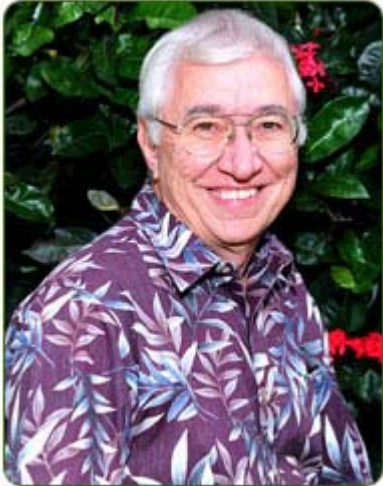


Paul Pearsall “The Last Self-help Book You'll Ever Need: Repress Your Anger, Think Negatively, Be a Good Blamer, and Throttle Your Inner Child” [ru]

<http://www.paulpearsall.com>



p.14 Dauguma žmonių negalvoja apie save labai blogai. Iš tikrųjų didelė dalis problemų kyla ne dėl dėmesio trūkumo, bet kaip tik nuo per didelio susikoncentravimo ties savimi pačiu.

p.28 Imanuelis Kantas teigė, kad nebrandumas susideda iš žmogaus nesugebėjimo mąstyti be pašalinės pagalbos ir nurodymų.

p.53 /kalba apie tai, kad traumuojantys vaikystės įvykiai neva išstumiami į pasąmonę/ Tyrė 16 vaikų, kurių praeityje, kai jiems buvo 5-10 metų jų akyse buvo nužudyti tėvai. Visi 16 atsiminė tą įvykį. Tad, ryškius neigiamus vaikystės įvykius labiau atsimenam nei pamirštam.

p.59 Pastovi viltis apie geresnį rytojų atima iš manęs šiandieną.

p.60 Sveikas protas atviras dabarčiai, o ne apakintas saldaus gyvenimo kažkada vėliau pažadais. /ir apskritai visoje knygoje jaučiamas postūmis džiaugtis šiandiena, rūpintis šiandiena, gyventi minutėje, o ne laukti šviesesnio rytojaus/

p.70 **Nesistenkite atverti savo „vidinę“ jėgą.** Jos vis tiek nėra, bent jau ne tiek, kiek jums norėtūsi. Patikėkite, jūs būsite daug laimingesnis, jei paprasčiausiai priimsite „savo silpnumą“.

p.75 **Nustokite ieškoti „to savojo“ ar „tos savosios“.** Taip visą gyvenimą galima nugyventi be meilės. Verčiau jau susikoncentruokite ir pats tapkite „tuo savuoju“ ar „ta savąja“. Mažai kas nori pats mylėti su tokia pačia jėga su kokia nori būti mylimas.

p.86 Tyrimai parodė, kad depresija yra tiesiogiai susijusi su perfekcionizmu (noru atitikti pačius aukščiausius reikalavimus)...

p.88 Kuo daugiau aš galvoju apie sąvoką „viltis“, tuo labiau supratau, kad gyvenime yra daug lengviau viltis nei atsisakyti bet kokios vilties, pasiduoti ir tuo pačiu susimąstyti apie pamokas, kurias mums atneša kentėjimas.

p.90 Mes bijome priimti, kad blogis yra lygiavertis gėriui, nes manome, kad tuomet blogis užtemdys gėrį.

p.93 Antroji budizmo tiesa – mes taip sunkiai pernešame kentėjimą, nes manome, jog neturime kentėti. (Pirma budizmo tiesa skelbia, kad kentėjimas yra objektyvus, natūralus ir neišvengiamas).

p.99 „Paklausk ką tau sako širdis ir tai gerai apmąstyk“. /Toks lyg proto ir širdies balsų apjungimas./

p.106 /Teigia, kad gera knyga yra ta, kuri pabaigoje turi bibliografinį sąrašą. O pas patį knygų (bent jau rusiškam jos vertime) – nėra ☺)/

p.109 A.Schopenhaueris „Užduotis nėra pamatyti tai, ko niekas anksčiau nematė, bet tame, kad kaip reikiant apmąstyti tai, ką mato visi.“

p.113 Šeimoje laimingai gyvenama tada, kai šeimos vertybės keliamos aukščiau asmeninių.

p.121 Psichologai mano, kad meilė, kuri kyla iš nepilnavertiškumo komplekso, perauga į „aistros paranoją“ – emociškai įtemptą būseną, kurioje pastoviai laukiama santykių pabaigos.

p.124 Kai mes renkames sau gyvenimo partnerį, reikia atminti, kad požiūrių panašumas gimdo sutarimą.

p.125 Meilė truks amžinai, jei „įsimylėjęliai myli ne vienas kitą, bet tuos pačius dalykus“ (žurnalistas Walter Lipman).

p.134 Davis Bett „Jei vaikas niekada nejautė jums neapykantos, vadinasi, jūs nežinote, ką reikia būti tėvu“.

p.137 Esminė šeimoje tėvų užduotis – sukurti tokias meilės ir pasitikėjimo kupinus tarpusavio santykius, kurie paskui vaikams galėtų būti santykių pavyzdžiu gyvenime.

p.140 Harlow eksperimente su beždžionių jaunikliais buvo ir bloga geležinė mama, kuri suduodavo beždžioniukam. Įdomu tai, kad jie vis tiek pas ją grįždavo.

p.142 Tam, kad kaip reikiant sugadinti vaiko psichiką – reikia metų. /Čia padeda tėvams įveikti vienos klaidos baimę – dėl vienos ar kelių auklėjimo klaidų, vaikas tikrai nenueis šunkeliais. Reikia kelis metus blogai auklėt, kad nueitų/.

p.145 Populiariosios psichologijos diktuojamos vertybės sukelia asmeninę vertybinę degradaciją.

p.146 Pastoviai užduokite sau klausimą: „Ar norite, kad jūsų vaikai užaugę būtų panašūs į jus? Ar norite, kad jie taip kaip jūs dirbtų, džiaugtųsi gyvenimu ir bendrautų su aplinkiniais?“

p.149 David Myers „Skyrybos – tai tas pats kas kojos amputacija. Tai kažkas baisaus, priemonė, kurios reikia griebtis paskutinės, o geriausia visai išvengti. Ir visgi kartais tai geriau, nei nugyventi gyvenimą beviltiškai suluošintam.“

p.158 /Geriausia kai riba tarp darbo ir poilsio išnyksta/.

p.160 Eleonora Ruzvelt „Kai nustoji duoti, miršti“.

p.166 1800-ais Bethoveno kūrinių koncertai trukdavo ~6 valandas. Dabar gerai jei 1,5 ištempia ☺.

p.168 Didžiausią žalą žmogaus psichikai atneša ne laiko trūkumas, ne skubėjimas ir ne konkurencinė kova, bet **nuolatinė kovinė parengtis**.

p.171 Pusiausvyra nėra natūralus žmogaus būvis. Jei jūsų arterinis spaudimas niekad nekinta, reikia susirūpinti. /Ir širdis mūsų jei yra sveika – dirba aritmiškai/.

p.173 Laikas kaip toks apskritai neegzistuoja. Tai tik dar vienas žmogaus išradimas, kuriuo bandoma labiau kontroliuoti gyvenimą.

p.196 (komikas) John Carson „Pažinojau aš vieną vyruką, kuris atsisakė cigarečių, alkoholio ir sekso. Laimingasis buvo sveikas kaip jautis iki tol, kol nepabaigė gyvenimo savižudybe“. ☺

p.198 Populiarioji psichologija nepadovanos jums amžinos laimės, nes amžinos laimės nebūna. /Ciklai būna. Laimė ateina ir išeina ir paskui vėl ateina ;)/.

p.207 Komiko George Berns, kai jam buvo 95, paklausė „Ar nepyksta jūsų daktaras, kad rūkote ir geriate?“. Komikas atsakė „Mano daktaras jau miręs“. ☺

p.210 Jaunystė – tai pasiruošimas tikrajam gyvenimui.

p.213 Su amžiumi aš nustojau šokti iš lovos tik prabudęs. Dabar kelias minutes paguliu ir pasidžiaugiu, kad esu gyvas.

p.214 Aš tikiu, kad išmintis ateina ne tada, kai prikaupi labai daug žinių, bet kai supranti, kad mes labai riboti ir niekada nežinosime nieko iki galo.

p.215 Mums reikia atsikratyti iliuzinio įsitikinimo, kad mes turime būti savo likimo kalviais.

Tikrąjį pasitenkinimą gyvenimu patiriame tada, kai atsisakome ilgalaikių planų ir pradame gyventi šia diena.

p.222 Tyrimais nustatyta, kad pagyvenusių žmonių jausmai įvairiapusiškesni ir turtingesni nei jaunų žmonių.

p.224 Prancūzų aktorius Jean Mare „Senatvė neapsaugo mus nuo meilės, tačiau meilė mus apsaugo nuo senatvės“.

p.242 Nepaisant garsaus tvirtinimo apie besąlyginę meilę viskam, savipagalba (populiarioji psichologija) pirmiausia koncentruojasi į savęs dievinimą ir savęs įtvirtinimą.

p.244 Jei jau atidavėte save kitiems, tai mirčiai nėra ko iš jūsų atimti.

p.246 Daugelis mūsų neįkrentame į depresiją po artimo žmogaus mirties ne dėl to, kad mūsų tikrieji jausmai yra paviršutiniški, bet dėl to, kad padovanojusi mums gyvybę, gamta padovanojo ir sugebėjimą pergyventi kitų mirtį.

/Reikia atsisakyti savo perdėto unikalumo, išskirtinumo, kad pasijustum viso pasaulio dalimi, tiesiog paprastu sraigteliu. Mirtis tada žymiai mažiau baisi./

p.249 Mirties baimė, kaip ir daugelis kitų baimių, trukdo mums pilnaverčiai gyventi.

p.252 1970-ais psichologijoje buvo nustatytas „didysis penketas“ savybių, kurių reikia laimingam gyvenimui:

1. Ekstraversija: orientaciją į kitus, o ne į savo asmenybę
2. Nuolankumas: lankstumas ir gero kitiems linkėjimas, priešingai užsispyrimui ir savęs atskleidimui.
3. Psichinis stabilumas: savo emocijų kontroliavimas ir stebėjimas, priešingai emocijų nevaldomam išreiškimui.
4. Atvirumas: aplinkos priėmimas, atsivėrimas jai, priešingai jos veikimui, spaudimui.
5. Nesavanaudiškumas: (bet toliau paaiškinama kiek kita prasme) dėmesys galimiems skirtingiems požiūrio taškams, atitikimas kitų lūkesčiams (va tas įdomiausias. Paskui kritikuoja geštalt psichologiją, kuri sakė, kad kaip tik nereikia gyventi pagal kitų lūkesčius, o pagal save).

Žodžiu, į knygos pabaigą biški paklaidina kažkaip.