

GoodNews: SAMM NR 3: Andesta eksimused

MONIKA KUZMINA, GoodNews peatoimetaja

Jätkame ühise õpetliku jalutuskäiguga mööda õnnelikuks saamise rada. Mööda rada, mis on just meile loodud – sulle ja meile kõigile.

Astume edasi sammhaaval. Esimene üüratu samm õpetas leidma endast julgust olla see, kes me päriselt oleme ja tegema seda, mida kogu hingest armastame. Seejärel saime teada, et omal rajal püsimiseks vajame suures koguses jõudu ja jaksu, et olla järjepidev.

Nüüd jõudsimme selleni, mis tihtipeale takistab meil tege-
vime. Selle oskuse puudumine võib saada saatuslikuks iga unistuse saavutamisele. Jutt käib andestamise oskusest.

Samm nr 3

Sa võid südames teada, mida oled siia ilma tegema tulnud ning milline on sinu unistuse rada ning samuti võid olla väga järjepidev. Aga kui sul puudub andestamise oskus, võib tõelise edu saavutamise lükkuda kaugustesse.

Ehk on kergem alustada teistele andestamisest

Võta kätte ja andesta kõigile, kes on sulle elus liiga teinud. Selleks on mitu head võimalust. Kasuta seda, mis just sulle kõige paremini sobib. Üks viis on võtta paber ja kirjutada üles inimeste nimed, kelle vastu tunned viha, raevu, solvumist, pettumust. Pane

nende nimed kirja. Nüüd võta neist igaüks ette ja kirjuta, milline oli sinu arvates nende süü. Kirjuta nii pikalt kui vaja. Sama paberi teisele poolele kirjuta, mida sina oled sellele inimesele halba teinud – kirjuta välja kõik patud, ka pisipatud. Ning kui kõik ebameeldivad teod on üles loetletud, kirjuta lõppu, et sa andestad talle ja ka iseendale. Andesta kogu hingest, tunneta seda. Tunnetata, et sa ei pea tema vastu viha ja leiad üles vea endas, mis võis teise inimese sellise teoni viia. Sa võtad vastutuse juhtunu eest, annad teisele andeks ning samuti endale. Just nii see käib! Kui sa ei leia põhjust enese teguviisis, siis anna talle lihtsalt andeks. Enamus inimesi siiski pole loomult halvad ning nende negatiivsed teod pole tehtud siiralt halba soovides. Mitte andestades halvame kindlasti suhteid, aga olulisem on säästa ennast sellistest tunnetest nagu viha, solvumine, pettumus. Need tunded hävitavad meid. Õpi andestama.

Teine viis on kogu seda tegevust teha oma mõtetes. Kellele kirjutamine ei sobi, ärge nähku vaeva enese sundimisega. Oleme erinevad ja enesele sobiva andestamise viisi leiab igaüks – kirikus, kodus, reisil või kus ja millal iganes. Kui



Monika. Foto: Margus Vilisoo/MxM Studio
Jumestus: Maria Indermitte

sulle saab harjumuseks andestada, oled inimene suure algustähega. Kui õpid andestama silmapilkselt, oled inimese, kelle takistused elus õnne saavutamisel jäävad aina väiksemaks ja väiksemaks.

Ära piitsuta ennast

Meil kõigil on oma murede koorem, süütunde varasalv ning pattude palee. Kuidas selle murede ja pattude hiigelvarandusega siis ümber käia? Harutama tuleks hakata algusest ja korraga tegeleda vaid

ühe mure või probleemiga. Oletame, et oled teinud pattu, läinud oma sisemise eetikaga vastuollu ning kannad seda süüd nüüd enesega seljakotis igal pool kaasas. Kas see on otstarbekas? EI OLE!

Istu korraks maha ja mõtle loogiliselt. Kui eilne on minevik ja homme tulevik, siis kuidas veeta tänane päev? Kas õnnetuna ja kahetsedes või hoopiski eksimusest õppides ja järeltuleks tehes ning siis edasi minnes? Kõigest saab õppida ja probleemidest kasu löi-

gates ennast arendada. Istudes süütundest morni näoga, muserdunult ning ennast hävitades, hävitad tasapisi ka oma peret ja lähedasi ja nemad omakorda enda ümber olevaid inimesi. Ennast piitsutades käivitad negatiivse energia laviini.

Mul on sulle küsimus. Kui sul oleks kaks akent ja ühest paistaks sisse mõnus soe päike ja teise taga möllaks torm – siis millise akna ees istumise sa valiksid? Eriti peale seda, kui oled ise selle tormi korraldanud. Kas keegi on sulle öelnud, et sa võid oma elu suurimad otsused teha suvalisel ajal ja suvalises kohas – metsas, kiirteel, katusel või kuuris, orus või vee all, laudas või kasvõi laua all?

Oled sa kuskilt lugenud, et uut elu on võimalik alustada iga hetk ja meil kõigil on õigus keerata ühel heal päeval lihtsalt oma elus uus lehekülg? Sul on selleks tuline õigus – keera uus lehekülg kohe! Sa oled juba kahetsenud, andeks andnud ja nüüd on aeg edasi minna.

Avanevad ukсед

Kui on valida sileda ning konarliku tee vahel - kumma sa siis valid? Kui valida on naer või nutt, milline on sinu valik? Millise mõtteviisi sa seni valinud oled? Ehk sul on tulnud valida positiivse ja negatiivse suhtumisega inimeste vahel – milline oli sinu valik sel juhul? Sa saad täna valida, kuidas sa ise suhtud. Soovitan suhtuda positiivselt.

Kui kartsid varem valida positiivset, sest negatiivne on ju harjumuspärane, teiste poolt ehk isegi oodatud või kohati ka varem peale sunnitud, siis kas see on täna oluline? Usun, et see on täpselt nii oluline, kui oluliseks sina ise mineviku kaasaskandmist pead. Oluline on hoopis see, kuidas sa valid täna!

Tuhandeid raamatuid on kirjutatud sellest, et positiivsus sünnitab positiivset ja seepärast, hea sõber, kutsun sind teadlikult valima positiivset.

Muidugi on ümberhäälestamine andestamisele ja kiirelt edasimineemisele alguses väga raske. Loomulikult on uute harjumuste omaksvõtmine sisemist soovi ja äärmist tugevust vajav ülesanne. Jah, väga raske on välja saada negatiivsete inimeste, tegude ning mõtteviisi ringist.

Aga kui ükskord mugavustsoonist välja astuda ja uue päikeselise mõtteviisiga sinasõbraks saada, ootab sind ees täiesti uut moodi maagiline maailm. Sa saad taas valida.

Andestades saad sa vabaks iseenda vangistusest! See ongi ühe keerulisema probleemi eemaldamine tõeliselt õnnelikuks saamise teel.

Soovin Sulle, hea Terviselehe lugeja, ikka vaprust seista vastu kõikidele eluteel eettulevatele probleemidele ning loodan, et õpime üheskoos andestama, probleemidest õppima ning mitte eksima oma ainuõigelt elurajalt, mis on kooskõlas meie sise-
mõtteviisiga.

Sule silmad ja kõrvad, aga ava oma süda ja anna andeks – iseendale ja siis teistele!

Pakume ööpäevaringset üldhooldusteenust (sh dementsed vanurid) ning erihoolde- ja psüühiliste erivajadustega inimestele.

- Kokkuleppel võimalus majutumisest ühelistes tubades.
- Vajadusel intervallhoiuteenus.
- Kliente teenindab professionaalne meditsiinipersonal sh. füsioterapeudid, perearst, hambaarst, vajadusel erialaarstide konsultatsioonid. Võimalus kasutada sauna, mullivanni.
- Tegevusjuhi juhendamisel on kõigil võimalus osa võtta erinevatest tegevustest ja üritustest – matkad, ekskursioonid, kepikõnd, korvpall, koroona, lauatennis, erinevad lauamängud, mälumäng igale eale, raamatukogu.



LÕUNA-
EESTI
HOOLDE-
KESKUS

Muusikaline tegevus: saalis laulmine, tantsimine, sünnipäevapidu kord kuus, kontserdid, akordioni ning süntesaatori mängimise võimalus. Mitmesugused käelised tegevused.

- Kliendi soovil internetiühendus toas.
- Koostame rehabilitatsiooni plaane ja teostame reh.teenust.

Direktor: Vambola Sipelgas
tel +372 50 87 113
Lõuna-Eesti Hooldekeskus
Hellenuurme, Palupera vald, Valgamaa 67514
tel 76 79 505, info@hooldekodu.ee
www.hooldekodu.ee