



BE CAREFUL

There's some gravity right there.

ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΘΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ ΜΕ ΑΠΛΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ...

**Εφημερίδα Τοίχου του Τμήματος Ένταξης
του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών**

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΑΠΛΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΗ (1)

τ. 206 18-05-2020 με κορονοϊό

ΑΠΛΗ ΖΩΗ - ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Κάθε μέρα είναι μια νέα αρχή. Αλλά στη ζωή, μερικές φορές χρειάζεται να σταματάς κάποια πράγματα, προτού να αρχίσεις κάτι άλλο. Έτσι, ξεκινώντας από σήμερα ...

Σταματήστε να νοιάζεστε για τη γνώμη του καθενός

Το τι πιστεύουν ή λένε οι άλλοι για σας, δεν πρέπει να σας νοιάζει. Τουλάχιστον για τους περισσότερους από αυτούς. Όταν ήσασταν μαθητές, οι απόψεις των συμμαθητών σας, επηρέαζαν τις αποφάσεις σας. Και υπήρχαν φορές που διαμόρφωναν τις απόψεις σας και τους στόχους σας. Με την πάροδο των χρόνων, οι περισσότεροι από αυτούς τους ανθρώπους για τις απόψεις των οποίων νοιαζόσασταν τόσο πολύ, δεν αποτελούν καν κομμάτι της ζωής σας.

Εκτός κάποιων εξαιρέσεων (αλλά και όχι πάντα και σε αυτές τις περιπτώσεις) π.χ. όταν προσπαθείτε «να κάνετε μια καλή πρώτη εντύπωση» (συνέντευξη για δουλειά, πρώτη επέτειος, κλπ.), μην αφήνετε τις απόψεις των άλλων να στέκονται εμπόδιο στο δρόμο σας. Το τι σκέφτονται και λένε οι άλλοι για σας δεν είναι το πλέον σημαντικό. Αυτό που είναι σημαντικό είναι το πώς εσείς αισθάνεστε για τον ίδιο τον εαυτό σας. . .

Σταματήστε να νοιάζεστε αν είστε “καθωσπρέπει”

Ο καθένας έχει ένα μικρό ‘φύλακα’ μέσα στο κεφάλι του. Είναι πάντα εκεί παρατηρώντας σας. Γεννήθηκε και μεγάλωσε με την οικογένειά σας, τους φίλους σας, τους συνεργάτες σας και την κοινωνία γενικότερα, και μοναδικός σκοπός του είναι να σας κρατάει στην ‘τάξη’. Από κάποια στιγμή και μετά, αρχίζετε να θεωρείτε ότι η γνώμη του, για το τι είναι αποδεκτό ή όχι, αποτελεί την απόλυτη αλήθεια. Όμως οι απόψεις του δεν ταυτίζονται με τη μία και μοναδική αλήθεια, είναι απλώς απόψεις. Μην επιτρέπετε να σας λογοκρίνει. Βαδίστε με βάση την δικιά σας αλήθεια.

Σταματήστε να ενδιαφέρεστε για το τι θέλουν οι άλλοι για σας.

Λίγο πριν ξεκινήσετε το ‘ταξίδι’ για να πετύχετε κάποιο στόχο σας, οι άνθρωποι γύρω σας, ακόμα και αυτοί που σας αγαπούν, είναι πολύ πιθανόν να σας δώσουν «λάθος» συμβουλές. Δεν το κάνουν επειδή έχουν κακές προθέσεις. Είναι επειδή δεν καταλαβαίνουν αυτό που επιθυμείτε, τα όνειρα και τους στόχους της ζωής σας.

Έτσι θεωρούν ότι σας προστατεύουν από το ενδεχόμενο της αποτυχίας, όμως αυτό που πετυχαίνουν είναι να σας απομακρύνουν από την πιθανότητα να κάνετε τα όνειρά σας πραγματικότητα.

Όπως είπε και ο Steve Jobs : “Δεν έχετε πολύ χρόνο, μην τον σπαταλήσετε ζώντας τις ζωές κάποιων άλλων. Μην παγιδευτείτε από δογματισμούς που λένε να ζείτε σύμφωνα με το τι νομίζουν οι άλλοι. Μην αφήσετε τη γνώμη των άλλων να πνίξει την εσωτερική σας φωνή. Και το σημαντικότερο, να έχετε το θάρρος να ακούτε την καρδιά και τη διαίσθησή σας. Με κάποιον περιέργο τρόπο, ξέρουν αυτό που θέλετε στην πραγματικότητα να γίνετε. Όλα τα άλλα είναι δευτερεύοντα”.

Σταματήστε να νοιάζεστε για «όρια» που οι βάζουν άλλοι

Δεν έχει σημασία πόσο μεγάλη είναι η πρόοδος που έχετε κάνει, πάντα θα υπάρχουν άνθρωποι που θα επιμένουν ότι αυτό που προσπαθείτε να πετύχετε είναι αδύνατο. Ή μπορεί να υποστηρίζουν ότι η ιδέα σας ή ο στόχος σας, δεν έχουν κάποιο νόημα και ενδιαφέρον. Όταν συναντήσετε τέτοιους ανθρώπους, μην προσπαθήσετε να συζητήσετε μαζί τους. Απεναντίας ξεχάστε τους. Θα σπαταλήσετε τον χρόνο και την ενέργειά σας. Προσπαθήστε ό,τι θέλετε να πετύχετε. Ακολουθήστε τη διαίσθησή σας. Μην αφήνετε τους άλλους να τοποθετήσουν ένα κλουβί γύρω σας. Και σίγουρα μην ακούσετε το ‘φύλακα’ (για τον οποίο μιλήσαμε πριν).

Σταματήστε να ενδιαφέρεστε για το τι έχουν όλοι οι άλλοι .

Όταν ‘πιάνετε’ τον εαυτό σας, να σας συγκρίνει με έναν συνάδελφο, γείτονα, φίλο ή κάποιον διάσημο, σταματήστε τον. Συνειδητοποιήστε ότι είστε διαφορετικός, με διαφορετικές δυνατότητες που πιθανώς οι άλλοι άνθρωποι δεν διαθέτουν. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις ικανότητες που έχετε, και να είστε ευγνώμονες για τα καλά πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή σας. Το πρόβλημα με τους περισσότερους ανθρώπους είναι ότι πιστεύουν πως θα είναι ευτυχείς όταν θα αποκτήσουν ένα συγκεκριμένο επίπεδο διαβίωσης. Το επίπεδο που βλέπουμε να έχουν κάποιοι άλλοι, το αφεντικό μας, ο φίλος ενός φίλου μας, κλπ. Δυστυχώς, όταν φτάσετε εκεί που βρίσκονται αυτοί, θα διαπιστώσετε ότι επιθυμείτε ένα ακόμα καλύτερο επίπεδο διαβίωσης. Εκτιμήστε αυτό που έχετε τώρα. Δοκιμάστε να συγκρίνετε τον εαυτό σας με όσους έχουν λιγότερα, όσους βρίσκονται αντιμέτωποι με άσχημες καταστάσεις και εκείνους που αγωνίζονται να επιβιώσουν. Ενδεχομένως αυτό να σας ανοίξει τα μάτια για εκείνα για τα οποία θα έπρεπε να είστε ευγνώμονες.

Σταματήστε να ψάχνετε την ιδανική κατάσταση .

Το τέλειο είναι ο εχθρός του καλού. Πολλοί από εμάς είναι τελειομανείς, και δεν είναι κακό αυτό. Θέτουμε πολύ ψηλά τον πήχη για τον εαυτό μας και ‘κολυμπάμε’ στα βαθιά. Το πάθος μας για την τελειότητα, μας οδηγεί στο να κυνηγάμε πάντα το κάτι καλύτερο, ποτέ δεν σταματάμε, δεν καμπτόμαστε. Αυτή η αφοσίωση προς την τελειότητα, μας βοηθά αναμφίβολα στην επίτευξη αποτελεσμάτων. Εφ ‘όσον όμως δεν παρασυρόμαστε.

Αλλά τι συμβαίνει όταν παρασυρόμαστε από την τελειομανία; Εφόσον δεν καταφέρουμε να πετύχουμε τους υψηλούς στόχους που θέσαμε, η αποθάρρυνση και η δυσαρέσκεια κυριαρχούν μέσα μας, κάτι που μας αποτρέπει από το να αναλάβουμε νέες προκλήσεις ή ακόμα και να τελειώσουμε ότι ξεκινήσαμε. Τελικά καταλήγουμε σε μεγάλες καθυστερήσεις, υπερφόρτωση, άγχος. Θυμηθείτε, ο πραγματικός κόσμος δεν ανταμείβει τους τελειομανείς. Ανταμείβει τους ανθρώπους που καταφέρνουν να τελειώσουν τη δουλειά που ανέλαβαν. Σχεδόν τις περισσότερες φορές, ο σίγουρος τρόπος να τελειώσετε μια δουλειά, είναι να μην «κυνηγάτε» το τέλειο.

(Συνεχίζεται)...

Επιλογή: Κυριάκος Περβανάς (Τ.Ε.)