



Αν όλα καούν ; Θα θρηνήσουμε πάνω από τις στάχτες και ...

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

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΑΠΛΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΗ (4)

τ . 209 21-05-2020 με κορονοϊό

ΑΠΛΗ ΖΩΗ ... (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

2. **Το να παρερμηνεύουμε τον πραγματικό σκοπό της ζωής μας** - Σημασία στη ζωή δεν έχουν αυτά που αποκτούμε, αλλά ό, τι χτίζουμε. Δεν είναι αυτά που κατέχουμε, αλλά αυτά που μοιραζόμαστε. Δεν είναι η ικανότητα, αλλά ο χαρακτήρας μας. Δεν είναι η επιτυχία μας, αλλά η πραγματική αξία μας. Ζήστε την ζωή σας με τέτοιο τρόπο που να σας κάνει περήφανους. Αυτό είναι που μετράει και κάνει τη διαφορά. Ζήστε μια ζωή γεμάτη πάθος και αγάπη.

3. **Το να κωνηγάμε όσους δεν θέλουν να 'πιαστούν'**. - Μην τρέχετε πίσω από τους άλλους. Να είστε ο εαυτός σας, και να προσπαθείτε σκληρά για αυτά που σας παθιάζουν. Οι άνθρωποι που ταιριάζουν πραγματικά στη ζωή σας, θα έρθουν τελικά σε σας, και θα παραμείνουν μαζί σας.

4. **Το να μη ζητάμε βοήθεια ακόμα και όταν ξέρουμε ότι την χρειαζόμαστε**. - Δεν έχει σημασία πόσο πολύ έχετε προχωρήσει στο λάθος δρόμο, πάντα θα υπάρχει η δυνατότητα να γυρίσετε πίσω. Να είστε όσο δυνατοί χρειάζεται για να μπορείτε να βασίζεστε στις δικές σας δυνάμεις, τόσο έξυπνοι για να καταλαβαίνετε πότε χρειάζεστε βοήθεια, και τόσο γενναίοι ώστε να την ζητάτε.

5. **Το να επιτρέπουμε ένα μαύρο σύννεφο να καλύπτει όλο τον ουρανό**. - Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Είναι απλά μια κακή στιγμή, ή μια κακή μέρα, δεν είναι κακή όλη η ζωή. Ο καθένας έχει κάποια προβλήματα. Ο καθένας κάνει λάθη. Το μυστικό της ευτυχίας είναι να μετράτε ό,τι καλό έχετε στην ζωή σας, ενώ οι άλλοι προσθέτουν απλώς τα προβλήματά τους.

6. **Το να κρατάμε πράγματα που θα έπρεπε να διώξουμε**. - Το να σταματήσεις κάτι, δεν σημαίνει παραίτηση, αλλά αποδοχή ότι υπάρχουν πράγματα στη ζωή σας, που δεν θα έπρεπε να υπάρχουν. Πολλές φορές, το να εγκαταλείψουμε πράγματα που μας 'βαραίνουν', μας κάνει μακροπρόθεσμα πιο δυνατούς και πιο ευτυχισμένους.

7. **Το να ξοδεύουμε χρόνο με ανθρώπους που μας κάνουν δυστυχισμένους**. - Οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν σκληροί, και αρκετές φορές γίνονται. Μπορούν να σας βλάψουν και να ραγίσουν την καρδιά σας, και αρκετές φορές θα το κάνουν. Αλλά εσείς είστε αυτός που τους επιτρέπει να σας πληγώνουν συνεχώς. Εκτιμήστε αρκετά τον εαυτό σας ώστε να επιλέγετε να περνάτε τον χρόνο σας με ανθρώπους που σας αντιμετωπίζουν με τον τρόπο που τους αντιμετωπίζετε. Αναγνωρίστε την αξία σας. Απομακρυνθείτε από ανθρώπους που μειώνουν την ευτυχία σας.

8. **Το να μην αφιερώνουμε αρκετό χρόνο για εκείνους που έχουν μεγαλύτερη σημασία**. - Όταν παίρνουμε κάτι για δεδομένο, τότε καταλήγουμε να απομακρυνόμαστε από αυτό. Συνήθως δεν συνειδητοποιούμε τι έχουμε, μέχρι να το χάσουμε. Οι περισσότεροι είμαστε πολύ πεισματάρηδες για να παραδεχτούμε ότι κάναμε λάθος.

Πάρα πολύ συχνά πληγώνουμε αυτούς που είναι κοντά μας, επιτρέποντας ασήμαντα ζητήματα να μας χωρίζουν. Εκτιμήστε αυτό που έχετε, αυτούς που σας αγαπάνε, και όποιον νοιάζεται για σας. Δεν θα καταλάβετε πόσο σημασία έχουν για εσάς, παρά μόνο την ημέρα που δεν θα είναι πλέον δίπλα σας.

9. **Το να αρνούμαστε την προσωπική μας ευθύνη**. - Οτιδήποτε βιώνετε τώρα, είναι αποτέλεσμα αποφάσεων που λάβατε στο παρελθόν, και θα συνεχίσετε να έχετε τα ίδια αποτελέσματα ώσπου να κάνετε διαφορετικές επιλογές. Πάντα έχουμε κάποιο επίπεδο ελέγχου. Πάντα υπάρχουν και άλλες επιλογές. Οι επιλογές μπορεί να μην είναι εύκολες, αλλά είναι διαθέσιμες.

10. **Το να επιτρέπουμε τους άλλους να λαμβάνουν αποφάσεις για εμάς**. - Μην επιτρέπετε ποτέ σε κάποιον ή σε κάτι που έχει μικρή αξία για τη ζωή σας, να σας επηρεάζει. Σταματήστε να νοιάζεστε για το τι θέλουν οι άλλοι από εσάς, και ξεκινήστε να ζείτε για τον εαυτό σας. Αφήστε τους ανθρώπους και τα πράγματα που σας κρατούν συνεχώς πίσω, και δεν σας προσφέρουν κάτι αξιόλογο. Δεν θα έχετε δεύτερη ζωή.

11. **Το να εγκαταλείπουμε μόλις τα πράγματα δυσκολέψουν**. - Ένα βέλος μπορεί να εκτιναχθεί μόνο αν τραβηχτεί προς τα πίσω. Έτσι είναι και η ζωή. Όταν η ζωή σας φέρνει δυσκολίες και σας τραβάει προς τα πίσω, αυτό σημαίνει ότι κάποια στιγμή θα σας σπρώξει μπροστά προς μια θετική κατεύθυνση. Γι' αυτό μείνετε συγκεντρωμένοι, και στοχεύετε τον στόχο!

12. **Το να κάνουμε πάρα πολλά, υπό πίεση, και χωρίς σταματημό**. - Πολλοί άνθρωποι χάνουν ένα μέρος της ευτυχίας, επειδή δεν διαθέτουν τον αναγκαίο χρόνο για να την απολαύσουν. Πολλές φορές είμαστε τόσο προσηλωμένοι σε αυτό που κάνουμε, ώστε τελικά δεν απολαμβάνουμε τα πράγματα που αξίζουν περισσότερο.

13. **Το να αναμασάμε διαρκώς δυσκολίες του παρελθόντος**. - Ποτέ δεν θα αντιληφθείτε τα σπουδαία πράγματα που βρίσκονται μπροστά σας, αν συνεχίσετε να σκέφτεστε ότι κακό συνέβη παλιότερα. Για να κάνετε χώρο για το νέο, θα πρέπει να αφήσετε πίσω το παλιό. Ό, τι έχετε περάσει στο παρελθόν, μπορείτε να το θεωρήσετε σαν προετοιμασία για αυτό που είστε τώρα, και αυτό που μπορεί να είστε αύριο.

14. **Το να αρνούμαστε τα λάθη μας**. - Να θυμάστε ότι πετυχημένοι δεν είναι εκείνοι που ποτέ δεν κάνουν λάθη, αλλά εκείνοι που παραδέχονται τα λάθη τους. Και όταν συμβεί αυτό, βάζουν τα δυνατά τους για να τα διορθώσουν άμεσα.

15. **Το να μην επιτρέπουμε τα πράγματα να είναι αρκετά καλά**. - Είμαστε άνθρωποι. Δεν είμαστε τέλειοι. Είμαστε ζωντανοί. Προσπαθούμε. Κάνουμε λάθη. Παραπατάμε. Πέφτουμε. Πληγωνόμαστε. Σηκωνόμαστε ξανά. Προσπαθούμε πάλι. Μαθαίνουμε διαρκώς. Ωριμάζουμε. Και είμαστε ευγνώμονες γι' αυτό το ανεκτίμητο δώρο που λέγεται ζωή. ... (Συνεχίζεται) / Επιλογή: Κυριάκος Περβανάς (Τ.Ε.)