



Ilgaamžiškumo paslaptys:
kaip gyventi ilgai, sveikai ir džiaugsmingai



MALONUMAI *yra* SVEIKATA

Juozas Dapšauskas

óbuolys.

Juozas Dapšauskas

MALONUMAI
yra
SVEIKATA

o.

Knygą skiriu visiems, kurie myli save ir kitus tokius,
kokie jie yra, ir nori tobulėti bei keistis

TURINYS

Apie autorių ir knygą	9
Rekomendacijos	13
Įžanga. Sveikata – tai ne viskas, bet ir viskas be sveikatos tampa nieku	17
Kaupti ilgalaikį turtą – sveikatą	21
Šimtamečio Prano Skersio ir jo draugų pavyzdys	29
Laimės, malonumų, gerų patyrimų, jautimo, aktyvumo, įtampos, poilsio ir lytiniai hormonai	37
Ar esame nulemti? Ar turime laisvą valią?	79
Saviugda. Sėkmė – nesėkmė. Stoka. Laimė – nelaimė	95
Žmogus – dvasia, siela, kūnas	111
Švietimas, edukacija. Tikroji teorija – uždegančios vizijos, regėjimo suformavimas	193
Fizinis aktyvumas, judesys, sportas	199
Sveika mityba	211
Visuomenė, politika – kritinė masė gali padaryti pokytį	235
Atsidūsėkime ir atsipūskime, atsipalaiduokime	255
Valingi išgijimai. „Savaiminiai“ išgijimai	259
Jei įžvelgsi, jausi prasmę – ištersi viską. Patirtys, psichologija, dvasingumas padės tapti geresniam	265
Užsklanda. Vartai į gyvenimą	279
Meditacija, manifestacija, malda: Įkvėpk mus, Šventoji Dvasia!	281
Dėkingumas visiems	283
Šaltiniai	285
Užrašams	293

APIE AUTORIŲ IR KNYGĄ

Knygos „Malonumai yra sveikata“ autorius – Juozas Dapšauskas, sveikatingumo kultūros propaguotojas, sveikatos, sąmoningų ryšių, santykių, patyriminių ir informacinių seminarų vedėjas, žurnalistas, publicistas, nevyriausybinų organizacijų viešųjų ryšių talkininkas, žmogaus vidinių procesų ir išorės ryšių tyrinėtojas.

Sveikos gyvensenos, dvasingumo, psichologijos, saviugdos, ryšių, santykių temomis pradėjo domėtis nuo paauglystės. Sukaupė kelių dešimčių metų teorinę, patyriminę ir praktinę patirtį visuminio sveikatingumo srityse, labiausiai atkreipia dėmesį į žmogaus psichinius, nervų, dvasingumo dalykus, nes tik pakeitęs požiūrį, vidinius aspektus, žmogus turės jėgų, motyvacijos imtis tinkamo fizinio aktyvumo bei sveikos mitybos.

Knygos turinys patyriminis, tačiau remiasi ir daugybės mokslininkų bei praktikų autorių šaltiniais. J. Dapšauskas keičia požiūrį į malonumus, laimę, sveikatą, saviugdą, seksualumą, vyrų ir moterų ryšius, pateikdamas šiuolaikines mokslininkų, tyrinėtojų išvalgas apie hormonų naudą, neuroplastiškumą, gebėjimą pasikeisti.

Daug metų būdamas aktyvus Lietuvos sveikuolių sąjungos narys stebėjo daugybės žmonių pasikeitimus, kaip žmonės, pradėję eiti sveikatingumo keliu, išgyja net nuo labai sunkių ligų. Autorius labiau akcentuoja prevenciją, o ne griebimąsi „sveikatingumo šiaudo“ jau esant labai kritinėms būklėms.

Knyga nėra gydymo priemonė ar gydymosi patarimai. Atsakomybę prisiima pats žmogus. Ji pirmiausia skirta tiems, kurių sveikata dar gan gera, pakenčiama, bet nori savo sveikatą puoselėti, stiprinti; siekia tobulinti tarpasmeninius ir vidinius ryšius, santykius, keisti požiūrį. Tai ideali prevencinė priemonė, kol dar jauni, viduramžis, kad nereikėtų susidurti su kančiomis, ligomis ir brangių jų gydymu, kad sveikatos sutrikimai prasidėtų kuo vėlesniame amžiuje. Kad ilgai galėtumėme džiaugtis gyvenimo malonumais. Knyga nepropaguoja kokios vienos griežtos sistemos, nieko nesuabsoliutina, tad tinka labai plačiam ratui žmonių.

Lietuvos Respublikos Seimo paskelbtų 2013 Sveikatingumo metų idėjos autorius ir puoselėtojas. Jie buvo paskelbti J. Dapšauskui inicijavus „Memorandumą dėl Lietuvos žmonių sveikatos išsaugojimo“, kurį pasirašė 300 Lietuvos nevyriausybinų organizacijų. Dokumentas buvo įteiktas LR Seimui su prašymu paskelbti Sveikatingumo metus ir imtis priemonių visos Lietuvos mastu diegti sveikatingumo priemones, o ne tik užsiimti daug kainuojančiu gydymu.

J. Dapšauskas daug prisidėjo prie Alkoholio kontrolės įstatymo griežtinimo, todėl žymiai sumažėjo alkoholio vartojimas Lietuvoje. Jis 2016 m. inicijavo piliečių parašų rinkimą „Už blaivią“. Pasinaudodami Lietuvos Respublikos Konstitucijos teikiama galimybe, surinko per 60 tūkst. piliečių parašų ir pateikė LR Seimui įstatymo projektą. Šio projekto pagrindu Seimas priėmė „didžiulius sugriežtinimus“.

Dvasinės patirties, prasmės ieškojo ir vienuolyne. Buvo įstojęs į pranciškonų vienuolyną, bet vėliau sukūrė šeimą ir kartu su žmona Ieva augina tris vaikus.

Autorius, vedantis seminarus apie sąmoningus ryšius, ir šioje knygoje skiria didelį dėmesį sąmoningų ir spontaniškų ryšių, santykių, seksualumo temai, atsižvelgdamas į sveikatingumo visumą.

J. Dapšausko straipsniai, interviu buvo publikuojami „Lietuvos aidė“, „Lietuvos žiniuose“, Delfi.lt, Lrytas.lt, 15min.lt, Bernardinai.lt, Alkas.lt, žurnale „Veidas“, „Raktas“, regioniniuose leidiniuose ir kitur.

REKOMENDACIJOS

Šiandien sveikatingumas ir laimės paieškos vis labiau tampa ne tik mada, bet ir būtinybe, ir aš, kaip jaunas žmogus, labai tikiuosi, kad ši „gera mada“ tik stiprės. Prie to stipriai prisideda ir Juozo Dapšausko knyga „Malonumai yra sveikata“, kuri man pasirodė ne kaip sveikatingumo didaktika – veikiau kaip praktiškas gyvenimo vadovas, ypač kad autorių daug metų pažįstu ir esu susidūręs įvairiose sveikatingumo veiklose. Joje daug kalbama apie visuminį (holistinį) sveikatingumą ir labai aiškiai parodoma, kaip mokslo išvalgas galima paversti kasdieniais veiksmais: nuo judėjimo, mitybos, miego, atsparumo stresui iki santykių, malonumų ir vidinės savijautos.

Man patiko, kad knyga neapsiriboja vien raginimais „gyventi sveikai“, o pateikia konkrečių, realybėje išbandytų būdų, kuriuos gali pritaikyti tiek pradedantysis, tiek jau seniai saviugdos ir sveikatingumo keliu einantis žmogus. Kartu ji skatina kritinį mąstymą – kad nepasiduotume vien tušties pažadams, stebuklingoms „greitoms“ priemonėms ir šarlatanams, o remtumėmės tuo, kas pagrįsta mokslu ir duoda ilgalaikę naudą, o ne trumparegišką iliuziją.

Daug dėmesio skiriama tam, kaip įdiegti sveikus įpročius realiame gyvenime, o ne tik patraukliai apie juos kalbėti – pateikiami praktiniai pavyzdžiai, paprastos, bet veiksmingos užduotys ir aiškūs metodai, padedantys išvengti varginančių ligų ir emocinio išsekimo. Ji jungia šiuolaikinio mokslo išvalgas ir ilgametę

praktinę sveikatingumo patirtį, todėl teoriški dalykai čia nėra paliekami „ore“ – nuosekliai parodomi konkretūs žingsniai, kuriuos gali pritaikyti kiekvienas.

Ši knyga gali tapti patikimu palydovu tiek tiems, kurie tik pradeda domėtis saviugda ir sveikesniu gyvenimo būdu, tiek tiems, kurie jau seniai eina šiuo keliu ir ieško gilesnių įžvalgų, argumentų ir įkvėpimo tęsti atradimus.

Skaitydamas jautiesi lyg kalbėtumeisi su žmogumi, kuris pats daug išbandė ir matė, kaip pokyčiai vyksta, su kokiais sunkumais susiduriama. Tai aktualu ir 20-mečiui, ir vyresniam, todėl ši knyga man atrodo puikus palydovas visiems, kurie nebenori vien tik skrolinti motyvacinių frazių, o ieško, kaip praktiškai susikurti daugiau energijos, ramybės ir džiaugsmo savo kasdienybėje.

Simonas Dailidė,
Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidentas

Knyga „Malonumai yra sveikata“ yra tarpdisciplininis veikalas, apimantis biomedicinos, psichologijos, sociologijos ir humanitarinių mokslų sankirtą. Autorius, remdamasis tiek empiriniais mokslinių tyrimų duomenimis, tiek kultūriniais, istorinio paveldo bei kasdienės patirties pavyzdžiais, nagrinėja sveikatos, laimės ir malonumo sąveiką.

Knygos struktūra išsiskiria sisteminiu požiūriu: sveikata traktuojama ne tik kaip fizinės gerovės, bet ir psichinės bei dvasinės pusiausvyros rezultatas. Šis holistinis modelis atitinka šiuolaikinės sveikatos mokslo paradigmas, tokias kaip biopsichosocialinis modelis ar sveikatos socialinių determinantų teorijos. Taip pat pateikiami naujausi epigenetikos, neuroendokrinologijos ir pozityviosios psichologijos tyrimų duomenys, kurie sieja gyvenimo būdo, emocinių patirčių ir aplinkos veiksnių įtaką žmogaus sveikatai bei ilgaamžiškumui.

Svarbus knygos privalumas – integralus požiūris. Autorius analizuoja tiek individualius (pvz., fizinio aktyvumo, mitybos, psichologinio atsparumo), tiek kolektyvinius (pvz., santykių kokybės, socialinio teisingumo, aplinkosaugos) veiksmus, lemiančius sveikatą. Toks požiūris leidžia skaitytojui suvokti sveikatą ir laimę kaip kompleksiskus, daugialypius reiškinius, kurie negali būti redukuoti į vieną dimensiją.

Kalbėdamas apie dvasinę dimensiją, autorius išvengia dogmatizmo, pristatydamas tikėjimą ir dvasinę praktiką kaip papildomą, bet ne privalomą sveikatos stiprinimo ir gyvenimo kokybės gerinimo šaltinį. Tokia pozicija atitinka šiuolaikinės tarpdisciplinines diskusijas apie religijos ir sveikatos santykį.

Knygos mokslinį svorį sustiprina nuoseklus bandymas ne tik konstatuoti faktus, bet ir juos interpretuoti platesniame kultūriname bei socialiniame kontekste. Nors kalba išlieka aiški ir suprantama plačiajai auditorijai, išlaikomas moksliskumo lygmuo, suteikiantis tekstui akademinio patikimumo.

Apibendrinant galima teigti, kad ši knyga yra vertingas indėlis į tarpdisciplininius sveikatos mokslo tyrimus ir gali būti naudinga ne tik plačiajai visuomenei, bet ir sveikatos priežiūros specialistams, socialinių bei humanitarinių mokslų tyrėjams. Ji siūlo išsamų, įrodymais ir praktika grįstą požiūrį į sveikatą, laimę ir gyvenimo kokybę.

Profesorius Algimantas Kirkutis,
habilituotas medicinos mokslų daktaras

ĮŽANGA.

SVEIKATA – TAI NE VISKAS, BET IR VISKAS BE SVEIKATOS TAMPA NIEKU

Laikote knygą, kurioje pateikiama informacija, patirtys, patykdžiai yra verti trilijonų dolerių. Ir dar daugiau! Perdedu? Juokauju? Ir taip, ir ne...

Vieno žmogaus išgelbėta gyvybė – kiek yra įkainojama? Ar išvis įkainojama pinigais? Kiek kainuoja žmogui pridėti vieni ar dešimtys sveikų gyvenimo metų prie viso jo amžiaus? O kiek nelaimingas, ligotas žmogus yra pasiryžęs sumokėti už tai, kad jaustųsi sveikai, maloniai, laimingai?

Ar yra žemėje žmogus,
kuris nenorėtų būti laimingas ir sveikas?

Nesiekiu sukurti nerealaus, iliuzinio lūkesčio, kaip neretai būna pardavimuose, reklamose – revoliucinė, viską pakeičianti, vienintelė ir panašiai. Knyga apie tai, kad tų iliuzijų būtų mažiau, bet pagrįsto užsidegimo, įkvėpimo, išmintingo veikimo – kuomet daugiau. Sveikata tai dar ne viskas, bet ir viskas be sveikatos tampa nieku – byloja senas pasakymas.

Laimė, malonumas, gera savijauta, skausmo bei kančios venimas, gyvenimo prasmė bei tikslas ir, žinoma, sveikata bei mirtis

buvo tie klausimai, kuriuos žmonės svarstė ir ko praktiškai siekė tūkstančius metų. „Kur toks žmogus, kuris gyventi netrokštų, nenorėtų būti laimingas?“ – klausė Biblijos autorius prieš daugiau nei 2 tūkst. metų. Taip pat ar yra Žemėje žmogus, kuris nenorėtų būti visapusiškai sveikas? Net didžioji dalis žino, kaip reikia gyventi, norint būti sveikiems, laimingiems. Tačiau ar pasiseka taip elgtis ir taip jaustis? Knyga duos įrankių, kryptį, kaip to pasiekti. Tai, kas čia pasakyta, yra pagrįsta patirtimis ir skirtingų mokslo sričių įžvalgomis.

Vieno mano seminaro metu dalyvis paklausė: „Gal yra šios mintys, patarimai, praktikos surašytos kokioje vienoje knygoje?“. Atsakiau, kad prieš dešimtmetį išleista nedidelės apimties mano knyga „Sveikata, kuri mus saugo“, bet dabar patirtis ir žinios žymiai prasiplėtusios. Tai ir paskatino mintį savo ilgamečius patyrimus ir žinias, suvokimus sudėti į knygą, kuri būtų perdėm suprantama kiekvienam, bet ir apimanti plačią temos visumą.

Knygoje vengiu „mokslinės“ kalbos, bet, kita vertus, ją rašydamas rėmiausi paskutiniaisiais moksliniais šaltiniais, konkrečiomis patirtimis, praktikomis. Knygos tikslas – paliečiant skirtingus sveikatos, savijautos aspektus, suteikti lengvai suvokiamą, perimamą įkvėpimą, motyvaciją eiti laimės ir sveikatos keliu. Kai kam su dar didesniu įkvėpimu tęsti, o kai kam patirti atradimą ir pradėti eiti nauju keliu.

Visų išklausyk, pagal save daryk

Knygos pabaigoje pateikiamas knygų sąrašas, šaltiniai, kurių mintys vienaip arba kitaip atsispindės ir šioje knygoje. Tai nereikia, kad su jomis absoliučiai sutinku, bet tai kaip fonas diskusijai, šaltiniai, iš kurių galima pasimokyti, suprasti, suvokti

arba jiems prieštarauti, patikslinti. Vieni knygos skyriai bus aktualesni vieniems skaitytojams, kiti – kitiems. Ir neabejoju, kad ne su viskuo sutiksite, būkime atviri tolesnėms diskusijoms, atradimams, patyrimams. Knygoje daug kalbama apie žmogaus vidinius dalykus ir apie kai kuriuos visuomeninius ryšius. Vieni dalykai bus naudingi labai asmeniškai, kiti padės plačiau bendrai suvokti apie reiškinius. Tas bendrasis suvokimas prisidės ir prie lengvesnio asmeninio pokyčio. Rasite ir švelnaus idealizmo, ir grubios mūsų realybės. Bet nei vieno, nei kito nesureikšminime. Planuojant neretai reikia kažkiek pesimizmo, pasiruošti ir blogiausiam, svajojant – optimizmo ir matymo to, ko dar nėra, bet gali būti.

Tai praktinė knyga, su viltimi, kad ji padės kiekvienam surasti motyvacijos ne tik žinoti, bet ir pamažu daryti, kad keistųsi pirmiausia požiūris, imtumėmės konkrečių, kad ir nedidelių veiksmų, pajutę rezultatus, įvertinę, kas jums konkrečiai labiau tinka, o kas netinka, dar labiau išplėstumėte tas priemones, kurios jums teikia didžiausią naudą. Kitos priemonės taip pat geros, bet gal ne šiuo laiku, ne jums. Esame sąmoningi ir sugebame atsirinkti. Prisimenu savo tėvo patarimą: „Visų išklausk, bet pagal save daryk.“

Knyga skirta plačiam ratui, tiek tiems, kurie iki šiol labai mažai tesidomėjo visumine sveika gyvensena, santykiais, vyrų ir moterų tarpusavio ryšiais, seksualumu, bet norėtų pokyčių, tiek tiems, kurie jau kuris laikas yra šiame kelyje. Galiausiai ir profesionalams, kurie dirba kitus vesdami sveikatingumo įdomiu taku, neabejoju, tikrai suras naudingų, visai naujų niuansų, akcentų ar net esmiškai naują kryptį.

Kviečiu skaityti visą knygą, bet įmanoma griebti tą skyrių, kuris pirmiausia sudomina, kas aktualiausia, nes informacijos čia bus įvairios – ir tirštai. Be moralizavimo, didaktikos,

bet ir turint tam tikrą kryptį, ko galbūt būtų prasminga siekti. Daugiau dalytis patirtimi, klausti, o ne aiškinti, kaip sako koučingo specialistai. Be gausių citatų, išsunktų esminių minčių iš kitų autorių knygų, daug ir gana gyvenimiško ar net buitishko kalbėjimo, tai mano ilgamečio žurnalistinio darbo įspaudas. Ir svarbiausia, knygoje pateikiamos jaudinančios, įkvepiančios pasikeitimų istorijos, pavyzdžiai.

Skaitykite likusius
284 iš **304** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Kai žmogus pradeda gyventi su malonumu, jo kūnas pradeda gyventi sveikai.

Mes ilgai buvome mokomi, kad sveikas gyvenimas reiškia ribojimus, draudimus ir nuolatinę savikontrolę. Kad norint būti sveikam reikia atsisakyti to, kas teikia džiaugsmą. Tačiau kas, jei viskas yra atvirkščiai?

Ši knyga kviečia pažvelgti į sveikatą ne kaip į pareigą ar kovą su savimi, o kaip į natūralią gyvenimo pasekmę. Autorius atskleidžia, kad tikrasis sveikatingumas prasideda ten, kur atsiranda malonumas gyventi – džiaugsmas, artimi ryšiai, judėjimas, poilsis, sąmoningas kvėpavimas, prisilietimas, juokas, prasminga veikla ir vidinė ramybė.

Remdamasis asmenine patirtimi, mokslinėmis įžvalgomis ir realių žmonių istorijomis, Juozas Dapšauskas parodo, kad malonumas nėra silpnybė ar „priedas prie sveikatos“. Jis – biologinis pagrindas, tiesiogiai veikiantis mūsų hormonus, nervų sistemą, imunitetą ir net ilgaamžiškumą.

Jeigu jūs:

- ✳ pavargote nuo kaltės jausmo, kad „gyvenate nesveikai“,
 - ✳ nebenorite gyventi nuolatinėje baimėje susirgti,
 - ✳ ieškote ne draudimų, o įkvėpimo,
 - ✳ norite gyventi ne tik ilgai, bet ir su tikru džiaugsmu,
- tada ši knyga jums.

Malonumai yra sveikata – tai kvietimas nustoti kovoti su savimi ir pradėti gyventi taip, kad kūnas pats norėtų būti sveikas.



Juozas Dapšauskas – sveikatingumo kultūros propaguotojas, sveikatos, sąmoningų ryšių, santykių, patyriminių ir informacinių seminarų vedėjas, žurnalistas, publicistas, nevyriausybinių organizacijų viešųjų ryšių talkininkas, žmogaus vidinių procesų ir išorės ryšių tyrinėtojas.



📖💬❤️
**Skaityk.
Komentuok.
Sek.**

linktr.ee/obuolys.lt

ISBN 978-609-484-956-5



Negrožinė literatūra > Sveikata