Brigita R. Perše

Naj bo sreča zaljubljena vate

Vodnik za zadovoljno življenje

1851

Brigita R. Perše

Naj bo sreča zaljubljena vate

Vodnik za zadovoljno življenje

1857
Celjska Mohorjeva družba
Prva slovenska založba

Vsebina

Knjigi na pot 7

I **Najpogostejša obžalovanja ob koncu življenja** **9**

II **Ovire na poti do sreče** **17**

Hitro, hitro moramo živeti 20
Izgorelost: ko kozarec postane pretežak 25
Žalost, depresija 30
Brezdelje nas ropa dostojanstva 34
Strahovi 39
Zavist, ljubosumje 43
Osamljenost 49
Ko smo sebični, nas zebe 54

III **Najpomembnejša je ljubezen** **59**

Potlačena čustva žal ne umrejo 63
Kot otroci potrebujemo dom 67
Zaljubljenost ni ljubezen, a nadvse godi 71
Ljubezen žabo v princa spremeni 76
Nemirno je naše srce, dokler ne počije v Tebi 81

IV **Deset zapovedi za srečo** **87**

1. Bodite hvaležni, mislite pozitivno! 91
2. Ljubeče skrbite za ljudi, ki jih imate radi! 95
3. Za prijatelje si vzemite čas! 101
4. Vedno odpustite! 105
5. Najdite smisel trpljenja! 109
6. Odkrijte svoje poslanstvo! 114
7. V življenju imejte cilj! 120
8. Vzemite si čas za počitek! 125
9. Veliko se smejte! 130
10. Bodite drugemu sonce! 135

V **Ljubezen je edino, kar na koncu šteje** 141

Opombe, ki vodijo k branju in raziskovanju 148



Knjigi na pot



Življenje je potovanje, polno vzponov in padcev. Na tej poti smo izpostavljeni številnim viharjem, zunanjim in notranjim, ki nas premetavajo po razburkanem morju naših čustev. Vsi si želimo eno: najti srečo in notranji mir, tudi v najtežjih trenutkih. Pri tem nam lahko modre misli ljudi, ki so šli skozi številne življenjske preizkušnje, pomagajo usmerjati naše poglede in življenje, da postajamo srečnejši ljudje.

V tej knjigi so zbrane navdihujoče misli, ki so me nagovorile in na preprost način povedo, kaj je v življenju resnično pomembno. Vsem avtorjem zanje iskrena hvala. Hkrati upam, da bodo v tej obliki nagovorile še koga.

I

Najpogostejša obžalovanja

ob koncu življenja



Ko je umrl brat slavnega švedskega znanstvenika, je neki časopis naredil hudo napako in pomotoma za mrtvega razglasil kar Alfreda Nobela samega. Ta je prebral »svojo« osmrtnico in bil pretresen. Spraševal se je, ali je bil ves smisel njegovega življenje samo to, da je omogočil človeštvu, da se učinkoviteje uničuje. Ogromno bogastvo si je namreč prislužil z izumljanjem vedno boljših in močnejših razstreliv, ki jih je prodajal vladam, da so iz njih delale orožje za množično uničevanje. Ta pretres ga je spodbudil, da je preusmeril svoje bogastvo v sklad za Nobelove nagrade. Te nagrade na različnih področjih še danes podeljujejo za dosežke, ki koristijo človeštvu.[1]

Da, običajno nas je strah razmišljati o smrti, čeprav vemo, da je na tem svetu vse minljivo. Sprenevedamo se, da to zadeva druge, ne nas. Zares pa nas postane strah, ko dobimo občutek, da življenja sploh nismo živeli. Najteže je namreč izpustiti neizživeto življenje in umreti z mnogimi neizživetimi sanjami, o čemer ganljivo govori naslednja zgodba.

> Ko je starejši mož umiral v bolnišnici, je z napol priprtimi očmi razločil nekaj senc okrog svoje postelje. S tresočim glasom jih je vprašal: »Prijatelji, kdo ste?« Ena od senc je rekla: »Tvoje zanemarjene sanje, neuresničene vizije in pozabljene želje. Vse tisto smo, kar bi lahko naredil v življenju, a si zamudil.«
> »Žal mi je zaradi tega,« je odgovoril starec ter nadaljeval: »Vseeno pa cenim, da ste se kljub moji nemarnosti in slabemu odnosu do vas prišle poslovit od mene, zdaj ko se moje življenje izteka.« Ena od senc se je nagnila k starcu in mu šepnila: »Ne, nismo se prišle poslovit od tebe – prišle smo s teboj umret …«[2] Ob tem je starcu postalo grenko pri srcu.

Avstralska medicinska sestra Bronnie Ware je pri svojem delu s hudo bolnimi in umirajočimi opazila, kako podobne so njihove zadnje misli in obžalovanja. Svoja dognanja ter opažanja je objavila v knjigi *5 najpogostejših obžalovanj pred smrtjo*.[3] Njene besede so kot ogledalo, ki nas spodbuja, da na svoje življenje pogledamo z iskrenostjo. Najpogostejša obžalovanja umirajočih je zbrala v pet točk.

★ *Želim si, da bi imel pogum živeti tako, kot sem si želel, ne pa tako, kot so drugi pričakovali od mene.*

Šele ob koncu življenja mnogi spoznajo, koliko svojih sanj niso uresničili. Večina ni dala priložnosti niti

polovici svojih skritih želja. Bali so se narediti napako. Martin Luther King je to občutenje opisal z besedami: »Najhujša tragedija ni umreti mlad, marveč živeti do petinsedemdesetega leta, pa vendar nikoli zares zaživeti.« Steve Jobs, ustanovitelj in direktor podjetja Apple, je v enem od intervjujev pomenljivo izjavil: »Čas na tem svetu je omejen, zato ga ne zapravljajte tako, da živite življenje nekoga drugega. Ne bodite suženj dogem – ne sledite razmišljanju drugih ljudi. Ne dovolite, da glasna tuja mnenja preglasijo vaš notranji glas. Najpomembneje pa je, da ste pogumni in sledite svojemu srcu ter intuiciji, saj nekako že vesta, kaj v resnici želite postati.«[4]

★ *Želim si, da ne bi toliko delal.*

To obžalovanje izražajo predvsem moški, saj se starejša generacija žensk karieri še ni toliko posvečala. Skoraj vsi moški so imeli občutek, da so premalo časa posvetili ženi in otrokom. Njihov trud je bil pogosto na račun družinskih odnosov. Ob koncu življenja si mnogi želijo, da bi več časa preživeli z ljubljenimi.

★ *Želim si, da bi si upal izraziti svoja čustva.*

Zaradi ljubega miru, da bi se izognili konfliktom ali zavračanjem, veliko ljudi potlači svoja čustva oziroma

občutke in o njih ne govori. Toda potlačena čustva ne umrejo. Zaradi tega kasneje postanejo zagrenjeni in nezadovoljni ter umrejo z obžalovanjem.

★ *Želim si, da bi ohranil stike s svojimi prijatelji.*

Mnogo ljudi na smrtni postelji obžaluje, da so skozi življenje izgubili vse stike s svojimi prijatelji. To je močno obžalovala tudi neka gospa, po imenu Doris. Ko je njena negovalka po dolgem iskanju le izbrskala telefonsko številko njene edine še živeče prijateljice, sta po telefonu neustavljivo klepetali in se smejali kot dve mladi dekleti, popoldne pa je Doris v spanju z nasmehom na obrazu mirno umrla.

★ *Želim si, da bi si dovolil biti srečnejši.*

Mnogi na smrtni postelji ugotovijo, da so na srečo gledali kot na nekaj oddaljenega, nedosegljivega ali celo nedovoljenega. Obžalujejo, da so ostali nesrečno ujeti v stare vzorce, prepričanja in navade, ki so jih odvračali od sreče – bodisi zaradi strahu, predsodkov ali občutka, da sreče ne zaslužijo. A sreča je, kot pravi Bronnie Ware, izbira. Takšna je bila Rosemary, ki se je kmalu po poroki ločila od nasilnega moža. Ker pa je bilo to tedaj nekaj sramotnega, je njeno srce po tistem okamnelo in je razmišljala zgolj še o svoji karieri.

Uspelo ji je celo priti na visok direktorski položaj, a tik pred smrtjo je rekla: »Želim si, da bi si dovolila biti srečnejša. Kako nesrečen človek sem bila. Preprosto nisem verjela, da si zaslužim srečo.«[5]

Ob vsem, kar umirajoči obžalujejo, postane jasno, da denar in uspeh nista tisto, kar na koncu šteje. Seveda moramo v življenju delati, da preživimo, a pomembno je tudi, da s svojim časom in energijo razpolagamo premišljeno in pametno ter si dovolimo biti to, kar smo. Pravi ljudje nas bodo že sprejeli take. Življenje je dragocen dar, ki ga ne smemo zapraviti. Pomembno je, da prisluhnemo svojemu srcu, da se odločamo pogumno in sledimo svojim vrednotam. Ljubezen, prijateljstvo, izražanje čustev in iskanje sreče so bistvo izpolnjenega življenja.

Ne čakajmo na konec, da bi prepoznali, kaj je resnično dragoceno.

Za osebni premislek

- Kaj si želim, da bi pisalo v moji osmrtnici?
- Kaj bi najbolj obžaloval, če bi umrl danes?
- Ali odločitve o svojem življenju sprejemam sam ali to prepuščam drugim?
- Ali si dovolim občutiti in izraziti svoja čustva?
- Ali ohranjam odnose s svojimi pravimi prijatelji?
- Ali si dovolim biti srečen?

II

Ovire na poti do sreče



V življenju prepogosto podležemo negativnim čustvom, ki nam kradejo radost in spokojnost, na smrtni postelji pa potem umiramo z občutkom, da sploh nismo živeli svojega življenja, kar je eno izmed najpogostejših obžalovanj umirajočih. V nadaljevanju zato najprej omenjamo nekaj najbolj nevarnih občutij oziroma doživljanj sveta, ki nas (o)ropajo sreče. Prepoznavanje teh notranjih ovir je prvi korak, da se osvobodimo njihovega primeža in začnemo znova dihati s polnimi pljuči.

Hitro, hitro moramo živeti ...

Slovenski kantavtor Adi Smolar v eni od svojih pesmi poje:

Hitro, hitro, hitro, hitro moramo živeti,
da ne bo nam treba umreti!

Ko nenehno nekam hitimo in se obnašamo, kot da bomo na tem planetu večno, se pogosto zgodi, da odlašamo z življenjem, ljubeznijo, odločitvami, da bi počeli stvari, ki nas veselijo ...

Toda – če ne prej – na smrtni postelji, ko se jim čas na zemlji izteka, ljudje spoznajo, da so v življenju najpomembnejši ljubeči odnosi z bližnjimi, za katere jim je prepogosto zmanjkalo časa. O tem govori tudi naslednji pripetljaj med očetom in sinom neznanega avtorja:

> Ko se je oče pozno zvečer vrnil z dela, ga je pri vratih čakal njegov petletni sin in vprašal: »Oči, koliko računaš na uro?«
> Oče mu je odvrnil: »Deset evrov.«
> Nato ga je sin vprašal: »Ali mi posodiš pet evrov?«
> Oče se je razjezil, ker je mislil, da si želi njegov otrok kupiti kakšno neuporabno stvar, fantiček pa je tiho