

Tiesiog kelių dienų atspalviai

Sėdėjom vakar kavinėj ir užsisakinėjom valgyt. Man pasisekė neblogai, teko atsakyti į klausimą apie draugų kortelę (užsisakysiu čia ar internete), o draugei pasiseka prasčiau... Viso berods keturi papildomi klausimai: su koku priedu Cezario salotos?, duonelės reikės?, baltos ar ruginės?, o sviestuko ant duonelės?

„Šūdklausimiai“ ir „šūdsprendimiai“

Gyvenime yra svarbūs sprendimai ir visiškai nesvarbūs. Turiu įtarimą, kad sprendimo priėmimo mechanizmas yra panašus tiek priimant svarbius sprendimus, tiek nesvarbius.. Turiu dar vieną įtarimą – tai, kad energija, kurią sunaudojam sprendimų priėmimui, yra ribota.. Tikėkimės, kad po nakties miego ji atsistato. Panašius dalykus tyrinėja toks R.Baumeister. Sukonstravęs skambų terminą „ego ištuštėjimas“ (angl. ego depletion), jis teigia, kad savikontrolė ar valia yra ribotas resursas, kurį galime išnaudoti. Kai tos energijos mumyse sumažėja, darosi sunkiau save kontroliuoti, sutelkti valią. Baumeister tyrinėjo šį reiškinį atsitiktinai suskirstęs tiriamuosius į dvi grupes. Abi jos žiūrėjo tą pačią komediją, tik vienai iš grupių buvo pasakyta stengtis nesijuokti. Vėliau abiem grupėms buvo duota valingų pastangų reikalaujanti užduotis ir „nesijuokusiųjų“ grupė ją atliko žymiai prasčiau.

Mano mintis – o kas jei iš tikrųjų turime ribotą ne tik valios, bet ir *sprendimų priėmimo energijos limitą* dienai ir, jį išnaudoję, sprendžiame per daug nebegalvodami? Dabar, atrodo, aiškiai suprantu kodėl ta padavėja su klausimais apie duonelę sukėlė man susirezinimą. Šūdklausimiai iššaukia šūdsprendimus, bet naudoja vertingą energiją, kuri galėtų pasitarnauti daug reikšmingesniems sprendimams. Kas baisiausia, kad negaliu sąmoningai sustabdyti smegenų ir neatsakinėti į klausimą. Jei jau išgirstu klausimą apie duonelę ir sviestelį, smegenys įsijungia ir pradeda galvoti „noriu aš to sviestelio ar nenoriu“. Stabdyti reikia klausiantįjį. „Atstokit su savo kvailais klausimais ir leiskit ramiai pavalgyti“. Gal dėl to pardavimai pavyksta? Žmogus pernelyg mandagus, kad paprašytų atstoti ir nusiperka (dažnai nesąmoningai) vien tam, kad atstotų?

Reikšmingi sprendimai

Žygiuokime toliau. Pareto principas. 20% pastangų atneša 80% rezultatų, 20% klientų generuoja 80% apyvartos, 20% sprendimų nulemia 80% gyvenimo kokybės, ar taip? Žinote, kas nulemia 55% mūsų sveikatos? Genai, aplinka, SODRA, vaistų kainos? Ogi, ne. Pats svarbiausias veiksnys nulemiantys mūsų sveikatą yra *gyvenimo būdas*. Mityba, fizinis aktyvumas, darbo-poilsio režimas, miegas. Gyventi mokomės, išmokstame ir įprantame. Visas mūsų *gyvenimo būdo* pamatas yra *įpročiai*.

Kadaise išgirdau gražų anglišką posakį: „An apple a day, makes a doctor go away“ (po obuolį kasdien ir daktaro nebereiks).

Sėdėdamas su kolegomis doktorantais, supratau, kad visus mus vienija ne aistra psichologijai (nors greičiausiai ir ji), bet nuo vaikystės suformuotas įprotis skaityti knygas.

Neseniai aplankiau draugus Vilniuje, kuriems gimė dukrytė. Buvau pas juos mėnesį prieš gimstant ir kelios savaitės po gimimo. Sėdim virtuvėj, geriam alaus (čia tik

su tėčiu), šnekamės. Pagaunu save galvojantį, kad niekas iš esmės nepasikeitė. Draugai tokie patys, butas tas pats, vaikas tyliai sau snaudžia. Tas jaunas tėtis su kuriuo gėriau alaus – lieknas, dailus ir raumeningas, nes kas rytą darbe turi padirbėti fiziškai. Aš, jo bendraamžis, kilimo iš to paties miesto ir netgi kartu plaukiojęs tame pačiame baseino takelyje keletą metų – daug riebesnis, nes kas rytą sėdu į mašiną, atvažiuoju iki auditorijos, įkrentu į kėdę ir skaitau paskaitas.

Mintis, kuria bandau pasidalinti su Jumis – ***o kas jei ne dideli ir reikšmingi sprendimai labiau lemia mūsų gyvenimą, o maži, nematomi įpročiai apie kuriuos beveik nemąstome?***

Išėitų, kad reikšmingas sprendimas yra ne tas vienas didelis, kai pasiryžai išeiti iš darbo, keltis į kitą miestą, išvykti į kitą valstybę, bet tas, kurį priimi kasdien atsikėlęs jau eilę dienų. Svarbi ne knyga, kurią skaitai, bet įprotis skaityti. Ne sporto šaka, bet įprotis sportuoti.

Grįžtant prie Pareto principo, įpročiui reikia 20% pastangų (nes, kai įpranti, per daug apie tai nebegalvoji), bet jis duoda 80% rezultatų.

Aišku, kad svarbu kokį darbą dirbame ir kokią knygą skaitome, bet nuojauta sako, kad daugelis tik apie tai ir tegalvojame bei pamirštame, jog pamatiniai dalykai yra labai paprasti.

Gyvenimo maratonas

Gyvenimas susideda iš daug „kasdien“. Būna neeiliniai „kasdien“, kai baigiu mokyklą (tada važiuoju su mašina apkaišiota balionais ir visiems *pypinu*), kai gaunu teises, kai pirmą kartą prisigeriu, bet tokių neeilinių „kasdien“ yra nedaug. Ilgiausiai trunkantis gyvenimo tarpsnis yra suaugystė (22-60 m.). O jis toks visai paprastas – keliesi, dirbi, grįžti, *kažką paveiki* ir eini miegoti. Gali, aišku, tobulėti, kurti savo įmones, keisti darbus, šalis, bet iš principo – vis tiek keliesi, dirbi, grįžti, *kažką paveiki* ir eini miegoti. Vaiko gyvenimas spalvingesnis, jis daugiau atranda, daugiau aikčioja ir daugiau laukia. Jame mažiau eilinių „kasdien“. Gal dėl to vaikai dažniau šypsosi?

Važiavau neseniai dviračių maratone „Kaunas – Marijampolė – Kaunas“. Žiūrinėju nuotraukas, šypsaisi visose lyg nuovargio net nebūtų. O, atrodo, juk nieko ypatingo ir nenutiko. Tiesiog, gera.

Esminis žmogaus uždavinys – *įprasti šypsotis eiliniuose gyvenimo „kasdien“*. Bėgti gyvenimo maratoną savu tempu, sava šypsena. Mano mylimas Markas Twainas yra pasakęs: „Suteik kiekvienai dienai šansą tapti gražiausia tavo gyvenimo diena“.