

# Oczami niewidomego: pomagaj innym - dbaj o siebie

Data publikacji: 17.12.2017 10:50

"Dlaczego tak jest, że potrafimy pomagać i radzić innym, a samym sobie nie..." Tak zdarza się często, że potrafimy resztkami sił jeszcze próbować pomóc drugiemu i myśleć o drugiej osobie, a o swoim zdrowiu czy szczęściu zapominamy lub zaniedbujemy je.

□

Pomoc drugiej osobie jest potrzebna obu stronom: pomaganej i pomagającemu. Warto pomagać ludziom, zarówno tym najbliższym jak i całkiem obcym, ponieważ uszczęśliwiamy przez to inne osoby, a nam taka działalność może przynieść wiele korzyści, a nawet przyjemności.

Należy pomagać innym w potrzebie, bo cóż zrobisz będąc kiedyś jednym z nich? Osoba, której pomagamy czuje się pewniejsza, bezpieczniejsza, natomiast pomagający czuje się szczęśliwym i zadowolonym na całą resztę dnia.

Pomaganie potrzebującym, z pewnością oznacza czynienie dobra, które prędzej czy później do nas wróci. Jestem przekonany, że osoba, której pomogliśmy, na pewno się nam w jakiś sposób odwdzięczy wcześniej czy później. Nie powinno się być egoistą i myśleć tylko o sobie, ale bądźmy przy tym co robimy asertywnymi w swoich czynach i postępowaniach. Ludzie, którzy pomagają, czerpią z tego zazwyczaj satysfakcję, a nawet nie wyobrażają sobie postępować inaczej. Niektórzy poświęcają swoje całe życie na niesieniu dobra i nie zamieniliby swojej pracy na żadną inną.

Nie każdy jednak musi poświęcać całego życia tylko na pomaganiu innym osobom. Często dochodzi do tego, że tacy samarytanie są przez innych wykorzystywani nie wiedząc nawet o tym. Bywa tak, że w pewnym momencie naszego życia dochodzi do nas, że swoim dotychczasowym zachowaniem i postępowaniem narobiliśmy wiele krzywd, niepotrzebnych kłótni, niezgody w rodzinie czy wśród rodziny. W tym momencie chcemy wszystko naprawić na już. Zmieniamy całe nasze życie i „wkręcamy” się w naprawianie tego i pomoc wszystkim, których spotkamy na swojej drodze. Wówczas zapominamy o sobie, o swoim zdrowiu, potrzebach. Nie potrafimy powiedzieć „nie”, robimy często rzeczy nie do końca przemyślane. Przystajemy być asertywnymi i często kończy się to nie tak jak powinno.

Reasumując pomoc innym jest potrzebna, wskazana ale umiejmy przy tym powiedzieć zarówno „tak” ale i „nie”. Nie „nakręcajmy” się i pomagajmy również samemu sobie. Życie mamy jedno i nie przeżyjemy go zbyt szybko – pomoc jest bezcenna, ale również samemu sobie.

Andrzej Koenig