

NE GUBITE ŽIVCE ZBOG MALIH STVARI U PORODICI



***Jednostavni metodi
kojima ćete sprečiti da vam dnevne
odgovornosti
i kućni kaos
preotmu život***

Dr RIČARD KARLSON

SADRŽAJ

Uvod

1. Stvorite pozitivnu emotivnu klimu

1

2. Dajte sebi dodatnih deset minuta

5

**3. Imajte na umu da je partner koji je srećan,
partner koji može da**

pomogne

7

4. Učite od dece, pošto ona žive u trenutku

12

5. Zaštitite svoju privatnost

15

6. Oprostite svoje eksplozije

17

7. Slušajte je (i njega, takođe)

19

8. Pomirite se sa prepirkama

22

9. Shvatite staranje o kući kao farbanje mosta

25

10. Ne javljajte se na telefon

27

11. Živite iz srca

29

12. Održavajte data obećanja

32

13. Kupite nešto novo, nešto dajte dalje

35

14. Ohrabrite svoju decu da se dosadjuju

38

15. Očekujte da će se prosuti

40

16. Tolerišite „neispunjen termin“ u svom

kalendaru

42

17. Ne čekajte loše vesti da biste cenili svoj život

45

- 18. *Tretirajte kao nevažno to što ste preopterećeni*** **47**
- 19. *Postavite sebi pitanje: „Kakvu poruku zapravo šaljem svojoj deci?“*** **50**
- 20. *Imajte obzira prema tinejdžerskom uzrastu*** **52**
- 21. *Ne dozvolite da Vas nervira*** **55**
- 22. *Nikada ne propustite priliku da kažete „Volim te“*** **57**
- 23. *Razvijte sopstvene dugmiće za resetovanje*** **59**
- 24. *Istražite namernu jednostavnost*** **61**
- 25. *Zadržite dobro društvo*** **64**

- 26. Složite se da se nećete složiti**
67
- 27. Ne potcenjujte sebe**
70
- 28. Prestanite da razmenjuete horor priče**
73
- 29. Dajte dobar primer**
76
- 30. Doživite mirnu predaju**
78
- 31. Ustanovite „sebični“ ritual**
81
- 32. Ako imate decu, ostavite svoj raspored po strani**
83
- 33. Ispunite svoj dom dokazima ljubavi**
85
- 34. Ne dozvolite da Vas novac demoralizuje**
87

35. Započnite dan s ljubavlju, živite dan s ljubavlju,

završite dan s ljubavlju

90

36. Nikad, baš nikad ne shvatajte svog partnera (ili onog značajnog drugog) olako

92

37. Postavi plafon na svoje žudnje

95

38. Dozvolite im da za promenu oni pobede u raspravi

99

39. Zadržite razuman tempo

101

40. Ne budite mučenik

103

41. Batalite svoja očekivanja

105

- 42. Cenite roditelje svog partnera/svoje partnerke 107**
- 43. Raspoloženja i život u kući 109**
- 44. Odvojite posao od svega drugog 112**
- 45. Radite na apsolutnom prihvatanju onih koje najviše volite 115**
- 46. Ne gubite živce zbog sitnih navika 117**
- 47. Kada Vas neko pita kako ste, nemojte da naglašavate koliko ste zauzeti 120**
- 48. Ne gnjavite svoje susede 123**
- 49. Prihvati jedinstvene nedaće članova svoje porodice 126**

50. Ne idite u krevet besni

128

51. Zapitajte se: „Zašto bi trebalo da budem izuzetak u

odnosu na ostatak sveta?“

130

52. Dajte sebi oduška

132

53. Zapamtite, dela govore više od reči

134

54. Naučite da ostanete usredsređeni

137

55. Razvijte toleranciju na smetnje

139

56. Planirajte vreme za ljubaznost

141

57. Ne pričajte iza njihovih leđa

143

- 58. Održavajte porodične sastanke**
146
- 59. Setite se da pokažete svoju zahvalnost**
149
- 60. Stavite stvari u perspektivu**
152
- 61. Ne preuveličavajte značaj svog odmora**
155
- 62. Govorite s ljubaznom blagošću**
158
- 63. Sedite mirno**
161
- 64. Prihvatajte život onakav kakav jeste**
164
- 65. Ostanite zdravi**
167
- 66. Odmah odgovorite na osećanja**
169

- 67. Ne precenjajte svoj učinak**
172
- 68. Zamislite da je još neko sa Vama u sobi i posmatra Vas**
175
- 69. Imajte na umu, kako unutar, tako i spolja**
177
- 70. Stvorite novi odnos sa nekim koga već poznajete**
180
- 71. Držite svoje „napade misli“ pod kontrolom**
183
- 72. Prestanite da preuveličavate obim svog posla**
186
- 73. Podsećajte druge da vrednuju život**
189
- 74. Prestanite da ponavljate iste greške**
191
- 75. Prepoznajte kad neko „nema oko“ za nešto**
193

- 76. Ne očekujte da Vas članovi porodice tretiraju
kako Vas tretiraju drugi
196**
- 77. Idite na kampovanje
198**
- 78. Razmišljajte na način „moje dete, moj učitelj“
200**
- 79. Podsećajte sebe da ništa ne možete poneti
sa sobom 203**
- 80. Imajte omiljenu porodičnu humanitarnu
organizaciju 205**
- 81. Imajte strpljenja sa svojim stanodavcem ili
upraviteljem zgrade
207**
- 82. Radite vežbe
210**
- 83. Tražite postepeno poboljšanje
212**

**84. Često se podsećajte šta Vaša deca zaista
žele 214**

**85. Ne čitajte između redova
217**

**86. Govorite meko
220**

**87. Ostanite razigrani
222**

**88. Mislite na nešto što ste danas dobro uradili
224**

**89. Otkrijte jednostavno zadovoljstvo
227**

**90. Zapamtite, male stvari će se najviše pamtiti
229**

**91. Budite primer smirenosti
232**

**92. Izrazite zahvalnost za svoj dom
234**

93. Prestanite da se žalite na žaljenje

236

94. Priglite promenu

238

95. Zamenite uloge sa partnerom

240

96. Predajte se pred činjenicom da uvek ima nešto da se radi

243

97. Oslobodite se nereda

246

98. Odložite zadovoljstvo

249

99. Zapamtite, i to će proći

251

100. Ponašajte se prema svojoj porodici kao da je ovo

poslednji put da ste ih videli

253

***NE GUBITE ŽIVCE
ZBOG MALIH STVARI
U PORODICI***

UVOD

Bilo sa svojom decom, sa svojim partnerom, sa roditeljima, sa rođacima, sa tinejdžerom, bratom ili sestrom, ili sa kombinacijom gorenavedenih, po svoj prilici „porodična dinamika“ s vremena na vreme ume da bude pomalo teška. Familijarnost, neizbežne navike, očekivanja, žrtve, neusklađeni programi, koincidencije, odgovornost, i sve ostale vrste „porodičnih pitanja“ mogu da doprinesu nastanku stresnog okruženja. Pored toga, članovi porodice, verovatno bolje nego iko drugi, tačno znaju kako da nas izvedu iz takta! Porodičnoj dinamici dodajte još sve odgovornosti i neprijatnosti oko kuće- račune, sudove, čišćenje, troškove, nered, tanke zidove, posao u bašti, telefonske razgovore, kućne ljubimce, veš za pranje, buku, održavanje kuće, i tako dalje- i obezbedili ste sebi odličan put do nervnog sloma. Budimo iskreni. Biti deo porodice je privilegija i svakako je negrađujuće, ali ume da bude i pomalo teško, čak i kada je

generalno sve u redu. Ako želite efikasan doživljaj svoje porodice, pun ljubavi, morate naučiti da budete strpljivi i da ne dozvoljavate da vas sitnice izlude i da preuzmu vaš život. Svakako ima dovoljno teških stvari sa kojima se nosimo u vezi sa porodicom i porodičnim životom. Dakle, istina je da, ako gubite živce zbog malih stvari, na putu ste da od sebe napravite emotivnu olupinu. Za mene je ovo veoma važna tema da je obradim. Ulozi su visoki- harmonija u vašem domu, čak i vaše duševno zdravlje.

Napisao sam ovu knjigu da bih pomogao da život sa porodicom i u kući postane malo lakši, i nadam se, da bude ispunjeniji ljubavlju. Strategije su formulisane tako da se odnose na najčešće izvore frustracije i da pomognu da se vrati radost života u kući, koja se ponekad zagubi u sitnim frustracijama i poslovima svakodnevnog života. Strategije su formuisane tako da izoštre vašu perspektivu, strpljenje i mudrost. Pomoći će vam da reagujete na svoju porodicu i porodični život ljubaznije, sa više zahvalnosti i opuštenosti.

Ljudi koji nauče da ne gube živce zbog malih stvari sa svojom porodicom i oko porodičnog života, imaju ogromnu prednost. Troše manje

energije na iznerviranost i bes, pa im ostaje više za zabavu, kao i da budu produktivniji i ispunjeniji ljubavlju. Energija koja se trošila na „stresiranje“ sada je usmerena na kreativnost i na stvaranje prijatnih iskustava i sećanja. Kada vas sitne stvari ne potresaju toliko, vaša porodica biće za vas izvor radosti više nego ikada pre. Bićete strpljiviji i opušteniji. Život će vam se činiti lakšim. Osećaćete se manje opterećenim i izmrcvarenim, i iskusićete više harmonije u svom životu. Ovaj mirni osećaj će se širiti i osetiće ga i drugi članovi vaše porodice.

Kada naučite da zadržite stvari u perspektivi i prestanete toliko da se brinete, dani će vam delovati lakši i daleko manje stresni. Videćete nevinost u drugim ljudima i u nekim ponašanjima koja su vas pre izluđivala. Ovo će za rezultat imati osećaj veće bliskosti unutar porodice i veći lični mir pojedinca. Dakle, bićete popustljiviji prema sebi i manje zakucani u ideju da stvari moraju da imaju odredjeni red, da biste vi bili srećni. Imaćate više ljubavi u svom srcu i delićete tu ljubav sa onima oko vas. Konačno, postaćete manje nesmotreni, što će vam pomoći da izvučete ono najbolje iz ljudi koje najviše volite.

Kada sam napisao „Ne gubite živce zbog malih stvari“, mnogi ljudi su me pitali „Da li je uvek mirno u vašem domu?“ Moram priznati da nije! Od momenta kada se „Ne gubite živce zbog malih stvari“ pojavila u knjižarama, moja deca postavila su mi više standarde nego ikad do tad. Sada se čini da ni sa čim ne mogu da se provučem. Na primer, u više prilika kada sam uspeo da se iznerviram i pobesnim zbog nečega u kući, moja najmlađa ćerka, Kena, trčala je po kući, držeći primerak knjige i vikala: „Ne gubi živce zbog malih stvari, tatice! Ne gubi živce zbog malih stvari!“ Moja osmogodišnja ćerka, Džezi, je prema meni još grublja od svoje sestre. Nedavno, nas dvoje smo doručkovali na dan kada je trebalo da letim na drugi kraj države, da pomognem nekoj korporaciji da nauče da budu malo opušteniji i manje pod stresom. Dok smo jeli i razgovorali iskreno, ja sam nekako preusmerio razgovor i počeo da joj čitam bukvicu- nešto što ona apsolutno ne može da podnese. U nekom momentu je ustala. Onda je stavila ruke na kukove i rekla, s ljubavlju, ali sarkastično: „Daj, tata, jel ti stvarno učiš ljude da se opuste?“ Zaista, priznajem. Gubim živce zbog malih stvari u vezi sa svojom porodicom,

više nego zbog bilo čega drugog. A kladim se da i vi isto to radite!

Niko od nas nije spreman da se kladi na ulog od 100%, ni blizu čak, kada je u pitanju staranje o našoj rođenoj porodici i porodičnom životu. Uvek će biti trenutaka kada ćemo se osećati frustriranima ili pod pritiskom. Možemo ipak, napraviti značajnu promenu. Možemo postepeno, pa čak i drastično da poboljšamo način na koji ćemo se postaviti prema svojoj porodici i prema odgovornostima svakodnevnog života. Zaista, možemo značajno popraviti kvalitet naših života, kao pojedinaca i kao porodice.

Želja da se „ne gube živci zbog malih stvari“ postala je prioritet u životima miliona ljudi. Nigde to nije toliko važno, koliko u blizini onih koje volimo. Kako postajemo malo više opušteni i smoreni, izbeći ćemo tendenciju da svoju porodicu i one koje volimo olako shvatamo. Umesto toga, cenićemo dar porodice i, zaista, dar života. Ako uklopite ove ideje u svoj život, počaćete da stvarate mirniju porodicu, sa više ljubavi. I vama i vašim porodicama šaljem svoju ljubav i najbolje želje.

1.

Stvorite pozitivnu emotivnu klimu

Baš kao bašta koja cveta najbolje pod određenim uslovima, vaš dom lakše funkcioniše kada kada je emotivna klima razjašnjena. Umesto da samo reagujete na svaku krizu i okolnosti kako se pojave, stvaranje emotivne klime daje vam u startu prednost da se odbranite od potencijalnih izvora stresa i konflikta. Pomaže vam da odgovarate na život radije nego da reagujete na njega.

Kada pokušavate da odredite idealnu emotivnu klimu za za sebe i/ili za svoju porodicu, postoji nekoliko bitnih pitanja koja treba da postavite sebi: Koji ste vi tip ličnosti? U kakvoj atmosferi vi uživate i napredujete? Da li biste

želeli da je vaš dom mirniji? Ova pitanja su krucijalna da bi se postigla optimalna emotivna klima.

Nastanak emotivne klime ima više veze sa vašim unutrašnjim prioritetima, nego sa vašim spoljašnjim okuženjem. Na primer, raspored vašeg nameštaja, ili boje vaših zidova ili tepiha mogu da doprinesu emotivnom okruženju, ali nisu najpresudniji sastojci. Vaše emotivno okruženje je pre svega sastavljeno od stvari poput nivoa buke, brzine aktivnosti (da li svi trče po kući kao muve bez glava?), medjusobnog poštovanja, i volje (ili nedostatka volje) da se mirno sedne i sasluša.

U svojoj kući, na primer, mi smo rešili da nam je cilj da stvorimo i održimo relativno mirno okruženje. Mada često omanemo u tome, preuzimamo korake da budemo što bliže tom cilju. Na primer, iako volimo da provodimo vreme zajedno, i često to radimo, svako od nas takođe voli da provodi vreme sam kod kuće. Jednostavno prepoznavanje da je biti sam, pozitivno, pre nego negativno, čini da svi budemo osetljiviji na buku, aktivnosti i nivo haosa koji se javljaju u bilo kom trenutku. Naučili smo da osetimo kada je nekome od nas potrebno tiše okruženje ili prostor da bude sam.

Još nešto što pokupavamo da radimo jeste da nepotrebno jurcanje po kući svedemo na minimum. Iako naša deca imaju samo osam i pet godina, razgovarali smo o toj temi mnogo puta. Kao porodica, dogovorili smo se da zajedno radimo na ovoj nameri, i kao pojedinci i u međusobnim odnosima. Primera radi, ako upadnem u svoju naviku jurcanja okolo, pokušavajući da radim mnogo stvari odjednom, dozvolio sam svojoj deci da me nežno podsete da usporim. One znaju da je održavanje zdravog tempa važno za kvalitet našeg porodičnog života i one se osećaju komotno kada me podsećaju da ugrožavam taj cilj.

Jasno je da će idealno emotivno okruženje biti različito od porodice do porodice. Bilo kako bilo, mislim da biste, ako provedete malo vremena razmišljajući o tome kakvo bi vam okruženje najviše odgovaralo, videli relativno male promene koje biste mogli da uvedete. Imajte strpeljenja sa ovim. Možda je bilo potrebno mnogo godina da se stvori vaše trenutno emotivno okruženje, pa bi moglo da potraje i da se stvori novo. Skoro sam siguran da ćete s vremenom shvatiti koliko je ova strategija korisna.

2.

Dajte sebi dodatnih deset minuta

Kada pitate tipičnu osobu ili porodicu o tome šta im je najstresnije, retko će se desiti da ne obuhvate činjenicu da skoro uvek „nekoliko minuta kasne“. Bilo da ste krenuli na fudbalsku utakmicu, na posao, na aerodrom, komšijski piknik, običan dan u školi, u crkvu, čini se da većini nas skoro uvek pođe za rukom da dočekamo poslednji minut da krenemo, dakle već malo kasnimo. Ovaj običaj stvara veliku količinu nepotrebnog stresa, dok sve vreme razmišljamo o tome ko nas čeka, koliko kasnimo u odnosu na svoj raspored, i koliko često nam se to dešava. Neizostavno, završimo stiskajući volan rukama, zatežući vrat i brinući se o posledicama kašnjenja. Kašnjenje čini da osećamo još veći stres i ohrabruje nas da gubimo živce zbog malih stvari!

Ovaj sveprisutni problem lako se rešava tako što ćete jednostavno dati sebi dodatnih deset minuta da biste vi i vaša porodica na vreme stigli na svoje obaveze. Bez obzira na to gde ste se zaputili, recite sebi da ćete, ma šta bilo, stići

deset minuta ranije, umesto da čekate poslednji moguć trenutak da izjurite iz kuće.

Rešenje je, naravno, da ranije nego inače počnete da se spremate i da se postarate da ste spremni za pokret pre nego što počnete da radite bilo šta drugo. Ne mogu vam reći koliko je meni ova jednostavna strategija pomogla u životu. Umesto da se lomim da nađem ćerkine cipele i svoj novčanik u poslednjem momentu, ja sam sad uglavnom spreman i još mi ostane vremena. Nemojte se zavaravati da ovih dodatnih deset minuta nisu važni- jesu. Dodatnih deset minuta pre i između aktivnosti mogu biti razika između stresnog dana i prijatnog dana. Pri tom, otkrićete da ćete, kada ne kasnite, biti sposobni da uživate umesto da tutnjite kroz različite stvari koje radite svaki dan. Jednostavno, obični događaji mogu da budu dobra zabava kada niste u takvoj žurbi.

Kada završite jednu aktivnost, krenite malo ranije na sledeću. Kada je moguće, pokušajte da planirate svoje aktivnosti, posao, zabavu i sve drugo, sa malo većim razmacima. Konačno, ne pretrpavajte se obavezama.

Ako usvojite ovu strategiju, bićete oduševljeni koliko opušteniji će vaš život delovati. Stalni

osećaj pritiska, jurcanja okolo, saplitanja biće zamenjen tihim osećajem mira.

3.

**Imajte na umu da je partner koji je srećan,
partner koji može da pomogne**

Ovo je toliko jasan koncept da mi je skoro neprijatno da pišem o njemu. Ipak, primetio sam da veoma malo broj brakova koristi zaista fantastične efekte ove strategije. Poenta je, naravno, u tome da vaš supružnik, kada je srećan i kada se oseća cenjenim, želi i vama da pomogne! S druge strane, kada se vaš supružnik oseća nesrećnim ili kao da ga shvatate olako, poslednja stvar na svetu koju želi da radi jeste da vaš život čini lakšim!

Želim da bude savršeno jasno da ne sugerišem da je vaša odgovornost da učinite svog partnera srećnim. Definitivno je na svakoj osobi da se postara da učini to za sebe. Mi, međutim, igramo značajnu ulogu u tome da li će se naš partner ili partnerka osećati cenjenima, ili neće. Razmislite o svojoj sopstvenoj situaciji na trenutak. Koliko često iskreno zahvalite svom partneru ili partnerki za sav težak posao koji on ili ona rade umesto vas? Upoznao sam stotine

ljudi koji priznaju da takoreći nikad ne zahvaljuju partneru ili partnerki na ovaj način, i skoro nikoga ko to radi svakodnevno.

Vaš supružnik je vaš partner. Idealno bi bilo da svog partnera ili partnerku tretirate kao svog najboljeg prijatelja. Ako bi vam vaš najbolji prijatelj rekao, na primer: „Voleo bih da odem negde sam, na nekoliko dana“, šta biste rekli? U najvećem broju slučajeva uzvratili biste nečim tipa: „Zvuči sjajno. Zaslužio si. Trebalo to da uradiš.“ Ali, ako bi vaš supružnik rekao identičnu stvar, da li bi vaša reakcija bila ista? Ili biste se zamislili kako će taj predlog uticati na vas? Da li biste se osećali izopšteno, sumnjičavo ili ogorčeno? Da li dobar prijatelj više misli na sebe, ili na sreću one druge osobe? Mislite li da je slučajnost da dobri prijatelji žele da vam pomognu kad god je moguće?

Očigledno je da ne možete prema supružniku uvek da se ponašate na isti način kako biste se ponašali prema drugim dobrim prijateljima. Na kraju krajeva, održavanje braka i domaćinstva, kao i zajednički budžet nosi sobom veliku odgovornost. Ipak, princip može da bude sličan. Primera radi, ako bi vaš dobar prijatelj došao kod vas i počistio vam kuću, a onda još odvojio vreme da vam pripremi večeru, šta biste rekli?

Kako biste reagovali? Ako vaš partner učini isto to, zar on ili ona ne zaslužuju isto priznavanje i zahvalnost? Itekako. Bez obzira na to da li naša zanimanja uključuju ostanak kod kuće, rad van kuće, ili kombinaciju ta dva, svi mi volimo i zaslužujemo da budemo cenjeni. I kada ne osećamo da nas shvataju olako, naš prirodni instinkt navodi nas da budemo od pomoći.

Skoro ništa nije toliko predvidivo koliko način na koji ljudi reaguju kada se osećaju cenjenim i vrednim. Moja supruga i ja se međusobno iskreno cenimo i pokušavamo da uvek imamo na umu da ne prihvatamo jedno drugo olako. Volim kada mi Kris kaže koliko ceni sav moj naporan rad, i što nastavlja to da mi stavlja do znanja, i posle više od trinaest godina braka. I takođe pokušavam da se setim da svakodnevno priznam i izrazim svoju zahvalnost za to što vredno radi i za njen ogromni doprinos našoj porodici. Rezultat je da oboje volimo da radimo stvari jedno za drugo- ne samo iz obaveze, nego i zato što znamo da smo cenjeni.

Vi možda već radite to isto. Ako je tako, samo nastavite. A ako nije tako, nikada nije kasno da počnete. Zapitajte se, Šta bih mogao da uradim da pokažem svom partneru svoju zahvalnost više nego što već radim? Uglavnom je odgovor

veoma jednostavan. Učinite malo napor da kažete: „Hvala“, i uradite to od srca. Imajte na umu, ne toliko šta vi radite za vezu, već šta vaš partner radi. Izrazite koliko ste zahvalni i koliko cenite sve to. Kladim se da ćete uočiti isto što i svi srećni parovi- što se srećnijim i cenjenijim vaš partner oseća, češće će on ili ona posegnuti da vam pomogne.

4.

Učite od dece, pošto ona žive u trenutku

Ova strategija je primenjiva bez obzira na to da li živite sa decom ili ne, pa čak i ako nikada niste imali svoje dece. Možete provoditi vreme sa tuđom decom, ili ih prosto posmatrati u obližnjem parku. I mada nije baš uvek tako, deca najčešće prirodno žive u trenutku. Ovo je posebno tačno za mlađu decu.

Iskusiti život u „sadašnjem trenutku“ nije misteriozna težnja niti je nešto veliko. U suštini, zahteva posvećivanje manje pažnje brigama, strepnjama, žaljenjima, greškama, „šta ne valja“, obavezama koje treba odraditi, stvarima koje vas muče, budućnosti i prošlosti. Živeti u

sadašnjosti prosto znači živeti život sada, sa pažnjom potpuno usmeren na ovaj sadašnji trenutak, ne dozvoljavajući svom umu da vas odnese ka iskustvima odvojenih od ovog trenutka. Kada uspete to da uradite, ne samo da uživate u momentu koji uspevate da iskusite najpunije moguće, nego izvlačite maksimum svog potencijala i svoje kreativnosti, zato što vas mnogo manje ometaju vaša htenja, potrebe i brige.

Srećni ljudi znaju da, bez obzira na to šta se desilo juče, prošlog meseca, pre mnogo godina- ili šta bi moglo da se desi kasnije danas, sutra ili sledeće godine- sada je jedino mesto gde sreća zapravo može da se nađe i iskusi. Naravno, ovo ne znači da prošlost ne utiče na nas i da iz nje ne učimo- ili da ne planiramo za sutra (ili za penziju i tako dalje), samo treba da razumemo da je naša najefikasnija, najjača i najpozitivnija energija upravo energija današnjeg dana- energija sadašnjeg trenutka. Kada ste iznervirani ili uznemireni, uglavom je to zbog nečega što je prošlo ili zbog nečega što tek treba da se dogodi.

Deca intuitivno shvataju da je život serija sadašnjih trenutaka, svaki namenjen da se iskusi u potpunosti, jedan za drugim, kao da je svaki

važan. Oni se utapaju u sadašnjost i nude svoju punu pažnju osobi sa kojom ste. Sećam se jedne simpatične situacije koja se desila pre pet ili šest godina. Moja žena i ja smo unajmili bebisiterku da čuva naše tada dvogodišnje dete, dok smo nas dvoje izašli da napolju provedemo večer. Moja ćerka i ja smo se igrali u pesku, sjajno se provodeći zajedno, kada stigla bebisiterka. Kada sam ustao da krenem, moja ćerka je ispustila glasan vrisak negodovanja. Delovalo je kao da hoće da kaže: „Kako se usuđuješ da prekidaš našu zajedničku zabavu?“ Vikala je i vrištala i zapomagala da neće bebisiterku- morao sam da budem baš ja. Ali, malo nakon što smo „pobegli“, shvatio sam da sam zaboravio ključeve od kola i vratio sam se unutra po njih. Provirio sam kroz zadnja vrata i video da je moja ćerka sva u smehu i osmesima, igrajući se opet u pesku. Bila je izgubljena u svojim divnim sadašnjim momentima. Potpuno je ostavila prošlost iza sebe- iako je prošlost bila smo nekoliko minuta stara.

Koliko često neko odrastao uspešno odradi tako nešto? Psiholog ili cinik mogli bi da kažu da je bila manipulativna u odnosu na mene- i moglo bi da bude zrnice istine u toj pretpostavci. Srećna osoba bi pak rekla da je jednostavno izražavala

svoje snažno negodovanje u jednom trenutku, a onda nastavila u sledeći. Kada sam napustio scenu, ona je slobodno vratila svoju pažnju na ovde i sada- odlična lekcija za sve nas.

Kako usvajate ovu strategiju srcem, otrićete da je biti sposoban da se utopiš u sadašnjem trenutku vredan kvalitet, kom treba težiti. To vam daje sposobnost da obične stvari iskusite na veoma neobičn način. Provešćete mnogo manje vremena nervirajući se oko života, a mnogo više vremena uživajući u njemu. Trošićete manje energije uveravajući sebe da upravo sada nije dovoljno dobro i više vremena uživajući u posebnim momentima u kojima ste u ovom.

5.

Zaštitite svoju privatnost

Vaš dom je vaš raj, beg iz spoljašnjeg sveta. Kada dozvolite prevelikoj količini ludila iz spoljašnjeg sveta da uđe u vaš dom, eliminišete, ili bar umanjujete, potencijalni izvor mira. Dok se većina nas stara o tome da zaštiti svoju fizičku bezbednost i preuzimamo korake da je

obezbedimo, često zaboravljamo ili čak zapostavljamo svoju emotivnu i duševnu „bezbednost“. To možemo da postignemo, barem delimično, poštujući svoju potrebu za nekim stepenom privatnosti.

Zaštita i poštovanje sopstvene privatnosti je demonstracija vama i drugima da cenite sebe i mir svog uma. Govori da su vam vaš zdrav razum i sreća veoma važni. Vaš dom je jedno od malo mesta gde najčešće imate nekakvu kontrolu nad tim šta ulazi, a šta ne. Dom je često mesto gde imate moć da kažete ne.

Zaštita vaše privatnosti može da obuhvata mnogo stvari. Može da znači prepuštanje elektronskoj sekretarici da sakuplja poruke ili registruje pozive, da vi to ne biste morali da radite. Često, iz čiste navike, pojrimo da se javimo na telefon i kada zaista ne želimo ni sa kim da pričamo. Da li je čudno što se osećamo pregaženima i pretrpanima? Ja imam opšte pravilo da se ne javljam na telefon kada sam raspoložen da budem sam ili kada sam već sa nekim iz moje porodice ko želi ili mu je potrebna moja pažnja. Zašto prekidamo one koje volimo da bismo odgovorili na poziv nekoga, koga možda čak i ne poznajemo?

Ako imate dece, mogli biste da probate da ograničite broj prijatelja koje pozivate da svrate bile kada. Uradite ovo, ne da biste stvorili nedruštveno okruženje, nego da biste stvorili osećaj ravnoteže i harmonije u svom domu. U različitim periodima tokom godina, moja žena i ja osetili smo da je naš dom više ličio na železničku ili autobusku stanicu, nego što je pružao odstupnicu. Prostim spoznajom da želimo da stvorimo mirnije okruženje i, uz pomoć nekolicine manjih prilagođavanja da bismo zaštitili svoju privatnost, uspeali smo da vratimo tu ravnotežu u fokus.

Možete da naučite da češće kažete ne na zahteve koji bi vas udaljili od vašeg doma, i možete da naučite da redukujete pozive prijateljima i ostalima da dolaze u vaš dom. Opet, ovo ne radite da biste postali pustinjač ili da biste se udaljili od svojih prijatelja i porodice, nego da biste zaštitili i ispoštovali svoju potrebu za privatnošću. Kada to uradite, primetićete značajnu promenu u tome kako se osećate. Osećaćete se bolje zbrinutim i mirnijim. A kada pozovete druge u svoj dom, i kada prihvatite te zahvalne pozive od drugih, učinićete to znajući da to radite iz iskrene želje, pre nego zato što se osećate primoranim, iz obaveze.

Svima nam je potreban neki stepen privatnosti. Kada uđete u svoj dom, znate da je lično vaš. Bilo da iznajmljujete malu sobu u nečijoj drugo kući, zauzimate stan, ili posedujete sopsteni dom, poštujujte svoju porebu za privatnošću. Veoma brzo, stvari vas više doticati toliko.

6.

Oprostite svoje eksplozije

***Nije važno ko ste- ili koliko ste pribrani-
postetejete momenti kada prosto „puknete“.
Najčešće taj ispad nije velika stvar. Naljutite se
ili povisite glas. Osećate se iskorištenim ili
prihvaćenim zdravo za gotovo. Dižete ruke u
zgražavanju. Toliko se potresetete da vam se čini
da ćete „odlepiti“. Možda besnite i divljate, ili još
gore, možda čak odarite ili bacite nešto. Ali,
ukoliko zapravo ne povredite nekoga drugog ili
sebe, važno je da sebi oprostite takve ispade,
priznate da ste samo čovek, nastavite dalje, i
obećate sebi da ćete postati manje neurotični.***

***Verujem da je veći problem od same
eksplozije način na koji sebe presujemo posle***

toga. Govorimo sebi koliko smo loši ljudi, ili koliko loš posao radimo kod kuće. Osećamo se krivima ili ispunimo ispunimo um negativnošću i samosažanljjenjem. Na žalost, ovakvim samoporažavajućim unutrašnjim dijalogom ne postizemo ništa pozitivno- može čak da nas podstakne da ponovimo upravo ponašanje koje nas je uzrujalo, time što će nam zadržati pažnju na problemu.

Tokom svoje karijere sreo sam neke izuzetne ljude, uključujući i neke od svetski poznatih terapeuta i autora koji su se specijalizivali u podučavanju drugih da budu miroljubivi. Mada su oni najvećim delom zapravo mirni ljudi puni ljubavi, nijedan od njih, kako i sami priznaju, nije pošteđen povremenih eksplozija besa. Svako je ljudsko biće i zaslužuje da mu bude oprošteno. Posebno vi!

Postati mirnija osoba, posebno unutar porodičnog doma, je proces, ne odredište. Često mi ljudi kažu: „Naučio sam da budem daleko manje reaktivna osoba i mnogo sam srećniji nego ikada pre, mada još uvek povremeno puknem.“ Moj odgovor je skoro uvek: „Čestitam! Odlično vam ide.“

Jedan od načina da oprostite sebi brzo jeste da shvatite da ste pukli i da podsetite sebe da će

vam se to svakako opet desiti- verovatno još nekoliko hiljada puta. To je u redu. Važniji deo slagalice jeste da se krećete i dobrom pravcu. I kada počnete da opraštate sopstvene ispade, potaće daleko lakše da isto to primenite i na druge. U stvari, meni se na neki način dopada kada u našoj kući (povremeno) neko od dece ili Kris malo odlepe, jer mi to daje priliku da vežbam saosećanje i podseća me da smo, u suštini, svi u ovome zajedno. Na kraju krajeva, i previše dobro znam kako je to loš osećaj. Čini mi se da ako možete lakše da praštate sopstvene eksplozije, a i tuđe, loša raspoloženja koja vam se dešavaju i sklonost da gubite živce zbog malih stvari će se drastično smanjiti.

7.

Slušajte je (i njega, takođe)

Kada bi trebalo da izaberem jedan jedini predlog koji bi bio dizajniran da pomogne praktično svakoj vezi i svakom porodičnom problemu, izabrao bih da treba postati bolji slušalac. I mada velika većini nas potrebno da

radi mnogo u ovoj oblasti, moram priznati da je nama muškarcima najportebnije!

Od stotina žena koje sam znao u životu, i hiljada sa kojima sam komunicirao kroz posao, velika većina se žalila da je suprug, dečko, ona značajna druga osoba ili otac nikakav slučalac. I većina se složila da bi i najmanji napredak u kvalitetu slušanja bio krajnje dobro primljen i nesumnjivo bi učinio vezu, nezavisno od prirode veze, mnogo boljom. Slušanje je skoro kao „magična pilula“ koja skoro garantovano daje rezultate.

Interesantno je razgovarati sa parovima koji tvrde da imaju vezu punu ljubavi. U većini slučajeva, ako ih pitate koje je tajna njihovog uspeha, naglasiće da je sposobnost one druge osobe da sluša jedan od najvažnijih faktora koji doprinosi kvalitetu njihove veze. Ovo je jednako važno da pozitivnu otac/ćerka vezu, kolliko i za vezu momak/devojka.

Zašto, onda, ako je korist tako velika i sigurna, toliko mali broj nas postanu dobri slušaoci? Nekoliko razloga mi pada na pamet. Prvo, što se tiče muškaraca, mnogo od nas veruju da slušanje nije baš praktično rešenje. Drugim rečima, kad slušamo umesto da upadamo u reč, nemamo osećaj da radimo

nešto. Imamo osećaj da smo previše pasivni. Teško nam je da prihvatimo činjenicu da je samo slušanje rešenje.

Način da prevaziđemo ovu prepreku je da počnemo da poimamo koliko ljudima koje volimo znači da ih se sluša. Kada nas neko zaista sluša, imamo osećaj da nas čuju i nas vole. To neguje naš duh i čini da osećamo da nas razumeju. S druge strane, kada osećamo da nas se ne sluša, tonu nam lađe. Osećamo kao da nešto nedostaje; osećamo se nepotpunima i nezadovoljnima.

Drugi jak razlog što toliko malo nas postaju dobri slušaoci je zato što ne shvatamo koliko smo zaista loši! Ali, ako nam neko ne kaže to ili nam ne skrene pažnju na neki način, kako to da znamo? Naše jadne slušalačke sposobnosti su jedna nevidljiva navika, koju čak ni ne shvatamo da imamo. I pošto imamo mnogo društva, naše slušalačke sposobnosti deluju više nego odgovarajuće- zato o tome i ne razmišljamo mnogo.

Određivanje koliko ste dobar slušalac zahteva mnogo iskrenosti i poniznosti. Treba da budete voljni da se stišate i da slušate sebe kako uskaćete i prekidate nekoga. Ili treba da budete još strpljiviji i da posmatrate sebe dok odlazite,

ili razmišljate o nečem drugom, pre nego što je osoba sa kojom razgovarate završila.

Ovo je otprilike najbliže što možete da stignete do praktično garantovanog rezultata. Mogli bi da budete zadivljeni kojom brzinom se stari problemi i nesuglasice ispravljaju i koliko ćete se osećati bližima onima koje volite, ako jednostavno ućutite i postanete bolji slušalac. Postati bolji i slušalac je jedan oblik umetnosti, a uopšte nije komplikovan. Uglavnom je jedino što zahteva vaša namera da postanete bolji slušalac, praćeno malom količinom vežbanja. Siguran sam da će se vaš trud veoma isplatiti!

8.

Pomirite se sa prepirkama

Ništa kao utakmica prepiranja između braće i sestara ne može da urniše inače miran dan u kući. Svako ko je iskusio suparništvo među braćom i sestrama tačno zna šta hoću da kažem.

Ubrzo posle drugog rođendana moje najmlađe ćerke jedna od mojih prijateljica mi je predložila: „Bolje se navikni na to“, kao odgovor na moju brigu zbog prepiranja, koje kao da je počelo da vri. Ispostavilo se da je bila potpuno u

pravu. Istina je da, ako imate više od jednog deteta, prepiranje je životna činjenica. Pitanje, dakle, nije da li će se prepirke javiti ili ne, nego umesto toga: Koja je najbolja i najmudrija strategija da se sa njima nosite?

Prvi ću priznati da postoje momenti kada mi se ta praganjanja popnu na vrh glave. Ipak, shvatio sam da je najbolja strategija dostupna roditeljima, babama i dedama, bebi-siterkama, vaspitačicama- svakome ko se hvata u koštac sa decom i prepirkama- da se pomirite da njima, jednom zauvek. Jasno mi je da je to lakše reći nego uraditi, ali koje još mogućnosti zaista imate?

Postoje dva odlična razloga da se pomirite sa prepirkama. Prvi je zato što, kada se borite protiv nečega- bilo čega- to protiv čega se borite izgleda mnogo gore nego što zapravo jeste. Na primer, ako se vaša dva sina svađaju i vi se previše umešate, upetljate se prerano ili izreagujete prejako, onda ne treba da se nosite sa dvoje dece koja se svađaju, nego i sa svojim reakcijama- visokim krvnim pritiskom, negativnim mislima i uzburkanim osećanjima. Kada se rвете sa prepiranjem, isto je kao da ste ušli u ring sa svojom decom. To čini mnogo lakšim da se prepiranje naduva preko svojih

proporcija, što je samo drugačiji način da se kaže da ćete završiti gubeći živce zbog malih stvari.

Drugi razlog da se pomirite sa prepirkama je što, kada se borite protiv njih, u stvari ohrabrujete još malo istog tog. Na određen način šaljete pogrešnu poruku, čak predstavljate bedan uzor. Na kraju krajeva, kako možete da zahtevate „mir“ od svoje dece kada vi preživljavate konflikt? U većini slučajeva deca će osetiti vašu uznemirenost i svadljivost, što ohrabruje svako dete da proveriti da li on ili ona mogu da te navedu da staneš na nečiju stranu. Vaša unutrašnja borba (ili spoljašnje reakcije) još više dodaju ulje na vatru.

Dobra vest je da je i suprotne jednako tačno. Kada se pomirite sa prepiranjem, kada ga prihvatite kao deo paketa za roditeljstvo, nema više ulja da se dolije na vatru. Šta više, postoji veza između stepena do kog možete da ostanete distancirani i opušteni, i manje količine prepiranja koju ćete moratida izdržite.

Očigledno, postoje momenti kada ćete hteti ili morati da se umešate i, naravno, htećete da povedete svoju decu njihovim putem ka međusobnom slaganju. Ono o čemu ja pričam su neprestane utakmice prepiranja koje se

javljaju iz dana u dan. Ovi svakodnevni, normalni konflikti su ti sa kojima treba da se pomirite. Kako se veoma često čini, rešenje za mirniji život jeste upravo naše prihvatanje toga, a ne naše insistiranje da život bude ono što mi želimo da bude. Kada se pomirite sa prepiranjem, dajete primer izbora da se ne učestvuje niti da se burno reaguje na neslaganje i kaos. Ovo je moja pretpostavka: Ako postanete samo mrvicu više distancirani od normalnog prepiranja među normalnom braćom i sestrama, i pomirite se sa tim, vaša deca će ubrzo uraditi to isto.

9.

Shvatite staranje o kući kao farbanje mosta

Jedan arhitekta mi je jednom rekao nešto što me je istinski zadivilo o količini posla potrebnoj za održavanje Golden Gejt mosta u zalivu San Franciska. Rekao mi je da se most farba praktično svakog dana u godini. Drugim rečima, do trenutka kada se posao završi, vreme je da se ponovo započne. Nikada nije gotovo!

Umesto toga, to je bukvalno jedan proces bez kraja. Pored toga, u odsustvu ovog konstantnog

staranja, most bi bio u opasnosti od skupog oštećenja i habanja, kao i od više estetskih posledica.

Jednog dana meni je sinulo da je staranje o domaćinstvu veoma nalik farbanju ovog izuzetnog mosta. Razmišljanje o tome na ovaj način donelo mi je neopisivo olakšanje u životu.

Kao većina ljudi, i ja sam se uzrujavao oko brige o našoj kući i oko njenog održavanja. Ako je nešto trebalo da se popravi ili je bilo u neredu, to bi me učinilo nervoznim i besnim. Kad pogledam unazad, čini mi se da sam bio besan najveći deo vremena, zato što je delovalo kao da sa našom kućom stalno nešto nije u redu- trebalo je popraviti sudoperu, sobu je trebalo ofarbati, trebalo je počistiti tavan, sudove je trebalo oprati, orman je bio u haosu, korov je trebalo počupati i tako dalje. A ja kao da sam mislio da doći dan kada će nekako sve biti urađeno. I, zamišljao sam, kada konačno sve bude gotovo, imaću priliku da se osetim opuštenim i zadovoljnim.

Ipak, nekoliko godina kasnije kuća je još uvek „u procesu“. Korov i dalje treba počupati, na tavanu se i dalje napravi rusvaj, sudovi su još u sudoperi, a sobu mojih ćerki treba još jednom ofarbati! Na neki način, isto je kao sa Golden

Gejtom. Nikad nije gotovo- i nikada neće biti. Jedina razlika je da sada razumem i prihvatio sam da je tako kad imaš kuću.

Ogromno je olakšanje da na ovaj način gledam na svoju kuću. Sada, umesto da paničim ili divljam kada nešto nije završeno ili treba da se uradi, ja uspevam da zadržim mnogo bolji stav. Ne kažem da ne radim mnogo da održim stvari u dobrom stanju i u redu- radim, samo što više nisam ni blizu onoliko zaluđen idejom da ću taj projekat završiti.

Mislim da je ovaj način da posmatrate svoj dom ogroman izvor olakšanja. Po svoj prilici, još ćete više ceniti stvari koje se privedu kraju, a manje ćete se jediti oko stvari koje se ne dovrše.

10.

Ne javljajte se na telefon

Koliko često ste billi potpuno zatrpani svim onim što radite kod kuće, kad je, u najgorem mogućem trenutku, zazvonio telefon? Ili, očajnički pokušavate da izađete iz kuće sami ili sa decom, kada odjednom- ring, ring, ring-telefon traži vašu pažnju. Ili, na drugom kraju

mogućnosti, potpuno ste obuzeti posebnim trenutkom- nasamo sa nekim koga volite- kad, opet, zazvoni telefon.

Pitanje je, da li ste se javili? Ako ste kao većina ljudi, verovatno jeste. Ali, zašto? Naše javljanje ne telefon je jedna od vrlo malo stvari u životu nad kojima imamo apsolutnu kontrolu i autoritet da donesemo odluku. U ovom vremenu, u eri elektronskih sekretarica i glasovne pošte, nije više od tolikog zanačaja da se javljamo na telefon koliko je nekada bilo. U većini slučajeva možemo uzvratiti poziv nekome u malo povoljnije vreme.

U našoj kući, jedan od najstresnijih momenata je kada telefon zazvoni baš dok izlazimo iz kuće ujutro i kada se jedno od dece vrati i javi se! Tako, umesto da uđem u auto, ja opet pričam telefonom, rešavajući tuđe brige. Vreme i prateći stres su retko vredni toga. Otkrio sam jednu tajnu. Imam jedan od onih telefona koji imaju opciju „isključeno zvono“. Ponekad, kada se setim, isključim teleo otprilike pola sata pre nego što zapravo treba da krenem. Na taj način, deca neće biti u iskušenju da se jave na telefon.

Pre mnogo godina, sa jednim dobrim prijateljem sam pričao o javljanju na telefon za vreme porodične večere. Složili smo se da, osim

ako očekuješ veoma važan poziv, javljanje ne telefon šalje bolnu poruku celoj tvojoj porodici i još pokazuje nepoštovanje. Poruka je: Nepoznata osoba zove i važnije mi je da odgovorim na njegov ili njen poziv, nego da sedim sa vama sada. Prilično zastrašujuće, zar ne?

Neki od najčarobnijih momenat sa mojom decom bili su kada smo provodili vreme zajedno čitajući ili se igrajući, kada zazvoni telefon. Ali, radije nego da prekidamo zajednički trenutak, pogledali bismo se i složili se- ništa nije važnije sada, nego da budemo zajedno! Ovo je jedan od načina kako ja svojoj deci pokazujem koliko su mi važna. Znaju da praktično živim od telefona i moja odluka da se ne javim nije laka.

Sigurno će biti mnogo trenutaka kada ćete hteti da se javite na telefon. Ipak, preporučujem vam da birate pažljivo. Postavite sebi pitanje: „Da li će javljanje na telefon u ovom trenutku učiniti moj život lakšim, ili će dodati još stresa mom danu?“ Jednostavno koliko deluje, izbor da se ne javite na telefon, u biranim situacijama, može biti veoma osnažujuća odluka i može u velikoj meri da smanji stres u vašem porodičnom životu.

11. Živite iz srca

Suptilan ali važan faktor koji doprinosi gubljenju živaca zbog malih stvari za mnoge ljude jeste neuspeh da žive iz srca. Umesto toga, mnogi ljudi upadaju u ritunu po inerciji, ili zato što se čini svi drugi rade nešto, ili zato što deluje kao prava stvar da se uradi. Na primer, ljudi često biraju zanimanje koje su im roditelji namenili, ili zbog nekog pretpostavljenog razloga, ili zbog nekog drugog spoljnog parametra. Ili roditelji koji upisuju decu na određene aktivnosti ili ih oblače na određen način samo zato što svi to rade. Drugi će se, pak, boriti da kupe kuću umesto da iznajme stan zato što su čuli da je to deo američkog sna, ili će, na neki drugi način, živeti preko svojih finansijskih mogućnosti zato što pokušavaju da „držanje koraka sa društvom“.

Živeti iz srca znači da birate život i životni stil koji odgovaraju vama i vašoj porodici. To znači da donosite važne odluke u skladu sa svojim srcem i svojim ličnim merilima vrednosti, a ne neophodno u skladu sa drugima. Živeti iz srca

znači da verujete svojim sopstvenim instinktima više nego pritiscima reklama ili očekivanjima društva, komšija i prijatelja.

Živeti iz srca, ipak, ne znači postati buntovnik, prekinuti porodičnu tradiciju, postati dugačiji od svih drugih. Mnogo je suptilnije od toga. Živeti iz srca znači verovati onom unutrašnjem glasiću koji se pojavi kada se smirite dovoljno da čujete. To je glas koji vam govori iz tačke mudrosti i zdravog razuma umesto iz histeričnog brbljanja i navike. Kada radije verujete svom srcu neg svojim navikama, u vašem umu će se pojaviti novi uvidi. Ovi uvidi mogu da budu bilo šta od ideje da se preselite u drugi grad, preko spoznaje koliko je neophodno da prekinete neku destruktivnu naviku, do odgovora kako da komunicirate drugačije sa nekim koga volite. Možete imati uvide o tome sa kim birate da provodite vreme, kao o novim načinima za rešavanje problema. Sve počinje slušanjem svog srca.

Ne uspeti živeti iz srca stvara gomilu unutrašnjih konflikata, što za uzvrat izaziva da postanete kratkog fitilja, eksplozivni, da lako pobesnite. Duboko u sebi vi znate šta je istinski za vas, kakav život želite da živite, kakva osoba želite da budete. Ako su, pak, vaši postupci u

neskladu sa vašom unutrašnjom mudrošću, osećaćete bes i stres. Dok učite da živite iz svog srca, ove pojave će postepeno izbledeti, a vi ćete postati mirniji, srećniji i manje podožni stresu. Živećete svoj život umesto svačiji drugo.

Način da više žvite iz srca jeste da se posvetite tome. Postavite sebi pitanje tipa: „Kako zaista želim da živim svoj život?“ „Da li pratim sopstveni put ili radim sve ovo prosto zato što sam uvek radio na ovaj način, ili zato što živim u skladu sa tođim očekivanjima?“ Onda se samo stišajte i oslušnite. Radije nego da pokušate da smislite odgovor, vidite da li možete da dopustite odgovorima da vam dođu, kao ni od kuda.

Ako želite da postanete mirniji i mnogo srećniji, odavde je dobro da počnete. Živeti iz srca je jedan od temelja unutrašnjeg mira i ličnog uzrastanja. Ohrabriće vas da budete ljubazniji i mnogo strpljiviji. Pokušajte. Bićete iznenađeni, čak oduševljeni, time što možete otkriti.