Кейінге шегерілген өмір: Неге біз «черновикпен» өмір сүруді доғаруымыз керек?

«Дүйсенбіден бастап жаңа өмір бастаймын». «Мына несиені жауып алайын, сосын саяхаттаймын». «Жаңа пәтерге көшкенде, қонақ шақырамын». Таныс сөздер ме? Біз байқамай, өз өмірімізді тұрақты түрде «черновикке» жазып жатқан сияқтымыз. Нағыз, шынайы әрі бақытты өмір қазір емес, болашақта бір күні басталатындай көрінеді. Бірақ ең қорқыныштысы — сол «бір күні» деген уақыт ешқашан келмеуі мүмкін...

Менің пайымдауымша, адамның бұл өмірдегі ең басты жетістігі — дәл қазіргі уақытпен, осы сәтпен тыныстап өмір сүру. Әрине, адам баласы алдына үлкен арман-мақсаттар қойып, болашақтан үміт күтеді, соған ұмтылады. Бұл — заңдылық. Алайда, ертеңгі күннің елесін қуамын деп, неге бүгінгі күнді құрбан етуіміз керек? Неге дәл қазір бақытты болмасқа? Психология мен нейробиология ғылымында «синхрондылық» және «саналылық» (mindfulness) деген ұғымдар бар. Зерттеулер көрсеткендей, тек «осы шақта» өмір сүре алатын адамдардың стресс деңгейі төмен болады әрі олар өмірден шынайы ләззат ала алады. Ішкі үрей мен үміттің арасында таусылмай, өмірге сәл жеңілдікпен қарау — бақытты әрі жеңіл өмір сүрудің ең басты кепілі болмақ.

Сөз соңында айтарым, бақытты шақ ертең немесе келесі жылы келмейді, ол дәл қазір осында. Сондықтан, дәл қазір орныңнан тұр да, әрекет ет! Өз өміріңді өз қолыңа ал, өйткені бұл дүниеде ешкім сенің жарқын болашағыңа кепіл бола алмайды. Есіңде болсын: ертеңге қалдырған іс ешқашан бітпейді, ал кейінге шегерілген ғұмыр ешқашан қайта келмейді. Бүгінгі күнді мақсаттарыңа жетудің алғашқы баспалдағы етіп, дәл қазірден бастап шынайы өмір сүруді баста!