

„Viena mama pasakoja kitai: „Žinai, o mano sūnus užsiima nauja veikla. Meditacija kažkokia. Nežinau kas tai, bet vis geriau, nei kad sėdėtų rankas sudėjęs!“.

Ir pripažinsiu, šis anekdotas mane prajuokino tik po kokios pusės minutės, kai perskai-
tęs dar vieną puslapį knygos jį suvokiau ir grįžau paskaityti dar kartą.

Mūsuose, Lietuvoje, dar gaju galvoti, kad tinginiaujantis žmogus yra tas, kuris nieko
nenudirba. Verkia duona tinginio valgoma, tinginio darbą velnias neša, tinginystė
blogiau už ligą ir taip toliau...

...Tik pasaulio istorija, seniausios žmonijos filosofijos (Romėnų¹ ir kartu Indų²), net
moksliniai tyrimai³, rodo, kad kaip tik – yra priešingai.

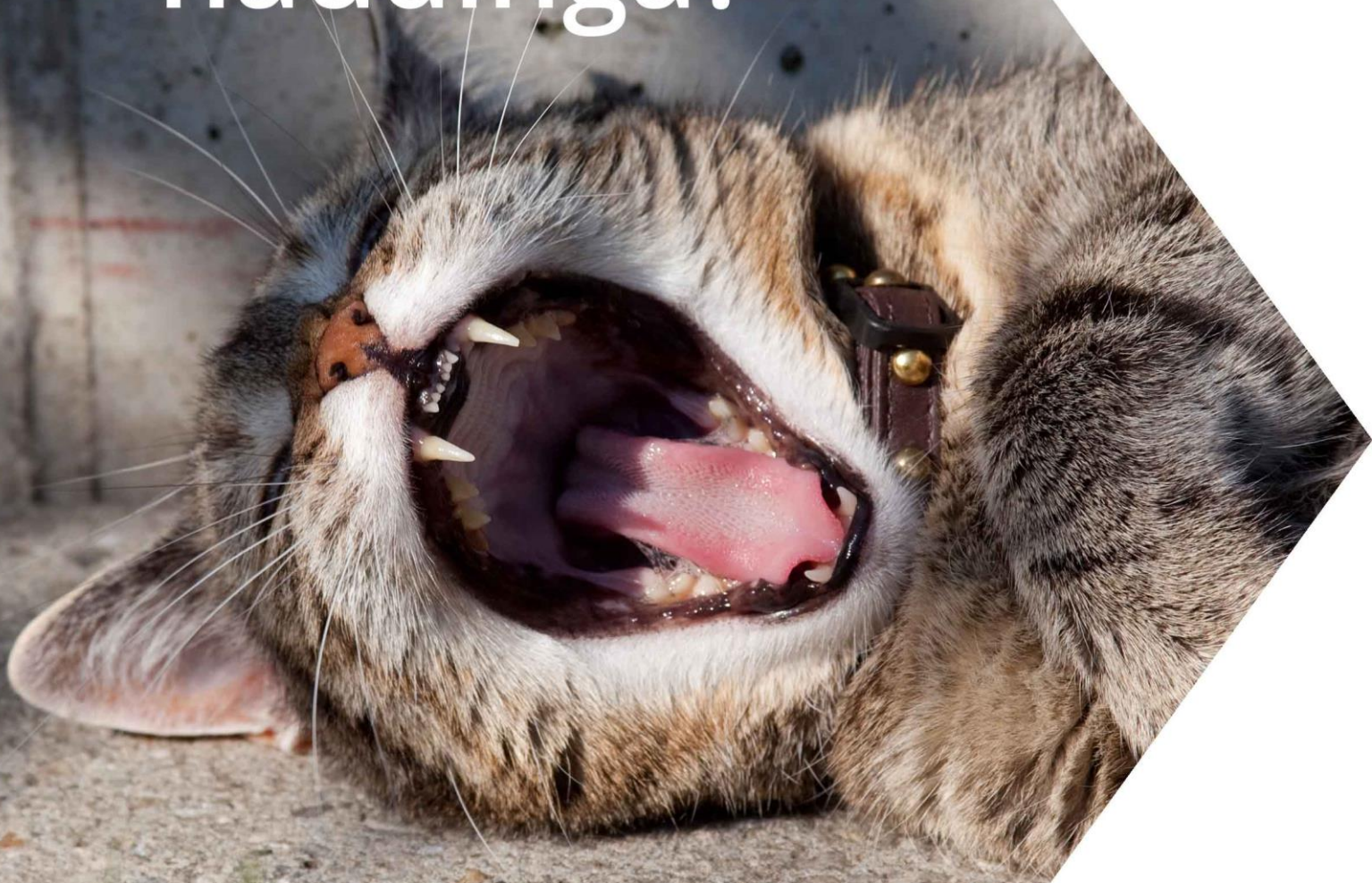
Sąmoninga tinginystė darant tai, kas malonu, svarbu ir naudinga, yra
velniškai produktyvu.

¹ Lotyniškai tokia sąmoninga tinginystė užsiimant kūrybine veikla vadinta „Otium“. Tai buvo
pažįstama idėja filosofams nuo Platono iki Senekos ir Epikuro, o taip pat ir to meto Romos
gyventojams. Dažnai įvardinta kaip „svarbiausia gyvenimo dalis“.

² Apie tai kalbėjo Buda ir jo pasekėjai.

³ Plačiau apie šiuos vėliau. Bet dar 1926 metais 8 valandų (vietoj 10-12 val.) darbo dienas savo
darbuotojams nustatė Henry Ford, o darbo našumas tik išaugo.

Kuo tinginystė
naudinga?



Tačiau čia Sąmoningos tinginystės skirtumai su *nemaloniąja* tinginyste nesibaigia. Tiesą sakant, aš ką tik pabandžiau pateikti kiek kitokį požiūrį į dažniausius mano sutiktus (ir galbūt tavo jau girdėtus) mitus: tinginystė yra atidėliojimas, tai nemalonu, tai neproduktyvu ar tai žlugdo psichologiškai...

Tačiau turiu tau dar šį tą. Ir dabar – tinginystės privalumus, nepaisant ką tinginyste bepvadintum ir kokį gyvenimą begyventum.

Sąmoninga, savanoriška tinginystė, arba strateginis poilsis,
yra sveika, malonu ir išmintinga.

Štai įrodymai:

Pirmiausia: Tinginiauti yra sveika.

Ir tai nėra tik kažkoks mano išmislas ar serijinio tinginio – tinginių valgytojo pasiteisinimas.

Kodėl?

Ogi todėl, kad dažnai tavo tingumas parodo organizmo jėgų ribas. Tingumas neretai yra tavo organizmo šauksmas, jog jis fiziškai ar psichologiškai pavargo.

Tinginio manifestas

Gaila, jog dalis žmonių šio šauksmo neišgirsta, arba, paveikti įsitikinimo, jog tinginiai šiuokštu nevalia, jo nesiklauso.

Tokiu chronišku netinginiavimu dažniausiai suserga įvairūs darboholikai, kurie per dieną bando dirbti 28 valandas. Kartais taip būna ir man. Užsivedę darbu nesustojame nė akimirkai pailsėti (pavyzdžiui, nusnūsti ar po darbo lėtai pasivaikščioti parke). O organizmas draugišką perspėjimą krentančiais akių vokais keičia į troškimą atidėlioti darbus, o ir tam nesuveikus pasitelkia „optimalų“ sprendimą – ligą.

Tačiau darboholikai dažnai net atėjus ligai nepasiduoda ir stengiasi dirbti. Galbūt net saujomis rydami vaistus ar gerdami chemines arbatas, jog tik greičiau „išgytų“ tą 39 laipsnių karščiavimą ir galėtų grįžti prie „produktyvumo“.

(Ir taip, dirbti visą parą nėra produktyvu. Bet palauk, iki to prieisime.)

Tiesą sakant, Japonijoje tokie veiksmai pavadinti vienu žodžiu – Karoshi (arba 過勞死). Nori žinoti, ką tai reiškia?

Karoshi – mirtis nuo persidarbimo.

Ir taip, tai terminas, kurį pripažįsta ir Jungtinių Tautų organizacijos⁴. Kiekvienais metais Japonijoje, Kinijoje, Pietų Korėjoje ir JAV (daugiausiai darboholikų turinčiose šalyse) miršta po keliolika tūkstančių žmonių, vien nuo persidarbimo. Ir tai neskaičiuojant

⁴ Plačiau JT Tarptautinės Darbo Organizacijos pranešime [„Case Study: Karoshi: Death from overwork“](#).

mirčių nuo nuolatinio darbo sukeltų ligų (širdies, skrandžio, stuburo, inkstų, žarnyno...) ar savižudybių dėl patiriamo streso darbe⁵. Yra ir mokslinių stebėjimų, kaip stresas ir persidirbimas gana neigiamai apgeni tavo DNR molekules⁶.

Kaip darbas be poilsio žudo tave? Na, vis atliekamos studijos rodo tai veikia beveik visus tavo kūno mechanizmus. Per ilgus darbo valandas...

- Jei tavo darbas paremtas **fizine** veikla – tarkime, statybose ar panašiai – nusi-dėvi tavo sąnariai, tavo raumenys, tavo širdis...
- Jei tavo darbas paremtas **sėdimąja** ar kita nedaug judesio prašančia veikla – vyksta atitinkamai bjaurūs procesai – kalkėja kraujagyslės, silpnėja spaudimas akyse, silpnėja širdis...
- Ir nepaisant *kaip* tu dirbi – vien darbo procesas be poilsio ir, sakykime, miego, neleidžia išsivalyti tavo smegenims⁷... O tai žudo tavo kūrybiškumą, atmintį, entuziazmą dirbti ir net sugebėjimą džiaugtis gyvenimu.

Ir sakydamas „žudo“ aš nebandau parinkti baisesnį žodį, kad paveikčiau tavo emocijas. Nesibaigiantis darbas tiesiogine prasme kenkia tavo kūnui. Tai matosi ir iš dažnos darboholikų išvaizdos – jų oda pilkėja, akys gilėja, netgi kartais raudonuoja, slenka

⁵ Savižudybės vadinamos „Karojisatsu“, jei tau įdomu.

⁶ Masahiro Irie ir kt. (2001) [„Relationships between perceived workload, stress and oxidative DNA damage“](#).

⁷ Per kraujo apytakinę-limfinę sistemą, veikiančią tik miego metu. Gana paprastai plačiau apie tai pasakoja smegenų tyrėjas Jeff Iliff savo TEDxMED [kalboje „One more reason to get a good night's sleep“ \(2014\)](#).

plaukai, greičiau žilstame... 30-metis, dirbęs 5 paskutinius metus be išeiginių, gali atrodyti kaip 45 metų. Ir tai net be rūkymo⁸.

Anot įvairių sveikatos ir ilgaamžiškumo tyrėjų kaip Axt Peter ir Axt Michaela, mes turime ribotą kiekį gyvybinės energijos, kurią besaikiai dirbami paprasčiausiai išnaudojame greičiau. Bet tai pernelyg plati tema. Daugiau gali apie tai skaityti jų knygoje „Apie tingumo laimę“⁹.

Kas blogiausia – kiekvienais metais darbo ir užimtumo mums tik daugėja.

Rodos, naujos technologijos turėtų palengvinti gyvenimą... Tačiau dėka visų tų dėmesio reikalaujančių prietaisų, sąlyginai mažėjančių atlyginimų¹⁰ ar tavęs nepaleidžiančių socialinių tinklų, darbo turime vis daugiau.

Bet. Turiu gerų žinių.

Mes galime persidirbimo išvengti.

⁸ O juk dažnai ir pradėdama rūkyti iš streso darbe arba norint sukurti „geresnius“ darbo santykius su rūkoriais.

⁹ Lietuviškai 2003 metais išleido Alma Littera. Vokiškai: „Vom Glück Der Faulheit“.

¹⁰ Absoliučiai – jie didėja. Visiems. Tačiau paprasčiausiai kasdien atsiranda vis daugiau, ko galima nusipirkti, tai ir pinigų sąlyginai lieka mažiau.

Pirmame amžiuje gyvenęs Romos filosofas stoikas Seneka Jaunesnysis, kurio patarimai dar ir šiomis dienomis vertinami¹¹, mėgo kartoti, kad kiekvienam žmogui reikia ne tik darbo, bet ir poilsio. Paprasto poilsio, kaip tu labiausiai mėgsti.

Šis poilsis gali būti pats įvairiausias, tačiau dažniausiai jis išsiskiria viena detale: žaidimu. Naujumu, netikėtumu, šviežumu. JAV Rutgers universiteto tyrimų duomenimis, mūsų smegenų ląstelės aktyviausiai atsigauna būtent naujų patirčių ir bandymų metu¹². Kas įdomiausia, tai kartu reiškia, kad beveik visos veiklos yra intelektualios, jei tik jos tau naujos. Nuobodžių knygų skaitymas tavęs protingesniu nedaro.

(Aha, atleiskite, mano lietuvių kalbos mokytoja, bet Donelaičio „Metai“ man kaip geriausia lopšinė. Ir protiškai – ne itin stimuliuoja.)

Tinginiauti galima:

- **Užsiimant ekstremalia veikla.** Kaip rodo 2006 metais atlikti mokymosi ir streso santykių tyrimai, nors pirmasis šokas dalinai „ištrina“ atmintį, po jo – mūsų smegenų veiklos atsigauna ir gebėjimas mąstyti sustiprėja¹³.
- **Sportuojant.** Pastebima, kad fizinis aktyvumas stimuliuoja protinį darbingumą, o taip pat apsaugo nervų sistemą nuo per didelių stresų¹⁴.
- **Kalbantis su naujais žmonėmis.** Taip pat pasirodo, kad kalbantis su kitais žmonėmis, mūsų smegenys aktyvuojasi labiau, nei vien suvokiant žodžius.

¹¹ Ar bent aš vertinu. Seneka Jaunesnysis yra pilnas to žymiojo [Senekos](#) vardas.

¹² Jaylyn Waddell ir kt. (2008) „[Neurogenesis, learning and associative strength](#)“.

¹³ Tracey J. Shors (2006) „[Stressful experience and learning across the lifespan](#)“.

¹⁴ Dishman ir kt. (2006) „[Neurobiology of exercise](#)“.

Pavyzdžiui, metaforos ir vaizdingi posakiai, kurių netrūksta gyvoje kalboje, kaip „man perėjo šiurpuliukai“ ar „jo rankos buvo labai šiurkščios“, suaktyvina ir tas smegenų dalis, kuriose saugomi analogiški vaizdiniai¹⁵. Ir tokie plataus spektro potyriai smegenims yra viena geriausių poilsio priemonių!

- **Arba paprasčiausiai miegati.** Miego metu ilsisi ne tik kūnas, tačiau svarbiausia – tavo smegenys gali išsivalyti nuo toksinų¹⁶ ir įsiminti bei sutvarkyti seną informaciją¹⁷. Jei su savo vaikais ar be jų žiūrėjai filmą „Inside Out (2015)“, jame tai gana aiškiai parodoma. Ne visiškai chemiškai teisinga, bet tavo smegenų veikimas panašus.

Tingumas tau gali suteikti ilgą gyvenimą.

Gyvenimas su mažiau „būtinų pasiekti“ tikslų tau padės surasti ramybę, kurios ieškojai. Ramybę, kurią kasdien patiria vienuoliai Himalajų šventyklose ar Tytuvėnuose.

Galų gale, ne veltui sakoma, jog dienas leidžiant su mažiau streso, gyvenama ilgiau – pažiūrėk į sardiniečius, kuriems nugyventi iki 100+ metų yra beveik įprasta, o Europoje gyvena bene ilgiausiai¹⁸.

¹⁵ Veronique Boulenger ir kt. (2006) „[Interwoven functionality of the brains action and language systems](#)“.

¹⁶ Lulu Xie ir kt. (2013) „[Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain](#)“.

¹⁷ Susanne Diekelmann ir kt. (2010) „[The memory function of sleep](#)“.

¹⁸ Michel Poulain ir kt. (2004) „[Identification of a Geographic Area Characterized by Extreme Longevity in the Sardinia Island](#)“.

Jei nori išvysti savo anūkus ir proanūkius – tau būtina sąmoningai tinginiauti ir skirti laiko naujiems potyriams, poilsiui su lengva ir nauja veikla. Arba kaip paprasčiausiai tai galima įvardinti: Žaidimui.

Antriausia: Tinginiauti yra malonu.

...Kaip turbūt pastebėjai. Užsiimti vežančia, jaudinančia, nauja veikla yra smagu. Čia nėra didelės paslapties – juk net jei paskutinius metus sėdėjai sau sukulto liūdesio ir nesmagumų liūne¹⁹ vis tiek gali prisiminti laikus ir akimirkas, kurios buvo be galo malonios.

Žaidimas, šokis, bėgimas... Ar begalė kitų žodžių gali tau sukelti ir priminti tuos malonius vaizdinius.

Ir šiame punkte padarysiu išlygą ir mokslinių tyrimų nerinksiu. Juk tikiu, kad pameni visus tuos malonius jausmus, kuriuos gali pajusti poilsiaujant ir dirbant mažiau.

¹⁹ Ir taip, tu pats sau tai sukėlei. Nesiteisink ir nekaltink aplinkos. Kaip į aplinką reagavai – buvo tavo pasirinkimas.

Trečiausia: Tinginystė parodo, kas išties svarbu, o kas – ne tiek.

Jei pradėtum atidžiau stebėti savo tinginystę, greitai pastebėtum, jog ji panaši į baimę. Kuo? Ogi tuo, kad užklupus šiems jausmams jų poveikis toks pat – užsinori liautis darius tai, ką darei iki tol.

Ir būtent todėl tinginystės nereikėtų bijoti, o derėtų ją išgirsti.

Lygiai kaip įsiklausome baimės (proto) balso neiti pasivaikščioti skersai – išilgai per automagistralę A1. Ar kaip įsiklausome balso atsargiau elgtis su grandininio pjūklų (virtuviniu peiliu) rankose. Kaip teigia mokslinės fantastikos knygų autorė Karen T. Walker – būtent įsiklausymas į baimes apsaugo nuo galimų nelaimių²⁰.

Tingėjimas kažkuo užsiimti nėra ženklas, jog esi blogas žmogus. Tai ženklas, kad veiklos, kurią „turėtum“ daryti, išties visai nenori. O jei nenori – tai kokio velnio bandai ja užsiimti? Paklausk savęs: tai darai, nes išties to nori, ar tik todėl, kad kažkas kitas įsakė taip daryti? Nori dirbti, nes tai smagu, ar tik todėl, kad tingi ir bijai pagalvoti apie kitas galimybes?

Galbūt, jei nesi geras matematikas – geriau ją pamiršti ir skirti dėmesio tam, ką galėtum daryti geriau? Galbūt, jei panašiai kaip aš, atidėlioji sudaryti savo mokesčių deklaraciją, geriau kažkam užmokėti, kad atliktų tai už tave? O laisvai atsiradusiu laiku – užsiimti malonesniu darbu?

²⁰ Plačiau apie tai ji pasakojo savo TEDx2012 kalboje [„What fear can teach us“](#).

„Progresas nėra darbštuolių nuopelnas. Tai darbas tinginių, kuriems pavyko rasti lengvesnį kelią.“

– Robert A. Heinlein, XX a. rašytojas

Nors iš pirmo žvilgsnio taip gali neatrodyti, bet tingumas visad buvo turbūt didžiausias pažangos variklis. Ir šią tingumo jėgą mes pasitelkiame kiekvieną dieną.

Pavyzdžiui, prisimink kada paskutinį kartą tvarkeisi namus. Kaip tai darei? Ar tvarkei iškart visko po truputį? O gal pirma šluostei dulkes nuo aukštesnių paviršių ir tik vėliau siurbti, nes dulkes krenta apačion? Šiukšlių maišą nešei į konteinerį iškart pamatęs, jog jis puspilnis, ar tik tuomet, kai sušlavei paskutines virtuvėje likusias atliekas?

Tai, ką darei, buvo naujų, lengvesnių ir geresnių, kelių atradinėjimas. Elgeisi kaip išradėja Grace Hopper, kūrusi pirmuosius kompiuterius 1944 metais²¹! Ir žiū – sekantį kartą jau žinosi, kad geriau pirma šluostyti dulkes, o tik tuomet siurbti. Progresas!

Visi šie sugebėjimai atsirinkti ir pasirinkti svarbiausią (tavo ateities profesiją, naują technologiją, ką sakyti piktai mamai...) ateina iš kūrybiškumo.

²¹ Nuoširdžiai patariu [apie ją paskaityti Wikipedijoje](#). Nežinau kodėl dabar taip mažai moterų programuotojų, bet pirmuosius kompiuterius kūrė būtent jos. O tai ir yra mūsų šiuolaikinių technologijų pagrindas.

O kūrybiškumas ateina iš poilsio.

Taip, grįžtu prie pirmosios tinginystės naudos – sveikatos. Ir tai, kaip minėjau, sveika ne tik kūno organams, bet ir smegenims.

Iš esmės – jei šią akimirką nesupranti, ką sakau arba nekyla minčių, kaip šias žinias sujungti su tavo dabartiniu gyvenimu – tau reikia pasiilsėti.

Ir aš rimtai. Jei sunku – pabandyk pamiegoti. Skaityk toliau kitą rytą arba dar geriau – po trumpo pusvalandžio miego nuo dabar. Pokaičio miego nauda smegenims naudojosi ir vis dar naudojasi milžiniška dalis protingiausių pasaulio žmonių:

- **Albertas Einšteinas, Salvadoras Dali, Aristotelis**, kurie praktikavo **Hipnogoginį** (arba mikro-nusnūdimų) režimą²². Šie kūrėjai neidavo popiečio miego po 30 minučių, vietoj to – siekdavo patekti į tą būseną, kai beveik užmiegame, ir tada vėl atsibusti. Einšteinas ir Dali, kaip sakoma, užsnūsdavo sėdėdami ir laikydami šaukštą ar kokį kitą didesnį daiktą. Kam? Ogi tam, kad užsnūdus tai išsprūstų iš rankų ir prižadintų.
- **Napoleonas Bonapartas, Tomas Edisonas, Leonardas da Vinčis**, kurie praktikavo **Polifazinį** (arba išskaidytą) režimą²³. Jie miegodavo ne vienu gabalu

²² Plačiau gali skaityti ArtOfManliness(.com) straipsnį „[Nap Like Salvador Dali: Get Creative Insights on the Boundary Between Sleep and Wakefulness](#)“.

²³ Kai miegas išskaidomas į dvi dalis – tarkim po 4 valandas ir kelių valandų tarpą tarp jų, jis vadinamas bifaziniu. Miego tyrėja Jessa Gamble teigia, kad toks režimas yra istoriškai natūralus žmogui. Plačiau apie tai ji pasakoja savo TEDx2010 kalboje „[Our natural sleep cycle is nothing like what we do now](#)“.

iš karto, o keliais mažesniais. Ir anot jų ir kitų miego tyrinėtojų²⁴, tai padėjo per parą miegoti mažiau. Dienos meto pokaičio nusnūdimai šiems kūrėjams buvo įprasta.

- **Bilas Klintonas, Vinstonas Čerčilis, Liudvikas Van Bethovenas**, kurie praktikavo **Popiečio** (arba po-pavalgymo) režimą. Nors kai kurių žmonių teigimu, pavalgius miegoti nevalia, bet tai nesutrukdė šioms asmenybėms gyventi tokiu režimu. Tai pats mums pažįstamiausias miego režimas, pietų Europos šalyse populiarus Siestų metu²⁵.

...Ir tu gali neatsilikti nuo jų.

Tavo popiečio miegas neturi trukti 5 valandas ir neturėtų būti kažkuo sudėtingas. Tu gali miegoti net darbe, o jei tavo šefas nėra sovietinis marozas – jis supras, kaip supranta modernių kompanijų vadovai. Tau tereikia:

- Patogios vietos miegui.** Tai gali būti sofa tavo darbovietėje arba bent krėslas. Gali tikti net automobilis, jei kitaip neišeina. Tinka ir lova namie, bet jos, nuoširdžiai – tikrai nereikia. Pavyzdžiui, aš miegu tiesiai ant minkšto kilimo savo darbo kambaryje, nes man malonu ant jo gulėti. Vasaros metu guliu kieme, ant žolės po obelimi.
- Užsimerkti, atsipalaiduoti.** Magiškų mantrų nebūtina kartoti – tiesiog nepamiršk kvėpuoti ir atsipalaiduok. Tu neturi dėl ko jaudintis.

²⁴ Kaip 1895-1983 gyvenusio išradėjo ir dizainerio [Buckminster Fuller](#), sukūrusio savo Dymaxion miego režimą.

²⁵ O taip pat galbūt ir visai natūralu, jei pavalgei sunkaus skrandžiui maisto. Nežinau, ar tai gerai – bet pripažinkim, prisikirtus kokių cepelinų ar spagečių, išties norisi eit nusnūsti.

- c) **Žadintuvo.** Po 15-30 (daugiausiai 45!) minučių, nepaisant užmigai ar tik snūduriavai, kelkis ir grįžk prie darbo. Ilgiau 45 minučių netęsk šio proceso, nes gali pernelyg apsnūsti. Aš laikmatį nusistatau 18-kai minučių, nes mėgstu keistus skaičius.

Viskas. Kiekvieną kartą bandant pamiegoti tau tai pavyks vis geriau, kol taps įpročiu. Ir nebijok, jei neužmigi – net ir tos minutės be miego tau padės. Galbūt ne tiek, kaip kietas įmygis, tačiau užmerktos akys ir atpalaiduotas kūnas – poilsio kūnui bei smegenims pagrindas.

Patariu nesiteisinti, o tiesiog pabandyti rasti sprendimą savo popiečio miegui. Gali miegoti net tualete, jei tik tau patogiu. Arba išsitrauk pagalvėlę ant savo darbo stalo. Arba gulkis, kaip aš – ant kilimo. Kadangi dirbu iš namų, man tai patogiau.

Naudinga yra padaryti gausybę darbų per trumpesnę laiką. Tačiau dar naudingiau yra atsirinkti, kokių darbų išties tau reikia. Taip nešvaistysi laiko bevertiems tikslams, niekur nevedantiems metodams... O kartu – paprasčiausiai pailsėsi ir gausi daugiau laiko, dar daugiau poilsio.

„Pamirštant garbingą sugebėjimą pabaigti darbus, yra dar ir garbingas sugebėjimas darbų nedirbti. Gyvenimo išmintis ateina iš bereikšmybių atmetimo.“

Tinginio manifestas

– Lin Yutang, kinų rašytojas ir vertėjas²⁶

Taigi. Ko mums reikia?

Atsakymas: išmokti tinginiauti. Išmokti atsisakyti to, kas nesvarbu, išmokti efektyviausiai naudotis tuo, ką turime... Ir skirti daugiau jėgų, laiko bei dėmesio mūsų poilsiui, kūno ir smegenų remontui bei kūrybinių sulčių spaudimui miego metu.

Kaip tai padaryti?

Aš turiu idėją. Atsakymas yra...

²⁶ Citata iš jo knygos apie lėtumą ir mėgavimąsi gyvenimu „[The Importance of Living](#)“.