

L $\frac{63-3}{112}$

Heide, Gerhard 4500

Arkiva.

D^r. Gerhard's Heide

Dzīves laime
Mīlas laime

Kulturā
Draugs

Grāmatas par moderno dietiku un higienu!

Dr.-med. **M. Bircher-Benners** — Revolūcija barības
jautājumā: autors sniedz pārskatu par jaunāko uzskatu attīstību
zinātnē, zīmējoties uz cilvēka barību. Ls 0,60.

Dr.-med. **M. Bircher-Benners**. — Svaigo sakņu no-
zīme un pielietošana mājturībā. Šini apcerējumā
autors pierāda sakņu augsto vērtību cilvēka uzturā, uzsverot it
sevišķi zaļo svaigo sakņu dziedniecisko nozīmi Ls 0,40

Dr.-med. **M. Bircher-Benners**. — Kā pagatavot ēdie-
nus no svaigiem augļiem un saknēm ikdienas un
dziedniecības vajadzībām. Šveices uzturas līdzekļu
reformātors sniedz te praktiskus norādījumus: kā pagatavot ēdie-
nus no svaigiem nevārītiem augļiem un sakņaugiem tiklab ikdienas,
kā arī dziedniecības nolūkiem Ls 0,80

Dr.-med. **Edv. Birchers**. — Kā pielietot augu sulas
zīdaiņu barībā. Pēdējā laikā arvien vairāk pielieto sulas
zīdaiņu ēdināšanā, it sevišķi tanis gadījumos, kad nav iespējams
barot no krūts. Autors apskata augu sulu pielietošanas paņēmieni
rezultātus. Ls 0,50

Prof. Dr.-med. **Ā. Roljé**. Saule — veselības avots.
Dr. Aug. Pētersona virsredakcijā. Saturā: Kā es kļuvi
par saules ārstu. — Kādas slimības izārstējamas ar saules un brīvā
gaisa peldēm. — Saules ārstniecības metodika un tehnika. — Saules dzied-
niecības rezultāti ķirurģiskās tuberkulozes ārstēšanā. Ls 0,90

Preses atsauksmes: „Pēdējās brošūras veikli tulkotas . .
kā arī ieteicamas tiem, kas interesējas par mūsu veselībai
noderīgu uzturu.“ Prof. A. K. „Jaunākās Ziņas“ Nr. 52, 1936. g.

Vairumā un mazumā pie
„KULTŪRAS DRAUGA“

Rīgā, Aspāzijas bulv. 7
(Iepretim Nacionālai operai)
Tālrunīs 2-2-9-3-3

L $\frac{63^y-3}{112}$

109
Dusl
L
39

Dr. Gerhards Heide

DZĪVES LAIME MĪLAS LAIME

Padomi dzīves mākslā

Tulkojis no vācu valodas K. Lejnīeks

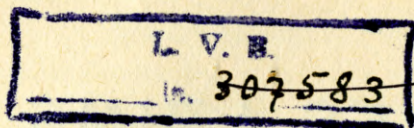
Saturā:

- I. Dzīves laime 3. lp.
- II. Treniņš kā dzīves veids 8. lp.
- III. Laimes treniņa mērķi . 38. lp.
- IV. Laimes kavēkļi . . . 80. lp.
- V. Dzīves programma . . 92. lp.

Rīgā, 1936.

„Kultūras Drauga“ izdevums

L-1



0310047733

iespiests R. Eks, J. Kronis u. b-dri grāmatu
spiestuvē Jelgavā, Čakstes bulv. 10, tālr. 221



I. Dzīves laime

1. Kas ir laime?

Kā iegūt man laimi,
Sirds prieku kā rod?
Vai gūst to ar māku?
Vai liktenis dod?

Tieksme pēc laimes ir katra cilvēka asinīs. Katrs dzēnas pēc laimes, un katrs savādi iedomājas savu laimi. Visi cerē reiz iegūt laimi, neviens nešaubas, ka viņš sasniegs tādu stāvokli, kas ir pelnījis laimes vārdu.

Bet kas tad ir laime?

Tieksme pēc laimes vispār ir tieksme pēc vēlējumu piepildījuma, pēc visa tā, kas liek sajūst prieku un apmierinājumu ar sasniegumiem, kas atbilst dzīves mērķim. Vieni meklē laimi baudā, varā, slavā, godā un bagātībā — citi kalpošanā zināmai idejai, pašizliedzīgā darbā, gudribā vai dievbijīgā dzīvē. Cik cilvēku, tik dažādi laimes jēdzieni.

Un tomēr, morāles mācībās, reliģijā un filozofijā allaž mēdz atkārtot: ne katrs iedomātais laimes mērķis ved uz isto laimi — istā laime esot sasniedzama tikai ar kādu sevišķu tieksmi pēc laimes, un šī tieksme esot visiem cilvēkiem vienādi noderīga.

Kāda tad ir šī „istā laime“, kāda laime tad satur sevī patiesu dzīves vērtību?

Atbildi uz šo jautājumu var dot kāda cita jautājuma izpratne: kāda ir dzīves jēga?

2. Vai dzīvei ir kāda jēga ?

Galvenais iemesls, kāpēc mūsu dienās dzīve atnes tik daudz ciešanu, ir tas, ka mums nav vadoša, vispār pieņemta un vienojoša pasaules un dzīves uzskata. Mums trūkst pareizas mērauklas, droša atbalsta, kas mūs pasargātu no nejēdzīgas sadrumstalošanās, lai ceļā galā mēs nejustos neapmierināti un vilušies.

Vairāk kā jebkad tagadnes cilvēkam nākas patstāvīgi rast atbildi uz tūkstošiem dažādu dzīves jautājumu, kādus viņam agrāk nenācās vienam pašam atrisināt. Viņam tagad nav ne drošu sadzīves formu rāmju, nedz noteikta pasaules veida. Tagad dzīve viņam stāda ārkārtīgi grūtu uzdevumu. Agrākajām paaudzēm bez sabiedrības diktētām normām bija arī ļoti vērtīgs kompass, kas viņām nemaldīgi rādīja dzīvē drošu ceļu: tā bija baznīca un reliģijas ticības spēks, ko nemēdza nopietni apšaubīt. Tagad attiecības pret baznīcu un reliģiju daudziem kļuvušas pavisam citādas. Ne tāpēc, ka modernais cilvēks to uzlūkotu naidīgi un sludinātu tai „ecrasez l'infame“. Bet ticības lietas tas nepieņem vairs bez drošāka pamata meklēšanas, kas apmierinātu arī viņa prātu.

Tāpēc mums, arī nemaz neieņemot naidīgu stāvokli pret reliģiju, jāmeklē tāda laicīga mācība par laimi, kas varētu pastāvēt arī tagadnes skeptiķu acīs. Tā tad, atbildot uz jautājumu, vai dzīvei ir kāda jēga, atraisīsimies no visām patikas vai nepatikas jūtām, aizspriedumiem, ierastām domām un illūzijām.

Teiksim skaidri: dzīvei nav nekādas jēgas. — Jums varbūt liekas, ka tad arī nav vērts dzīvot! Tas

būtu pārsteidzīgs un maldīgs spriedums. Jo: lieta bez jēgas vēl nav nebūt — nejēdzīga!

Pārdomāsim labi: ja dzīvei par sevi ir kāda jēga, tad jābūt arī kādai būtnei, kas tai šādu jēgu dod, lai piepildītu kādu nolūku un uzdevumu — tā, kā to māca reliģija. Jo nevar būt jēgas bez jēgas devēja.

Tā tad, ja pieņemam, ka dzīvei ir īpaša jēga, tad tādu varētu atrast tikai tie, kas tic šādas jēgas devējam. Bet skeptiskam prātniekam bez šādas ticības dzīves īstenība tad būtu jāatzīst — par nejēdzību.

Bet varbūt mēs varam atrast labāku mācību par dzīvi? Bioloģija rāda, ka katra dzīva radība pārdzīvo zināmu attīstības procesu, kas noslēdzas sevi kā lokā. No olas izšķīļas cālis un izaug par pilnīgi attīstījušos vistu. Sasniegt attīstības pilnību — tāds ir bioloģijas pamatlikums. Un visa dzīvā daba arī savukārt uzrāda šādu attīstības tendenci. Arī cilvēka ķermeņa attīstība pakļauta šim likumam. Bet viņa saprāts paceļ viņu vēl augstākā stādijā: viņš šo likumu saprot un apzinīgi tam seko. Bet bez ķermeņa attīstības viņš kā loģisku paralēli pārdzīvo savas garīgās personības attīstību līdz augstākai iespējamībai. Tikai mūsu ķermeņa attīstībai ir nospraustas diezgan šauras robežas, kamēr garīgā attīstībā paliek plašākas iespējamības. Tāpēc cilvēkam sevis piepildīšanas ceļā iespējamās ļoti dažādas variācijas.

Tā mēs ar prāta slēdzieniem nonākam pie tā, ka dabas likumība padara dzīvi par „jēdzīgu“, kuŗai pašai par sevi nav nekāda jēga dota: apzinādamies

sevi pakļautu vispārīgai dzīves likumībai ar visu savu personību — ar miesu un garu, — cilvēks pats savai eksistencei piešķir mērķi un nozīmi. (Līdz ar to viņš pakalpo vispārīgai cilvēces attīstībai uz pilnību).

Tā tad, saskaņā ar visu dzīvo dabu, mēs paši esam sev jēgas devēji un likumības noteicēji. Nekā neaizņemdamies no metafizikas, mēs ar tīra prāta palīdzību varam izskaidrot dzīves jēgu. Cilvēks, saskatīdams šādu mērķi un pašapzinīgi iedams dzīves ceļu, saviem centieniem atradis vērtību, tādu nemaz nemeklēdams ārpus dzīves reālās īstenības.

Īsi sakot, mūsu dzīves jēga ir cilvēka dabas pilnīga attīstība visā viņas kopībā!

Visu laikmetu labākie domātāji retā vienprātībā sapratušies tanī uzskatā, ko jau Vilhelms Humbolts skaisti formulējis :

„Cilvēka īstais mērķis nav tas, kādu stāda dažādas mainīgas tieksmes, bet gan tas, kādu noteic mūžīgi nemainīgais dabas likums : attīsti savus spēkus līdz augstākai pilnībai, sasniedzot proporcionālu un saskaņotu vienību.“

3. Kuŗš gan nevēlas būt par krietnu cilvēku ?

Cilvēka dabas pilnīga attīstība visā viņas kopībā — vai tas nenozīmē arī to, ka cilvēkam ar noziedzīgām tieksmēm jāattīsta arī sava noziedzīgā daba ?

Tādu jautājumu stādīdami, mēs līdz ar to dodam negatīvu atbildi. Katram no mums ir nesatricināms jēdziens par pilnīgu cilvēku ; arī tas, kuŗa ceļi tālu aiz-

maldījušies no šī mērķa, itin labi tomēr zin, kāds ir pilnības ideāls.

Tikums ir saprāts! Mūsu prāts ir dāvana, kas paceļ mūs pāri visām citām dzīvām radībām; izglītības atmodināts, tas māca mums, kā dzīvot. Kopš mēs esam baudījuši no atzišanas koka, mēs zinām, kas ir labs un kas ļauns.

Cilvēces vēsture gaišos piemēros rāda, kāda ir saprātīga dzīve un kā tāda sasniedzama. Visos laikmetos un kultūrās ir sastopamas neskaitāmas personības, kas ar savu dzīvi mums rādījušas, kāds ir īstais dzīves mērķis. Katram, arī tam šaubīgākajam, tas kā ideāls stāv acu priekšā; pret to var noziegties, bet to nevar aizmirst. — Kļūt visā savā personībā lielākam, plašākam, noskaņotākam, piepildīt mūsu augstākās, cildenākās iespējamības — tāda ir dzīves jēga, tāda ir mērķa, kas pieņemama katram, arī „modernajam“ cilvēkam, neatkarīgi no viņa pasaules uzskatiem vai reliģijas. Un tā pati no sevis rodas atbilde uz mūsu jautājumu, kādu laimes mērķi vērts dzīvē stādīt:

Katrs laimes mērķis ir vērtīgs, ja tas kalpo mūsu dzīves mērķim, ja tas ved uz „cilvēkbērnu augstāko laimi“, uz personības un dzīves formu pilnību.

Bet kas tad ir — laime?

Tā nav nekāda pašapmierinātības sajūta nedz mūža abonements uz kūtru labklājību vai bezrūpību, ko sagādā ienesīgi procenti. Laime nozīmē uzdevumu: tik lielu uzdevumu, kas aizpilda visu dzīvi.

4. Laimes pamati

Tā tad, mūsu centienu mērķis ir mūsu personības attīstība līdz noskaņota indivīda eksistencei.

Ieguvuši kritisku mērauklu, kas var dot mums skaidras atziņas, mēs arī varam spriest par savu laimi.

Katrs lai stāda sev īpašu laimes mērķi, tas ir viņa personīgais uzdevums. Cik dažādi ir cilvēki, tikpat dažādi būs arī viņu laimes mērķi.

Un tomēr, individuālo laimes mērķu pamatos būs atrodams daudz kopības. To, kas visiem kopīgs, mēs sauksim par laimes pamatiem. Un tie ir :

Veselība.

Darbs.

Mīla.

Saskaņa ar apkārtējo pasauli.

Ja mēs gribam iegūt laimi, tad mums jāgrib arī šie laimes pamati. Bet lai savā dzīvē mēs tos pamatus ieliktu un nostiprinātu, mums jātrenējas laimes sasniegšanā.

Laime ir treniņš!

Treniņš ir vislabākais līdzeklis katram sasniegumam. Treniņš ir līdzeklis ideālo centienu pārvēršanai praktiskos ieguvumos.

II. Treniņš kā dzīves veids

1. Kas ir treniņš?

Kā padarīt savu dzīvi vislabāku un atrast tai laimi?

Kā sava laikmeta bērni izvēlēsimies tehnikas metodi, kas racionāli un oikonomiski pilda savu uzdevumu: ar minimālām pūlēm dod maksimālus panākumus.

Otrkārt, ņemsim palīgā to metodi, ko pārbaudījusi un par labu atradusi mūsdienu otrā varenība — sports: izlietosim treniņu. Apvienodami abas šīs metodes — sportistu treniņu un tehnikas oikonomiju, mēs iegūstam plašāku treniņa jēdzienu un vadošu principu: kāpināt un lietderīgi izmantot mūsu spējas.

Lai mēs būtu skaidrībā, kāds ceļš ir visnoderīgākais, aplūkosim sporta treniņa metodi.

Kāpēc sportists trenējas? Lai sakāpinātu savas spējas līdz augstākai iespējamībai. Tā tad, tam vispirms jāzin, ko viņš spēj un kā viņa spējas attīstāmas. Tāpēc tam vispirms jāizpēti savas īpašās spējas — no augstlēcēja taču neprasis, lai tas trenējas boksā — isi sakot: tam pašam sevi jāpazīst. Un līdz ar to jārod atbilde uz jautājumiem: kas tev vēl trūkst? kādas spējas tev vēl jāiegūst? Tas jāzin, pirms treniņu sāk. Tālāk jābūt skaidrībā par treniņa veidu. Tikai tad var sākties paši vingrinājumi, ilgstošais, labi pārdomātais, plānveidīgais treniņš.

„Laiques treniņš“ izvedams pēc sportistu parauga: vispirms sevis pārbaude, tad metodes noteikšana un pēc tam ilgstoši vingrinājumi. Un kā sporta treniņš rezultātā dod augstāko spēju attīstību, tāpat arī laimes treniņš rezultātā noved pie laimes.

Caur treniņu pie laimes!

Paklausieties, ko sporta meistars Hiršfelds saka savā intervijā par treniņu: „Ja atlets grib sasniegt to, ko viņš vēlas un kas viņa spēkiem piemērots, tad viņam pareizi un plānveidīgi uz to jāgatavojas, citādi viss būtu gluži veltīgs, tikpat neproduktīvs kā kādu zināšanu mēchaniska iekalšana. Viņš iesāk vienkārši ar sava ķermeņa dispozicijas paņēmieniem. Kamēr sava „ķermeņa“ instrumentu, kas sportam ļoti smalki noskaņojams, pilnīgi un tā labākā formā izpazīst, paiet labi ilgs pētišanas laiks. Kamēr tālāk nonāk pie savas individuālās tehnikas pārvaldišanas un pareizas pielietošanas itin visos sikumos, dažreiz tā „jāpārdomā“ mēnešiem un gadiem ilgi.“ —

Tā tad, arī mums vispirms vajadzīgs labi iepazīties ar savu „instrumentu“. Tā būtu mūsu psiche — un fizio-analitiskā priekšsagatavošanās uz treniņu. Tad — jāizmeklē pareizie treniņa līdzekļi, un tad nāk pati vingrināšanās, trenēšanās: tāda ir mūsu pašattīstības lielā skola, kas pakāpi pēc pakāpes tuvina mūs izvēlētajam uzdevumam un personības izkopšanai.

2. Treniņa priekšnoteikums: pazīsti pats sevi!

Jums varbūt šķiet: tas taču ir ļoti viegli!

Bet piedzīvojumi rāda gluži pretējo. Vairums cilvēku staigā apkārt ar aplamu aizspriedumu nastu paši par sevi, skatīdamies uz sevi gan zaļām, gan melnām, gan rožsārtām brillēm un redzēdami sevi visdažādākās nepatiesās krāsās. Vienu nomoka mazvērtības sajūta, otru apsēdusi lieluma mānija. Meiča ar gluži ikdienišķu sejiņu iedomājas sevi par pirmo skaistuli savā apkārtnē, bet cita, kas prot „meldiju noturēt“, sapņo par spožu triumfu uz skatuves. Neveikls puisis iedomājas gūt laurus kā Donžuards, bet fantazijā nabags jauneklis cer iegūt dzejnieka slavu . . .

Tā ir mūsu iedomība, kas tādā kārtā liek mums sevi pārāk augstu vērtēt. (Bismarks teicis: „Katrs cilvēks apgrūtināts ar iedomības hipotēku“). Arī mazvērtības sajūta ir tā pati iedomība, tikai ačgārnā nozīmē.

Mēs visi kā pārāk centīgi advokāti cenšamies visiem spēkiem aizstāvēt savus trūkumus. „Nevienam citam mēs tā nekrāpjam, nevienam citam mēs tā neglaimojam kā paši sev.“ (Šopenhauers).

Dieva dēļ, neviens lai nedomā, ka viņš šinī ziņā ir izņēmums! Katrs cilvēks ir iedomīgs; tikai tas, kas atklāti un godīgi atzīst savas vājības un aplūko sevi zem mikroskopa, spēš pirmo soli uz labo. Sevis pārvērtēšana ir ļauna slimība: tāpēc — esiet patiesi paši pret sevi! Pašaudzināšanas pirmais noteikums ir šis: apskati sevi bez iedomības. Centies sevī visu ko apšaubīt un kritizēt, tā kā tu citus vērtē un aplūko.

Vai maz iespējams pilnīgi izravēt visas iedomības saknes un aplūsināt tās balsi? Mēģināsim vismaz to darīt, cik vien labi prazdami.

Vispirms atsakaities no tās pārlicības, ka jūs paši esiet pareizās domās par sevi. Jums taču būs kāds uzticīgs draugs, kas gribēs un varēs jūs novērtēt bez aizspriedumiem un glaimiem. Pajautājiet tam, kādu tas redz jūs no šāda neviltota viedokļa. Uzklaušaities, kad viņš izsaka par jums savu atklāto un patieso spriedumu: kas viņam pie jums nepatīk, ko viņš vēlētos redzēt pie jums citādā veidā. Ja jūsu draugs būs godīgs, tad par viņa spriedumu jūs vis priekā nesmaidisiet. Bet neļauņojaties par to, mierīgi pārdomājiet visus viņa vārdus un pēc tam ņemiet rokā kādu lapu, uz kuņas rakstait apmēram tā:

Manas sliktās īpašības: Manas labās īpašības:

iedomīgs	izpalīdzīgs
godkāriģs	darbīgs
laisks	patiesīgs
u. t. t.	u. t. t.

Ja jūs abi ar savu draugu būsiat atklāti un godīgi sprieduši, tad sliktu īpašību saraksts katrā ziņā iznāks daudz gaŗāks nekā labo īpašību uzskaitījums. Jūs varbūt pat nobīsieties, cik nožēlojamā izskatā jūs sevi ieraudzīsiat. Bet tāpēc nevajaga izsamist, apmieriniet sevi ar domu, ka: pirmkārt, tādā ceļā visi jūsu līdzilvēki dabūtu tādu pat spriedumu par sevi, un, otrkārt, jo sliktākā gaismā jūs sevi ieraugiet, jo vairāk cerības jums sevi labot.

Pajautājiet kādreiz arī saviem vecākiem, kādi netikumi jums piemituši bērņībā. Aprunājaties arī ar saviem skolotājiem un līdzskolņiekiem, kāds iespaids tiem no jums palicis.

Ieteicams arī vēl cits ļoti noderīgs līdzeklis sevis pētišanai. Ieskataities labi uzmanīgi sekojošā sarakstā (tas sastādīts pēc Heimaņa, Virsmas un Horsta schēmas) un pamēģiniet to piemērot savai personībai — tikai nekādā ziņā nemēģiniet tanī atrast īpašības, kādas jūs sev vēlētos, bet kādas jums patiesībā piemīt.

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. agri ceļas | vēlu ceļas |
| 2. agri iet gulēt | vēlu iet gulēt |
| 3. kustīgs | rāms, gauss |
| 4. čakls | laisks |
| 5. darbā neatlaidīgs | darbu labprāt atliek „uz rītdienu“ |
| 6. allaž darbīgs | labprāt bauda „dzīves ērtību“ |
| 7. nepiekāpīgs, ietiepīgs | piekāpīgs |
| 8. ātri groza uzskatus | gauss, bet noteikts uzskatu maiņā |
| 9. retam izklaidīgs | bieži izklaidīgs |
| 10. apdomīgs | impulsīvs |
| 11. noteikts | nenoteikts |
| 12. ātri iedzīvojas visādos apstākļos | kautrīgs, bailīgs |
| 13. praktisks, izveicīgs | nepraktisks, neizveicīgs |
| 14. dzīvo pagātnē vai tagadnē | dzīvo domās par nākotni |
| 15. grūtsirdīgs | jautrs |
| 16. mainīgs | pastāvīgs |
| 17. pesimists | optimists |
| 18. jūtīgs | vienaldzīgs |
| 19. ātri sakaitināms | labsirdīgs |
| 20. neiecietīgs | iecietīgs |
| 21. lētticīgs | neuzticīgs |
| 22. vienkāršs | komplicēts |
| 23. viegli apmierināms | grūti apmierināms |
| 24. ātri aizmirst bēdas | ilgi cieš |
| 25. allaž meklē pārmaiņas | turas pie ierastā |
| 26. bieži maina draugus | draudzībā uzticīgs, pastāvīgs |
| 27. viegli pierunājams | turas pie savas pārliecības |
| 28. apķērīgs | neapķērīgs |
| 29. bagāts domām | sajūt domu nabadzību |

Padomājiet gluži mierīgi un lietišķi, kādas ir jūsu fiziskās īpašības. Vai jūs esiet veikli, izveicīgi, vai — neveikli, tūļīgi? Vai jūs esiet vāji vai spēcīgi, veselīgi vai slimīgi? (Ja paši nevariet šīs savas īpašības gluži pareizi novērtēt, tad ārsta vispusīga apskate jums var palīdzēt). Vai jūs variet dzīvot bez kādām rūpēm par savu miesu, vai — jums vajadzīgs sevi saudzēt un piekopt ārstēšanos?

Arī savu fizisko īpašību pārbaudi fiksējiet uz papīra. Uzstādaī sev noteiktu uzdevumu: sastādīt pilnīgi pareizu un patiesu inventāra sarakstu savām psihiskām un fiziskām īpašībām.

Padomājiet: būtu taču kauns pašam sevi nepazīt! Pieradiniet sevi pie domas, ka ir nederīgi dzīvot illūzijās un nepatiesos uzskatos pašam par sevi.

Tikai tas, kas patiesi sevi pazīst, var stāties pie turpmākā: tas var tad ķerties pie treniņa un sasniegt labus panākumus. Tikai pēc stingras sevis pārbaudīšanas iespējams pašam sevi pārveidot un pārlabot, izlīdzinot trūkumus un novēršot vājības, tā tuvojoties savas personības viengabalainībai un saskaņai. Nododiet sevi šādai auglīgai paškritikai!

3. Kādas ir jūsu attiecības pret ārpasauli?

Tiekme uz sabiedrību un tiekme projām no sabiedrības — tādas ir galvenās īpašības, kas raksturo divus dažādus cilvēku tipus kā pretstatus sabiedrībā. Protams, te jārunā par šīm īpašībām tikai kā par atšķirī-

bas pamatpazīmēm, jo abi šie pamattipi īstenībā reti kad sastopami gluži tīrā veidā — mēs te izdarām tikai schēmatisku šķirojumu, bet šādas vienkāršas un labi saskatāmas pamatlīnijas labi noder praktiskās īstenības izpratnei.

Tas galu galā atbilst arī Krečmera formulai: tieksme uz sabiedrību un tieskme projām no sabiedrības personificējas tanis divos tipos, ko viņš apzīmē par schizotīmiem un ciklotīmiem. Krečmers gan neiedala zilvēkus divos pamattipos vien, bet viņš pārliecinoši rādījis, ka psihiskā struktūra atbilst fiziskai un otrādi.

Cilvēks ar tieksmi projām no sabiedrības (schizotīms) savā garīgā pamatnoskaņojumā atrod savu partneri cilvēkā ar astēnisku ķermeņa struktūru (kalsnējs, slaidis augums — stūrainas kustības); turpretī cilvēks ar tieksmi uz sabiedrību (ciklotīms) atbilst pikniķim (apaļš, pilnīgs, mīksts — noapaļotas kustības).

Cilvēku ar tieksmi projām no sabiedrības varam saskatīt šādu tipu pamatvilcienos: dziļdomīgā zinātniekā, godkārigā egoistā, kalsnējā sportistā („rekordu ķērēja“ tipā), sapņainā māksliniekā, „dižciltīgā“ aristokrātā, izsmalcinātā aistētā, pārspilētā ideālistā, reliģiskā fanātiķī; turpretī cilvēku ar tieksmi uz sabiedrību redzam joviālā veikalniekā, jautrā uzdzīvotājā, asprātīgā humoristā, omulīgā „sabiedrības pilari“, uzņēmīgā praktiķī, mierīgā filistri, liela vēriena organizatorā. Būtu nepareizi šo schēmatisko iedalījumu piemērot kā gatavu recepti katram konkrētam gadījumam. Patiesībā cilvēku raksturi nav tik vienkārši, daudzos indivīdos apvienojas pretējo tipu īpašības.

Pēc pamatīgiem novērojumiem un pārbaudījumiem jūs tomēr varēsiet izšķirties, pie kāda tipa piederat jūs ar savām pamatīpašībām. Te jums labi noderēs jūsu īpašību saraksts: paskatāties, kādu tipu tas atspoguļo!

Vai jūs piederiet pie cilvēkiem ar tieksmi uz sabiedrību vai projām no sabiedrības? Šī atšķirība ir viegli saskatāma. Cilvēks ar tieksmi uz sabiedrību savam laimes treniņam arī izvēlēšies gluži citādus mērķus nekā cilvēks ar tieksmi projām no sabiedrības. Lai sasniegtu mūsu apzīmēto mērķi — cilvēka pilnības iegūšanu, abiem tiem būs vienāds uzdevums: papildināt sevi trūkstošās īpašības ar tām, ko atradīs par labām pretējā tipā. Abiem jāmeklē izlīdzinājums!

Būtu pavisam lieki mēģināt katram no šiem diviem tiem uzrādīt īpašu treniņa veidu, jo treniņa metodes tiem abiem būs vienādas. Tikai katrs šo metodi lietos savam īpašam nolūkam. Tāpēc šeit noteikti jāuzsver: visu, kas turpmākajās nodaļās būs sacīts par treniņa praktisko pielietošanu, katrs indivīds lai piemēro saskaņā ar tiem datiem, kādus tas ieguvīs pašpārbaudē. Vispārīgais noteikums te būtu šāds: cilvēks ar tieksmi projām no sabiedrības lai mēģina pieslēgties sabiedrībai, bet cilvēks ar tieksmi uz sabiedrību lai biežāk atgriežas pats pie sevis.

4. Māksla atmāskot līdzcilvēkus

Cenzdamies iepazīt sevi, jūs iegūstiet vēl vienu labumu: jūs iemācaties pazīt arī citus cilvēkus, asiniet

savu skatu apkārtējās sabiedrības vērošanai. Šillers saka: „Ja citus saprast vēlies, tad skaties savā sirdī.“ Kas pats sevi patiesi izpētījis un labi analizējis, tas prātis saredzēt arī caur savu līdzcilvēku maskām.

Tā ir ābece patiesība, ka labi var ietekmēt citus un sadarboties ar citiem tas, kas prot pareizi novērtēt savus partnerus: Tirgotājs savu preci ir jau pa pusei pārdevis, ja viņš savu klientu jau pašā sākumā pareizi novērtējis: tad viņš saprātis pircēja gaumi un varēs tā vēlēšanos, „no acīm nolasīt.“ Uzņēmuma vadītājs var lieliski pacelt ienesību, ja viņš kā labs cilvēku pazinējs izvēlēšies sev piemērotus līdzstrādniekus.

Arī cilvēku pazišanās var trenēties ar labām sekēm. Kā patīkamu sportu var jums ieteikt gluži svešu un nejausi sastopamu ļaužu pētīšanu: mēģiniet noteikt ielas gājēju, dzelzceļa vai tramvaja pasažieru raksturu, temperamentu, arodu, sociālo stāvokli, tautību u. t. t. Kur vien tas iespējams, pārbaudiet, vai jūsu spriedums bijis pareizs. Bieži vien izrādīsies, ka jūs esiet kļūdījušies. Bet ja jūs labu laiku tā būsiet vingrinājušies, tad jūsu spriedumi būs pārsteidzoši pareizi. Tā ar laiku var iegūt nemaldīga cilvēku pazinēja spējas. Pieturas punktus jūsu spriedumiem dos tūkstošiem dažādu sikumu. Tādas metodes kā sejas un galvaskausa pētīšana vai grafoloģija nemaz nebūs vajadzīgas. Šķībi nomīti papēži, netīri pirkstu nagi, netīra veļa ir tikpat labi cilvēka rakstura liecinieki kā mimika, valoda, žesti. Tikai neļaujiet sevi apmānīt ar mākslotu izturēšanos, neistām manierēm un iestudētas lomas tēlošanu; cenšaties arī aiz pieņemtās maskas un villotās

ārišķības saskatīt cilvēka patieso seju. Un uzmanīgam vērotājam tā pēkšņi un pārsteidzoši atklāsies jau pēc nedaudziem acumirkļiem.

Tā var notikt, ka jūs savus līdzcilvēkus dažreiz pazīsiet labāk nekā viņi paši sevi pazīst . . .

5. Treniņam jāsatavojas

Kā sportists cenšas pakāpeniski pavairot savus spēkus, tā arī mēs par sava treniņa mērķi stādām savas laimes vairošanu. Pirms iesākam treniņu konkrētu mērķu sasniegšanai, noskaidrosim vispirms, kādiem jābūt mūsu treniņa paņēmieniem.

Mēs gribam kļūt laimīgi! Tā tad, mēs gribam noteikt savu likteni, gribam būt savas „laimes kalēji“, gribam paši noteikt savu dzīves veidu, nevis pasīvi ļaut, lai dzīve to veido.

Tā tad — mēs gribam.

Bet kā tad mūsu griba realizējas?

Mēs gribam pacelties pāri tādām stāvoklim, kas mūs neapmierina; mēs tiecamies uz tādu mērķi, kas mūs vilina, bet kas pagaidām mūsu acu priekšā nav nekas vairāk kā iedomu tēls. Starp gribas izejas punktu un gala mērķi ir garš ceļš, ko piepilda darbs — gribas realizētājs. Jo lielāka ir starpība starp neapmierinošo tagadni un vilinošo nākotni, jo izredzēm bagātāks ir darbs.

Tāpēc: mums jābūt pilnīgā skaidrībā par mūsu tagadējo stāvokli un par mūsu gribas viedokļa saturu — mums jākāpina sava griba iegūtiecerēto —

mums jābūt droši pārliecinātiem, ka mērķis sasniegsim — mums jābūt pasargātiem no maldīgiem soļiem ceļā uz savas gribas piepildījumu.

Skaidrību mēs iegūstam, rikodamies ar apdomu un pēc iepriekš izstrādāta plāna; gribas kāpinājumu dod sajūsma, apņēmību — pašsugestija, gribas neatlaidību — gribas vingrināšana. Tāda ir aktīvas gribas tonkārtā. Ja mums būs visas šīs četras gribas pakāpes, tad mums būs arī tik bieži daudzīnātā „enerģija“, un tad mūs vaiņagos arī labi panākumi.

6. Vispirms pārbaudi un apdomā, tad sāc!

Visupriekš mums skaidri un noteikti jāzin, ko mēs gribam panākt. Mēs nedrīkstam iesākt ar nenoteiktu patētisku vēlēšanos kļūt „labākiem“, „krietnākiem“, „sekmīgākiem“, „cilvēcīgākiem“, „laimīgākiem“. Mums jāsprauž sev konkrēti mērķi un noteikti jāzin, ko mēs gribam sasniegt.

Divide et impera! Gribas mērķu detalizēšana atvieglo darbu un dod skaidrību, kas ir gribēto sekmju pirmais priekšnoteikums. Mums jāatbrīvo griba no miglainības un nenoteiktības. Ja tas panākts, tad nebūs „dzīves bez mērķa“ un tad skaidri apzināsimies, „ko mēs gribam.“ Kas jau skaidri visos detaļos apzinājies, ko viņš grib, tas ir sasniedzis jau pirmo pakāpi ceļā uz savu mērķi.

Mūsu gribas un centienu mērķis nosakāms pēc mūsu personīgām spējām un galvenajām garadāvanām.

Būdami patiesi pret sevi savu īpašību pārbaudē, mēs atradīsim visistāko ceļu un uzdevumu, kādam mēs īpaši esam aicināti.

Bet lai darbs vaiņagotos panākumiem, ar skaidri apzinātu mērķi vien vēl nepietiek. Vajadzīgs arī skaidrs aprēķins par ceļu, kas ved uz šādu labi apzinātu mērķi. Tāpat vajadzīgs arī labi pazīt savas spējas, kā to jau tikko minējām. Un vēl tālāk mums jābūt skaidrībā par jautājumu: kādi šķēršļi var gadīties ceļā uz mūsu mērķi un kā vislietderīgāk tos pārvarēt? — dažreiz varbūt labāk tos apiet, dažreiz — droši lēkt tiem pāri?

Tik daudz prasību no jums — tas uz reizi būtu par daudz. Bet skaidrs pārskats tomēr vajadzīgs — un patlaban mums skaidri pārskatāmā veidā jāredz viss, ko mēs prasām no sevis un sava likteņa. Tāds pārskats atvieglos mūsu centienus. Tāpēc ņemsim rokā zīmuli un burtnīcu ar atsevišķām lapām (Din—formatā A 5 — normallielums 148×210 mm) un sastādīsim savu plānu (pēc Grosmaņa „pašracionalizācijas“ parauga.)

7. Darba plāns

Vispirms pārliksim, ko mēs īsti gribam darīt. Mazliet padomājot, jūs atradīsiet, ka jums ļoti daudz kas darāms: sen jūs jau taisaties rakstīt apcerējumu par x tematu; jūs gribiet atradināties no smēķēšanas; jūs gribiet papildināt savas zināšanas y nozarē; jūs gribiet iemācīties angļu valodu u. t. t. Un ja jums pašiem nav prātā, kas jūsu raksturā būtu labojams,

tad ņemiet atkal rokā savu īpašību sarakstu — tur jūsu paškritika tad uzrādīs veselu rindu uzdevumu!

Tad nu ņemiet priekšā vienu loksni no savas burtņicas un sarakstait visus tos darbus un uzdevumus, kādi stāv jums priekšā. Šis uzdevumu saraksts tad izskatīsies apmēram šāds:

U z d e v u m i

Jāraksta x apcerējums.
Jāatradīnas no smēķēšanas.
Jālāsa grāmatas y nozarē.
Jāmācās angļiski.
Jākļūst izpalīdzīgākam.
Jāpalielina noguldījums bankā.
Jāpavairo ienākumi no blakusdarbiem.
Jāpērk motocikls
u. t. t.

Šādu vispārīgu sarakstu jūs variet turpmāk papildināt un pārkārtot. Tikko jums ienāk prātā kāds vēlams darbs vai uzdevums — atzīmējiet to tūdaļ šinī sarakstā.

Pēc šī raibā saraksta sastādait citu sarakstu, kuŗā sarindojiet uzdevumus tādā kārtībā, kādā jūs atrodiat par vajadzīgu tos izpildīt. Kas jums šķiet vissvarīgāks un steidzamāks, to liekai pirmā vietā, tāpat pēc svarīguma vai steidzamības ierindojiet arī citus uzdevumus otrā, trešā vietā u. t. t. Tad nosakait sev arī stingri, cik ilgā laikā katrs uzdevums veicams: daži neprasis pat gada laikā, bet citi prasis vairākus gadus.

Tādā kārtā mums izveidosies ļoti vērtīgs darba plāns apm. šādā veidā:

A 2.	Jāuzraksta x apcerējums un jāsagatavo iespiešanai
a.	Jānosprauž temata robežas un iedalījums pēc satura.
b.	Jānorobežo temats no radniecīgām nozarēm.
c.	Jāsavāc literātūra, kas attiecas uz šo tematu.
d.	Jāizlasa savāktā literātūra.
e.	Jāuzmet apcerējuma dispozīcija.
f.	Jāuzraksta apcerējums pa atsevišķām nodaļām.
g.	Trīs dienas pēc darba pabeigšanas tas jāpārlasa no sākuma līdz beigām, kritiski jāpārbauda un jāpārlabo, pēc kam jāpārraksta tīrrakstā un jānodod izdevējam.

Lietderīgi vēl pie katra atsevišķā posteņa (a—g) lapas labajā malā atzīmēt, cik katram uzdevumam paredzēts laika. Piem., pie a — 2 n. (nedēļas), b — 2—3 n., c — 1 n., d — 3 n., e, f, g kopā — 4 n. Šis laika iedalījums tālāk ietilpināms detalizētā gada plānā — atsevišķu mēnešu plānos.

Tā, piem., 1936. g. janvāra plānā būtu paredzēti šādi uzdevumi:

M I.	M ē n e š a p l ā n s 1937. g. j a n v ā r i m
A 1.	10 papirosu vietā dienā izsmēķēt tikai 9.
A 2.	Veikt x apcerējuma a, b darbus un iesākt c darbu (sk. plānu A 2.).
A 3.	Palielināt noguldījumu bankā par Ls 20.— (uz Ls 600.—).
A 4.	u. t. t.

Februāra plāns paredzētu šādus uzdevumus:

M II.	M ē n e š a p l ā n s 1937. g. f e b r u ā r i m
A 1.	Izsmēķēt tikai 8 papirosus dienā.
A 2.	Pabeigt x apcerējuma c darbu (janvārī iesākto) un veikt d darbu.
A 3.	Palielināt noguldījumu bankā par Ls 30.— (uz Ls 630.—).
A 4.	u. t. t.

Marta plāns būtu šāds:

M III.	M ē n e š a p l ā n s 1937. g. m a r t a m
A 1.	Izsmēķēt tikai 7 papirosus dienā.
A 2.	Pabeigt x sacerējuma e, i, g darbus
A 3.	Palielināt noguldījumu bankā par Ls 25.— (uz Ls 655.—).
A 4.	u. t. t.

Tādā pat veidā sastādāmi arī turpmāko mēnešu plāni. Te jāpiezīmē, ka mēnešu plānos jāparedz arī atvaļinājumu laiks. Ieteicams darbus iekārtot tā, lai atvaļinājuma laiks dotu pilnīgu atpūtu un tāpēc tani laikā nav iekārtojami nekādi citi blakusdarbi.

Iekārtojot uzdevumus laika plānā, nevajaga pārvērtēt savas spējas un nevajaga vadīties no pirmās sajūsmas par kādu lietu, kad uzdevums parasti liekas vieglāks nekā tas ir īstenībā. Uzliekot sev pārāk lielu vai grūtu uzdevumu, var pārpūlēties un pazaudēt darba prieku. Tāpēc labi apdomīgi jāpārliet, cik ilgā laikā katrs uzdevums veicams. Bet neder arī pārāk ilga domāšana un plānošana — tas nozīmētu veltīgi pazaudēt laiku. Tāpēc ieteicams arī darba plāna sastādīšanai noteikt zināmu termiņu, līdz kuņam tas sastādāms galīgā veidā. Un kad tas reiz sastādīts, tad atkāpšanās vairs nav, tas jāpilda. No tā brīža sākot, ievērojiet stingri savu darbu un uzdevumu plānu!

Ieteicams gan arī laiku pa laikam plānus pārlūkot, pārbaudīt, pārļabot un pārgrozīt, kur tie būtu izrādījušies kļūdaini. It īpaši jāpārskata katra aiztečujušā mēneša plāns, lai redzētu, vai nospraustie termiņi darbos patiešam ieturēti un vai uzdevumi sekmīgi veikusies. Darbu aizkavēšanās gadījumos (atvainojami ir tikai tādi kavēšanas iemesli kā slimība, neparedzēti

dienesta pienākumi vai citi no paša neatkarīgi apstākļi! nepaveiktais darbs pārnesams uz nākamo mēnesi. Sistēmiskai plānu pārbaudei ir ļoti svarīga nozīme: tā gluži nemanot jūs pierodiet pie savu uzdevumu izpildīšanas saskaņā ar plānu. Un kad tā allaž patur acis savus uzdevumus un tos rūpīgi pilda, tad drīzi vien rodas sajūta, ka darbs kļūst arvienu vieglāks.

Gada beigās jānotiek plašam atskatam un pārskatam, jānoslēdz gada bilance un līdz ar to jā sastāda jauns plāns nākamajam gadam.

Šādus laika plānus papildina un atbalsta vēl katras dienas plāns. Tas jums palīdzēs darbā un dzīvē nodibināt kārtību un skaidrību.

Dienas plāniem ieteicams iekārtot īpašu burtņiciņu — kabatas grāmatu, kur katrai dienai ir sava lappuse ar laika iedalījumu stundās.

Piem., dienas plāns 5. janvārim kāda ierēdņa vai kantoņa darbinieka kabatas grāmatiņā varētu būt šāds:

5. I. 1937.	J a n v ā r i s 1937.
8.—9.	Sakārtošanās tekošās dienas darbiem un došanās uz darba vietu.
9.—10.	Ziņu ievākšana līguma sagatavošanai ar M. firmu.
10.—11.	M. firmas pārstāvja apmeklējums.
11.—12.	Apspriede ar iestādes priekšnieku par līguma principiem.
12.—13.	Līguma teksta izstrādāšana.
13.—14.	Parakstam sagatavoto rakstu caurlūkošana un parakstīšana.
14.—15.	N. firmas apmeklējums un sarunas ar direkciju.
15.—16.	} Pusdienu, atpūta, mājas darbi (saimniecībā), vakariņas.
16.—17.	
17.—18.	
18.—19.	
19.—20.	X. sacerējuma a darbs (plāns A2).
20.—21.	Tas pats.
21.—22.	Tas pats.
NB.	9 papirosi!

Šāds dienas plāns, kā redzams, atvieto arī piezīmju grāmatiņu, tas ietver sevi kā personīgo uzdevumu, tā dienesta pienākumu plānu un atstāj pārskatāmu ainu par tās dienas darbiem.

Vakarā jāpārdomā, kādi uzdevumi liekami nākamās dienas plānā. Pagājušās dienas lapiņu noslēdzot, malā der vēl atzīmēt, kas izpildīts un kas nav izpildīts (īsuma labad to var darīt ar kādām pieņemtām zīmēm, kā + un — vai tml.). Neizpildītie uzdevumi ievedami nākamā dienu plānā.

Lai dienas nevilkto nogurdinošā vienmuļībā, ieteicams ievērot zināmu „darbu ritmu“ ar pauzēm: visas dienas neapgrūtināt vienādā mērā. Iekārtojiet tā, lai stipri aizņemtām dienām seko brīvākas dienas, kad var atlicināt laiku atpūtai un izklaidībai, teātra vai kino apmeklējumiem, pastaigai, paziņu apciemojumiem u. tml. Ja tikai darbu plānveidīgi iekārto, tad arī saistošais plāns atļauj justies brīvi un omulīgi!

8. Plānveidīgs darbs ir auglīgs

„Tāda plānošana tomēr ir pārāk komplicēta un pedantiska!“ jūs varbūt iebildīsiet.

Tās ir maldīgas domas un neļaujiet tādām sevi iebaidīt. Papūlaties tikai izmēģinājuma dēļ plānveidīgi iekārtojot savus darbus, un tad jūs paši pārlicināsieties, kā tas atvieglo un sekmē darbu.

Vispirms jau darba plāns pieradina pie apzinīga darba, kas ved uz sprauto mērķi, pie kam tas dod mums allaž skaidru pārskatu par darbam sprauto mērķi un ceļiem un līdzekļiem

tā sasniegšanai. Ja pirms darba sākšanas rūpīgi pārdomāts plāns, tad tādā plānveidīgā darbā atkritis jebkāda vajadzība darba laikā grozīt darba kārtību, kas lielā mērā traucētu darba sekmes. Otrām kārtām, plānveidīgs darbs dod iespēju racionāli izmantot laiku (plānošanā patērētais laiks bagātīgi atmaksāsies). Darba gaitā nebūs vairs nekādu „tukšumu.“ Plānveidīgs darbs arī saista darba izpildītāju pie noteiktiem termiņiem.

Turēšanās pie plāna — tas ir augstākais bauslis! Par noteiktā laikā neizpildītiem pienākumiem nosaka sev sodus: atsaciņanos no zināmām izpriečām u. tml. Tāpēc arī treniņu noteikšanā jārikojas ļoti apdomīgi: tie nedrīkst būt ne pārāk īsi, ne gaži. Katram uzdevumam jāparedz pietiekošs laiks līdz ar rezervi neparedzamiem šķēršļiem un traucējumiem. Tāds laika plāns pieradinās arī vispār pie kārtības un akurātības. Nedrošība un nenoteiktība ar laiku izzudīs.

Beidzot, darba plāns liek rūpīgi un vispusīgi apsvērt visādas varbūtības darba gaitā. Kas strādā pēc plāna, tas ir pasargāts no visādām varbūtībām un nejaušībām. Vajadzības gadījumā viņš tad zinās, kādiem līdzekļiem novērst traucējumus. Tā tad, plānveidīgs darbs ir allaž pārskatāms, veicams ar mierīgu garu un priecīgu prātu. Ja dzīvē gadās sastapt cilvēkus, kas nekad nezaudē galvu un vissarežģītākās situācijās nepaliek bez padoma, tad mums droši ir darišana ar plānveidīga darba praktiķiem — vienalga, vai viņi apzinīgi vai neapzinīgi turas pie šādām metodēm. Napoleons un Bismarks tanī ziņā noder mums par vispārpazīstamu un svarīgu pie-

mēru : tie ir bijuši taisni ģeniāli savu uzdevumu izplānošanā un visādu varbūtību iepriekšējā paredzēšanā un apsvēršanā. Ja arī viņu darbībā daudz kas liekas nācis gluži pekšņi un nejauši, tad patiesībā viss tas bijis iepriekš labi pārdomāts, sagatavots un paredzēts.

Kas domā uz priekšu, tam cīņas karstumā nav daudz jāgudro. Kas rūpīgi sastāda plānu, tas atvieglo sev darbu, iegūst skaidrību un plānveidību visā savā dzīvē, tam nav „jākuļas“ pa dzīvi apkārt „bez mērķa“, nav jāšaudās nenoteiktībā vai jātraucas pēkšņā steigā.

Būtu gluži veltīgi mēģināt jau iepriekš celt kādus iebildumus pret darba iedalījumu laika plānos. Atmetiet aizspriedumus, ķeraties reiz tieši pie praktiska izmēģinājuma : šādas darba metodes rezultāti paši par sevi būs pietiekoši pārlicinoši.

Vēl viena piezīme ! Kad jūs domājat ķerties pie savu uzdevumu lielo plānu nospraušanas ? Rīt, parīt, „pēc svētkiem“, pēc jūsu nākamās dzimumdienas vai tikai nākamajā gadā ?

Nē — jau šodien jums tas jāsāk ! Ķeraties jau tūlīt pie plāna izstrādāšanas (sastādaļt savu uzdevumu sarakstu). Arī ar plāna tālāko izstrādāšanu pārāk ilgi nevilcinaties. Kad sagatavošanās un pirmais mēnesis plānveidīgā dzīvē un darbā būs jau aiz muguras (arī te pats iesākums tikai ir grūts), tad jums pašiem jau būs iepatikusies tāda kārtība, jūs būsiet jau pieraduši pie tās — un jums būs pamodusies jau godkārtība turēties pie tādas darba iekārtas, kas sola jums labākās sekmes.

Tāpēc sākait jau šodien — katra vilcināšanās tikai kaitē apņēmībai !

9. Gribas kāpināšana

Ar to vien, ka skaidri apzināties, ko gribam, mēs, protams, nekā vēl neesam padarījuši. Apzināta griba vien ir bāla un mazasinīga, bez enerģijas un spraiguma. Griba jāpapildina ar krietnu porciju siltas sajūsmas. Būdami gribētāji bez sajūsmas, mēs arī ar vislabākajiem plāniem paliksīm pusceļā, vai arī, cenzdamies savu gribu realizēt, mēs jutīsimies piesieti pie saviem plāniem kā vergi pie galēras. Tad mums nebūtu darba prieka, pacilātības, dedzības — nebūtu motora, istā virzītāja. Auksts aprēķins vien nav nevienā darba nozarē padarījis cilvēku par izcilu un vadošu darbinieku. Ja aiz apzinātas gribas, kas, protams, ir vajadzīga un nepieciešama, nestāvēs sajūsma par zināmu lietu, tad būtu veltīgi gaidīt labus panākumus.

Sajūsmai un apzinātai gribai jāiet roku rokā. Ņemiet savai gribai par palīgu arī fantāziju! Tā prātis mūsu gribas objektu iztēlot vispievilcīgākās krāsās un parādīt to visjaukākā apgaismojumā. Tad sajūsmas pilnām acīm redzēsīm, kādas brīnišķīgas vērtības slēpjas mūsu mērķī, cik lieliskas iespējamības mums atklājas, kādas priekšrocības tas sola un kāds prieks mūs sagaida līdz ar gribētā sasniegšanu. Baudīsim jau iepriekš šo prieku — tas būs mūsu darba prieks. Liksim, lai mūsu sirds jau aizsteidzas mums papriekšu, tāpat kā jātnieks domās sen jau ir pāri grāvim, kuņam zirgs vēl nav pārlēcis, un tad mēs it kā rotaļādamies pārvarēsīm visus šķēršļus. Sajūsma un ilgas kā strēlnieka uzvilktis stops dzīs mūsu gribas bultu droši pretī mērķim. Iejūsminādami

sevi par iegribēto, mēs darīsim savu darbu ar patiku un prieku, un tad mūsu entuziasms aizskalos projām visas traucējošās šaubu domas.

Stipra, virzoša sajūsma ir labākais paskubinātājs un ceļa sagatavotājs mūsu gribai. Tā nav tukša rotaļa domām, nedz vājinoša tiksmīnāšanās ar gaidāmo prieku (cilvēki ar vāju gribu gan caurām dienām tā mēdz sapņodami tiksmīnāties, darbu tomēr nedarīdami!) Patiesa sajūsma stiprina gribu, aktivizē to, sekmē darba ierosmi un atvieglo pūles.

Kas būtu visas lielākās akcijas cilvēces vēsturē, visi lielo ideju paudēji, visi masu vadoņi bez šādas aizraujošas sajūsmas par iedomāto ideālu, bez sava uzdevuma iemīlēšanas, bez dedzīgas pieķeršanās spraudstajam mērķim?

* * *

Ar sajūsma par mūsu plāniem jāsaistās tik pat sajūsmīgai tieksmei pārvarēt visus šķēršļus, kas var būt ceļā mūsu gribas piepildīšanai. Mums jāmobilizē visi dvēseles spēki pret visām tām lietām un visiem tiem apstākļiem, kuŗu vietā mēs gribam redzēt ko labāku, pilnīgāku, vērtīgāku. Tas darīs jūtāmāku pretstatu starp neapmierinošo tagadni un nākotnes ideālu (tā ir tā sauktā „praktiskā antiteze“).

Un beidzot vēl viens noteikums: pie mērķa izvēles ar skaidru un kritisku skatu jānovērtē arī visas tās grūtības un ēnas puses, kas var saistīties ar loloto mērķi. Ja mēs šinī ziņā būsīm pavīrsi raudzījušies, tad mums drīz var nākt nepatikami pārsteigumi. Bet

ja mēs reiz esam nolēmuši stāties pie darba, tad mūsu mērķim ir jābūt neapēnotam, spožam un pievilcīgam. Tad šaubām un kritikai jāklusē. No tā brīža sākot mūs vada un virza viens vienīgais — vilinošais mērķis.

10. Gribai jābūt paļāvīgai: mēs veiksīm!

Cik labi mēs arī nebūtu savu iegribēto mērķi noskaidrojuši un cik sajūsmināti mēs par to arī nebūtu bijuši, bet ja mēs kritīsim atpakaļ mazdūšīgās šaubās „vai mēs to veiksīm?” — tad mēs paliksīm pusceļā. Šaubās un bažās par savām spējām uzstādītā mērķa sasniegšanai drīz vien pazustu mūsu sajūsma, un mēs patiesi kļūtu nevarīgi. Ja nebūs drošas paļāvības, bet ja nomocīsimies šaubās, tad pazaudēsim arī labo gribu.

Te mums pašiedvesma var būt labs palīgs. Kāds brīnumspēks tai piemīt, to, starp citu, pārliecinošiem piemēriem rādījis slavenais Kuē (Coué). Zinātne tagad pašiedvesmai ir jau devusi savu svētību, un modernie ārsti to pielieto pat dziedniecībā. Un taisni pie tā saucamajiem stiprās gribas cilvēkiem, kuŗus vaiņago labi panākumi dzīvē, mēs redzam, ka tie savas gribas stiprināšanai ņem palīgā pašiedvesmu, kaut arī viņi dažreiz to dara neapzinīgi. —

Jau sen zināms šāds pašiedvesmas piemērs: ja vakarā apguldamies esi apņēmiem rītā uzcelties zināmā stundā, tad tu tanī laikā arī atmodīsies bez modināšanas. To mēs varam pieņemt par pazīstamu un pārbaudītu patiesību.

Pašiedvesmas tehnika ir ļoti vienkārša:

Izstiepies, ērti atguļoties, lai ķermenis un visi locekļi justos brīvi; apzinīgi neseko pat savai elpošanai, ļaujies omulībai kā vieglai snaudai — un tad sāk skaitīt kā lūgšanu: šodien es pārbaudījumu izturēšu! paredzamajā vētrainajā sapulcē es būšu mierīgs un koncentrēts! darbs man sekmīgi veiksies! sava stāvokļa uzlabojumu es noteikti sasniegšu! galvas sāpes man tūdaļ pāries! u. tml. Noder arī gluži vienkāršā, vispārīgā Kuē formula: ar katru dienu man ies labāk un labāk!

Ko tu saki sev, to izteic tikai pozitīvā formā, vārdus „nē“ un „nevaru“ nelieto! Un nesūģestē sevi vairākiem uzdevumiem reizē. Necenties to darīt ar piespiestu koncentrāciju, bet domā brīvi un smaididams par savu iegribēto lietu.

Šādi pašapvārdošanas un pašiedvesmas brīži dos impulsu zemapziņas norisei tavā psihē, un drīz vien tu redzēsi tās rezultātus praktiskā dzīvē un darbā. Pašiedvesma stiprinās gribu, dos mierīgu palāvību uz tavām spējām un novērsīs šaubas par uzstādītā mērķa sasniegšanu. Tā „zemapziņa“ kļūs par gribas sabiedroto. —

Sagatavošanās uz pašiedvesmu prasa tomēr zināmu iekšķīgu koncentrāciju — atbrīvošanos no visām sīkajām ikdienas domām un atgriešanos pie sevis paša, lai patiesi varētu iestāties pašapziņā. Vakars tam nolūkam ir vispiemērotākais laiks — tad kā no augstienes var atskatīties uz savu ikdienas darbu. Tad var pārdomāt, ko pagājušā diena devusi, kas un kāpēc labi vai slikti izdarīts; kādas grūtības un nepatīkšanas bijušas un kas sagādājis prieku.

Tā ir mūsu pārāk straujā laikmeta nelaime, ka daudzi cilvēki, būdami allaž aizņemti darbos vai izpriecās, reti kad ar skaidru apziņu atgriežas paši pie sevis. Būdami allaž ierauti dzīves norisē ārpus sevis, tie pazaudē savas personības un eksistences cildenāko vērtību.

Katru dienu jums vajadzīgs atlicināt pāris mirkļus pašiem sev — jo tikai ar savas personīgās dzīves pārdomu var cilvēku dzīvi pacelt pāri paviršai veģetācijai. Šādos pārdomas brīžos atgriežoties pie sevis, mēs arī rodam izejas punktu savas gribas stiprinošai pašiedvesmai.

Ar drošu pārliecību gaidīdami labos panākumus, mēs tomēr nenopostīsim visus tiltus aiz sevis, bet atstāsim iespēju arī atkāpties, sagatavodamies arī jaunākai varbūtībai. Ja tad patiesi apstākļi izrādītos tik nelabvēlīgi, tad mēs esam sevi nodrošinājuši. Neveiksme tādā gadījumā neliks krist mums izmisumā, bet darīs mūs uzmanīgākus, tālredzīgākus. Un ja mūsu pašapziņa par šo neveiksmi neuzkļauj vainu mums pašiem, tad mums nenāksies arī neko nožēlot, mēs nepaliksīm pie labiem nodomiem vien, bet ar jauniem, svaigiem spēkiem gatavosimies uz revanšu.

11. Stiprai gribai jāklūst par paradumu

Ja pašāvība dod mūsu gribai nesatricināmu drošību, tad tomēr gribas izkopšanā ir vajadzīgs vēl viens līdzeklis, kas piešķir tai ciešu neatlaidību. Viegli var notikt, ka cilvēks, kas ļoti skaidri zinājis, ko viņš grib, kam nav trūcis arī sajūsmas un kas ņēmis arī pašiedvesmu palīgā, tomēr netiek pie mērķa, paliek pus-

ceļā un apmierinājas ar iegūto. Jā, tādu cilvēku ir ļoti daudz, kas ar saviem sasniegumiem nav apmierināti, bet tomēr palikuši pusceļā, ar visu sajūsmu traucdamies uz skaidri apzināto mērķi. Sportistu valodā tas nozīmētu: viņi „uzdevuši“, neizturējuši sacensību līdz galam. Ar to nepietiek, ka enerģiski iesāk ceļu; grūtākais pārbaudījums gribai nāk pēc tam, kad pirmā sajūsma būs jau atslābusi.

Līdzeklis, kas dod dzelzs izturību, ir gribas vingrināšana. Tā ir pēdējā pakāpe mūsu gribas izkopšanā, un tā ir vienkārša un sen pārbaudīta (bet to, diemžēl, piekopj ļoti vienpusīgi un nereti gaida no tās brīnumus).

Mums gluži vienkārši jāpierod pie tā, ka iegribētais darbs jānoved līdz galam (ņemiet palīgā savus darba un laika plānus!) Vislabāk pie tā pierast pavisam vienkāršās lietās: vienu nedēļu konsekventi palikt pie sev noteiktā, samazinātā papirosu skaita; vienu dienu pilnīgi atsacīties no saldumiem; rītā piecelties noteiktā laikā u. tml. Ievēdiet sev kādreiz arī „gaveņa“ kūri, apņemties kādu laiku pilnīgi kļusēt. Šādi vienkārši mēģinājumi sev kaut ko noteikt un aizliegt izrādīsies par ļoti labiem vingrinājumiem, kas palīdzēs būt mums izturīgiem citos svarīgākos gadījumos.

Neuzņemties reizē pārāk daudz! Vienmēr nosakait sev vingrinājuma laiku, atzīmējiet sākumu, cenšaties to stingri izpildīt un beigās pārbaudait, kā vingrinājums izpildīts! (Ņemiet atkal palīgā plānu burtnīcu). Neizvēlaties vingrinājumiem tādas aizliegumus, kas jums personīgi var būt stipri vienaldzīgi.

Nebūs grūti atrast piemērotus vingrinājumus katram savā arodā. Piemēram, apņemties vienu nedēļu neiteikt neviena ļauna vārda sev padotiem darbiniekiem, arī nepieciešamās piezīmes tiem izteikt laipni un lietišķi; apsolaities vienu mēnesi (vēlams arī pēc tam) sarunās ar kolēģām negausties un nežēloties par sliktiem laikiem; noņemties veselu nedēļu pēc darba laika nekā nedomāt par lietām, kas ar jūsu dienestu sakarā; papūlāities vienu nedēļu mājās savai sievai pēc iespējas biežāk izteikt kādu atzinību par viņas mājas darbiem u. t. t.

Tā mēs, vingrinādami savu gribu, nosīsim divas mušas reizē: atradināsimies no savām sliktajām parāžām, piesavināsimies labākas un bez tam vispār stiprināsim savu gribas spēku. Jo gribas vingrināšana mazās lietās, pastāvīgi trenējoties, ar laiku pati no sevis dos izturību gribai arī dzīves lielākajos uzdevumos. Katra apņemšanās jāizpilda, tas pats par sevi saprotams. Nekad nedrīkst arī atlikt sev uzņemto pienākumu — to jau nepieļautu laika plāns. Jo ātrāk kļūst vajā no kādas nepatīkamas saistības, jo patīkamāka būs brīvā sajūta, kad pienākums izpildīts. Ja mēs atliksim vienu un otru lietu, tad aizkavētie pienākumi sadrūzmētos kā kalns, kam vairs nevar pāri tikt. Atlikta lieta ir nasta, kas „nospiež sirdi“. Tāpēc nekā neatlikt, bet ķerties tūdaļ klāt un izpildīt!

Ja kādreiz nav patikas ķerties pie lietas tāpēc, ka tā liekas pārāk grūta un komplicēta, tad mēģinī pārvarēt nepatiku ar to, ka darāmo darbu sadali atse-

viškos sīkākos pienākumos un mēģini tad katru par sevi veikt, tad darbs būs darāms pat ar patiku.

Kā jau aizrādījām, dažs apmierinājas jau ar pirmajiem panākumiem, bet cilvēks ar vingrinātu gribu turēsies neatlaidīgi pie sava mērķa un nepaliks mierā, kamēr tas nebūs pilnīgi sasniegts. Tāds gribas treniņš neļaus pieticīgi samierināties ar puspanākumiem vai izvairīties no nepatikamiem šķēršļiem. Cilvēks ar vingrinātu gribu būs vienkārši pieradis savu gribu pilnā mērā apmierināt un nekad no tās neatkāpsies. Tā beidzot, mums pašiem gluži nemanot, gribas neatlaidība kā paradums būs kļuvis par mūsu rakstura vērtīgu īpašību.

III. Laimes treniņa mērķi

1. Veselība ir mūsu pienākums

Jums sen varbūt jau ir uz mēles jautājums: kādas ir mūsu laimes jēdziena attiecības pret tām lietām, ko ikdienišķā dzīvē mēdz dēvēt par „laimi“, kā piem, izvilkt „lielo lozi“, būt laimīgam pēc dabas (saka: tam „laimīga roka“), piedzimt turīgu ļaužu ģimenē, mantot lielu bagātību, apprecēt bagātu sievu vai iegūt visādas citas „laimes dāvanas“.

Viena lieta ir skaidra: visas šīs lietas nebūt vēl nenozīmē laimīgu dzīvi. Ar to, ka tev dzīvē ir „laime“, nebūt vēl nepietiek, lai tu būtu patiesi laimīgs. Ģēte saka:

„Teic, laime kur tādām mīt,
Kam prāta nav sava?
Var putra no gaisa līt —
Tam kaŗotes nava.“

Piedzīvojumi rāda katru dienu, ka ne visi bagātnieki ir laimīgi un ne katrs „lielās lozes“ izvilcējs iemanto paradīzi. Tomēr, arī šādi labumi nav zemē metami: tam, kas spraudis sev augstāku laimes mērķi, šāda „laime“ var būt ļoti palīdzīga — tā viņam var dot brīvu un neatkarīgu rīcību.

Tāpat tas ir arī ar cilvēka „augstāko mantu“ — veselību. Slimnieks, ja tas ir gribas cilvēks, var pārvarēt arī savas slimības grūtības. Bet tas tomēr prasīs no viņa daudz pūliņu un spēku, ko tas citādi varētu ziedot kādam citam uzdevumam.

Mums gan laikam nebūs jāstrīdās par to patie-

sību, ka veselība ir viens no laimes pamat-
akmeņiem. To uzturēt un stiprināt —
tas ir viens no pirmajiem laimes tre-
niņa mērķiem.

2. Mūsu dienīšķā maize

„Ēšana ir visas cilvēka darbības mērķis“, saka Hofmanis. „Cilvēks strādā, lai ēstu: viesnīcnieks ēdina citus, lai pats būtu paēdis; jūrnieks dodas vētrā un kareivis nāvīgā cīņā, galmnieks bārsta glaimus valdnieka priekšā un liekulis sludina gausību — arī, lai ēstu. Es bieži esmu domājis: kas tad ir dzīve? Tā ir — ēšana!“

Atmetīsim ar mierīgu prātu šī izteiciena pārspīlējumus, taču atzīsim godīgi, ka ēšanas prieki nereti ir pastāvīgāki par milas priekiem.

Ko es drikstu ēst?

Negaidiet, ka es jums sniegšu kādu pamācību par vitamīniem, barības sāļiem vai došu jums kādas diētas receptes un kaloriju tabulas. Esiet mierā ar šādu manu padomu: ēd, kas tev garšo un kamēr tev garšo! (Un ja jūs kādreiz arī pārkāpjiet robežu, tad nav vēl liela nelaime).

Dievi esot teikuši: jāēd tad, kad ir ēstgriba, un jāēd tā, lai sajustu baudu. Šis divas sajūtas ir mūsu veselības uzticīgās sardzes.

Ievērojiet vēl pāri īsu noteikumu. Pirmais: turies pie dabiski jauktas barības — neēd pārāk daudz gaļas, labāk saknes un svaigus augļus. Otrs: neapgūtinī savu māgu — nepārpūlē to, dod tai laiku arī sagremošanai un atpūtas pauzēm.

Ar šiem padomiem pietiek, nekādi citi diētas priekšraksti nav vajadzīgi. Vesela cilvēka mājas ārsts ir viņa paša māga. Diēta ir vajadzīga tikai tiem, kam ir kungā, aknu vai cukurslimība . . .

Ja jūs tomēr gribiet būt veģetāras vai zaļbarības cienītāji, tad — ēduši veseli! Bet nedarait to ar piešpiešanos, neesiet fanātiķi un barības jautājumu nemēģiniet pārvērst diez' par kādu pasaules uzskatu. Vislabāk iztikt ēšanā bez filozofijas.

Pie galda piederas mierīgs un omulīgs garstāvoklis: ēšanas laikā piegrieziet uzmanību tikai ēdienam. Tā jūs ēdīsiet veselīgi un ar baudu. Ja jūs esiet nervozi, uztraukti un sapīkuši, tad pirms ēšanas atpūšaties pāris minūtes uz dīvāna.

Ēšanai tomēr seko vēl svarīgs „turpinājums“: barības sagremošana. Tas patiesībā ir plašāks jautājums par sevi, taču aprobežosimies šeit ar vienu, vissvarīgāko norādījumu: katrā ziņā vismaz reizi dienā, pēc iespējas noteiktā stundā, atviegliniet savu māgu! „Cietam vēderam“ noder žāvētas plūmes ritos vai vakaros pirms ēšanas (arī parīs kaņotes marmelādes vai sālsūdens), tas ir labāks līdzeklis nekā daudzi izreklamētie medikamenti. Labi sakost barību nozīmē pa pusei to sagremot, bet laba sagremošana nozīmē visu mūsu labsajūtu. Tā tad, trenējiet arī savas zarnas!

Bet kā tad ar dzeršanu un smēķēšanu? Ka pārmerība ir kaitīga, to jūs paši ziniet. Ja jūs tikai nekļūstiet par šo baudas vielu vergiem, tad ar mierīgu prātu variet iedzert savu glāzi alus, tasi kafijas un

izsmēķēt savu cigāru. Askētismu atstājiet labāk tam, kam tas dara prieku.

3. Saldais miegs

No ēšanas līdz gulēšanai ir tikai viens solis. Kāpēc gan citādi Šillers būtu miegu nosaucis par „saldāko ēdienu visā dzīves mielastā”? Katrā ziņā miegs ir tikpat svarīga lieta kā barība. Burdachs pat saka: nav jājautā, kāpēc mēs guļam, bet kāpēc mēs esam nomodā. Jo miegs ir primārais dzīves stāvoklis.

Patiesi, mums jāguļ tātēr, lai smeltos jaunus spēkus no savas dzīvības pirmavotiem un lai periodiski atgrieztos dzīvības miera polā.

Cik ilgi jāguļ? — tas ir individuāls jautājums. Šopenhauers daudz gulējis, Frīdriķis lielais turpretī ļoti maz; Kants gulējis astoņas stundas, Dekarts desmit — divpadsmit stundas, Virchovs tikai četras — piecas stundas. — Vislabāk jūs paši to zināsi, cik ilgi jums jāguļ, lai pēc noguruma jūs atkal justos spirti: tas būs jūsu pareizais miega mērs.

Miega rēgulē mūsu organismu, uzturēdams to pastāvīgi darba spējīgu (tāpat kā mūsu ķermenī darbojas rēgulātori, kas tam liek uzturēt vajadzīgo temperatūru, ūdens daudzumu u. tml.). Katrā ziņā cilvēks, tāpat kā kustoņi, miega trūkumu sajūt stiprāk nekā izsalkumu.

Tad nu mums arī kļūst saprotams, kāpēc tādi cilvēki, kas nomocas ar miega trūkumu, jūtas ļoti nelaimīgi. Sajust mocošu nogurumu un tomēr neizbaudīt apēstīšanu saldā miegā — tas patiesi ir smags krusts.

Visi parastie līdzekļi pret bezmiegu ir visai maz-

vērtīgi un pie tam vēl ne gluži nekaitīgi; jo pie tiem ļoti ātri pierod. Bet ir arī labāks, dabīgs līdzeklis: arī miega trūkumu var novērst ar treniņu. Vajadzīgs tikai noteikti izpildīt dažus ļoti vieglus noteikumus: katru vakaru ziedojiet laiku fiziskām kustībām (vieglai ģimnastikai, darbam dārzā u. tml., kas jums pašiem labāk patiek); arī vakara pastaigas veicinās iemigšanu. Vismaz pusstundu pirms gulēt iešanas atbrīvojaties no jebkāda garīga darba. Lai diena nobeidzas labā, vieglā izskaņā. Un līdz ar drēbēm nometiet no sevis visas rūpes un dienas grūtības. Domājiet tikai par to, ka miegā jūs atspirsiet un atgūsiet jaunas darba spējas. Parūpējaties arī, lai jūsu guļamtelpa būtu labi izvēdināta; vislabāk, ja visu nakti stāv vaļā logs, pa kuņu ieplūst svaigs gaiss.

Gultā ieņemiet ierasto stāvokli, kas ķermeni atbrīvo (vislabāk gulēt uz labajiem sāniem ar mazliet saliektiem ceļiem) un iedomājaties sevi par ļoti piekusušu. Tad skatieties vaļējām, mazliet paceltām acīm, un iztēlojiet sev fantazijā dažādas nomierinošas ainavas: viļņojošus labības laukus, šalcošus meža strautus, lēnā vējā līgojošos kokus, saulainu jūrmalu, vienmuļīgi listošu lietu, sanošu klusumu vasaras dienā. Dažs iedomājas aitu baru laidarā un skaita aitas, kas viena pakal otrai lec pār žogu. Cits iedomājas ritošu lodī, kuņai tad seko it kā skriedams. Daži mēdz vienkārši skaitīt, kamēr iemieg . . . Varbūt jūs sev izdomājat kādu īpašu iemigšanas triku? Katrā ziņā atbrīvojiet sevi no visām nepatīkamām domām un rūpēm, kas nomāc jūsu garu. Pūlaties justies omulīgi, nedomājiet nemaz par gulēšanu un nekādā ziņā nedrīkstiet domāt:

„Es nevaru iemigt.“ Ieklausieties savas elpas mierīgajos vilcienos, sekojiet šim sava ķermeņa dzīvības ritmam; izelpojiet divreiz ilgāk nekā ieelpojiet, un ja acis tomēr vēl neaizveras, tad esiet tomēr mierīgi un aukstasinīgi. Iestāstait sev tā: pāris minūtes uz priekšu vai atpakaļ — tas ir nieks, jo patlaban man tik jauki kavēties pie tikamiem atmiņu tēliem. Pašlaik gultā man ir tik silti un omulīgi, nakts miegs man dos atkal jaunus spēkus, un rītu būs atkal jauka diena manā mūžā. Un tad — es jau grimstu miegā kā maigās šūpās . . .

Ja jūs tomēr nevariet iemigt, tad — labāk pieceļaties! Pakavējiet kādu brīdi sev laiku ar kaut ko, kas neprasa nekādu smadzeņu piepūlēšanu; pašķirstiet kādu bilžu albumu, sakārtojiet fotografijas vai nodarbojaties ar citiem līdzīgiem niekiem.

Sakaīt sev tā: ja jau man nenāk miegs, tad lai dārgais laiks neaiziet vēltīgi zudumā!

Un tad jūs sāksiet manīt, ka spītīgais miegs sāk padoties, un tas jūs draudzīgi saņems savos apskāvienos. Dusiet saldi!

4. Ikdienišķais veselības treniņš

Tiešām jābrīnās, ko visu mūsu nabaga ķermenis var izturēt un pārciest, pats sev izpalīdzēdamies un nekurnēdams arī tad, kad to pamet novārtā. Novērojiet kādreiz savus līdzcilvēkus: ir taču tādas sugas cilvēki, kas tikpat kā nerūpējas par savu ķermeni un atceras to tikai tad, kad tas reiz sāk streikot un slimot. Tādi cilvēki, kas savam ķermenim visu ko uzķauj, par to nemaz nerūpēdamies, ir līdzīgi sliktiem automo-

bilistiem, kas savu mašīnu nodzen līdz pēdējam, ne par ko citu nerūpēdamies, kā tikai ieliedami motorā attiecīgu eļļas un benzīna porciju. Tādi cilvēki tomēr jūtas laimīgāki par hipohondrikiem, kas aiz pārmērīgām bažām no visādām slimībām un kaitēm savam ķermenim drīzāk nodara sliktu nekā labu.

Ja mēs piederam pie tiem cilvēkiem, kas cenšas pēc vispusīgas attīstības, tad mēs atturēsimies no pārspīlējumiem kā vienā, tā otrā virzienā. Ķermeņa kopšanu mēs uzskatām par pienākumu, kas pats par sevi saprotams. Mēs priecājamies par savu ķermeni, mūsu miesīgā labklājība ir mūsu pašu labklājība, un mēs nedomājam par gara lepnību, kas būtu iespējama bez mūsu ķermeņa labsajūtas.

Bet kā tad mēs varam rūpēties par savas miesas labklājību?

Kā mums jā rūpējas par pienācīgu barību un miegu, par to jau runājam. Parūpēsimies vēl arī par to, lai šie reģenerācijas procesi var kārtīgi norisināties.

Tālāk: zobu tīrīšana divreiz dienā (rītā pieceļoties un vakarā pirms gulētiešanas) arī ir pati par sevi saprotama lieta. Tāpat katru dienu visa ķermeņa norīvēšana ar aukstu ūdeni ir pati par sevi saprotama lieta (sev piemērotāko metodi atrodi pašī!). Un tad vēl ķermeņa vingrinājumi, ko tagad mēdz saukt par ģimnastiku.

Visas šīs ģimnastikas sistēmas mēdz būt tā izdomātas un izstrādātas, ka tās pat vientiesīgam cilvēkam var atņemt pēdējo dzīves prieku. Bet ja šāda gudra brošūra nonāk apzinīga cilvēka rokās, tad tas,

gribēdams sev labu, nereti izrāda tik lielu centību, kā, katru dienu stundām ilgi nodarbodamies ar vingrošanu, apgurst un apnikst un velākais pēc kāda mēneša atmet tai ar roku.

Šo „atmešanu ar roku“ mēs katrā ziņā gribētu novērst. Tāpēc mēs ieteiktu jau no sākuma ierobežot vingrinājumu daudzumu un ilgumu. Tādam cilvēkam, kas savas darba stundas pavada sēdēdams, pietiek ar 10 minūšu ilgiem vingrinājumiem rītos, lai iegūtu izlīdzinājumu vienpusīgajam dienas darbam. Bet šis 10 minūtes nopietni jāizmanto un vingrinājumi konsekvēnti jāizdara katru dienu — pie tiem jāpierod kā pie tādas pat ikdienišķas nepieciešamības kā matu sasukāšana un mutes skalošana. Vienīgais izņēmums var būt svētdienas un svētku dienas — tad lai rīta ģimnastika izpaliek pārmaiņus un atpūtas labad.

Te varu ieteikt dažus paņēmienus rīta vingrinājumiem, kas praksē izrādījušies par ļoti noderīgiem; protams, arī tos var visādi individuālizēt. Nekādi dogmatiski priekšraksti nav vajadzīgi; kas atrod labākus, viņam personīgi piemērotākus paņēmienus, tas lai turas pats pie savas kārtības.

Rīta vingrinājumu nolūks — bez ķermeņa stiprināšanas un izkopšanas, bez gribas spēka un labsajūtas veicināšanas dot vispirms arī spirtuma sajūtu kā nepieciešamo pāreju no miega stāvokļa atmodā. Šie vingrinājumi aizdzīs nepatīkamo miegainību! Tāpēc iesāksim ar tādiem vingrinājumiem, kas atbilst mūsu instinktīvajam stāvoklim pēc atmodas, tie palīdzēs mums bez liekas vilcināšanās izrausties no

gultas. Vispirms labi nožāvājaties un izstaipaties pēc patikas, kā jau jūs to esiet parādūši darīt. Un tad, tāpat vēl gultā guļot, nāktu šādi vingrinājumi:

1. vingrinājums: vēdera kustības

Ielpojiet un aizzūriet gaisu, uzpūzdami vēderu uz augšu. Pēc tam ieraujiet vēderu, it kā to tukšu izsūkdami. Tad atkal uzpūšiet vēderu, un tā pārmaiņus atkārtojiet deviņas reizes no vietas. (Šie vingrinājumi līdz ar to ir pamudinājums zarnām stāties pie rēgulārā darba!)

2. vingrinājums: ķermeņa augšdaļas piecelšana

Kājas atstājiet mierīgi izstieptas, lēnām pieceliet ķermeņa augšdaļu vertikālā stāvoklī, ļaujot rokām brīvi noslidēt gar gurniem līdz ceļgaliem. Pēc tam lēni atkal atgulstaities. Kad ķermenis ieņēmis pirmatnējo stāvokli, paceliet vidukli uz augšu, tā kā ķermenis iegūst tilta veidu. Rokas cieši pie sāniem atbalstīs ķermeņa pacelšanu. Šos paņēmienus atkārtojiet trīs reizes.

Tagad jūs jutīsiet jau spīgtumu, miegs būs nogājis, apziņa būs kļuvusi skaidra — būs iestājusies pilnīga atmoda.

3. vingrinājums: visa ķermeņa sasprindzināšana

Vēl arvienu palikdami gultā guļus, sasprindziniet visus izstieptā ķermeņa (vēdera, roku, kāju, kakla, pakauša) muskuļus, cik vien stipri varēdami. Iedomājaties, it kā jūs savu ķermeni gribētu izspiest kā citronu. Tādā sasprindzinātā stāvoklī paliekat kādas 9 sekundes. Pēc tam vienā rāvienā atbrīvojiet visu ķermeni. Tad

jūs skaidri sajūtīsiet, cik atviegloti būs jūsu muskuļi, it kā pēc atbrīvošanās no grūta darba.

Nu jūs esiet sagatavojušies atstāt gultu un ķerties pie rīta tualetes. Vienā rāvienā jūs būsiet laukā no gultas, un jums pašiem būs brīnums, cik tas viegli!

Nostājaties pie spoguļa un uzsmaidiet sev (kaut arī jums dažreiz nemaz nepatīktos smaidīt!), it kā apliecinādami savu labsajūtu, ar kādu jūs uzsākat jaunu dienu.

Tad pabeidziet savu rīta tualeti, kā to esiet parādūši darīt, un pēc tam pie vaļēja loga izdarait nākamos vingrinājumus.

4. vingrinājums: spēkošanās rokām

Izstiept uz priekšu rokas ar dūrēs saspīstiem pirkstiem, tad saliekt rokas elkoņos, lai locītavu leņķa iekšpuse sakļautos kopā. Labās rokas dūri uzlikt kreisās rokas dūrei un tad ar kreiso roku spīest labo uz augšu; labā roka, turēdamās pretī, pamazām padodas. Kad rokas pacēlušās galvas augstumā, tad nāk īsa pauze — muskuļu atbrīvošana. Pēc tam mainīt lomas: labā roka pamazām spīež kreiso uz leju, kamēr nonāk iepriekšējā stāvoklī, atkal muskuļu atbrīvošanas pauze. Tad to pašu atkārtot, turot kreiso dūri virs labās. Šos paņēmienu atkārtot trīs reizes, katrā pauzē atbrīvojot muskuļus un pāris reizes atņemot elpu. Šis sensenais japāņu paņēmiens ir ļoti noderīgs tiem, kas darba laiku pavada sēdus, jo tas dod iespēju vingrināt citādi dīkā stāvošos roku un plecu muskuļus.

5. vingrinājums: ķermeņa saliekšana

Mazliet izplest kājas, ieņemt elpu, izstiept rokas uz priekšu galvas līmenī un pacelt pēc tam cik iespē-

jams augstu. Tad atliekt ķermeņa virsdaļu atpakaļ līdz ar galvu un izstieptajām rokām. Pēc tam izelpojot un ķermeņa un roku muskuļus atbrivojot, saliekties uz priekšu, kamēr pirksti pieskaņas grīdai, un šinī stāvoklī ar mazliet saliektiem ceļiem pamest ķermeni brīvi karājoties. Tad atkal pacelt ķermeni un rokas uz augšu un ieņemt elpu. Šo paņēmieni atkārtot trīs reizes.

Šis vingrinājums labi veicina gremošanas organu darbību.

Vispār ievērot: saliecoties uz zemi — izelpot; atliecoties atpakaļ — ieelpot.

6. vingrinājums: ceļu saliekšana

Pie šī vecvecā vingrotāju paņēmiena ķermeņa augšdaļu turēt taisni; saliecot ceļus un piesēžoties, izstiept rokas uz priekšu. Šo paņēmieni atkārtot deviņas reizes.

7. vingrinājums: roku izplešana

Rokas ar dūrēs saņemtiem pirkstiem izstiept taisni uz priekšu, tad ar enerģisku kustību tās horicontālā plāksnē atliekt atpakaļ un atspurveidīgi atgriezt pirmatnējā stāvoklī. Šo paņēmieni atkārtot deviņas reizes.

Sākumā pēc šiem vingrinājumiem varbūt drusku sāpēs plecu un krūšu muskuļi, bet pēc pāris dienām sāpes pāries.

Šis paņemiens labi savienojams ar kādu pašiedvesmas izsaucienu, piem.: „Es jūtu — spēki birst!“ Pie vārda „birst“ atsviest rokas atpakaļ.

Ar to vingrošana nobeigta! Nu jūs ar labu apetīti varēsiet pabrokastot, apzinādamies, ka esiet mazliet parūpējušies par savas miesas labklājību.

Nedomājiet, ka 10 minūšu ilgje vingrinājumi jums

varētu sagādāt grūtības : patiesībā jau šo vingrinājumu apraksts ir garāks un ilgāks nekā paši vingrinājumi. Un ja jūs šos septiņus vingrinājumus būsiet ik rītus vienu nedēļu izdarijuši, tad tālāk jūs jau vingrosiet bez kādas piespiešanās. Tikai pašā sākumā maza piespiešanās, un tad jūsu rīta vingrojumi kļūs par nepieciešamu paražu — tā jūs ar patiku uzsāksiet savas dienas gaitas. Tas arī būs — laimes treniņš.

* * *

Ja jums no rīta pieceļoties ir „smaga galva“ vai pat galvas sāpes, tad labs līdzeklis pret to ir pakauša un sejas masāža : 20 reizes abām rokām nobraukait kaklu, sākot no galvas kausa pakausī uz leju, un pēc tam pāris reizes abu ikšķu galiem gar degunu uz leju, sākot no acu dobumiem — un jūs jutīsiet vislabākos rezultātus.

* * *

Pa ceļam uz savu darba vietu jūs variet turpināt vingrinājumus gluži neuzkritošā kārtā : 8 soļus izelpojiet mazliet atvērtām lūpām, 8 soļus rāmi, it kā ar baudu ieelpojiet caur degunu un 8 soļus aizmūriet elpu. (Šādu elpas aizmūrešanu pēc dziļas ieelpošanas, starp citu, atvieglo arī smagu priekšmetu celšanu).

Šos elpošanas vingrinājumus ieteicams izdarīt 3—6 reizes ejot uz darbu, tāpat arī uz māju nākot. Ar to pietiek vienai dienai, lai „izskalotu“ plaušas ar svaigu gaisu. — Bet cik svarīgs mums vispār ir svaigs gaiss, tas redzams no šī mazā salīdzinājuma : barību mēs ieņemam 4—5 reizes dienā, bet gaisu mēs ieņemam 25.000 reizes !

Kājām ejot uz darbu un pastaigas gājienos bez tam var atradināties arī no neglītās gaitas un neparei-

zas ķermeņa turēšanas. Tikai allaž paturiet prātā: lai augums ir stalti pacelts un lai kustības nav piespiestas un mākslotas. Lai pats savas gaitas trūkumus labāk redzētu un kontrolētu, liekat sevi nofotografēt ejot (protams — jums nezināmā momentā).

* * *

Pirms gulēt iešanas es neieteiktu vēl reiz nodarboties ar vingrošanu. Tad jau labāk iegādāties ekspanderi un ar to pirms gulēt iešanas pēc patikas izmērit savus spēkus.

Kam tas nav parocīgi, tas reizi nedēļā var vakaros apmeklēt kādu sporta biedrību un tur pavigrot. Kopvingrojumiem piemīt īpaša pievilcība, un tie jūsu ķermenim varēs dot vēl īpašu disciplināru vērtību.

Tie nedaudzie vingrinājumi, kādi šeit aprakstīti, neprasis no jums nekādus sevišķus laika un spēka upurus. Bet kas šos ieteiktos vingrinājumus ilgāku laiku konsekventi izpildīs, tas varēs ar mierīgu apziņu sacīt, ka viņš savai miesai ir devīsto, kas tai pienākas.

5. Dvēseles higiēna

Cilvēks, neesi dusmīgs un sapīcis!

Viegli pierādāms, ka dusmām ir ļoti nevēlamas sekas tīri fizioloģiskā nozīmē. Vēl jo ļaunāku iespaidu tās dara uz psihi, bojādamas līdzsvarotu gara stāvokli. Tāds cilvēks, kas bieži dusmojas par citiem, kļūst pats par niknu un atbaidošu „pūķi“.

Dusmīgu cilvēku ātri sanikno vismazākie nieki: tramvajs aiziet viņam „gar degunu“ (it kā aizgājuša-

jam vagonam drīz vien nesekotu cits !); X vai Y nav viņu uz ielas pasveicinājis (tam bijušas „Jaunas acis“) u. tml.

Dusmas ne tikai sabojā apetīti, bet dusmošanās pati par sevi ir neprātīga, tikpat neprātīga kā nevarīga gaudulība. Jo ar dusmām nekā nav labojams. Gan otrādi: mazāk dusmodamies un lietas aukstasinīgi apsvepot, mēs daudz labāk spēsim nevēlamas parādības, kas mūs uztrauc, laikā novērst un izskaust.

Tāpēc atradinieties, cik ātri vien iespējams, no šī sliktā paraduma, un jūs paši būsiet priecīgi par to. Sabāžiet visās kabatās kartiņas ar uzrakstu: „Dusmas ir indel!“ Šie vārdi jums arvienu atgādinās, ka nevajaga dusmoties. Un kad jūs jūtiat, ka atkal tuvojas dusmu vilnis, tad darait tāpat kā Cēzars esot darijis: viņš mierīgi esot skaitījis līdz 9 un vērojies savu uztraukumu — un pirms viņš līdz 9 aizskaitījis, dusmas jau parasti aprimušas.

Neder parastais ieteikums, ka dusmas vajaga „norīt“ — jo pēkšņa afekta aizturēšanas sekas var būt nopietni psihiski traucējumi. Dusmas jānovērš tādā kārtā, ka iznīcina zināmā mērā pašu dusmu iemeslu. Aplūkojiet uztraucošo parādību tuvāk, un tad jūs paši pabrīnīsieties: tā taču nav nemaz tik pārāk jauna! Ja dusmas uzmācas ļoti neatlaidīgi, tad mēģiniet tikt ar tām galā: saņemiet savas dusmas kā nelūgtu viesi un ar kādu stipru vārdu izmetiet to pa durvīm laukā. Tikai, lūdzami, izdarait to, paši atkal neiekaisdami.

* * *

Pie tādām pat izskaužamām īpašībām pieder vēl: skaudība, nenovīdība, nevarīga gaudulība, pārmērīgas bažas

par veselību, iedomas par mazvērtību un bezspēcību, neapmierinātību, untumainību („kas man ir, tas man nepatīk, un kas man patīk, tā man nav“).

Ir viens vienīgs dzīves gudrības bauslis, kas māca, kā pasargāties no visiem šādiem laba gara stāvokļa traucējumiem: apzinīgs treniņš — dvēseles „nocietināšana“.

Pie dvēseles higiēnas pieder arī izārstēšanās no sevis apsūdzēšanas. Ja sirdsapziņa jums ko pārmet un nomoka ar pastāvīgiem pārmetumiem, tad uzticieties kādam draugam un izstāstiet tam visu, kas jūs nospiež. Šāda „bikts“ jūs atvieglos un atsvabinās no pašapsūdzības. Bet ja jums nav neviena uzticama drauga, kam var atklāt noslēpumus, tad uzticiet tos papīram. Tā variet pilnīgi vaļsirdīgi izteikt visu, ne mazākā mērā sevi netaupot. Izstāstiet godīgi un patiesīgi visu, kā tas noticis, ko sirdsapziņa jums tagad pārmet un kāpēc jūs tagad apzināties sevi par noziedznieku. Atbildiet atklāti uz jautājumiem, kāpēc un kādēļ tas tā noticis — papīrs ir diskrēts. Un tad piespriežiet sev sodu nodarītā grēka izpiršanai. Arī to uzrakstiet uz papīra un tad noglabāiet to atvilktnē. Pēc kāda mēneša, kad jūs sev uzlikto sodu esiet izcietuši, iznīciniet šo rakstu bez pārlasišanas. Tā visi rēķini ar pagātnei būs noslēgti un nolīdzināti, un jūs varēsiet atviegloti uzelpot.

Vainas apziņa nomoka tāpat kā parādu nasta. Arī savus parādus cenšaties cik ātri vien iespējams deldēt, un pēc tam jēdzienu „parāds“ izmetiet pavisam no galvas laukā. Turpmāk atļaujiet sev tikai to, kas nepārsniedz jūsu līdzekļus!

Pārbaudīti un ieteicami arīgi līdzekļi slikta garastāvokļa un depresijas seku novēršanai ir šādi: elpošanas vingrojumi, siltas vannas un katrā ziņā drēbju pārmaiņa. Katru reizi, kad dusmas vai kāda cita slikta sajūta traucē jūsu garastāvokli, nekavējaties pārmainīt drēbes. Līdz ar drēbēm jūs nokratīsiet no sevis „vecu Ādamu“.

Šinī sakarībā vēl sakāms kāds vārds par cilvēka arīgo kultūru. Arī tā ir daļa no dvēseles higiēnas. Apziņa, ka esi kārtīgi, tīri un glīti (ne grezni!) ģērbies, noteikti paceļ garastāvokli, it īpaši tādiem cilvēkiem, kas nomokas ar mazvērtības sajūtu; tā pieaug pašapziņa un labsajūta. Angļiem ir tāds sakāmvārds: „Ja tev slikti klājas, tad apvelc savas labākās drēbes un uzliec cilindri galvā!“ Tā pašapzinīgs cilvēks arī citu acīs iegūst cieņu, vērtību un simpatijas. Rūpīga āriene, pieklājīgs izskats un labas manieres nereti pašķir cilvēkam ceļu daudz vieglāk nekā viņa spējas. (Bet laba ģērbšanās maksā naudu!)

Šos arīgos un šķietami necīgos sikumus nenovērtējiet pārāk zemu, lai sīks diedziņš kādreiz neliktu jums klupt.

6. Cilvēks, mašīna, daba

Tagadējā mašīnu laikmetā cilvēka dzīvi apdraud daudz svešu iespaidu, kas izpaužas arvienu pieaugošā un visu aptverošā mēchanizācijas un technizācijas tendencē. Tāds ir mūsu laikmets pēc sava rakstura un būtības, un šai tendencei ir arī sava nenoliedzama vērtība. Bet tā tomēr apdraud atsevišķa cilvēka garu, jo tā zināmā mērā nivelē un iznīcina brīva un patstāvīga indivīda īpatnību un raksturu. Mums nerūp izskai-

stinātu nianšu greznība — bet mūsu personības pamatus neļausim aizkārt, tam turēsimies pretī.

Kā var pasargāties no mēchanizācijas tendences kaitīgā uzbrukuma cilvēka personībai?

Kamēr cilvēks izkopj un veido savu pašvērtību saskaņā ar mūsu pieņemto dzīves jēgu, kamēr viņš pats sevī jūtas patstāvīgs, ar vārdu sakot — kamēr viņš cenšas arvienu vairāk kļūt par cilvēku, viņš nekad nekļūs par mēchanizācijas iespaidu upuri. Viņš nekļūs par darba automātu, neļaus sevi pilnīgi izsūkt ikdienas darbā, nonākot līdz tukšumam un seklībai savā personībā. No tagadējās cilvēces cilvēcības vienīgi atkārajas, vai tā, pareizi reaģēdama uz mēchanizācijas un standartizācijas iespaidiem, modernās tehnikas sasniegumus un „progresu“ nolādēs vai slavēs. Katram individam līdz ar to arī pašam jārod atbilde, kas lai ir mūsu laikmeta valdnieks: mašīna vai cilvēks?

S a s k a ņ a a r d a b u ! — tāda ir individuāla rakstura aizsardzības sauciens un aicinājums atpakaļ pie mūžīgajiem dabas spēkiem. Modernās lielpilsētas atvešināšanās no dabas ir viens no svarīgākajiem nervozitātes pavairošanās iemesliem. Atgriešanās pie dabas ir nepieciešama.

Pēdējos gados ļoti populāra ir kļuvusi vikendu kustība, tā vismaz ārēji līdzinās tam, uz ko mēs šeit norādām. Taču patiesā atgriešanās pie dabas ir kaut kas vairāk nekā sports, atpūta, patīkams laika pavadījums un gādība par veselību — tā ir gandrīz reliģiski svētīvinīga klausīšanās mūžīgās pasaules dabas balsī. Tas ir gandrīz vai maģisks spēks, kas plūst no dabas klēpja,

kad cilvēks tanī nogrimst — vai tas būtu šalcošais mežs, zeltītās druvas, lekno pļavu zaļais samts, skanošie avoti un burbuļojošie strauti, mēnesnīcas vizma, varenās kalnu grēdas, plašā jūra vai zvaigžņotā debess pār mums — līdz ar Šleiermacheru to varētu vienkārši apzīmēt par „izjūtu, ko dod sakari ar bezgalību.“ Daba liek mums saklausīt kā pasaules bezgalības, tā vissīkākās radības un cilvēka viscilvēciskāko balsi, te atrisinājas visas miklas un konflikti, te atrodam samierinājumu ar visu, kas mūs tirdijis un mocijis. Tā ir „zemes svētība,“ iekļaušanās dabas spēku vienībā, ko mēs te panākam, atraisīdamies no ikdienas burzmas un ieiedami kosmiskajā visumā.

„Es nedzīvoju sevī vien,
es daļa tik no visuma ap mani,
es jūtu — kalniem līdzī ceļos pats.“

(Bairens.)

7. Darbs ir mūsu pienākums

Darbs mums sagādā dzīves uzturu; darbs un pienākumu pildīšana veido mūsu spēkus, attīsta mūsu spējas, dod mūsu dzīvei saturu un algu par mūsu darbību visā visumā. Mūsu laikmeta kultūras cilvēks nav iedomājams bez darba, un ja tam darba nav, tad viņš sajūt mocošu trūkumu un mēģina sev kādu darbu atrast vai izdomāt sev par apmierinājumu. (Mēs ļoti labi zinām, kāds lāsts ir bezdarbs, kad cilvēks spiests stāvēt dikā).

Mūsu laikos darbu vairs neuzskata par lāstu, kas sviedriem vaigā liek dienīšķo maizi ēst. Darbs ir ciņas arēna, kur mums jāprot sevi aizstāvēt un pierādīt, ko mēs spējam.

Aroda izvēle — tas ir uzdevums atrast sev piemērotāko darbu. Īpatnējām dāvanām un tieksmēm šinī lietā jābūt izšķirējām. Izvēlētais darbs nedrīkst būt tāds, ko sajūt kā spaidus, bet ko dara ar patiku. Mūsu pienākumu un uzdevumu saskaņa ar vispārējo dzīves veidu — tas ir visvēlamākais mērķis.

Ja tomēr kāds pieķēries pie tāda darba, kas tam ir pretīgs un ko tas sajūt kā nastu, tad vai nu tam visiem spēkiem jācenšas atrast pareizo dzīves uzdevumu, tā tad „jāpārsēžas” — vai arī jāiet drošsirdīgi cīņā ar savu likteni. Dažs labs, kas sākumā izvēlētā darbā jūties ļoti nelaimīgs, tomēr spītīgi ķēries tam klāt un panācis spīdošus rezultātus, kaut arī sākumā šis darba lauks tam licies svešs un pretīgs.

Darbam vajaga dot apmierinājumu mūsu dzīvē. Tāpēc mums to nevajaga pazemot par klausu pienākumu. Mēs nedrīkstam justies kā darba vergi un dzenami lopī, bet mums jājūtas kā sava darba kungiem. Mūsu modernajā darba iekārtā, slīdošās lentas laikmetā, tādu stāvokli, liekas, grūti panākt. Bet vai taisni tāpēc mums nav jācenšas savu darbu cienīt, lai tā pārvarētu mēchanisko vienmuļību? Mūsu garīgā labsajūta prasa, lai mēs atrodam pareizas attiecības pret saviem pienākumiem. Tad neradīsies arī „pārstrādāšanās” sajūta — kūrpretī pretīgas sajūtas pret uzdotu vai pieņemtu darbu bojā mūsu garīgo līdzsvaru.

Arī svešu darbu strādājot, mums jāiedomājas, ka to darām savā labā; uzņemtais darba pienākums jāsašķaņo ar paša dvēseles prasībām; mums jāieliek tani savs personīgais ritms, zināmā mērā piešķirot tam

sporta raksturu; kaut arī darāmais darbs būtu uzlūkojams tikai kā līdzeklis savu personīgo mērķu sasniegšanai — arī tāds uzskats palīdzēs pārvarēt sajūtu, ka tu esi spiests savu darbu darīt, un tu svētīsi sava darba augļus. Beidzot, paturi prātā to domu, ka arī vismazākais pienākums kāda liela darba rāmjos iederas kā locekļītis gaŗā ķēdē, ka arī visnenozīmīgākais darbs ir nepieciešams un tāpēc arī pietiekoši nozīmīgs savā gala rezultātā. Taisni šī doma var mūs vispārliciecinošāk samierināt ar vienaldzīgu vai pat nepatīkamu darbu, pret kādu mūsu jūtas nereti mēdz sacelties. Atrast darbā prieku, nelūkojoties uz visiem prieka traucējumiem — tas jau nozīmē atrast pasaulē un dzīvē apmierinošu vietu.

8. Darba treniņš

Arī darbā jātrenējas. Nepareizi būtu domāt: savu pienākumu es jau kaut kā izpildu, un ar to pietiek. Nē, ķeraties pie darba ar sportista godkārību: uzlabot darba rezultātus. Ne šabloniski, bet gluži individuāli strādāts darbs dod labus rezultātus un nodrošina monopolstāvokli. Nesakait, ka visas iespējas jau izsmeltas. Arvienu vēl var atrast jaunas iespējas. Pat tad, kad jums šķiet, ka nekādi jauni paņēmieni vairs nav iespējami, mēģiniet tomēr tādus atrast. Nepaliekat nekad pašapmierinātības sastingumā, esiet arī šinī ziņā mūžīgi meklētāji. Izlietojiet mums pazīstamās treniņa metodes. Vispirms ar mums jau pazīstamo darba un laika plānu palīdzību iztēlojiet sev labi pārskatāmā veidā priekšā stāvošā darba apjomu un saturu.

Dažs mēdz savas darba spējas uzkurināt ar alkohola palīdzību, bet tas ir noteikti nederīgs līdzeklis, jo aktivitātes pacelšanai seko pasivitātes reakcija.

Garīga darba strādniekam dažreiz vajadzīgi vēl īpaši labvēlīgi darba apstākļi, kas noskaņo viņu radošam darbam. Visiem pazīstams Šillera piemērs: galda atvilktnē tas pastāvīgi turējis iepuvušus ābolus, bez kuņu specifiskās smaršas viņam domas nav raisījušās. Ja kāds arī pie sevis novērojis kādas īpatnības, tad nevajaga tās vis turēt par tukšiem un nenozīmīgiem niekiem. Pārbaudiet paši sevi, kādos īpatnējos apstākļos darbs jums vislabāk sokas. **Ņemiet vērā šos šķietami nenozīmīgos sīkumus — tie jūsu darbu var jūtami ietekmēt.** Noskaidrojiet, kādi līdzekļi jums pacilā un apgaro, radot labvēlīgu darba noskaņu. Dažam vislabāk raisās domas staigājot, citam gulot; vienam patīk strādāt krēslainā, otram saulainā istabā.

9. Izglītojiet sevi!

Personības izkopšana ir mūsu pūliņu mērķis un dzīves laime. Lai to panāktu, mums vajadzīgs paplašināt savas zināšanas pāri šaurās speciālītātes robežām, iemantot lielāku piedzīvojumu krājumu un, sevi izglītojot, nodibināt stingru pasaules uzskatu. Zināšanas ir bezgalīgas, un taisni šī bezgalība prasa racionālas darba metodes. Izlietojiet modernās biroju tehnikas ieguvumus: strādājiet ar kartotēkas palīdzību. Ņemiet vienkāršu kasīti ar baltām kartiņām pastkaršu lielumā (Dinformāts A6: 105×148 mm.), iesākumā ar tādu ierīci pilnīgi pietiks. Kartiņās ierakstait visu, ko jūs vēlaties uzglabāt atmiņā: izlasīto grāmatu citātus, skaitliskus

datus, adreses, receptes, savas domas un dažādas piezīmes. Katru atsevišķu ziņu un domu rakstait uz īpašas kartiņas, un tās kreisajā stūrī augšā lieciet attiecīgu signatūru, t. i. īsu apzīmējumu kartiņas saturam (piem.: Ģēte par dzīves mērķi; iedzīvotāju skaits N. valstī; Kanta miera ideja u. t. t.). Kartiņas salieciet alfabēta kārtībā, un tā jums radīsies plašs un drošs mēchanizētas atmiņas krājums. Avižu izgriezumus u. c. lielāka formāta materiālus novietojiet īpašā mapē, sanummu-rējiet lapas un mapes satura rādītāju novietojiet kartotēkā. Tā jūsu savāktos materiālos un datos nekad nebūs juceklis, bet ziņas katrā jautājumā vajadzīgā brīdī varēs viegli atrast un izlietot. (Vērtīgi praktiski aizrādījumi par šo darba metodi atrodami grāmatā: Prof. J. E. Heyde, Technik der wissenschaftlichen Arbeit, 4. Aufl., Berlin 1933.). Ievest šādu kartotēku nekad nav par vēlu. Drīz vien jūs paši priedāsieties, ka kartotēkā savākto materiālu krājums aug augumā. Jūs arī redzēsiet, cik tā noderīga un kā tā atvieglo jūsu darbu.

Ja jums ir kāds īpašs „jājams zirdziņš“, arī tas nav pār ļaunu: tas noder jums kā veselīgs sports. Ir labi, ka jums ārpus sava aroda ir kādas blakus intereses — un kaut arī tās būtu gluži diletantiskas intereses, tās paplašinās jūsu dzīves bazi un dos pretsvaru ikdienišķā darba apnikstošai vienpusībai. Kants kādā vietā ļoti zīmīgi izteicies: „Darbs ir vislabākais veids, kā baudīt dzīvi.“ Tomēr, arī savu brīvo laiku lietderīgi izmantot ir māksla, un katrs vis nezin, ko vaļas brīžos iesākt. Tāda izlīdzinoša nodarbība, kas palīdz iegūt dvēseles līdzsvaru, var būt arī uzņēmīga un produktīva.

Lasīt, daudz lasīt — bet ar saprātu! Katru mēnesi izlasait vismaz divas grāmatas: vienu zinātnisku pašizglītības nolūkā, otru — laika kavēklim (saskaņojiet lasīšanu ar laika plānu!). Tas ir drošākais un vienkāršākais ceļš, kā bez jūtama apgrūtinājuma pavairot savas zināšanas. Lasait arī lielo garu biogrāfijas, tur atradīsiet noderīgus paraugus savai dzīvei.

Variet nodarboties arī ar grafoloģiju (tā noderēs cilvēku pazīšanai!). Vingrināties rokās izveicībā — tas būs izlīdzinošs pretstats garīgam darbam.

Ejiet uz priekšlasījumiem un izstrādājiet paši referātus (kaut arī jūs tos nekur nenolasītu!). Vingrinaties arī runas mākslā. Labas runas spējas nevienam nebūs par ļaunu. Līdz ar to izkopjiet arī savu valodu.

Vāciet gleznas, fotogrāfijas, kokgriezumus, asējumus! Tā jums pati no sevis izkopsies aistētiska gaume, un jūs iemantosiet prieku par mākslas darbiem. Nodarbojaties arī paši ar zīmēšanu un fotografēšanu — tā ir labākā skola iemācīties mākslinieciski vērot savu apkārtni.

Mācāties svešas valodas (pēc nosprausta laika plāna!). Kaut arī tādēļ vien, lai kādreiz, kad jums gadīsies būt ārzemēs, jūs varētu brīvāki justies un iegūt pilnīgākus iespaidus no sveštautiešu dzīves.

Neatkarīgi no iegūto zināšanu praktiskās noderības, pats mācīšanās un zināšanu paplašināšanas prieks ir labākā alga, ko jūs iegūstiet par saviem pūliņiem. Jūs jūtiat sevi garīgi augam — un tas sagādā visistāko prieku!

Klausaities labu mūziku un mūzicējiet, cik iespējams, arī paši. Mūzikai ir brīnišķīgas spējas atraisīt cilvēku no nepatīkšanām un sliktas omas, tā ir draudzīga mierinātāja dzīves nestundās.

10. Dzīves nodrošināšana

Mums jāstrādā, jo tādām uzdevumam mēs esam audzināti un pie tā pieraduši, mēs jūtam vajadzību pēc darba. Darbā mums jāatrod savas dzīves apmierinājums. Un ja mēs tieši arī nestrādājam tikai maizes dēļ, tad tomēr darbs ir tas, kas sagādā mums uzтуру. Tāpēc: darbā mums jāiegūst savas eksistences nodrošinājums. Bet tas jau ir naudas jautājums.

Nebūs lieki te uzsvērt vecveco patiesību, ka maldās tas, kas domā, ka nauda ir visvarena un ka naudas iegūšana tāpēc ir vienīgi derīgais dzīves mērķis. Par naudu, paldies Dievam, visu ko nekad nevar nopirkt. Uzticīgu mīlu, draudzību, simpatijas, istu prieku un laimi nevar nopirkt par naudu nevienā veikalā, bet par pērkamiem mīlas, laimes u. c. surrogātiem te nenākas runāt. Šveiciešiem ir tāds sakāms vārds:

„Kas krāj tik naudu vien,

To nauda važās sien.“

Un bibelē sacīts: „Ko tas cilvēkam palīdz, ka viņš iemanto visu pasauli, bet pazaudē savu dvēseli?“

Taču naudas nozīmi mums vajaga lietīšķi novērtēt. Nauda tomēr lielā mērā palīdz radīt drošu pamatu dzīves labklājībai. Higienisks un ērts dzīvoklis tomēr derīgāks nekā drēgna ala pagrabā, maize ar aizdaru garšo un bažo labāk nekā sausa garoza! Materiālais pamats dod iespēju

iegūt augstākas dzīves saturu. Tāpēc pareizs ir tautas izteiciens: „Nauda vien cilvēku nedara laimīgu, bet bez naudas tas tomēr nevar iztikt...“

Bet tas jau pats par sevi saprotams. Naudas nozīmi nevajaga ne pārāk zemu, nedz arī pārāk augstu vērtēt. Mūsu slēdziens no tā būtu šāds: apdomā, kur tu naudu liec un ko tu par to iegūsti!

Kā naudu pareizi izlietot?

Pie darba treniņa bez jau minētās darba sekmju kāpināšanas pieder arī trenēšanās savu līdzekļu pareizā iedalīšanā un taupīgā izlietošanā.

Lai jūsu draugi smejas, kad jūs pierakstiet, cik esiet izdevuši par grāmatu, virskreklu vai teātra biļeti. Kā galvu, tā naudas maku vajadzīgs turēt kārtībā! Tas nebūt vēl nenozīmē sīkumainību — kārtība nav nekāds pedantisms! Bet pierāda, ka arī savās privātās lietās jūs protiet saimnieciski domāt un rīkoties: ievēdiat grāmatu saviem ienākumiem un izdevumiem, iekārtojiet arī savā personīgā dzīvē plānveidīgu saimniecību. Dažreiz, savus rēķinus noslēdzot, jūs paši būsiat pārsteigti, kādu milzu summu jūs gada laikā esiet izdevuši, teiksim, par papīrosiem vai saldumiem. Šie skaitļi noderēs jums par ierosinājumu atradināties no tik dārga ieraduma.

Otrs jautājums: taupība. Taupība kā pašmērķis, protams, būtu aplama. Bet tik vientiesīgi jūs arī nebūsiat, ka bez kādas vajadzības jūs sāktu savu dzīvi ierobežot. Taupībai tikai tad ir nozīme, kad jūs krājiet līdzekļus kādam augstākam mērķim. Noguldījums bankā (kas pie tam pats no sevis nes augļus) atļauj

jums uzņemties kādu gaŗāku ceļojumu vai iegādāties kādu vērtīgu lietu. Arī katrs mazākais ietaupījums var noderēt jums kā rezerve un atbalsts visvisādos dzīves sarežģījumos: slimības, nelaiemes, krīzes gadījumos u. tml. Ietaupījums ir paš aizsardzības līdzeklis. Citādi sakot: ietaupīta nauda ir dzīves nodrošinājums. Nedzīvojot „no rokas mutē“, bet sagatavojot sev drošu eksistences pamatu, mēs varam justies mierīgi un pasargāti no dzīves nejaušībām.

Tāpēc: iekārtojiet savu privāto grāmatvedību un uzstādiet taupības plānu! Jau nākamajā svētdienā sastādiet savu budžetu!

11. Milas laime

„Mila ir laimes atslēga, kas cilvēkam atver visas durvis“ — tas ir bijis zināms jau sen pirms Freida. Bet tas gan tiesa, ka modernā psiholoģija tikai mūsu dienās plašāk un skaidrāk parādījusi, kāda ārkārtīga loma dzīvē pieder milai.

Milas instinkts ir gandrīz tikpat stiprs kā pašuzturības instinkts. Tāpēc viegli saprotams, cik lielā mērā nelaimīga mila var traucēt dzīves laimi un — arī otrādi — cik liela dzīves vērtība var būt laimīga mila.

Patiesībā jau mila nav nekāda problēma. Primitīvo tautu dzīvē ir labs piemērs, kā „dabas bērņus, šini ziņā nekādas „pasaules mīklas“ neapgūtina. Bet civilizācija arī šini ziņā stāvokli ir pilnīgi pārveidojusi. Ja mūsu dzīvē milas lietās tik bieži jāpiedzīvo nelaiemes un katastrofas gadījumi, tad tas rāda, ka kaut kas nav kārtībā. Kultūras radītie ierobežojošie apstākļi

viegli vilto dabīgo instinktu, kas cilvēku pats no sevis vada un rāda, kādam tam milā būt un ko darīt. Ja vienkāršo dzīves jēgu sāk skaldīt, meklējot tāni pareizību un nepareizību, tad tūdaļ rodas juceklis un maldi. Kur dabīgais stāvoklis vairs neizšķir ļaužu attiecības, tur rodas visādas grūti izšķīrāmas problēmas. Mila vairs nav jautājums, kas pats par sevi saprotams, dabīgi d o t a s tieksmes vietā likta u z d o t a attiecību kārtošana.

Vai varbūt arī milas laimi var iegūt trenējoties?

Arvienu ir mēģināts ar dažādiem padomiem nākt palīgā cilvēkam, kas tiecas iegūt milas laimi, bet kam trūkst padomu un kas neatrod īsto ceļu. Jau sākot no vecā Ovidija „Milas mākslas“ līdz Van de Veldes laulības dzīves padomiem (nemaz nerunājot par tādu literātūru, kas apzināti spekulē uz seksuālas intereses kairināšanu), padomu došanai milas jautājumos saražots milzums daudz grāmatu. Un ja visi šie mēģinājumi atrisināt milas problēmas atrod arvienu jaunatnē plašas lasītāju masas, tad tas ir pierādījums, ka liela daļa ļaužu tiešām tic, ka pamācības var vest pie milas laimes. Tā tad, milas lietas laikam ir tādas, kurās var ko mācīties un „trenēties.“

Mēs te, protams, „milas laimi“ nesaprotam parastajā banālajā nozīmē (lielu piekrišanu pie pretēja dzimuma). Mila kā dabas dota funkcija vispār nepadodas mūsu pašu noteikšanai. Tikai tik tālu, cik šī dabas dotība ir mūsu apziņā veidota, var būt runa par kāda treniņa iespējamībām. Jo ja mila pati kādu nesagrābj savā varā, tad ar varu, pat ar visstiprāko pasaules traktoru, to nevar pievilkt.

Tā tad: vai ir iespējams milā „trenēties,” t. i. to kultivēt, tā, lai tā atbilstu mūs dzīves jēgai un laimīgā atrisinājumā labvēlīgi ietekmetu mūsu personības izveidošanos?

Jā, to var un tas jādara, lai pasargātu dzīvi no rūgtiem pārdzīvojumiem un sarežģījumiem. Tiesa, nav mazums tādu cilvēku, kas nekādu milas laimi nav izbaudījuši, kas visu mūžu palikuši neprecējušies un tomēr sasnieguši augstu stāvokli savā cilvēciskā attīstībā. Bet ja tuvāk tādus cilvēkus aplūkojam, tad kļūst redzams, ka tie tomēr ir bijuši drusku vienpusīgi un aprobežoti savā personībā.

12. Milēšanās un mila

Normāls, pieaudzis cilvēks sajūt tieksmi uz pretējo dzimumu. Ļauties šai tieksmei un to apmierināt — tā vēl nav mila, tikai tās fizioloģiskais pamats — seksuālitate. Seksuālas tieskmes ir arī sunim, ezim, mušai. Bet mila ir garīga tieksme, augstāka un ilgstošāka par seksuālo aktu — un tās pilnīgāku attīstību iegūst vienīgi pie cilvēkiem. Mila ir tā lielā mistērija, kas liek pieskārties kosmiskai bezgalībai; milā aizrāvušies, mēs varam pat pilnīgi aizmirsties, tā kā apklust pat mūsu allaž modrais pašuzturas instinkts.

Šāda mila vārda istā nozīmē nesen vēl sāka „iziet no modes” — bet nu jau ir atkal manāma veselīga reakcija, kas milai grib atdot tai piederošās tiesības. „Seksapils” paviršības ziedi sāk jau novīst. Nesen vēl vīrieša ideāls bija isā laikā iegūt pēc iespējas daudzas un skaistas mīļākās, ar kuņģam pildīt savu Donžuāna sarakstu. Tāpat arī „modernā” sieviete cen-

tās iegūt pēc iespējas vairāk prominentu un skaistu mīļāko. Arī te vadošais laikmeta sauciens bija : tempu, tempu! Dzimumu tieksmes b e z Erosa apgarojuma — tāds gandrīz bija dzīves likums. Vai tad kāds brīnums, ka arī literatūrā gandrīz pilnīgi izzuda īstas milas tēlojumi? Dvēselīgs pārdzīvojums šķita lieks un nevajadzīgs. Vecmodīgo traģēdiju atvietoja sekla sentimentālitate, romantiku — auksts aprēķins vai milas eksperimenti. Īstu jūtu vietā stājās tukša ārīšķība un sensācija! Mila šķita nevajadzīga tērzēšana; tāpēc augstākais bauslis bija : cik iespējams ātri apmierināt pamodušās seksuālās tieksmes.

Nepareizi saprasta mīla bija pārāk tālu gājusi, nolādētie milas surrogāti bija mūs gandrīz jau tik tālu noveduši, ka vienīgo momentu, kad mēs sevis piepildījumā paceļamies pāri sev pašiem, bijām padarījuši gluži bezvērtīgu. Visu dvēseli pacilājošas milas vietā bija atlikusies tikai seksuāla dziņa ar puslīdz praktisku aprēķinu.

Bija pārāk daudz milēšanās, bet pārāk maz milas.

Sporta pārmērībās un muskuļu treniņos sievietē centās pārvīrišķoties un arī zaudēja dabīgo milas burvību: tā radās amazone, t. i. tāda sieviete, kas par mīlu nekā vairs negrib zināt. Arī tai mīla bija kļuvusi nedomerna lieta. Amazone itnekur, arī milas lietās, negrib pakļauties otram. Viņa grib būt brīva no jebkādam saistībām. Sekas : mazliet sterila flirta, mazliet rotaļāšanās ar uguni, kuņa vairs neaizdegas — tas viss.

Tā mīla nonāca pārāk nožēlojamā lomā. Nīrdzīgā maskā izvērtās tās divējādā seja: pārāk daudz mīlēšanās, bet pārāk maz mīlas. Mīla kļuva par sportu, bet sportam nodevās bez mīlas!

Ilgi tāds nenormāls stāvoklis, protams, nevarēja turpināties. Tāgad atkal atgriežas laiki, kad it kā no jauna atklājas, ka eksistē mīla, kas ne ar kādiem surrogātiem nav atvietoājama. Ir atkal „krūtīs sirds“, un ļaudis vairs nekaunas no lieliem, īstiem jūtu pārdzīvojumiem. Un nepaies vairs ilgi, kad sievietes atkal ilgosies pēc skaistākā mīlas augļa — bērna.

13. Mīlas audzinošais spēks

Saka, ka mīlā cilvēki sevi piepildot. Tas patiesi ir cildenākais mīlas uzdevums: vīrieša un sievietes personība viena otru papildina un iegūst augstāku harmoniju. Eross audzina cilvēku! No draudzības, kuņai piemīt līdzīgas īpašības, mīla atšķiras ar seksuālajām saitēm, kas iedarbojas uz abu mīlētāju jūtām un prātu. Taisni šīs divainās īpašības, kas savieno divas dažādas un pretējas personības, dod to apaugļojošo gara pacilātību, kas katru pusi dara par devēju un guvēju reizē. Tā mīla dod savstarpīgu garīgu vērtību apmaiņu, sniedz kā vienam, tā otram jaunas ierosmes un bagātības, kas ceļ dzīvi augšup. Tāda ir mīlas svētība, tāds ir mīlas spēks. Bet taisni tānī apstākļi, ka mīlas partneri, seksuālie pretpoli, atrodas katrs savas dabas dotības robežās, var slēpties mīlas neveiksme. Vai te var palīdzēt apzinīgi pielietots treniņš?

14. Neļaujiet milai atdzist

Seksuālā pievilcība ar laiku mazinājas — tāpat kā visas citas lietas, pie kuņģam pierod. Saplok uguns liesmas — paliek tikai kvēlojošas ogles. Te nu ir vietā milas „treniņš“ (ja šis vārds te vispār ir vietā): izplēnošās ogles uzpūst, lai atkal iedegtos gaiša un spēcīga milas liesma. Šinī lietā nepietiek ar Van de Veldes „laulības tehniku“ — tās lietas var mierīgi atstāt katra individa īpatnējai izjūtai un uztverei. Veseļīgi individi te bez kādiem rēgulējošiem noteikumiem atradis sev pareizo apmierinājumu. Protams, jānovērš viss, kas otru var notrulināt un atsvešināt. Vispirms jau, nekas brutals nedrīkst aizvainot partnera smalkjūtību intimāko pārdzīvojumu brīžos, kas to varētu nervozēt. Taisni laulāto ļaužu dzīvē nedrīkst būt nevēribas vienam pret otru. Šķietami sīkumi ilgstošā kopdzīvē var izaugt pamazām par lielu pretešķību kalnu, tā kā viens otru var pat ienīst.

Tā mēs nonākam pie milas uzturēšanas psihiskiem noteikumiem, un tie ir: savstarpēja uzmanība, pieklājība un takts; to prasa respekts pret otru personu, un tas ir augstākais kopdzīves likums. Ja viens otram uzspiež savas īpatnības, liek paciest savus neglītus paradumus un kļūdas, tad ir likts jau pamats nesaticībai — un drīz vien pacietības mērs būs pilns. Pats sevi apspied savus trūkumus un savādības, bet pret sava partnera trūkumiem esi iecietīgs — tā tu izvairīsies no strīdiem un nesaskaņām. Labas manieres arī laulības dzīvē var ļoti veicināt saticību. Arī iecietībā var vingrināties. Vispār,

kas laulības dzīvē grib justies ērti un labi, tam arvienu jāievēro zināma distance, forma un pašsavaldīšanās. Kā dzimumdzīves sakaros, tā vispār laulātiem jācenšas pastāvīgi atjaunoties. Cenšaties arvienu parādīt sevi no kādas citas puses, neliekat allaž skanēt sen jau apnikušai platei. Jūs būsiet pārsteigti, cik izbrīnījies būs jūsu partneris, redzēdams jūs jaunā gaismā, un ka viņš tad pats ar lepnumu arī jums dos pretī kaut ko jaunu. Dodiet savam laulātam draugam arvienu jaunus ierosinājumus, ļaujiet tam dalīties ar jums jūsu piedzīvojumos, iespaidos, jaunumos. Tikai rūpes cenšaties cik iespējams mazāk novelt uz otra pleciem. Ko tas palīdz, kad otrs bēdājas līdz ar jums? Dalītas sāpes tomēr ir — dubultas sāpes. Neminiēt arī otram pastāvīgi uz astes, ļaujiet viens otram laiku pa laiku pabūt vienam pašam. Katrs cilvēks sajūt vajadzību reizēm pilnīgi atgriezties pie sevis paša. Tādi vientulības brīži padziļina un atjauno cilvēku.

Pastāvīgi cenšties sevi atjaunot un padarīt labāku — tas ir viss, ko var saukt par milas mākslas noslēpumu un kas sola milas laimi. To atzīdami, jūs arī sapratīsiet, ka mīlu jūs neesiet ieguvuši sev kā neatņemamu īpašumu, bet ka katrā brīdī to var atkal jums atņemt, kad jūs neesiet tās cienīgi.

15. Mila un laulība

Tas apstākļi, ka mūsu laikmetā aiz dažādiem iemesliem radies ārkārtīgi daudz nelaimīgu laulību, pavedinājis kritiku ļoti asi uzstāties pret senseno kultūrdzīves institūtu — laulību, pie kam tās vietā likti

priekšā dažādi jauninājumi, kas atvietotu ilgstošo laulības kopdzīvi. Brīvā mīla, draudzības laulība, izmēģinājumu laulība — šādiem kopdzīves veidiem vajadzētu stāties laulības vietā vai būt vismaz par pastāvīgas kopdzīves priekštečiem. Visi šie priekšlikumi, kaut arī labi domāti, taču dzīvē nav līdz šim atraduši plašāku piekrišanu. Nebūdami ne kautri vientiesiši, ne reakcionāri, nedz dogmatiski, mēs tomēr atzīsim — arī neatkarīgi no jautājuma par bērniem, — šādu patiesību: jo cilvēks ir kulturālais, jo stiprāka ir viņa tieksme nodibināt ilgstošu kopdzīvi, kas uz mīlas dibināta. Jo tāda kopdzīve viņam vislabāk nodrošina tā mērķa sasniegšanu, pēc kuŗa mēs cenšamies: savas personības attīstību. Vienīgi laulībā mēs atrodam piemērotu formu uz seksuālām saitēm dibinātai kopdzīvei! Visi pārējie kopdzīves veidi var būt tikai surrogāti. Arī visas tās grūtības, ar kādām saistītas laulība un no kādām nav pasargāta pat laba laulības kopdzīve, pilnā mērā atsveļ tās priekšrocības, ko laulība var dot. Ja laulība pārdzīvo krīzi, tad — mēģināsim šo krīzi pārvarēt, lai laulība var pastāvēt kā veselīgs un pilnīgs institūts.

16. Kā izvēlēties isto laulāto draugu?

Vienkāršu mīlas sakaru pamatā nav nekā vairāk, kā divu individu savstarpējas tieksmes. Ilgstošas kopdzīves dibināšanai vajadzīgi arī vēl citi noteikumi: raksturu saskaņa, radniecīga garīga attīstība un labs veselības stāvoklis (eugenikas motīvs). Ar

precēšanos jau nevajaga steigties un uzņemties saites bez iepriekšējas apdomāšanās un apstākļu pārbaudes. Pārsteidzīga rīcība šinī lietā atriebjas daudz smagāk nekā jebkur citur dzīvē. Laulība nav bērnu rotaļa : pārsteidzīgas laulības jau atnesušas ļoti daudz nelai- mes. Laiks vienmēr atļaus jautājumam par kopdzīves dibināšanu labi nobriest, un ja jūs tā izšķirsieties par savu „jā” vai „nē” vārdu, tad esiet pārliecināti, ka būsiet ieguvuši ilgstošu un stipru milu. — Iepazīstaties ar sava iemīļotā vecākiem un viņu dzīves veidu, apmeklējiet kopā ar savu izredzēto viņa māju, dodiet viens otram iespēju novērot sevi arī gluži prozaiskos apstākļos, bez tā maldu plīvura, kas iemilējušos cilvēku nereti padara neredzīgu pret jūsu trūkumiem. Un vai jūs saderaties arī pēc savas seksuālās dabas, arī par to var pārliecināties bez kādas ilgākas izmēģinājuma laulības.

Gluži nesvarīgs nav arī jautājums, vai iemīļotā sieviete ir pietiekoši praktiska ikdienišķā dzīvē.

Beidzot, pārrunājiet arī, kādi jums katram pasaules un dzīves uzskati. Ja jūsu starpā valda gluži pretēji uzskati, tad labāk nemēģiniet dibināt ilgstošu kopdzīvi.

Ja reiz jautājums par jūsu laulības kopdzīves dibināšanu ir pilnīgi nobriedis, tad savu slēdzieni taisait ar tādu apziņu, ka jūs uzņematies kopīgu ceļu visam mūžam.

Un ja nu jūs tomēr esiet kļūdušies — no kļū- dišanās neviens cilvēks nevar būt pasargāts! — tad

nevilcinaties ilgi un šķīrāties. Gaidīt, lai paiet trīs vai septiņi gadi — tas būtu neprātīgs noziegums.

Bet ja jūsu kopdzīvi traucē tikai neizbēgami sikumi, tad mēs zinām, ko darīt. Tad ir vietā milas un laulības „treniņš“. Jo katra laba laulības kopdzīve tomēr ir liela, neizmērojama vērtība un laime.

17. Aizmirstais līdzilvēks

Tagadējā laikmeta dzīvē, kad cilvēks modernajā lielpilsētā kustas it kā lielā sociālā mēchanismā, šķiet, ir atļauts aizmirst apkārtējo sabiedrību. Šodien cilvēks vairs nejūtas nepieciešami saistīts ar pārējiem līdzilvēkiem, lielpilsētā var dzīvot vientuļāk nekā jebkur citur. Agrāk katra vajadzība cilvēku spieda griezties pie līdzilvēkiem, un tad cilvēku kopības sajūta bija daudz ciešāka, katrs sakars un katra vajadzība modināja un sekmēja šo sajūtu.

Šodien kopības sajūtas trūkums ir vispārīga parādība. Tā nav noliedzama, kaut arī var vērot tendenci un ciešu gribu šo parādību novērst. Apziņa, ka mums jāturas kopā, kļuvusi ļoti vāja. Katrs vispirms desmitkārt pārdomās par sevi un saviem tuviniekiem, pirms viņš domās par vispārības augstākām interesēm. (Sabiedrisku arēnu egoists nereti izmanto tikai sava personīgā labuma iegūšanai!). Grūtā pašuzturības cīņā likusi sabiedriskai apziņai lielā mērā atrofēties.

Varētu likties, ka sāvtīgam cilvēkam klājas arvienu labāk nekā nesāvtīgam: viņš it kā ātrāk sasniedz labklājību un atzinību. Tādu cilvēku, kas domā arī par citiem, kas ne vienmēr ievēro savas intereses, bet

novēl arī citiem, kas tiem pienākas, nereti mēdz turēt par nožēlojamu muļķi.

Bet ja mēs dziļāk ieskatīsimies savtīgā cilvēkā un redzēsim, kas slēpjas aiz viņa apmierinātības un pašpieticības čaulas, tad kļūs redzams viņa dzīves iekšējais tukšums: ne katrs tīrais egoists jūtas laimīgs; slimīgs egoisms nedod apmierinājuma. Retais no tiem, kas novēršas no sabiedrības, ir izbēdzis no mocošās vientulības un atstātības sajūtas un baīgi tirdošā jautājuma: kā es atbildēšu par savu „nama turēšanu“?

Agrākās paaudzes, kas nešaubīdamās ticēja, ka Dievs debesis spriedīs taisnu tiesu par cilvēku labiem un sliktiem darbiem, arvienu sajuta kādu neapklustošu dzenuli: darīt labu saviem līdzcilvēkiem un mīlēt tos. Tagadējais cilvēks, kam reliģiskās saites ir ļoti vājas vai pat pavisam satrūkušas, par savu apgrēcību pret sabiedrību saņem citādu atmaksu: nereti tas iemanto kādu garīgu defektu, kļūst slimīgi nervozs un kašķīgs — tā atriebjas dibināto sabiedrisko pienākumu ignorēšana. Kas pazaudē sakarus ar sabiedrību, tas ruīnē vai vismaz vājina sevi. Arī visrobustākais cilvēks reti kad paliek savas neapmierinātības sajūtas netirdīts un nemocīts, kad tas pazaudējis pareizo ceļu, kas ved uz harmonisku piekļaušanos līdzcilvēkiem, vai arī savā pašapmierinātībā tas vairs nav gribējis šo ceļu turpināt. Un kas savā savtībā ir izsapņojis visskaistākos egoisma sapņus, tas šo katastrofu sajūt vissmagāk, tas nereti piedzīvo pilnīgu sabrukumu — kaut arī tas notiek mūža vakarā, kad šaubas viņu krata un tirda: kur viss tas der, ko tu esi saraucis?

18. Pienākums pret sabiedrību

Filozofs Hermans Loce dēfinējis dzīvi, ka „atrasanos sakaros“: cilvēka dzīvei šāds apzīmējums katrā ziņā piemērots.

Cilvēka dzīve jau no sākta gala ir caur un cauri sabiedriska: mēs uzaugam sabiedrības klēpī, un visa mūsu turpmākā dzīve paliek nepārtraukti saistīta ar apkārtējo pasauli. Bez sabiedrības, kas dod mums nepieciešamās garīgās dzīves iespējamības, mēs nevarētu būt līdzdalībnieki kultūrā, tiesībās, brīvībā. Arī modernais Robinsons savā vientulībā patērētu no sabiedrības iegūtu mantojumu. Bez sadarbības ar saviem līdzcilvēkiem mēs nekā nevaram pasākt, pat vienkārši dienišķo maizi mēs bez viņiem nevaram iegūt.

Saņemot visu ko no saviem līdzcilvēkiem un no savas puses nekā nedot pretī — tas nozīmē pienākuma un atbildības trūkumu morāliskā separātista rīcībā. Izolēdams sevi no sabiedrības un nododamies tikai savu egoistisko iegribu pildīšanai, cilvēks kļūst par liekēdi, kas dzīvo uz citu rēķina. Tā kā mēs esam viens no otra atkarīgi, tad mums ir arī pienākums atsacīties no pārmērīga egoisma — tas pats par sevi saprotams. Katrs mūsu līdzcilvēks lai bauda līdzīgas dzīves tiesības un cieņu — tikai tā izlīdzināma plaisa starp mani un citiem. Mēs nedrīkstam baudīt organizētās sabiedrības tiesības un privilēģijas, paši nekā nedodami pretī. Ja mēs baudām tos labumus, ko dod cilvēku sabiedrība (ģimene, darba biedru saime, tauta, valsts, cilvēce),

tad mums pašiem arī jānes upuži šīs sabiedrības labā, pat ierobežojot sevi un atsakoties no visa tā, kas varētu nonākt pretruņā ar sabiedrības interesēm. Bez šādas saskaņas ar apkārtējo pasauli mūsu ceļš uz augstāku cilvēcību būtu mūžīgi slēgts, šī harmonija ir viens no laimes pamatiem.

19. Veca bausliba — jauna morāle

Tagadējās dzīves nelaimē patiesībā meklējama saistošas morāles trūcumā. Senās autoritātes — ģimene, valsts, baznīca — jau sen bija iedragātas, un pēdīgi tās pavisam sabruka. Nu nāca paaudze, kas no agrākajām autoritātēm redzēja mētājamies apkārt tikai nožēlojamas drupas, tā jutās ļoti vaļīga, un pārprazdama brīvības nozīmi, bez apdoma metās dzīves baudu virpulī. Tā bija „brīva“, bet nezināja, kā savu brīvību izlietot. Un nekādi apvērsumi un saimnieciskās dzīves pārkārtojumi te nevar daudz līdzēt: nav nekādas iepriecinošas izredzes uz organizētas cilvēces aplaimošanu. Cilvēka apziņā jātop jaunai vadošai morālei, kas dezorganizēto individa dzīvi novada atpakaļ pie sabiedrības. Tanī ziņā mēs tuvojamies kristīgo morālei un augstajam bauslim: „Mili savu tuvāko kā sevi pašu.“ Lai neprasītu uz reizi pārāk daudz, mēs šī bausļa prasības varētu pamazināt, sākumam formulējot to šādējādi: „Ievēro arī savu tuvāko un centies pārkāpt savu „es“ šaurās robežas.“

Šāda morāle, kas rodas no morāliska pienākuma atzīšanas iepretī sabiedrībai, nenozīmē tikai kailu intelektuālu žestu vai sausu loģisku aprēķinu, jau pašā cilvēka dabā ir meklējams tai pamatojums; jau Aristo-

telis taču teicis, ka cilvēks ir sabiedriska būtne, kas nav radīta savrupībai. Sugas uzturēšanas stīprajā instinktā, kas izpaužas gādībā par pēcnācējiem un pašuzturēšanās pilnajā mātes milā, sakņojas cilvēka altruisma spējas. No šīs saknes izaug sabiedriskā pašpalīdzība, kas apvieno atsevišķus un katru par sevi nespēcīgus individuus. Tā sabiedrībā kļūst iespējami kopīgu darbu pasākumi, darba dališana, diferenciacija un kultūras progress. Tā rodas atsevišķo sabiedrības locekļu savstarpējās saites, kas kļūst arvienu stīprākas un padara sabiedrības locekļus arī atkarīgus vienu no otra, un kas šīs saites mēģina saraut, tas nekad nepaliek nesodīts. (Jo novēršanās no sabiedrības ir sabiedriskā instinkta ignorēšana, bet katra instinkta ignorēšana cilvēkam reiz atriebjas). — Tā arī tie individuālie centieni, kas attīstās kā pret sabiedrību vērstas prasības, iekļaujas sabiedrisko attiecību kopējā gultnē, kur ir visas mūsu dzīves saturs un nozīme.

Personīgo egoismu lai papildina sabiedriskās kopības egoisms — tāds ir augstākais morāles bauslis. Brīvībā mums pašiem jānosprauž sev attiecīgas robežas. Atrast isto vidusceļu starp personīgo interešu apmierinājumu un sabiedrisko mērķu piepildījumu jeb citiem vārdiem: savu laimi bez konfliktiem ierindot vispārības rāmjos — tas ir dzīves mākslas uzdevums. Pasargāt savu rīcību no egoistiskas pārmērības un saskaņot savu labumu ar vispārības labklājību — tas ir pateicīgs uzdevums apzinīgas personības attīstībai (Nicše saka: sava „es“ telpas paplašināšana). Tas nenozīmē, ka mums pastāvīgi jāvingrinājas savu līdzcilvēku interešu ievērošanā. No mums ir

prasīta nesavtība, izpalīdzība, kopības apziņa — tās ir saites, kas mūs ierindo apkārtējā pasaulē bioloģiski pareizās funkcijās. Morāliskā pienākuma sajūtas izkopšanu, cerams, turpmāk vairāk sekmēs arī skola.

Vai nesavtīga rīcība ir tikai apslēpts egoisms? Tāds uzskats pastāv no senseņiem laikiem, ka neegoistiskas rīcības nemaz nav. Bet tā ir maldīga doma. Protams, arī nesavtīgā rīcībā pie morāliski vērtīga darba noved kaut kādas patikas motīvs: arī nesavtīgas gribas mērķis, bez šaubām, nav bez patikas nokrāsas — bez tādas jau cilvēka griba nemaz nav domājama! Bet ja mēs citiem darām kādu labumu, tad nekrit svarā, vai mēs to darām aiz patikas vai pateicību gaidīdami, bet pats darbs, kas citu labā padarīts. Ņemsim palīgā kādu piemēru. Cilvēks, kas redz otru sliktam un metas ūdenī to glābt, gan laikam nedara to tāpēc, ka slīcējam draudošā nāve glābējam varētu sagādāt nepatikšanas, nedz arī tādēļ, lai iegūtu godalgu par sliktņa glābšanu! Viņa rīcības motīvs šīnī gadījumā ir — griba palīdzēt nelaimīgajam līdzcīvēkam. Nevar taču iedomāties, ka glābējs, kas pats riskē ar savu dzīvību, varētu tanī brīdī nodoties egoistiskām pārdomām, ka sliktņa nāve varētu traucēt viņa omulīgo garastāvokli un tāpēc būtu jānovērš nāve kā omulības traucējums. Mezdamiem ūdenī palīgā slīcējam, viņš to dara aiz tīras līdzcīvēības un līdzjūtības pret nelaimē kritušo tuvāko.

Tiesa, par šādu palīdzības sniegšanu cilvēks dažreiz arī saņem atmaksu, kas var dot tam apmierinājumu arī egoistiskā nozīmē, bet tās tomēr ir tikai blakus parādības, nevis rīcību vadošās gribas mērķis (protams,

var būt arī izņēmumi). Mūsu piemēra gadījumā tā ir iekššķīgis sajūta un apzināta nepieciešamība, kas pamudina cilvēku sniegt pakalpojumu savam līdzcilvēkam.

20. Kā izturēties pret līdzcilvēkiem ?

Gadās, ka arī vislabsirdīgākais un omulīgākais cilvēks, būdams labs pret saviem līdzcilvēkiem, dabū piedzīvot sarūgtinājumus. Tu esi laipns — tev atbild ar rupjībām, tu esi labsirdīgs — tevi notur par muļķi. Ir diemžēl tādi cilvēki, kas nesaprot draudzīgu labsirdību, laipnību un gādību. Tie ir cilvēki, kas piedzi muši vai izauguši kalpu un pavalstnieku garā, tie prot klausīt tikai tiem, kas viņus spiež un dzen. Ar tādām parādībām nākas rēķināties, un no tādiem cilvēkiem jācensas izvairīties. Mums jāņem cilvēki, kādi tie patiesībā ir!

Daži atkal ir tik aprobežoti egoisti, ka pret vispārības interesēm un citu vajadzībām tie ir gluži kurli. Darišanās ar šādiem cilvēkiem jāatmet katra sentimentālitate, no tiem nekāda smalkjūtība un augstsirdība nav gaidāma.

Bet lai šīs cilvēku karikatūras mūs nesarūgtina un nepadara par pesimistiem. Naidodamies ar sabiedrību, mēs tikai apgrūtinātu savu ceļu uz laimi. Un ja mums savos labajos nolūkos kādreiz atkal gadītos uzdukties šādiem subjektiem un piedzīvot rūgtu vilšanos, tad pretstatā iedomāsimies kādu mums mīļu un cienījamu cilvēku. Tādu cilvēku paraugs pacels atkal mūsu ticību cilvēkam — un iesim savu ceļu tālāk, uz-

manīgi, bet ar nesatrīcināmu ticību cilvēkam. Parastais, caurmēra cilvēks nebūt nav labs, bet arī ne pārāk slikts.

Tāpēc būsim it sevišķi uzmanīgi visur tur, kur cilvēku starpā notiek konkurences cīņa un sacensība. Ja negribi, ka tev notiek pārestība, tad nereti jāstājas pretī ar visu nesaudzību — zināms, lietojot cīņā tikai godīgus un atklātus līdzekļus. Dažs būdams sliktās domās par saviem līdzcilvēkiem un katram viņu solim sekodams ar neuzticību, dzīvē tomēr dabū pieredzēt patīkamus piedzīvojumus, gadas iemantot pat uzticīgus draugus. Bet, no lietderības viedokļa skatoties, šādas jau iepriekš pieņemtas sliktas domas par cilvēkiem nav vēlamas, lielāko tiesu tās noved pie bēdīgiem rezultātiem. Vislabāk mēs darīsim tad, ja no svešām un nepārbaudītām personām turēsimies rezervētā un lietišķā distancē un netuvosimies tiem pārāk vaļsirdīgi un kailām rokām. Tā mēs visdrošāk pasargāsim sevi no kļūmīgas vilšanās un visādām ļaunām sekām, un mums arvienu paliks iespēja gluži cilvēcīgi tuvoties tādām, kas to būs pelnījis.

Visjaukāko padomu, kā izturēties pret līdzcilvēkiem, atradu kāda pētnieka, Alberta Šveicera, rakstos. Par izturēšanos pret cilvēkiem tas saka: „Kādas dāvanas tad mums šinī lietā vajadzīgas? Pareizais samērs starp stingrību un labsirdību, prasme izvairīties no liekvārdības un māka sacīt īsto vārdu vajadzīgā brīdī.“ Kaut arī šie vārdi sacīti par izturēšanos pret Afrikas melnajiem nēģeriem, taču tanīs izteiktā doma tikpat labi noderēs arī attiecībās pret brūnajiem, dzeltenajiem un — arī baltajiem cilvēkiem.

IV. Laimes kavēkļi

1. Pēdējie šķēršļi

Kas, sagatavodamies sava mērķa sasniegšanai, savas spējas allaž kāpinājis, tas laimi arī iegūs. Bet būtu aplami domāt, ka nekad tam ceļā nestātos nopietni šķēršļi. Tiesa, šķēršļus pārvarēdams, cilvēks stiprina savus spēkus. Bet tiesa arī, ka šādas uzvaras viņam nereti dārgi maksā. „Ģenijs pārvar visus šķēršļus“ — tas nebūt nav likums bez izņēmumiem.

Kā izturēties pret laimes kavēkļiem, kas mūsu ceļu uz laimi nereti sarūgtina un apgrūtina, kā tos paciest un pārvarēt?

Tikpat nederīga kā nevarības apziņa būtu arī akla spītība. Ar galvu sienā neder skriet, arī te vajadzīga gudra un apdomīga taktika. Treniņa prakse atkal no jauna te var pierādīt savu vērtību un spēku.

2. Likteņa sitieni

Ir dzīvē arī tādas lietas, no kuņģam nevar pasargāt nekādi drošības līdzekļi. Tās nav iepriekš paredzamas un novēršamas; katram jāmēģina tikt ar tām galā, kā viņš spēj un prot

Tādi gadījumi ir: slimības, saimnieciskas krīzes, finansiāls krachs, bezdarbs, piederīgo un draugu nāve un citi līdzīgi nelaiemes gadījumi. Reti kad tie jau iepriekš paredzami, reti kad no tiem var izvairīties vai

tos novērst. Ja nāve paņem kādu mums tuvu cilvēku, tad nav nevienas tādas varas, kas varētu tam atdot dzīvību. Un ja mēs bez paša vainas pazaudējam savu mantu, tad arī mēs nekā to nevaram paturēt. Atliek tikai jautāt, kā mēs savu nelaimi lai paciešam, kā lai mazinām tās sekas un kā lai piemērojamies jauniem apstākļiem.

Ja likteņa sistais cilvēks nezinās ko iesākt vai dzīvos tikai uztraukumā, tad viņš patiesi var aiziet bojā. Izmisums un mazdūšība ir visnederīgākā atbilde uz likteņa sitieniem. Žēlumam par zaudēto tikai tad ir nozīme, ja tas liek uzliesmot mūsu gribai cīnīties tālāk. Kā lai mēs dzīvē tālāk pastāvētu, ja mēs ļautu tikai bēdām un rūpēm sevi nospiest, ja mēs raudzītos tikai atpakaļ uz bijušo, bet priekšā mums rēgotos tumša, baiga, nezināma nākotne? Jautāsim sev labāk, kāpēc nelaime notikusi, kā turpmāk to varētu novērst vai ko mums vajadzētu grozīt savas dzīves apstākļos. Bet kad nekas nav grozāms un kad mēs atrodamies no sevis neatkarīgu un nelokamu spēku varā, tad atliekas vienīgi: apzināties, ka zaudētais nav atdabūjams, padoties pārspēkam un samierināties ar negrozāmiem apstākļiem. Tas nenozīmē atkāpšanos, bet gan pirmo soli uz priekšu.

Apbruņojaties dzīvē ar pacietību! Topiet lielāki un stiprāki! Mirušā piemiņu mēs vislabāk godināsim ar to, ka piesavināsimies paši viņa cildenās īpašības. Praktiskās dzīves zaudējumus mēs visātrāk atgūsim, bez kavēšanās stādāmie pie jaunu iespējamību realizēšanas. Lai atgūtu savas itkā galīgi zaudētās cerības, jums kā

drošs līdzeklis gribas stiprināšanai un pacelšanai ieteicama pašiedvesma : iestāstait sev, ka jums mostas atkal jauni spēki un atjaunota griba dzīvot. Jūs gūsiet atkal jaunus panākumus, ja cītīgi vingrināsiet savu gribu un raudzīsieties nākotnē ar jautrāku seju.

Slimnieks nevar nekā cita labāka darīt ārsta dziedniecības mākslas atbalstišanai kā visiem saviem pašiedvesmas spēkiem stiprināt savu gribu — kļūt veselam. Gandrīz viss jau ir iegūts, ja mēs likteņa sitienu brīžos paklausām savam prātam, kas ieteic mums samierināties ar nepārvaramajiem spēkiem un nesabrukt glēvā mazdūšībā. Piemēroties, bet nepadoties, sagatavoties jaunām cīņām un darbam — tas ir padoms, pie kuļa mums cieši jāturas, lai panestu likteņa sitienus. Mūsu treniņa metodes arī te rādīs jums isto ceļu.

Kas savā nelaimē gaida palīdzību tikai no ārie- nes, kas paļaujas tikai uz citu palīdzību, pats nekā negribēdams vai neprazdams sev palīdzēt, tas būs tikai pasīvs cietējs, un tāds nekad nebūs savas dzīves veidotājs.

„Dzīvot viegli, bet ne vieglprātīgi; būt priecīgam, bet ne izpriecas kāram; būt uzņēmīgam, bet neuzņemties visu ko; būt uzticīgam un pašāvīgam, bet bez fatālisma — tāda ir dzīves māksla.“ (Fontane.)

3. Garīgi traucējumi

Atstāsim neizšķirtu jautājumu, kādi laimes kavēkļi grūtāk pārvarami: garīgi traucējumi vai ārēji šķēršļi. Garīgi traucējumi (par tādiem mēs sauksim dažādas nervu kaites, kas gan nav pielīdzināmas īstam slimības

stāvoklim, tomēr ir visai svarīgas, jo tās ļoti bieži un jūtami iespaido mūsu dzīvi) ir sevišķi svarīgi, jo tie pa lielākai daļai iesakņojas cilvēkā jau no bērnības, un grūti nākas no tiem atsvabināties. Freids šo traucējumu izcelšanos ved sakarā ar agrās bērnības seksuālām parādībām. Turpretī Adlers tos uzlūko par sekām no nedrošības un pašapziņas trūkuma, kas rodas, krustojoties diviem pretstatiem: mazvērtības sajūtai un tieksmei pacelties „sev pāri“. Kuņš no šiem diviem uzskatiem ir tas pareizākais, arī tas lai paliek šeit neizšķirts — fakti tomēr rāda, ka agrās bērnības seksuālie konflikti un to apslēptās (apspiestās) sekas saistās ar mazvērtības un nevarības sajūtu. Garīgo traucējumu pamatā katrā ziņā ir tāds vai citāds dvēseles līdzsvara trūkums. Šo disharmoniju novēršanai atkal jāņem palīgā piemērotas treniņa metodes.

Kādās parādībās izpaužas dvēseles traucējumi?

Viens sāk stotities, kad jātur runa svešu klausītāju priekšā; otrs baidās pilsētā šķērsot ielas un laukumus; cits sarkst, kad viņu uzrunā. Daži cilvēki sajūt vajadzību pārāk bieži mazgāt rokas (bailes no baktērijām, infekcijas); citi sajūt „lampu drudzi“, kad tiem jāuzstājas publikas priekšā. Ir daudz šādu baiļu veidu, kuņš izpaužas dvēseles traucējumi. Kā redzējām, tie visi ir kādas garīgas disharmonijas simptomi, kas savukārt norāda uz nepareizām instinktu funkcijām.

Garīgie traucējumi ir sevišķi bīstami šķēršļi laimīgas un sekmīgas dzīves sasniegšanai, jo tie kā kurmji pazemē grauž personības saknes un atņem tai brieduma spēku. Nereti cilvēks pats nemaz ne-

apzinās sevī tādas kaites, kaut arī viņam dzīve nerit gludi un nācies jau vairākkārt kļūpt. Būdams neziņā par savu dzīves traucējumu iemesliem, viņš arī nedomā par to novēršanu un nezina, kādiem līdzekļiem to panākt.

Bet šādi garīgi traucējumi kādreiz var tik lielā mērā nomākt cilvēku, ka tie galīgi atņem viņam pašapziņu, noved izmisumā, padara glēvu, dažreiz arī naidīgu pret visiem cilvēkiem, tā kā tas nobēg vientulībā un beidzot meklē galu pašnāvībā. Šādi cilvēki, atrazdamies it kā paši savā gūstā, jūtas nedabīgi spiesti izpildīt savu dzīves lomu un tāpēc arī vismaz nav spējīgi pilnībā attīstīt savas spējas. Bet gadās arī, ka daži no šādiem „apsēstiem“ (starp viņiem sastopami ļoti vērtīgi indivīdi) briesmu un baiļu brīžos izrāda apbrīnojamu drosmi un varonību (kaņā tas nereti pierādījies; tas, liekas, izskaidrojams tādā kārtā: baiļu apsēstais cilvēks ir līdz virtuozitātei attīstījis savu nemītīgo pretošanos bailēm, un tāpēc briesmu brīdī viņš pēkšņi var parādīt tādas spējas, kādu caurmēra cilvēkam nav). Šiem nelaimīgajiem cilvēkiem, kas allaž sajūt it kā sienu, kas nošķir viņus no dzīves, veltīta ļoti plaša literatūra: daudzas tā sauktās „populārās“ grāmatas un brošūras neurotiķiem sniedz pamācības, kādi ir „vienīgi pareizie“ līdzekļi viņu atpestīšanai no ciešanām). Šie ļaudis arī dedzīgi krit uz šādiem rakstiem, meklēdami īsto līdzekli sava gara traucējumu novēršanai. Bet visbiežāk šie cilvēki jūtas vilušies, nekādus brīnumus viņi nepiedzīvo. Viņi mūžīgi cerē uz palīdzību no ārienes, aizmirdami vai nezinādami, ka pestīšana var nākt vienīgi no viņiem pašiem — no nepieciešamās sevis pārveidošanas.

4. Treniņš — pašdziedināšana

Nopietnākos garīgo traucējumu gadījumos nepieciešama ārsta palīdzība. Jakaite progresē, tad ar pašdziedināšanas mēģinājumiem nāktos grūti uzstādīt pareizo prognozi. Vieglākos garīgu traucējumu gadījumos, cilvēks pats var sevi vislabāk dziedināt, enerģiski vērsot pašiedvesmu uz vājāko punktu. Vajadzīga tikai pacietība, cieša neatlaidība un stipra griba kļūt veselam. Nav nozīmes garīgi traucētu cilvēku no ārienes mēģināt iespaidot un komandēt: saņemies reiz un apspied sevi muļķīgās iedomas! — Taisni apspiešana šeit neder; palaiķam jau ticis pārāk daudz apspiests — un mocošas nospiešanas sajūta ir bijis vienīgais ieguvums. Gan otrādi — apspiesto iedomu atbrīvošana pašķīr ceļu sevis dziedniecībai.

Uzskicējiet īsumā savas kaites attīstības gaitu. Mierīgākos un gaišākos brīžos labi pārdomājiet savu tagadējo stāvokli. Cik iespējams aukstasinīgi apsveriet savas vājības patreizējās parādības, atgriezieties domās savā bērnībā un mēģiniet rekonstruēt pirmās apzinātās traucējumu parādības — visbiežāk tās parādās pubertātes laikmetā — un sekojiet tam pa pēdām cik iespējams tālu atpakaļ. Darīt to bez kautrēšanās, atceraties visus gadījumus, kad satrauktais un neapmierinātais instinkts izpaudies gara traucējumos. Ieteicams pie tam ar sevi skaļi sarunāties. Ja zināmos punktus jūs jūtaties nebrīvi un kautrējaties no sevis, tad tas nozīmē, ka te jūs esiet sevī kaut ko „apspieduši“, un šiem punktiem tad jāpiegriež vislielākā uzmanība. Arī

sapņi var noderēt jūsu iekšķīgo konfliktu noskaidrošanai.

Ja jūs arī tā netiekat ar sevi galā, tad ieteicams uzrakstīt visus apziņā noskaidrotos atmiņu datus, sākot no agrās bērības. Sistematiski virknējot vienu gadījumu pie otra, jūs varēsiet itin labi apgaismot savas „zemapziņas“ tumšo pasauli. Jo šini gadījumā ir tā: ko es nezinu, tas mani uztrauc. Atmetiet slēpšanos no sevis paša! Jo pilnīgāk jūs sastādīsiet savas pagātnes atmiņā gaistošo inventūru, jo pacietīgāk un neatlaidīgāk jūs to izdarīsiet, jo vieglākas un sekmīgākas būs jūsu pūles sevis dziedināšanā.

Ja jums šķiet, ka pēc ilgākas atmiņu pētīšanas jūs esiet sev visu noskaidrojuši, tad iedomājaties vēlreiz labi visas pagātnes ēnas, it kā jūs katru situāciju no jauna pārdzīvotu. Jo stiprāk tās jūs uzbudinās, jo pamatīgāka būs pretreakcija — atsvabināšanās. Tādā veidā konfrontējusi savu pagātņi, tā kā ne mazākais nieks no tumšajām pagātnes ēnām neaizslid nepamanīts, jūs ar ciešu apņemšanos un visiem dvēseles spēkiem mēģiniet sevi pārliecināt, ka visi agrākie domu un jutu kompleksu traucējumi vairs neeksistē, ka jūs esiet atraisīti no pagātnes, ka jūs sākat jaunu dzīvi, kuŗu tumšie pagātnes rēģi vairs nedrīkst traucēt.

Jāņem vērā, ka nevis garīgie traucējumi paši par sevi ir mūsu apkaŗojamie ienaidnieki, bet bailes no tiem. Katrai tikai tad ir nozīme, kad tā vēŗšas pret īsto ienaidnieku un iznīcina paša ļaunuma sakņi, nevis tā ārējās parādības. Vēršat savu uzbrukumu tieši pret savām bailēm, kas ir jūsu ļaunās iedvesmētājas. Radoss ieteic garīgi trau-

cētiem cilvēkiem personificēt (un līdz ar to objektivizēt!) savus traucējumus, nosaucot tos kādā gluži prozaiskā vārdā — teiksim par Maksī. Pret šādu baiļu Maksī, kas ir pēdējais muļķis un zaķapastala, tad arī vēršat savas asās kritikas bultas. Saprotiet, ka jūsu biedeklis ir tikai tukšs pūslis un grābjiet savu pretinieku tieši aiz čupra. Nemiet palīgā pašiedvesmu, savu drošāko ieroci, un sakait sev tā: klau, baiļu Maksī, līdz šim tu mani vajāji, bet tagad būsim mainītās lomās! Un baiļu Maksis atkāpsies! Tā tad, turaties pie mainītas taktikas: necīnaties ar saviem gara traucējumiem, bet ar savām bailēm no šādu traucējumu atkārtošānās.

Un ja kādu agrāk šādas bailes nemitīgi vajājušas, tad turpmāk viņš no tām būs pasargāts. Ar laiku jūs pieradīsiet pie tādas ciņas ar savām bailēm, jūs sāksiet tās medīt, vilkt tās laukā no paslēptuves un padarisiet tās sev nekaitīgas.

Pēc tādas rūpīgas sagatavošanās ieteicams iedomāties sev riskantas situācijas un arī īstenībā uzmeklēt tādas, kas jums agrāk arvienu radījušas zināmus traucējumus, piem.: sarunas ar priekšniecību, publisku lokālu apmeklēšanu, runas un referāti konferencēs un sapulcēs, sastapšanās ar pretēja dzimuma pārstāvjiem un tml. Ja kādi traucējumi atkal parādītos, tas nav nekas bīstams. Izliekaties tik stipri, ka nekādi traucējumi jūs vairs nebiedē. Mierīga un aukstasinīga izturēšanās pārvarēs vecās vājības, kādos simptomus tās arī neparādītos: stostulībā, „lampu drudzī“, sarkšanā u. tml. Šādā jūsu pacietīgā un neatlaidīgā ciņā nekādi traucējumi nav nepārvarami — tikai tā no jums prasa

visstingrāko apņēmību un izturību. Tad pati no sevis radīsies arī vienaldzība pret citu cilvēku nepareizajiem spriedumiem par jums.

Tanīs gadījumos, kad baiļu sajūtas uzbrūk jums gluži negaidītas, vispirmā nepieciešamība, kā piedzīvojumi rāda, ir pretošanās visiem gribas spēkiem. Vispareizākā atbilde uz šādiem traucējumiem (pēc Franka psihokatarzes metodes) ir pasīva pretošanās pēkšņi uzbrūkošām nepatīkamām sajūtām (bailēm, nemieram, mazvērtības sajūtai u. c.). Vislabāk ļaut, lai baiļu viļņi aizskalojas jums pāri, tāpat kā jūras vilnis aizšalc pāri peldētāja galvai. Nekāda aktivitāte nav vajadzīga, lai nedotu iemeslu traucējumu simptomiem atkārtoties un pastiprināties. Tā arī cilvēks vislabāk var koncentrēties savā gribā traucējumus pārvarēt, un traucētie kompleksi tad pamazām paši sāk reaģēt. Bet kad baiļu sajūtas jau pārgājušas, tad ar visiem spēkiem un pareizi izvēlētu taktiku der vēl no muguras puses uzbrukt atkāpšanos iesākušajam „baiļu Maksim“.

Baiļu uzbrukuma brīžos pielietojamā pasīvā pretošanās tomēr prasa stingru pašdisciplīnu: jāprot izlietot katru izdevību baiļu sajūtas vājināšanai, lai reakcija pret baiļu uzņēmšanos atkārtotos biežāk nekā pašas baiļu sajūtas.

Līdz ar to noder vingrinājumi personības iedrošināšanai vispār. Trenējiet sevi, lai nekādas nepatīkamas lietas un parādības nerada jums baiļu sajūtas, pārbaudait savu drosmi visādās riskantās situācijās, izlietojiet sportu kā līdzekli attapības un drošsirdības izkopšanai. Neinteresējaties arī pārāk daudz par sevi vien, mūžīga rakņāšanās sevī ir kaitīga, piegriezieties vairāk

apkārtējai pasaulei un sabiedriskai dzīvei. Tuvojaties vairāk dzīves īstenībai!

Vēl tālāk pie nervu kaitēm ievērojami daži vispārīgi nosacījumi: jāatturas no alkohola un tabakas lietošanas. Arī dzīvē vispār jāievēro stingra kārtība: gulēšanā, ēšanā, atpūtā un izpriecās. Iesākts darbs jānoved līdz galam. Darbu strādājot, neaizklist sapņos un fantazijā, bet ievērot koncentrāciju un pašdisciplīnu. Pieradinaties katru vakaru uzvest plānu un pārskatu nākamās dienas uzdevumiem (darba plāns!) Nekad jūsu rīcība lai nav bez nozīmes un mērķa. Naudas lietās lai jums allaž ir skaidrs pārskats, ievērojiet vajadzīgo taupību. Katrs solis uz priekšu jūsu dzīvē stiprinās arī jūsu pašvērtības sajūtu.

Uzsākot cīņu ar saviem gara traucējumiem, jūs, bez šaubām, piedzīvosiet arī vienu — otru neveiksmi. Lai allaž smeltos sev jaunus spēkus un neatkāptos no dziņas pēc uzstādītā mērķa, kā ļoti labu līdzekli var izlietot atpūtas tehniku. Profesors J. H. Šulcs no tās izveidojis veselu sistēmu, ko nosaucis par „autogeno treniņu“. Viņš tomēr brīdina, lai nemākuļi neķeras pie šīs tehnikas, jo tad tai kā blakus parādības var rasties arī nepatīkamas sekas. Bet vieglākā formā, kā mēs to tālāk paskaidrosim, pie šīs tehnikas var ķerties katrs bez bažām.

Atpūtas tehnikas pamats ir enerģijas spraiguma pārtraukums. Tās lietošanā katrā ziņā jāievēro grūtības. Garīgi traucēta cilvēka parastais stāvoklis ir pastāvīgs enerģijas sasprindzinājums — un te nu jānāk pārmaiņai.

Atpūtas tehnikas paņēmieni ir šādi: atguļaties ērti, aizveriet acis, iedomājieties sev priekšā tumšu miglas plīvuru, tad pamazām atbrīvojiet visus locekļus un muskuļus (tas notiks pēc iepriekš bijuša muskuļu sasprindzinājuma) — vispirms kreiso, tad labo roku, pēc tam kreiso un labo kāju, un tad ļaujiet, lai jūs pārņem atvieglojuma sajūta. Bez sevišķas piespiedības atkārtojiet pie sevis: „Es esmu mierīgs“. Iedomājoties sevi mierīgu, jūs patiesi arī iegūsiet mieru.

Ar atkārtotu vingrināšanos var panākt, kā mieru, tā sakot, var „atsaukt“ katrā vajadzīgā brīdī. Vairāk kā trīsreiz dienā šo paņēmieni lietot nav ieteicams. Un pēc katra šāda vingrinājuma miera stāvoklis atkal jāpārtrauc kā spējā atmodā: sasprindzinot roku un kāju muskuļus, dziļi elpojot un atverot acis. Ar laiku var pieradināties pie atpūtas tehnikas arī sēžot, stāvot un ejot. Tā enerģijas spraiguma pārtraukumā variet uz brīdi atraisīties no visām smagajām domām un rūpēm un miera noskaņā iegūt atspirdzinājumu un stiprinājumu turpmākajiem uzdevumiem, tāpat kā atspirdzinošā un stiprinošā peldē. Tā jūs uz īsu laiciņu it kā aizbēgat no visiem sarežģītiem dzīves uzdevumiem un pēc tam atgriežaties pie tiem ar jauniem spēkiem.

Ciņā ar garīgi traucējumiem paturiet vērā pašu galveno: nevis paši traucējumi, bet bailes no šiem traucējumiem ir jūsu ienaidnieks, kas jāuzvar. Tikai tas, kas šīm bailēm var droši raudzīties acīs, ir spējīgs tās sekmīgi pārvarēt.

Neviena uzvara nekrit klēpī bez pūlēm. Garīgi traucētājam cilvēkam vispirms jāatbrīvojas no ierastas iedomas, ka glābiņš kā brīnums nāks no ārienes.

Neatlaidīgais, izturīgais un allaž modrais cīnītājs, kas tūkstoškārt klūp un atkal sasienas jaunā cīņas gatavībā, katrā ziņā reiz pieredzēs to dienu, kad viņš šai dvēseles grauzējai, daudzgalvainajai hidrai, kā uzvarētājs samīs galvu.

* * *

Garīgos traucējumus apkārot — tas ir cilvēka pienākums: nervu kaitēm nomāktā cilvēka uzdevums ir atmodināt sevi apslāpētos spēkus un pacelt savu personību pienācīgā augstumā. Atbrīvojis sevi no garīgiem traucējumiem, cilvēks līdz ar to atbrīvo sevi ievērojamus spēkus, kas līdz tam bijuši saistīti un aizņemti cīņā ar šiem traucējumiem — visi garīgi traucētie cilvēki šinī ziņā veltīgi izšķiež daudz enerģijas! No traucējumiem atbrīvotais cilvēks, nokratījis savu veco nastu, gūst ievērojamu panākumu: viņš ir kļuvis spējīgāks nekā agrāk un pēkšņi sāk sajūst sevi jaunas enerģijas rezerves.

Tas gala rezultāts, ko cilvēks iegūst ar sekmīgu pašdziedināšanu, ir viņa darba spēju, pašapziņas un disciplīnas kāpinājums, visa viņa personība kļūst bagātāka un stiprāka un tālu pāraug sevi. Un to var panākt katrs, kas sevi atbrīvo no garīgiem traucējumiem.

V. Dzīves programma

1. Ģenerāllīnija

Taisni jābrīnās, cik ļoti cilvēki baidās būt prātīgi. Tūkstošiem gadījumu ikdienas rāda, ka tādas divainības tiešām notiek. Ja kāds dod mums padomu dzīvē rīkoties ar prātu, tad tādu mēs izkļedzam par sausu racionālistu, veikalniecisku aprēķinu cilvēku un apvainojam to, sacīdami, ka ista jūtu pasaule tam ir gluži sveša. Un tad mēs lielamies ar intuīciju, jušanu, instinktīvu orientāciju un citām miglainām un tumšām spējām un iedomājamies, ka mēs klāstam diez' kādu lielu dzīves gudrību. Patiesi, mēs esam pārmērīgi jūtu cilvēki — vajadzīgā brīdī mums jābūt arī prātīgiem!

Prāta un jūtu sfaira ir visai dažādas lietas. Abas pretendē uz savām priekšrocībām. Ka cilvēks vieglāk ļaujas savām jūtām, tas notiek vienkārši tāpēc, ka tā ir ērtāk. Fords saka: „Domāšanu vairums ļaužu sajūt kā sodu.“ Tā tas dzīvē arī notiek. Vieglāk ļauties, lai jūtu straume nes, jo vadīt savu kuģi, stūrējot uz apzinātu mērķi — tas prasa pūles. Tad nu nāk prāta aizstāvji, tie prasa, lai cilvēks dzīvo pēc plāna, un viņu parole skan: „Racionālizējiet sevi!“ Grosmanis, šī virziena galvenais reprezentants, iet pat tik tālu, ka prasa, lai cilvēks sastāda sev schēmatisku dzīves plānu, kas ietver visu mūžu līdz pat nāvei, pie kam katram

septiņģadu periodam viņš stāda noteiktus uzdevumus. It kā dzīve būtu iepriekš tik gludi aprēķināma! Tik tālu, protams, dzīves daudzpusība nav iepriekš aprēķināma. Un tomēr, šinī uzskatā slēpjas arī zināma pareizība.

Pat zemnieks, ar dabu visciešāk saistītais cilvēks, nedzīvo „uz zila gaisa“ un nepaļaujas uz mīļā Dieviņa svētību vien. Ardams un sēdams, viņš visu dara ar prātu, un viņa darbam ir savs mērķis, pie kā viņš dzīvē grib nokļūt. Un tas patiesi ir cilvēka cienīgi — savu dzīvi „vadīt“. Kas savas personības attīstībā redz savas eksistences nozīmi, tam katrā ziņā jābūt skaidrībā, kādi ir viņa mērķi un pa kuļiem ceļiem iedams viņš tos domā sasniegt. Mēs jau daudz runājam par darba un laika plāniem; tanīs mēs rādījām praktiskos līdzekļus uzdevumu stādīšanai un to izpildīšanai. Lielākam laika periodam tos nedrīkst nospraust pārāk stingriem vilcieniem, jo dzīves gaitu gadiem ilgi uz priekšu nevar pārāk sīki aprēķināt — lai nāktu kas nākdams! Laika plāni jāstāda plašākos vilcienos — tā, lai neparedzami likteņa sitieni to neizjauktu, bet lai nospraustajās robežās arvienu paliktu zināma rīcības brīvība.

Nospraužiet savas dzīves ģenerāllīniju, pie kuļas turoties, jūs nākamībā variet veidot savu dzīvi, tikai atturieties no liekiem pārspilējumiem. Sastādat sev dzīves programmu tikai pamatvilcienos, lai dzīve ar visām tās nejausajām maiņām varētu iekļauties bez sevišķām grūtībām. Šāds ilgākiem gadiem paredzēts plāns no-

derēs jums par kompasu turpmākajā ceļā. Nebaidaites tādā kārtā atšķaidīt savu gribu un darbību. Ja jūs gribēsiet būt nopietni dzīves veidotāji, tad godkāriba būs jums tāds dzenulis, kas ne tikai liks ieturēt dzīves programmā paredzētos termiņus, bet savus uzdevumus jūs veiksiet vēl daudz ātrāk. Tā jūsu darbs nesīs pats savus augļus!

Kas sapratis mūsu ieteikto „laimes treniņu” apzinātas dzīves tehnikas nozīmē, tas mūsu prasību pēc dzīves programmas nekad nesapratis kā iegulšanos parastos rāmjos vai pašpieticīgu skābšanu iepriekš sagatavotā traukā. Nē, mēs nedrīkstam nekad dzīvei ceļu griezt, dzīves programmas izpildīšana prasa aktivitāti, nevis kūtrību vai bailību. Kas grib augt, tam allaž sevī jāmainās. Tam jābūt allaž kustīgam un lokanam, jāmeklē jauni ceļi, atmetot apnikušās ikdienības tekas, un jānes svaiga strāva savas apkārtnes ierastības piesmakušajā telpā.

2. Ceļa galā

Ticībā sev un darba gribā ir mūsu ideālisms, tam pasaulē būs jāsadurās arī ar grūtībām un šķēršļiem, bet to vada tomēr prieka pilns optimisms — tieksme darīt dzīvi pilnīgāku.

Šāds ideālisms prasa no mums drosmi, lai mēs neliektos zem dzīves uzdevumu nastas! Pie mūsu durvīm allaž pieklauvēs visādi kārdinājumi, mēs dzirdēsim vilinošas balsis — un tomēr mēs nepametīsim ceļu uz savu mērķi. Tā mēs uzcelsim savas dzīves un laimes

ēku un izkopsim augļiem bagātu un plašu dzīves lauku — būdami neatkarīgi un tomēr saistīti, īpatņi un tomēr saskaņoti ar apkārtni, savrupīgi un tomēr kopīgi ar citiem.

Un tad — kāda turku paruna saka: „Kad māja uzcelta, tad nāk nāve.“

Tā ir labi, tā tam jābūt. Katrai dzīves programmai pieder arī neiztrūkstošais beigu cēliens — nāve. Mēs veltīgi sevi mānītu, kā Strauss bāzdams galvu smiltīs, ja mēs gribētu izvairīties no domām par nāvi. Mums jānācās nāvei atklāti acīs skatīties un saņemt to ar skaidru apziņu. Kā viss, ko mēs neapslēpjām, bet izceļam skaidrā dienas gaismā, tāpat arī nāve tad nebiedēs mūs ar savu dzeloni. Nāves priekšā izgaist visi dzīves sūkumi un zaudē savu vērtību. „Dzīvo tā, lai mirdams tu nenožēlotu, ka esi dzīvojis!“ — Kas sev atradis īsto vietu, ierindodamies pasaules lielajā gaitā, tas no nāves nebaidīsies, tā laimes sajūtu neaptumšos baigi rēgi un netraucēs glēvulības un nevarības vaidi. Tāds cilvēks saprot nāvi kā savas tapšanas un augšanas gala punktu. Ar smaidu uz lūpām, ar bezbailīgu un drošu prātu viņš apstiprinās, ka arī nāve ir nepieciešamība.

Bet domas par nāvi lai nopietni atgādina mums, cik dzīve ir īsa un cik ātri tā paiet. Tas liek mums dedzīgāk pildīt savus uzdevumus, kamēr vēl ir diena un nav iestājusies nakts, kad beidzas visi darbi.

3. Slēdziens.

Laime kā mūsu dzīves mērķis nozīmē : darīt dzīvi cik iespējams labāku. Uz tādu laimi ved mūsu ieteiktais laimes treniņš. No tā, kā mēs esam izskaidrojuši dzīves mākslas iegūšanas veidus, būs skaidri saprotams, ka šis treniņš nav domāts kā kāda sastingusi, auksta tehnika. Treniņš ir tikai mūsdienu cilvēkam piemērotākais līdzeklis mērķa sasniegšanai, nekas vairāk. Šo spēju kāpināšanas metodi nekad nevajaga padarīt par elku un pašmērķi.

Šī grāmata visā pazemībā domāta tikai kā vadonis, kas varētu palīdzēt atrast pareizāko ceļu caur mūsu laikmeta dzīves sarežģījumiem, lai mēs, pa ceļiem nemaldīdamies, par savu dzīves uzdevumu pieņemtu augstvērtīgās dzīves atziņās nospraustu mērķi un iegūtu sev cienīgu garīgu attīstību — kā tas izsacīts Fridricha Šleiermachers vārdos :

„Cilvēkam pieklājas būt allaž priecīgam un bezbēdīgam kā jauneklim. Nekad es sev nelikšos vecs, kaut arī es jau beigtu savu dzīvi, bet nekad es arī to nepagūšu pabeigt, jo es zinu un gribu, kas man jādara. Nevar arī būt, ka vecuma un jaunības skaistums atrastos pretrunā viens ar otru ; jo aug ne tikai jaunībā, tapēc jaunība arī vecumu slavē ; vecums savu kārt dod spēkus jaunības svaigajai dzīvei.“





Sagatavošanā atrodas :

Lisbetas Ankenbrandes

Vesela un laimīga sieviete

S a t u r ā : Modernā sieviete un mīla. Krīzes gadi laulības dzīvē. Bīstamais vecums vīriešiem un sievietēm. Bīstamie momenti laulības dzīvē. Kā pārvarēt laulības krīzi. Māksla būt labai un mīļai sievai. Neprecēto sieviešu mīlas problēmas. Bēz-bērnu laulības. Mīlas māksla laulībā. Veselīga dzimumdzīve veicina jaunību un skaistumu. Novecošanās slimība. Skaistuma kopšanas receptes u. t. t.

Dāvanām lieliem un maziem

piedāvā : Latvijas piemiņlietu ražotāju un mājrūpnieku b-bas biedru saražotās dažādas tautiskas piemiņlietas. Latvju un cittautu mākslinieku oriģinālglezņas un reprodukcijas. Dažādus mākslas priekšmetus : Briselē godalgotā māksl. A. Bērnieka kokgriezumus, J. Berķa un citu mākslinieku darbus metallā, ādā, mālā, porcelānā. Dzīvokļu izdaiļošanai modernus mākslas audumus : aizkarus, paklājus, segas, spilvenus. Albumus īpatnējos sējumos : tintuīcas metallā un kokā. Vērtīgas grāmatas glītos sējumos (arī franču ilustrētos izdevumus).

„KULTŪRAS DRAUGA“

Grāmatu, rakstamlietu un mākslas darbu veikals

Rīgā : Aspāzijas bulvārī № 7
(Iepretīm Nacionālai operai)

1871



20. APR. 1936