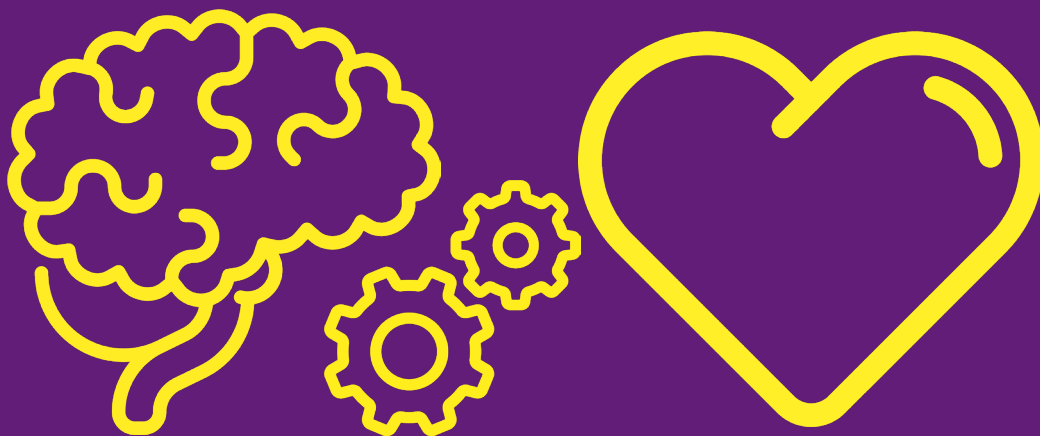




## ***NOBEIGUMS - 4.daļa***

Praktiski risinājumi,  
lai ***pārvari besi*** un vari  
**VAIRĀK PELNĪT UN IETAUPĪT**





Šis ir turpinājums materiālam: “Praktiski risinājumi, lai pārvari *besi* un vari vairāk pelnīt un ietaupīt”, ko sūtījām Ugunsskolas [Jaunumu saņēmējiem](#) iepriekšējās trīs nedēļās. Ja nelasīji pirmās trīs sadaļas, tad iesakām vispirms sameklēt un izlasīt tās, lai iegūsti vairāk.

## Kāpēc ir vieglāk dzīvot ar *besi*, nevis atbrīvoties no tā

Bija laiks, kad es un Michel pamanījām, ka mēs par maz smejamies. Mūsu dēlam toreiz bija gads, un viņa smieklī bija tie, kas lika smieties arī mums. Vienā brīdī mēs sapratām, ka smejamies gandrīz tikai bērna smieklu vai viņa izdarību sakarā, bet paši savā nodabā to vairs īsti nedarījām, lai gan mums abiem piemīt lieliska humora izjūta. Tātad, mazajam pieaugot, mēs smietos retāk gan tāpēc, ka arī viņš smietos retāk, gan tāpēc, ka viņa izdarības mēs vairs tik bieži neuztvertu kā traki uzjautrinošas.

**Kad cilvēks smejas, viņa ķermenī izdalās endorfīni, kas ļauj justies labi un uzlabo pašsajūtu.**

**Tāpēc smiešanās:**

- > dod enerģiju;
- > mazina nogurumu;
- > palielina izturību;
- > padara attiecības baudāmākas;
- > atslābina saspringumu gan fiziski, gan emocionāli;
- > palīdz mazināt dusmas;
- > uzlabo imūnsistēmas darbību;
- > samazina sāpes;
- > nostiprina attiecības;
- > uzlabo komandas darbu;
- > palīdz mazināt spriedzi konfliktā;
- > padara cilvēku pievilcīgāku citiem;
- > mazina stresu un tā izraisītās sekas.

Tātad, visas trakoti labas norises, kas palīdz tikt laukā no *beša* un mazināt tā kaitīgo iedarbību.

Svarīgi saprast, ka runa ir par sirsnīgu smiešanos, nevis izsmiešanu, sarkasmu, vilkšanu uz zoba vai nīrgāšanos, kuru laikā kāds no klātesošajiem piedzīvo pretēju efektu.



Mūsu slodze ar darbiem un pienākumiem bija un ir liela (mūsu pašu izvēle, ka tā).

Mums bija skaidrs, ka kaut kas ir jādara, lai mēs atkal smietos biežāk mūsu pašu dēļ, nevis tikai tad, ja bērns mūs sasmīdina.

Bet ar vēlmi vien nekādas pārmaiņas nenotika.

Lai arī mēs gribējām biežāk smieties, nekas nemainījās pats no sevis.

### **Mēs bijām pieraduši nesmieties.**

Citiem vārdiem, mēs bijām pieraduši neizmanot iespēju, lai justos labāk.

Mēs bijām pieraduši justies viduvēji vai pat draņķīgi salīdzinājumā ar to, cik labi mēs varētu justies, ja vien nomainītu savu draņķīgo nesmiešanās ieradumu.

Toreiz apņēmāmies situāciju mainīt un uztrenēt savu paradumu smieties.

### **Norunājām, ka katru vakaru pie vakariņu galda mēs viens otram izstāstīsim vienu joku, lai vismaz radītu iespēju smieklīem.**

Pirmajā vakarā, īsi pirms vakariņām, es ar šausmām konstatēju, ka neesmu sagatavojusi savu joku, un, nu, nekā nevarēju atcerēties anekdotes, kas man kādreiz bija likušās smieklīgas. Arī Michel saķēra galvu par savu aizmāršību, kad atgādināju par vienu joku, kas viņam jāstāsta. Toreiz vienojāmies, ka nākošajā vakarā nekādu attaisnojumu vairs būt nedrīkst.



Tuvojoties otrajam vakaram, mēs katrs Internetā izmisīgi meklējām smieklīgas anekdotes. Toreiz laikam vairāk smējāmies par savu izmisīgo meklēšanu, nekā par pašām anekdotēm, par kurām īsti nejēdzām pasmieties, lai gan bija uzjautrinoši.



Šķiet, ka toreiz pagāja kādas divas nedēļas, kad ikvakara joku stāstīšana sāka ieieties. Mēs abi gaidījām vakariņas ar aizrautību.

Bija joki, par kuriem smējāmies, bija joki, kur smējāmies, jo nesapratām, par ko tur smieties.



Abi pamanījām, ka biežāk stāstījām jokus arī citiem cilvēkiem.

Visi no tā ieguva.

Bet tas varēja nenotikt, ja mēs gaidītu, ka joku stāstīšana uzradīsies “dabīgi”. Nu, pati no sevis.

Tā ir problēma, ko cilvēki man bieži saka, kad piedāvāju viņiem, kā uzlabot situācijas viņu dzīvē vai no tām atbrīvoties: “*Ai, man nesanāk, man tā metode neder, jo tas nav dabīgi. Ja tas ietu pats no sevis, tad es justu, ka tā ir mana metode.*”

### **“Dabīgi” pats no sevis notiek *besis*, jo ir jau iegājies un kļuvis par ieradumu. Mēs vairs *nebesāmiem* tikai aiz reāla iemesla. Mēs *besāmiem* ieraduma pēc.**

Cilvēks, kuram ir *besis*, meklēs ieganstus un pamatojumus, lai oficiāli tiktu pie attaisnojuma, kāpēc viņš *besās* un kāpēc tā ir kāda vaina, pār kuru to *besi* izgāž.

Piemēram, kad vecāki neapmierināti pārnāk mājās un izgāž savu *besi* uz mājniekiem, kuri pagādās ceļā, vainojot viņus pie sava *beša*.



Patiesībā notiek kas gluži cits.

**Cilvēki izmanto problēmsituāciju** (piemēram, bērns niņojas vai kaut kur ir nekārtība), lai atbrīvotos no iekšējās spriedzes, kas radusies dēļ ilgstoši uzkrātas neapmierinātības:

- 1) dēļ situācijām, kuras viņi nav atrisinājuši  
vai
- 2) dēļ vilšanās sevī un savā dzīvē, ka neizdodas sasniegt cerēto.

## Ko darīt, lai neļautu *besim* sevi piemānīt

**1)** Kad tev uznāk *besis*, pajautāt sev:

- a) Par ko es patiesībā *besos*?
- b) Kas ir patiesais iemesls, nesaistīts ar to, ko izmantoju kā oficiālu attaisnojumu, kāpēc man ir *besis*?
- c) Kas nav noticis tā, kā es to iepriekš sacerējos?
- d) No kā vai par ko man ir bail, ka es šādi jūtos un rīkojos?
- e) Par ko man patiesībā ir bail? Kāds ir manu dziļāku baiļu iemesls?
- f) Par ko es sevī esmu vīlusies?

**2)** Kad nonāksi līdz sava *beša* patiesajam iemeslam, tad sameklē vismaz 1 reālu soli, ko vari darīt uzreiz, lai risinātu situāciju. Izdari to 1 soli un sajūti gan dopamīna (sasnieguma hormona), gan serotonīna (laimes hormona) pozitīvo ietekmi, kas dos spēku turpināt situāciju risināt.

**3)** Fiziski izkusties no *beša* stāvokļa. Nevis truli blenz ekrānā vai kverni dīvanā, bet ej ātrā pastaigā, sporto, apdari mājas darbus, kur vajag intensīvas kustības, ieej dušā (vislabāk aukstā – palīdzēs uzreiz) vai nopeldies, uzdejo. Jebko, tikai izbeidz sēdēt tajā pašā *beša* pozā, jo esot tajā tu savā *besī* grimsti arvien dziļāk.

*Lai cik āprātīgi nikna es būtu uz Michel, kuru mēdzu vainot pie saviem bešiem, lai gan patiesībā es viņu tikai izmantoju kā oficiālu iemeslu, uz ko norakstīt savu besi, laika gaitā esmu iemācījusies, ka man jāiet skriet vai vismaz ātrā pastaigā, lai neviens neciestu. Ne viņš no manām pretīgajām, beša ietekmē radītajām, izdarībām, ne es no kauna un vainas sajūtas, ko jutīšu uzreiz pēc tam, kad uz Michel rēķina būšu nolaidusi savu spriedzes tvaiku. Reizēm es tā arī saku viņam: “Man tagad steidzami jāiet skriet, lai neviens neciestu.”*

*Ir bijušas reizes, kad pa ceļam uz ezeru ziemas laikā mēs abi plēšamies katrs sava *beša* dēļ. Tad nopeldamies ezerā un varam mierīgi sarunāties un risināt situācijas, jo izmaiņas fiziskajās sajūtās un endorfinu kaifa pārpludinātais ķermenis (pēc stindzinošās peldes) palīdz arī smadzenēm tikt laukā no *beša* slazda.*

**4)** Dari citas palīdzošas aktivitātes, ko uzskaitīju iepriekšējās nedēļās tev nosūtītajos materiālos par dopamīnu, serotonīnu un oksitocīnu.

**5)** Nekrīti ilūziju slazdā, ka tās metodes tev neder, jo nesanāk. Tās nesanāk, jo ir jāveido jauns ieradums, kas palīdzēs dzīvot labāk. Veidot jaunu ieradumu ir vienkārši, bet nav viegli. Tava psihe tam pretojas un ir simts un viens iemesls, kāpēc to nevari darīt šodien. Tieši tas ir rādītājs, cik ļoti to noderēs darīt.



Līdzīgi kā mēs veidojām jaunu ieradumu smieties (tiklīdz pie endorfīnu pozitīvās ietekmes), izmantojot obligātos vakariņu jokus, ir daudzi citi **ieradumi, ko var trenēt, lai dzīvotu labāk un mazāk laika pavadītu esot besī, piemēram:**

➤ **Ieradums pabūt kopā ar saviem mīļajiem ar pilnu klātesamību**, nevis tikai ķermeniski atrodoties pie viņiem, bet ar uzmanību ekrānā vai domās pie darbiem, vai citas drāmas, kas galvā darās.

➤ **Samīļošanās rituāli un kopā pavadītais laiks ar mīļoto cilvēku**. Ņem vērā: jo retāk to dara, jo retāk to gribas, jo grūtāk to ir izdarīt, bet cilvēkam nezūd vajadzība pēc samīļošanās (atceries: cilvēks ir bara dzīvnieks, kuram sabužināšanās, tuvība dod drošības un miera sajūtu, palīdz pārvarēt stresu), to ilgstoši nesaņemot, pieaug stress, spriedze un neapmierinātība.

➤ **Ieradumi, kas pasargā tevi no nevajadzīgas laika, naudas vai enerģijas tērēšanas un atkārtotiem konfliktiem**. Piemēram, ieradums nolikt mantas savās vietās uzreiz pēc to lietošanas, nevis kaut kur nomest ar attieksmi “vēlāk nolikšu” (“vēlāk” vairs negribēsies nolikt - jo lielāks bardaks, jo tālāks “vēlāk”, jo lielāks besis sakrāsies).

➤ Skaļi nosaukt vai uzrakstīt, par ko tu pateicies savā dzīvē, neatkarīgi no tā, cik laba vai draņķīga ir bijusi tava diena. **Pateicību prakse palīdz mazināt stresu, atrast risinājumus, justies labāk.**

*Mūsu ģimenē jau 2 gadus, liekot bērnu gulēt, pieaugušais un bērns uzskaitām 5 pateicības par to, kas dienā piedzīvots. Tas bija ieradums, kas jātrenē, lai bērns mācās ieradumus, kas viņam palīdzēs būt par veiksmīgāku cilvēku.*

*Kad paši vakarā ejam gulēt, tad darām to pašu, viens otram izstāstot savas pateicības. Tās satuvina, palīdz vienam otru labāk izprast. Reizēm viens vai otrs no mums grib nosačkot, bet tad otrs cilvēks tomēr turas pie – “tas ir svarīgi, pasaki un varēsi gulēt”.*

*Ja kāds no mums ceļo un ir viens pats, arī tad pirms miega skaļi (nevis domās, jo aizmieg) uzskaita vai uzraksta savas 5 pateicības.*

*Es savu rītu sāku ar ierakstu manā piezīmju blokā par 5 lietām, par ko esmu pateicīga jau no rīta. Tas manu dienu palīdz veidot pozitīvāku un produktīvāku.*

➤ **Ieradums dienas beigās sev izteikt 3 atzinības par to, kas ir sanācis**. Pat ja šķiet, ka nekas nav sanācis, kaut kas tomēr ir sanācis vai vismaz nav bijis tik traki, kā varēja būt. Šis ieradums paaugstina serotonīna un dopamīna līmeni, tātad, palīdz sajusties labāk, ceļ pašapziņu, dod ticību saviem spēkiem, uztur vēlmi turpināt darīt to, ko apņēmies.

## Kādus ieradumus un kā tu mainīji, kas ievērojami uzlaboja tavas dzīves kvalitāti?

Lai palielinātu iespēju, ka saņemsī citus mūsu jaunumus, pārliecinies, ka pierakstījies [mūsu jaunumiem \(to vari izdarīt šeit\)](#) un tava e-pasta adrešu grāmatai ir pievienota adrese [jaunumi@ugunsskola.lv](mailto:jaunumi@ugunsskola.lv) (citādi mūsu e-pasti tevi var nesasnēgt spam filtra vai citu, no mums neatkarīgu, iemeslu dēļ).