

О чем жалеют умирающие

Одна женщина (в данном случае её имя не важно) много лет работала в хосписе. Её обязанность - облегчение состояния умирающих пациентов. Таким образом, она буквально проводила с ними последние дни и часы. Из своих наблюдений она составила своеобразный рейтинг основных сожалений людей, подошедших к самому краю жизни.

5 самых распространённых сожалений умирающих:

1. Я сожалею, что у меня не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для меня, а не жизнью, которую ожидали от меня другие.

Это наиболее распространенное сожаление среди людей. Когда люди осознают, что их жизнь почти закончена, они могут оглянуться назад и легко увидеть, какие их мечты остались не реализованными. Большинство людей едва ли пытались исполнить даже половину из их мечтаний и должны были умереть, зная, что это происходило только вследствие выбора, который они сделали или не сделали.

Очень важно попытаться реализовать, по крайней мере, некоторые из ваших основных желаний на своем жизненном пути. С того момента, когда вы теряете свое здоровье, становится уже слишком поздно что-то предпринимать. Здоровье приносит ту свободу, которую очень немногие понимают, пока не теряют его.

2. Мне жаль, что я так много работал.

Это чувство было у каждого пациента мужского пола, о котором я заботилась. Они скучали по своей молодости и по своим взаимоотношениям. Некоторые женщины тоже высказывали такое сожаление. Но поскольку большинство их было старшего поколения, они, в основном, не занимались зарабатыванием средств для семьи. Все мужчины, с которыми я работала, глубоко сожалели о том, что потратили большую часть своей жизни на однообразный труд для добывания средств к существованию.

Упрощая свой образ жизни можно сократить требования в доходах, которые вы думаете, вам нужны. Создавая больше пространства в вашей жизни, вы становитесь более счастливыми и более открытыми для новых возможностей.

3. Мне жаль, что у меня не было смелости выразить свои чувства.

Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранить определенные взаимоотношения с другими. В результате они соглашались на посредственное существование и никогда не становились такими, какими бы они хотели себя видеть. Возникновение многих болезней было связано с испытываемыми чувствами горечи и негодования.

Мы не можем управлять реакциями других. Хотя первоначально люди могут реагировать на изменения, которые вы вносите в отношения, не желательным для вас образом, в конечном счете, это поднимает отношения на новый более здоровый уровень. Лучше всего тем или иным способом устранять нездоровые отношения из вашей жизни.

4. Мне жаль, что я не поддерживал отношения со своими друзьями.

Часто эти люди действительно даже не осознавали всей пользы поддержания контактов со своими старыми друзьями, пока до их смерти не оставалось несколько недель, и уже не всегда была возможность их разыскать. Многие оказались настолько погруженными в свои собственные жизни, что позволили их дружбе многие годы проходить мимо них. Было много глубоких сожалений о том, что их дружбе не было уделено столько времени и усилий, которых эта дружба заслуживала. Все скучают по своим друзьям, когда умирают.

Любому человеку, ведущему активный образ жизни, свойственно преуменьшать значение дружеских отношений. Но когда вы стоите на пороге смерти, материальные стороны жизни теряют свое значение. Конечно, люди хотят, чтобы их финансовые дела были в как можно большем порядке. Но не деньги и не статус сохраняют в конечном счете свое значение. Они хотят принести какую-то пользу тем, кого любят. Но обычно они уже слишком больные и уставшие, чтобы как-то справиться с этой задачей.

5. Мне жаль, что я не позволил/позволила себе быть более счастливым.

Этот вид сожаления был на удивление общим. Многие до конца не понимали, что их счастье это вопрос выбора. Они были подчинены привычкам и сложившимся представлениям. Они находились в плену 'комфорта' привычного образа жизни. Из-за страха перед переменами они притворялись перед другими и перед самими собой в том, что были довольны своей жизнью.