

## JŪSU DZĪVES LĪDZVAROŠANA

**Autors: Riks Vorens**

Mūsu Visumā darbojas līdzsvara likums. Lai lietas darbotos atbilstoši paredzētajam, tām jābūt sabalansētām. Piemēram:

- Zemeslode rotējot nevibrē, jo tā ir līdzsvarā attiecībā pret rotācijas asi. Un mēs nesasalstam vai neizcepiamies, jo mēs esam tieši pareizajā attālumā no saules.
- Dabā eksistē sabalansētas ekosistēmas. Dievs ir izveidojis sabalansētu sistēmu, kuru mēs saucam par „barības ķēdi” no augiem un dzīvniekiem.
- Arhitektūrā, dažādām slodzēm un spriegumiem jābūt līdzsvarā, lai ēka nesabrukta.
- Cilvēka ķermenis darbojas vislabāk, kad mūsu sistēmas ir līdzsvarā. Nesabalansētību sauc par *slimību*. Tās atjaunošanu sauc par *atveseļošanu*.

Viena no kopīgajām problēmām, kuras esmu novērojis darba , ir tā, ka cilvēki dzīvo nesabalansētas dzīves. Tā ir slimība ar daudziem simptomiem, bet kuru izraisa viens cēlonis. Jūs varat zaudēt līdzsvaru gan par maz, gan par daudz strādājot, ēdot, gulot, atpūšoties, skatoties TV, lietojot internetu, nodarbojoties ar seksu u.c..

Tas ir fakts, ka biznesa cilvēki lielāku vērību pievērš publiskajai dzīves pusei un mazāku personīgajai.. Līdzīgi kā slikti fotogrāfi viņi pāreksponē un par maz attīsta.

Nesabalansētības rezultāts parasti ir vienāds – vilšanās un pagurums. Nesabalansētība, ja to nelabo galu galā noved pie „izdegšanas.”

Pirms vairākiem gadiem dr. Čārlzs Garfilds vadīja pētījumus, meklējot kopējās iezīmes tiem, kuri gūst vislabākos panākumus savās nozarēs. Pētījumi atklāja, ka pretēji parastajam viedoklim, tie nav vienpusēji darbholiķi, bet gan vispusēji attīstīti indivīdi.

Vissabalansētākais cilvēks, kāds jebkad dzīvojis uz šīs pasaules, ir Jēzus Kristus. Bībelē teikts, ka Viņš: "Pieauga intelektuāli, fiziski, garīgi un sociāli" (Lūkas 2:52)(tulkots no angļu val.).

Kā jūs novērtētu sevi šajās četrās izaugsmes kategorijās un ikdienas uzvedībā? Vai šajā ziņā jūs dzīvē valda līdzsvars? Vai arī jūs kādu no šīm jomām esat atstājis bez uzmanības? Ļaujiet man mudināt jūs šajā nedēļā veikt personīgo pārpaudi. Uzdodiet sev sekojošos jautājumus:

- Vai esmu mentāli „asāks” kā pirms pieciem gadiem? Kāpēc jā vai nē? Ja nē, vai esmu ko darījis lai mainītos?
- Vai es regulāri sūdzos par nogurumu vai vāju veselību? Ja jā, ko esmu ielānojis mainīt?
- Vai attīstītu savas dzīves garīgo pusi?
- Ko es daru lai labāk saprastu Dievu un Viņa plānu manai dzīvei?
- Vai es attīstītu nozīmīgas attiecības, kurās gan dodu, gan saņemu atbalstu? Kurš uz mani var paļauties kā uz patiesu draugu?

*Riks Vorens (Rick Warren) ir autors augstu novērtētai grāmatai – bestselleram “Gribas vadīta dzīve” (The Purpose-Drive Life), kura tulkota daudzās valodās un tiek pārdota visā pasaulē. Tā apliecina to cik svarīgs ir rūpīgi apdomāts, skaidri izteikts nolūks kā vadlīnija katrai dzīves dienai.*

**CBMC – LATVIJA** : Dainis Šmits, vadītājs (e-pasts: [Dainis.Smits@europartners.org](mailto:Dainis.Smits@europartners.org))  
Lai reģistrētos uz regulāru Pirmdienas mannas saņemšanu sūtiet pieteikumu uz [Manna@cbmc.lv](mailto:Manna@cbmc.lv)  
Latviešu valodas tulkojums CBMC-Latvija, Copyright 2009 / [www.cbmc.lv](http://www.cbmc.lv).  
Andris Ozoliņš, jauniešu koordinators (e-pasts: [Andris@celer.lv](mailto:Andris@celer.lv))

**CBMC INTERNATIONAL**: Robert Milligan, President  
1065 N. 115<sup>th</sup> Street, Suite 210 • Omaha, Nebraska 68154 • U.S.A.  
TEL.: (402) 431-0002 • FAX: (402) 431-1749 • E-MAIL: [mmanna@cbmcint.org](mailto:mmanna@cbmcint.org)  
Web site: [www.cbmcint.org](http://www.cbmcint.org) Please direct any requests or change of address to: [nbrownell@cbmcint.org](mailto:nbrownell@cbmcint.org)

## Jautājumi pārdomām/diskusijai

1. Vai jūsprāt jūsu dzīve ir līdzsvarota? Paskaidrojiet savu atbildi.
  
2. Kuri cilvēki jums nāk prātā domājot par absolūtu sabalansētības trūkumu, vienalga darbā, ēšanas vai atpūtas paradumos, hobijos vai pat moderno tehnoloģiju lietošanā?
  
3. Kā jūs novērtējat sevi šajās četrās izaugsmes kategorijās un ikdienas rīcībā? Vai ir kāda dzīves joma vai pat vairākas, kurās trūkst līdzsvara? Ja jā, kā domājat to novērst?
  
4. Kāds ir teicis: „Vienīgā persona, kuru esmu redzējis līdzsvarā, bija kāds, kurš nepārtraukti svārstījās no vienas galējības otrā.” Kādas ir jūsu domas par teikto, vai līdzsvars dzīvē nozīmē nepārtrauktu svārstīšanos?

Piezīme: Ja jums ir Bībele un jūs vēlaties lasīt vairāk par šo tēmu, lasiet :

Salamana pamācības 21:17, 22:3, 23:19-21, 24:30-34; Apustuļu darbi 3:1-8; Lūkas 12:27-34; 1 Timotejam 4:8