

„Turbūt labiausiai bijau nuobodžiauti gyvenime, todėl viena veikla keičia kitą ir kai kažkas nusibosta, vėl imuosi kažko naujo. Nors laikui bėgant jau mokausi ir tinginystės meno – nieko neveikti, tačiau man tai dar sunkiai pavyksta“, – šį trečiadienį LRT TELEVIZIJOS laidoje „Gyvenimo spalvos“ sakys menininkė Nomeda Marčėnaitė.

Dieną savanorystei skirianti Nomeda kartu su laidos kūrėjų komanda aplankys „Mamų unijos“ onkologinėmis ligomis sergantiems vaikams kuriamus [Šeimos namus](#) ir susitiks su šios iniciatyvos sumanytoja Egle Mėlinauskiene. Namuose, kuriuose turėtų įsikurti vėžiu sergančių vaikų šeimos, žinoma menininkė ant sienų išpieš vabalus, kurie ją pačią labai domino vaikystėje.

„Kartais nereikia labai didelių pastangų, reikia geros valios. Tai išjudina reikalus iš mirties taško, paskui žmonės gauna tokį gerą pagreitį, sparnus“, – sakys savo šeimoje įvaikintą dukrelę užauginusi Nomeda, suprantanti ir kitas šeimas, susiduriančias su įvairiais psichologiniais iššūkiais.

Kad įveiktum gyvenimo siunčiamus iššūkius ir padėtum kitiems su jais susidoroti, pasak Nomedos, žmogus visų pirma turėtų pamilti save patį. „Jeigu nori padėti kitiems, pirmiausia turi padėti sau. Tiesą sakant, dabar manęs net sąžinė negraužia. Kažkada būdavo taip, kad galvodavau, kad laiką sau vagiu iš kažko. Ne, netiesa. Laikas sau reikalingas, kad galėtum būti kitiems“, – pasakos vietoje nenustygstanti Nomeda, ramybę atradusi keramikoje.

„Laiminga pora yra du laimingi žmonės. Laiminga pora negali būti laimingas vyras ir nelaiminga moteris arba laiminga moteris ir nelaimingas vyras. Tai juk taip akivaizdu ir, kad tai suvoktum, aukštojo išsilavinimo nereikia. Bet psichologinės problemos, emocinis neišprusimas mus stumia atgal ir mes turime dar labai daug ką padaryti. Tačiau po truputį pradedame suvokti, kad nepažinęs savęs, nepažinsi ir šalia esančiųjų“, – gyvenimo tiesomis dalysis moteris.

Nomeda pasakos, kad domėjimasis psichologija jai padeda atrasti vis naujų dalykų ir geriau pažinti save. „Pabandykite parašyti dešimt gerųjų savo savybių. Tai nėra lengva užduotis – ties antra savybe užstrigau. Pirma buvo kūrybingumas. Komunikabilumas. O trečia... Galvoju, kad visai gerai gaminu valgyti, bet visos gerai gaminam. Gera mama, bet visos mes geros. Puiki mylimoji? Visos puikios! Neberandu gerų savybių. Skambinu Vytui, sakau, padėk padaryti namų darbus“, – laidoje pasakos Nomeda.

„Gyvenimo spalvos“ rodomos trečiadieniais 19.30 val. per LRT TELEVIZIJĄ. Sėkmingi

žinomi Lietuvos žmonės dienai tampa įvairių sričių savanoriais ir, dalydamiesi savo laiku ir patirtimi, padeda tiems, kuriems reikalinga pagalba.

