

Brīvais laiks ir katram. Atšķirība vien tā, ka vieni pārliecināti - tā nav, jo ik minūte piepildīta, otri atklājuši, ka var darīt kaut ko neikdienišķu, to, kas patīk, interesē. Tā radoši sevi pilnveidojot, kļūstot zinošāki, apgūstot prasmi, uz pasauli var paraudzīties neikdienišķāk.

SARMĪTE FELDMANE
Foto: MARTA MARTINSONE-KAŠA

Pēdējos gados teju katrā plašākā pasākumā tiek organizētas radošās darbnīcas, meistardarbnīcas. Gan bērni, gan pieaugušie aizrautīgi iesaistās, priecājas, kad kaut kas izdodas. Aizvien vairāk cilvēku veido domubiedru grupas, biedrības, lai nāktu kopā un darītu to, kas patīk, un pilnveidotu sevi. Dažāda vecuma cilvēki kopā strādā rokdarbus, fotogrāfē, glezno, apgūst prasmes, lai apkārtni veidotu skaistāku, lai mācītos kopā izprast dažādas lietas, diskutētu, dalītos pieredzē.

Šādu domubiedru grupu kļūst aizvien vairāk.

Lai dvēseles nepaliek tukšas

Pirms gadiem piecpadsmit priekuliete Biruta Mežale nodibināja sieviešu resursu centru “Prieks”. Biedrība 11 gadus rīkoja izglītojošas vasaras nometnes sievietēm. Tajās piedalījās pat vairāk nekā 300 sieviešu. Divus gadus nometnes vairs nenotiek.

“Sabiedrība pārāk materializējas, un dvēseles paliek tukšas. “Ko dod, ja robežas vaļā, bet dvēseles tukšas,” dzirdēju sakām kādu latgalieti. Savā laikā “Prieks” vasaras nometnēs varēja apgūt ne tikai praktiskas lietas, bet arī ar garīgi pilnveidoties. Fiziskajam ķermeņim jātiec līdzī dvēselei. Lauku sievietes dibināja uzņēmumus un pilnveidojās garīgi. Cilvēki bija

Brīvais laiks radīšanai



*Miesas bads mazāk bīstams nekā gara bads.
Pat atlēts sabrūk, ja dvēsele zaudējusi savu centru.*

Zenta Mauriņa

izslāpuši pēc garīgā, par to liecina lielā interese par iespēju trīs dienas pavadīt starp sev līdzīgiem, kaut ko jaunu iemācīties, uzzināt,” stāsta Biruta Mežale. Nometņu starplaikos interesentiem tika piedāvāta iespēja tikties ar populāriem cilvēkiem, dzirdēt viņu dzīves un garīgo ceļu.

“Kad dvēsele vaļā, tad arī daudz košāk parādās talanti. Katram ir kāds Dieva dots, bet tas jāpilnveido,” atgādina Biruta Mežale. Nometnēs sievietes apguva jaunas rokdarbu tehnikas, pēc tam to, ko iemācījušās, rādīja un mācīja novadniecēm. Laukos veidojās klubus, biedrības, kur regulārās nodarbībās bija iespēja pilnveidot sevi.

“Aizvien vairāk cilvēku senioru vecumā pievērsās mākslinieciskai jaunradei – glezno, pārlo, auž, ada, glezno. Nav taisnība atrunām, ka nav laika - laiks ir vienmēr, tikai - kā to izmantojam. Neslēpsim, ka ar hobijs var iegūt arī materiāli, kādam uzdāvināt savu radīto, kādu iepriecināt. Labdarība sagādā prieku,” pārdomās dalās Biruta Mežale un piebilst, ka daudzos pagastos ieguldīti lieli līdzekļi, lai izveidotu materiālo bāzi un intereenti varētu nodarboties ar saviem vaļaspriekiem. “Taču ne jau tas ir svarīgākais. Ja cilvēki vēlas nākt kopā, ja ir kāds, kurš ieinteresēts aicināt citus kopā, tad veidojas domubiedru grupas. Cilvēki paši at-

rod iespējas, jo viņiem ir nepieciešamība darboties,” saka Biruta Mežale, piebilstot, ka vaļasprieks ir tas, kas ikdienā dod līdzsvaru. “Radīšanas prieks dod gandarījumu, bet radīšanas ceļš katram ir savs,” bilst priekuliete.

Tagad “Prieks”, piesaistot finansējumu, rīko tikšanās, sarunas, nodarbības, ekskursijas vientuļiem cilvēkiem. “Vientuļie cilvēki nav tikai veci cilvēki. Daudzi neuzdrošinās, kautrējas iesaistīties, bet, esot kopā, atveras, uzzina ko jaunu, gūst iespāidus, pilnveido sevi,” stāsta Biruta Mežale.

Sievu krāsu prieks

“Katrs cilvēks vēlas radoši izausties. Ja darba un mājas dzīve piesātināta, ja viss līdzsvarā, tad nevajag vēl kaut ko. Viss atkarīgs, cik trauks ir pilns, vai vēl vajag

pieliet, vai tam plūst pāri. Lai kaut ko radītu, pašam jābūt pozitīvi noskaņotam,” saka biedrības “Straupes dzirkstelītes” dalībniece Antra Mārtiņjēkaba.

Straupietes kopā nāk jau 15 gadus. Piesaistot ES finansējumu, izremontētas pašvaldības atvēlētās telpas, kas par simbolisku naudu tiek īrētas, iegādātas mēbeles, datortehnika, šujmašīna, divi overloki un elektriskā plīts. Vēl biedrībai par nelielu atlīdzību uzdāvinātas stelles.

Ko tikai pagasta sievas šajos gados nav mācījušās - adījušās, tamborējušās, apguvušās frivolitē jeb kuģīšu tehniku, filcēšanu, pārlošanu, darbojušās ar ādas darbiem, mālu, izzinājušās veselīga ēdiena noslēpumus, mācījušās to gatavot, aicinājušās zinošus dažādu nozaru cilvēkus. Un allaž dalījušās pieredzē. Ja kāda ko jaunu iemācījās, stāstīja un rādīja citām. Antra uzsver, ka *dzirkstelītes* - tā lauku sievām ir arī iespēja tikt ārā no mājas, no pelēkās ikdienas.

“Vēl ne tik sen internets laukos nebija katrā mājā. Tagad tur daudz ko var uzzināt, arī praktiskas lietas. Vairs piecām straupietēm nav jānāk kopā, lai iemācītos no avīzes izgatavot grozu, liet sveces vai apgleznot zīdu. Arī žurnālos ir daudz jaunumu. Vajag tikai vēlēšanas kaut ko radīt,” saka Antra Mārtiņjēkaba un uzsver, ka sievietēm visos laikos bijis būtiski ap sevi radīt skaistumu, prast pašai būt harmonijā. Antra atzīst, ka ikviena radoša nodarbošanās liek aizmirst ikdienu. “Nevār taču vērt pērlītes, ja esi sakrēņķējusies. Darot to, kas patīk, nomierinies, gūsti līdzvaru,” atzīst straupiete.

Jau vairākus gadus “Straupes dzirkstelītes” glezno. “Sievās gados, visu mūžu nebija ņēmušas rokās otas, darbojušās ar krāsām. Un sāka,” saka Antra. Gleznošana tagad ir daudzu lielākā aizraušanās. Padomus dod vizuālās mākslas skolotāja Daiga Kreitūze.□

Meklējot harmoniju

Mākslas zinātniece, Pasaules latviešu mākslas centra vadītāja **BAIBA EGLĪTE** uzsver, ka mākslā cilvēks rod harmoniju. “Centrā ratiņos iebrauca invalīds. Viņš teica, ka ar mākslu dziedina sevi. Uzskatu, ka māksla dziedina emocionālo pasauli, kas šajā laikā tiek aizvien vairāk nobružāta,” saka mākslas zinātniece un pastāsta: “Apmeklētājiem piedāvāju palīdzēt saskatīt, kas ir mākslas darbos. Pēc izstādes parunājamies. Tā viņiem ir pilnveidošanās, cilvēki saka paldies. Nāk vēlreiz, atved draugus. Mēs neredzam skrējienā otru cilvēku, viņa pasauli, mākslinieks gleznā stāsta par sevi, bet patiesībā tas ir stāsts par katru no mums. Ieskatīšanās sevī.”

Baiba Eglīte atzīst, ka cilvēki nav tik nostrādājušie, ka ir vēl enerģija, brīvais laiks, tāpēc viņi glezno, raksta dzeju, ceļo, strādā rokdarbus, dejo, dzied. “Kaut vai dejošana. Senioriem tā ir satikšanās mēģinājums, sarunas par tēriem, izbraukumiem – tās ir pozitīvas emocijas, stimulē dzīvošanai. Vajag pozitīvo, lai dzīvotu. Tas dod gandarījumu. Laimīgs cilvēks padara tāds arī citus,”

pārdomās dalās Baiba Eglīte.

Mākslas zinātniece ievērojusi, ka mākslinieki amatieri savās bildēs nekad neieliek negatīvas domas. “Tas arī liecina, ka cilvēks grib atstāt sevī to labāko, kas viņā ir. Par negatīvo, graužošo, kas ir sabiedrībā, mākslā runā profesionāļi,” vērtē mākslas zinātniece.

Viņa atzīst, pēdējos gados gleznošana daudziem kļuvusi par vaļasprieku. “Mūža otrā pusē ir dzīves pieredze, bet nav meistarības, lai mākslas darbā ieliktu domas. Profesionalitāte nāk ar gadiem. Vari gleznot, bet jāsaprot kvalitāte. Kāpēc mākslinieks līdz mūža galam domā, ko jaunu pateikt, kādu jaunu domu akcentēt, kā parādīt laikmetu, tā problēmu, kaut ko izdzīvot, izsāpēt? Mums katram ir daudz zināšanu, bet tās jāieliek sistēmā. Mūža nogalē tas ir grūts darbs, bet algu varbūt nesaņiegsi. Tas ir tas ceļš, kas jāiet, nezinot, vai tiks līdz galam. Jābūt izpratnei, ko dari, ne tikai darīt, kā jūti. Var iet studijā, darīt, kā skolotājs stāsta. Vai tas pareizākais? Vai labāks rezultāts nebūs paša meklējumi, paša radīta sistēma, atrastie pavedieni? Tad rodas māksla. Tā vari būt skolēns līdz

mūža nogalei,” atzīst Baiba Eglīte. Viņa pastāsta par amerikānieti, kura 71 gada vecumā sāka gleznot un darīja to 20 gadus. Viņa nevienu neklausīja, gleznoja kā mazs bērns. Viņa kļuva slavēta ar naivismu, jo gāja savu ceļu.

“Vecumā taču cilvēki kļūst kā mazi bērni. Šodienas bērniem tiek atņemta bērnība, un mūža beigās cilvēkam ir vēlēšanās spēlēties. Nav modē vecmāmiņām un vectētiņiem uzticēt mazbērņus, jaunie pārliecināti, ka mašīnas, bērnu dārzs un paši ir tik gudri, ka izaudzinās nākamo paaudzi. Tā nav. Taču vecais cilvēks nedabū emocijas, viņš izžūst, bet bērns nedabū dzimtas vēstījumu, ko vecvecāki var iedot. Viņš emocionāli, vēsturiski un arī praktiski zaudē,” uzsver mākslas zinātniece.

Arī Baibai ir savs vaļasprieks. Viņa ada lelles. Pirmo viņa noadīja dāvanai. “Kad pirmoreiz kaut ko izgatavo, apgūsti, kā to darīt, esi gandarīts. Apgūšanas ceļš ir tas, kas piesaista. Mūža otrā pusē, kad var veltīt laiku sev, ir daudz iespēju iemācīties kaut ko jaunu, uzzināt, iegūt iemaņas. Pamatu it kā iemāca jau bērnudārzā. Cilvēkam liekas, ka visu prot, saprot,

Zinātnieki ir noskaidrojuši, ka pastāv sakarība starp personības izaugsmes rādītājiem un interesi. Tiem, kuri ir ieinteresēti, piemīt meklēšanas aktivitāte, ir arī raksturīga tendence uz personības izaugsmi, un otrādi – tiem, kuriem ir raksturīga tendence uz personības izaugsmi, ir raksturīga arī meklējumu aktivitāte, ko pavada interese par visu, kas notiek, piepūle, pētīšana un motivācija. Ir pierādīts, ka cilvēkiem, kuri ir aktīvi, kuri meklē un atrod, kuri ir motivēti un gūst rezultātus, organisma bioķīmiskajos procesos automātiski izstrādājas hormoni (dopamīns, endorfīns, adrenalīns, serotonīns), kas ir laimes pavadoni. Tāpēc vēlāk, kad ir sasniegti rezultāti, šiem aktīvajiem cilvēkiem iestājas laimes izjūta, jo ir aktivizēti visa organisma procesi.

un viņš dziļāk neinteresējas. Man uzdāvināja pārloju brošīnu ar zīmēm. Skaistu. Bet es arī taču varu pamēģināt ko līdzīgu no pērlēm izgatavot. Sāku skatīties žurnālos, dabā. Mani sāka ieinteresēt putni, kādi tie izskatās, kā tos atveidot. Lelles radīšana mudināja uzzināt, kā citi to dara. Apģērbu lelles tautastērpi, kādi tie ir dažādos novados. Tā katrs hobijs paplašina redzesloku,” pastāsta Baiba Eglīte.

Protams, pienāk brīdis, kad to, ko dari, gribas parādīt citiem. Mākslas zinātniece uzsver, ka jāspēj novērtēt darba kvalitāti. Tiesa, bieži esam pārāk kritiski. “Ja pilnveido, attīsties, tad ir jēga arī rādīt citiem. Man, piemēram, interese, ko citi dara, un arī gribas pamēģināt pašai,” bilst cēsniene.

Baiba Eglīte atgādina, ka pēdējos gados cilvēki ļoti daudz ceļo, arī

seniori, un labprāt internetā ievieto ceļojumu fotogrāfijas. “Kāds ada, cits vāc ēdienu receptes, vēl cits ceļo. Svarīgi ir dalīties. Dalīties ar izlasītajām grāmatām, apmainīties ar domām. Protams, katrs hobijs prasa ieguldījumus, bet, ja dalāmies ar to, ko darām, ieraugām, uzzinām, bagātinām arī citus,” uzsver Baiba Eglīte.

Viņa pastāsta par kādu notikumu. Internetā kāda sieviete ielikusi gleznu Venēcijā, ko ieraudzījusi uz ielas. “Mani tās ieinteresēja, no viņas uzzināju mākslinieka vārdu. Tad gribējās vairāk uzzināt par pašu gleznu autoru. Tā iespēja paplašināt profesionālās zināšanas,” pastāsta mākslas zinātniece un uzsver: “Katram zināšanas ir ierobežotas, bet nezināšana ir bezgalīga. Mazināt nezināšanu, pilnveidot sevi vari jebkurā vecumā, un tas var kļūt par hobijs.”□

Jaunas prasmes paver iespējas

Uz mācību centru "BUTS" Cēsīs vakaros ceļu mēro ne tikai cēsnieki. "Lielākoties tās ir sievietes no 25 gadiem, kuras labprāt darbdienу vakaros nāk kopā, lai kaut ko radītu savai noskaņai, sajūtām. Viņas apgūst dāvanu saiņošanu, floristiku, apģērbu šūšanu, daiļdārzniecību. Apgūtās prasmes izmanto mājās, lai iepriecinātu draugus," stāsta Cēsu filiāles vadītāja Daiga Zīrape un piebilst, ka pēdējā laikā populāri ir grāmatvedības kursi. Sievietes grib apgūt grāmatvedības pamatus savas māsjaimniecības vajadzībām, lai vērtētu ikdienas ieņēmumus un izdevumus. Aizvien palielinās interese par krievu valodas apgūšanu. "Darbā tā ir jāprot, īpaši, ja strādā Rīgā," bilst vadītāja. Kursu piedāvājums mācību centrā ir plašs. Daiga Zīrape uzsver - ja ir kādas intereses, tiek atrasts pasniedzējs. "Kursu laikā dalībnieki sadraudzējas, un nodarbībās ir ļoti jauka gaisotne. Tās pāris stundas var izrauties no ikdienas, no mājas, būt kopā ar cilvēkiem, ar kuriem ir kopīgas intereses," pārdomās dalās filiāles vadītāja Daiga Zīrape.

SARMĪTE FELDMANE

Veikali pārpilni ar apģērbu, zīmoli sacenšas savā starpā, pircējs piedāvājumā var apmullēt. Bet katrai sievietei tomēr gribas būt atšķirīgai un radīt pašai. Mācību centrā "BUTS" Cēsīs reizi nedēļā nāk sievietes, kuras vēlas iemācīties šūt. "Šūšana ir radošs process. Paņem auduma gabalu, izdomā, ko vēlies, kāda varētu izskatīties kleita, tad izgriez un šuj," stāsta kursu pasniedzēja Valda Šubina un piebilst, ka šūt mācās 30, 40 gadus vecas sievietes, jo viņas vēlas radīt sev. Renita Aukšmukste uz šūšanas kursiem brauc no Dzērbenes. "Visu laiku kaut ko daru. Man patīk floristika, uzskatu, ka līmes pistole ir unikāls darbarīks. Līdz šim esmu šuvusi tikai aizkarus, meitām maskas karnevālam, kaut vienkāršu, tagad būs pašai kleita.

Negribas tādu pašu kleitu, veikalā pirktu, ieraudzīt kādai citai," pārdomās dalās Renita un pastāsta, ka līdz šim centusies apmeklēt piedāvātās meistarklases, kuras dažkārt rīko pazīstamas šuvējas. Iemācījusies šūt cepurītes, tad arī radusies lielāka interese. "Overloks! Kas tas tāds? Bija pirmais, ko jautāju. Gribas sevi pilnveidot. Internets arī pilns ar idejām, jā-māk tās izmantot," stāsta dzērbeniete un izklāj uz galda audumu, kur jau saskatāma skaista kleita. "Man patīk, kā skan šujmašīna," atklāj Renita. Maija Zēmele - Bauere no Drabešiem uzsver: "Kas tā par sievieti, kura nemāk šūt?" Arī Jūlija Gaspersone ir pārliecināta, ka sievietēm jāprot šūt. Maijas mamma un vecāmamma bijušas šuvējas. "Man bija radies priekšstats, ka tas ir grūts darbs, jo mamma vienmēr bija aizņemta, kundes cimperlīgas. Gadiem ejot, kad piedzima bērni, sapratu, ka šūt jā-māk. Ne jau ikreiz var ne-

Saprast šujmašīnas ritmisko dziesmu



■DARBS SOKAS. Šūšanas nodarbībā lewa Trekše, skolotāja Valda Šubina, Renita Aukšmukste un Maija Zēmele - Bauere, ikreiz apgūstot ko jaunu, pagūst arī pārs-priest ne tikai modes jaunumus un aktualitātes kultūras norisēs.

Foto: MARTA MARTINSONE-KAŠA

pieciešamo nopirkt. Veikalos nevar atrast to, kas vajadzīgs. Varēšu sev un savējiem uzšūt to, kas pašiem patīk," pastāsta Maija un rāda kleitu, kas top. Audums bijis omei, un Maijai patīk tā lillā tonis. Jūlija atzīst, ka viņai patīk radīšanas process. "Tu dari to, kas patīk, kā jūti. Vari kombinēt, veidot

apdari," pārdomās dalās cēs-niece un uzsver, ka sievietes šuj aizvien vairāk, kaut arī apģērbu piedāvājums veikalos ir liels. Cēs-niece lewa Trekše gadus 20 nebija šuvusi. "Nebija laika, bērni mazi, vēl arī sportoju. Kamēr nešuvu, apģērbu modelēšanā, šūšanā tik daudz kas mainījies. Gribas iemācīties ko jaunu, uzšūt sev.

Gan jau iznāks," saka Ieva. Viņa atzīst, ka nodarbībās svarīgi, ka apkārt cilvēki, ar kuriem ir kopīgas intereses. "Tā ir atslodze, izru-nājamies, izsmejамies, ikdiēna aizmirstas. Ar katru reizi kaut ko jaunu iemācos, kleita pamazām top. Par to priecājos, Ziemas-svētkos man būs pašas šūta kleita," pārdomās dalās Ieva.

Mācoties mūziku, piepilda bēr-nības sapņus

"YAMAHA" mūzikas skolā Cēsīs pieaugušie var mācīties spēlēt ģitāru. Interesenti ir, un viņi nopietni strādā, lai piepildītu savu sapni.

SARMĪTE FELDMANE

"Katram taču dzīvē bijis brīdis, kad šaubies - tā kā gribētos kaut ko darīt, mācīties, bet varbūt tomēr ne. Parasti, vai nu kāds draugs pamudina, vai vienkārši izlasi sludinājumu un saproti - lūk, tas, ko es gribu. Šiem cilvēkiem visu mūžu gribē-jies iemācīties spēlēt ģitāru, viņi to piepilda," stāsta ģitārspēles peda-gogs Indars Grasbergs, piebilstot, ka parasti tas ir vecu-mā, kad vēl nav vai vairs nav jā-pieskata bērni un ir laiks sev. "Mūzika aizrauj. Tā dod īpašas sajūtas," saka Indars. Viņa au-dzēkņi ir dažādu vecumu un pro-



■SKAN ĢITĀRAS. Indars Grasbergs pieaugušajiem māca spēlēt ģitāru.

Foto: MARTA MARTINSONE-KAŠA

fesiju cilvēki. Ir tādi, kuriem ir kaut nelielas priekšzināšanas, un tādi, kuriem nav. "Bieži vien sākam ar trim notīm, mācāmies teoriju, lasīt notis," skaidro skolotājs un uzsver, ka

mācīšanās kopā dod stimulu. "Vajadzētu jau arī pildīt mājas darbus un vismaz stundu dienā paspēlēt," ar smaidu saka Indars, saprotot, ka ne katram tas izdo-das. "Muzicēšana ir terapija, kad

pirmsskolā, viņa ir pārliecināta, ka arī ikdienas darbā lieti noderē-tu prasme spēlēt ģitāru. Jānis arī gadu mācās ģitārspēli. "Bēr-nībā mani nelaida uz mūzi-kas skolu, vēlāk mammai prasīju,

kāpēc, atbildes nebija. Puikām ta-ču bija citas nodarbes," atceras Jānis un atzīst: "Kad dzīvē jau kaut kas sasniegts, vairs nepietiek tikai ar to, kas ir, negribas apstāties, bet turpināt pilnveidoties. Var jau ieņemt televīzijas skatītā-ju ložu un tā pavadīt dzīvi pēc 40. Man tā negribas." Par to, ka vēlas iemācīties tieši ģitārspēli, nedomājis. Draudzene gribējusi mācīties, viņš uzdāvinā-jis ģitāru. Kā jau dzīvē gadās, mā-cīties spēlēt sāka viņš. Pamazām vien ģitāra atklāj me-lodijas. Indars Grasbergs pacietī-gi stāsta un rāda audzēkņiem, kā pieskarties stīgām, kā izvilināt skaņas un radīt mūziku.

APTAUJAS REZULTĀTI EDRUVA.LV	
Vai atvēlat laiku radošām nodarbēm?	
■mūzicēju	29%
■raksta dzeju	21%
■fotografēju	7%
■gleznoju	0%
■cita aizraušanās	43%