaunėlį ėmė sklist legendos, kad jis ne tik neužmušamas, bet ir nesupykinamas., todėl žmonės jį išrinko savo valdovu. – Падающий мельничный жернов Притча от Владимира Тарасова

Kas nuoširdžiai myli savo priešą, tas geba numatryti jo veiksmus, todėl pats lieka nepažeidžiamas. Vienu metu atviras ir numatantis viską į priekį. Neįmanoma nugalėti visų varžovų, bet įmanoma tapti nenugalimu

Nepažeidžiamas tas, kas prie nieko neprisirišęs ir neturi ko slėpti – antraip dėmesys prikaustytas prie ko prisirišęs arba ką slepia

Ar visad įmanoma neturėti jokio “Achilo kulno”? (žr pamokėlę apie Patiklumą)

Vyriškas ir Moteriškas Bendravimai

Kaip auklėti vaikus, kad suaugę viens kitą brangintų?

Pasakojimas: Kartą į gyvenvietę atėjo senas mokytojas, kuris vakams atnešdavo daug gražių žaisliukų, su kuriais tie noriai žaisdavo, tačiau žaisliukai buvo tokie trapūs, kad galiausiai vis suduždavo, suplyšdavo, ar dar kas su jais atsitikdavo. Neapsikentę tėvai ėmė priekaištauti, kodėl senis atsineša tokius trapius žaisliukus. O tas paaiškino: “noriu, kad vaikai suprastų, kad grožis yra labai trapus. Reikia mokėti ne tik tuo grožiu džiaugtis, bet ir jį saugoti bei branginti. Tik taip vaikai išmoks branginti savo gražius santykius šeimose, kai suaugęs”.

Eduardas Asadovas: Не привыкайте никогда к любви! Не соглашайтесь, как бы ни устали, Чтоб замолчали ваши соловьи. И чтоб цветы прекрасные увяли. И, главное, не верьте никогда, Что будто всё проходит и уходит. Да, звёзды меркнут, но одна звезда По имени Любовь всегда-всегда Обязана гореть на небосводе! Не привыкайте никогда к любви, Разменивая счастье на привычки, Словно костёр на крохотные спички, Не мелочись, а яростно живи! Не привыкайте никогда к губам, Что будто бы вам издавна знакомы, Как не привыкнешь к солнцу и ветрам Иль ливню средь грохочущего грома! Да, в мелких чувствах можно вновь и вновь Встречать, терять и снова возвращаться, Но если вдруг вам выпала любовь, Привыкнуть к ней – как обесцветить кровь Иль до копейки разом проиграться! Не привыкайте к счастью никогда! Напротив, светлым озарясь гореньем, Смотрите на любовь свою всегда С живым и постоянным удивленьем. Алмаз не подчиняется годам И никогда не обратится в малость. Дивитесь же всегда тому, что вам Заслужено иль нет – судить не нам, Но счастье в мире всё-таки досталось! И, чтоб любви не таяла звезда, Исполнитесь

возвышенным искусством: Не позволяйте выдыхаться
чувствам, Не привыкайте к счастью никогда.

*Tikras Atvirumas – nuoširdžių jausmų rodiklis (iš pamokėlės apie
Atvirumą):*

Pasakojimas. Kalbasi du vyrai. Vienas: “Susitikinėju su penkiom skirtingom moterim, ir niekaip negaliu išsirinkti, su kuria kurti šeimą”. Kitas: “Atsijok atvirumu”. Pirmas: “Kaip tai?”. Antras: “Kiekvienai papasakok apie visas kitas”. Susitinka vėl po pusmečio, ir antras klausia: “Na kaip sekasi?” Pirmas: “Sekasi puikiai. Ačiū už gerą patarimą! Kai tik kiekvienai pasipasakojau apie kitas, dvi iškart nutraukė santykius. Tai buvo pirmas ir lengviausias žingsnis. Su likusiom trijom prasidėjo pats įdomumas. Greitai supratau, kad man neišeina su visomis būt vienodai atvirim. Vienai galėjau pasakot apie kitas viską, antrai tik pusę, trečiai iš vis nieko negalėjau išstenėt. Tuo pat metu apie vieną galėjau pasakot viską, apie kitą nesinerėjo atviraut su niekuo”. Antras: “Tai su ja ir pasilikai?” Pirmas: “Būtent. Labai dėkingas tau už patarimą”. Antras: “Nėr už ką. Aš visad išsiskiriu su tais, su kuriais nesinori atvirauti, ir prisirišu prie tų, apie kuriuos nesinori atvirauti” – Притча об откровенности – Знаешь, — говорит один, — у меня сейчас одновременно пять женщин

Aptarimas: Mes laimingi su tais, su kuriais galim būt savimi, ir kuriuos gebam priimt tokius, kokie jie yra... Bet ką daryt, kai nebeišeina likt savimi, arba kai nebejauti iš kito atvirumo?

*Человек себя не побеждает, Если у него вскипает
кровь: Неприступность женщины рождает Самую горячую
любовь:))*

говорят, мужчина, чтобы затащить в постель женщину,
способен на любую подлость... переплюнуть его может
только женщина, твёрдо решившая выйти замуж...:))

Какая самая умная женщина? Та, которую хочется благодарить даже за отказ. Но к сожалению, таких очень мало...

20 жестких цитат психолога Михаила Лабковского о здоровой любви и неврозах

1. Здоровый человек не хочет выйти замуж. Первое, что вы должны сделать, – это перестать хотеть выйти замуж. Иными словами, если вы хотите выйти замуж, вам надо перестать об этом думать, обесценить саму идею.
2. Залог счастливой семейной жизни только в одном – в стабильной психике. Не уступки, не компромиссы – это все прямая дорога к кардиологу или онкологу. Когда у человека стабильная психика, он может прожить с одним партнером всю жизнь. И любить его одного.
3. Людей не любят за то, что они прогибаются. Женщина будет для мужчины просто пустым местом, если про нее нельзя сказать, кто она, что она и что она любит на завтрак. Парадокс заключается в том, что стервозных женщин мужчины просто обожают.
4. Причина женских проблем не в том, что он ведет себя как козел. Причина в том, что у нее есть невроз, который требует выхода. И для этого выхода нужен определенный человек и отношения, в которых она могла бы страдать. Поэтому она специально вступает в такие отношения, потому что у нее с детства есть психическая потребность в этом.
5. Мы меряем любовь уровнем страдания. А здоровая любовь – это про то, насколько ты счастлив.
6. Когда стюардесса демонстрирует вам спасательные средства, что она говорит про кислородные маски? «Если вы путешествуете с ребенком, обеспечьте маской сначала себя, потом ребенка». В этом вся фишка. Все пытаются помочь

ребенку, оставаясь абсолютным психом. Так это не работает. Если хотите, чтобы ребенку было хорошо, сделайте сначала что-то со своей головой.

7. Мужчины так устроены, что еще со времен своей матери подходят только к тем, кто глазами дает им одобрение. Здоровый мужчина – как ребенок. Он подходит, когда женщина улыбается ему, смотрит ему в глаза...

8. Здоровые люди всегда выбирают себя, а невротики – отношения в ущерб себе, и в этом самая главная разница.

9. Женщина никогда не должна терпеть в отношениях то, что ей не нравится. Она должна сразу об этом говорить, и, если мужчина не меняется, она должна с ним расстаться.

10. Мужчинам, как детям, нравится, когда у женщины есть характер.

11. Если человек другому человеку заменяет весь мир, это означает, что своего мира у него попросту нет.

12. Одиночество – это не отсутствие любви вокруг. Это отсутствие интереса к себе, причем с детства.

13. Насчет поиска партнера скажу, а кого искать-то? Единственное качество, которое может быть у твоего партнера, – это то, что он тебя цепляет. Все остальное не играет никакой роли вообще. Если ты его любишь, переживаешь за него, волнуешься – тогда нет никаких «планок».

14. Что надо сделать, чтобы выйти замуж? А всего-навсего надо сделать только одно – быть самой собой. Этого достаточно. И любят в принципе только за это.

15. Вы знаете, в чем принципиальная разница между здоровым человеком и невротиком? Здоровый человек тоже страдает, но от реальных историй. А невротик страдает от историй вымышленных. А если страданий не хватает, он еще догоняется любимым Кафкой, Достоевским и бутылкой.

16. Если вам не нравится, как ведет себя мужчина, не надо искать оправданий его поведению. Ситуация, в которой «он не перезвонил», для здоровой девушки означает конец отношений, для нездоровой – начало любви.

17. Как сказал писатель Кристофер Бакли (автор романа Thank you for smoking, есть еще фильм такой), не надо есть в ресторане под названием «Как у мамы» и ложиться в постель с женщиной, у которой проблем больше, чем у тебя.

18. Скромность никого не украшает. В силу закомплексованности, неуверенности и низкой самооценки девушка живет без отношений не потому, что она страшная, а потому, что она плохо к себе относится. Задача психолога – избавить ее от этого.

19. Семейная терапия – это развод. Только один вид семейной терапии считаю действительно полезным – посредничество психолога при разводе. Но именно его в России не практикуют.

20. Единственное время в жизни человека, когда он объективно зависим и когда его можно считать заложником – это детство и зависимость от родителей. Длится это сравнительно недолго. В остальных случаях пребывание в любых отношениях есть выбор взрослого человека.

Žaidimai

Pagauk Plojimą. Mokiniai sustoja rateliu. Visi turi žiūrėti vieni kitiems į akis. Mokytojas ar mokinys suploja ir „siunčia“ plojimą kitam. Panašiai kaip „oro bučinuką“. Pastebėjęs, kad jam „atsiūstas“ plojimas, padėkoja žvilgsniu ar galvos linktelėjimu, taip pat suploja ir siunčia dar kitam. Tęsiama, kol pajaučiama žaidimo eiga, mokiniai atsipalaiduoja, pagerėja nuotaika ir dar vaikai nori žaisti.

Palydėk Žvilgsniu. Mokiniai sustoja rateliu. Visi turi žiūrėti kitiems į akis. Kai dviejų žvilgsniai susitinka, jie nieko nesakydami

turi keistis vietomis ir akimis palydėti draugą. Ir vėl žiūrėti, su kuo kitu susitiks žvilgsniai.

“Kazačij Var” – visi išsirengia iki pusės (nuogom nugarom), susirenką į rata, į rankas po vytele ir kerta per bet kokią nugarą, kurią pamato prieš save – mokina greit judėti, antraip gausi vytele per kuprą ... paskui tą pats užrištom akim

Prabėk pro Karda. Vienas mojuoja lazda, lyg kirstų kardų, o kiti paeiliui prabėga tai, kad kardas jų nekliudytų

Video

Советы мудрецов ! Чего не стоит говорить?

УЧИТЕСЬ МЕНЬШЕ ГОВОРИТЬ! Как слова и мысли влияют на нашу жизнь.

Pasitikėjimas šeimoje: Михаил Лабковский – В чём можно доверять. а в чём не стоит