

## **Αντιμετώπιση και Διαχείριση των Προβλημάτων στην Σύγχρονη Καθημερινή Πραγματικότητα (Μίνα Μπουλέκου, Συγγραφέας-Ποιήτρια)**

/ [Πεμπτούσια](#)



**Η διαχείριση των καθημερινών προβλημάτων δεν είναι εύκολη υπόθεση, όταν τείνει τις περισσότερες φορές να μας αποδιοργανώνει, εμφανίζοντας έναν καίριο και ουσιαστικό παράγοντα, που λέγεται αστάθμητος και καθορίζεται ξέχωρα από την δική μας λειτουργική αντιμετώπιση.**

Αυτό που λείπει τις περισσότερες φορές από την ζωή μας, είναι ο έγκαιρος και σωστός προγραμματισμός προκειμένου να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε την δυσκολία όταν έρχεται προ των πυλών.

Αυτό που διακρίνει κάθε ανθρώπινη οντότητα να διαχειρισθεί την δική του καθημερινή πραγματικότητα, είναι η θέληση του, να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες. Μια αισιόδοξη ματιά. Βέβαια, πέρα από το συναισθηματικό και ψυχολογικό κομμάτι της ωρίμανσης του καθενός, έχει να κάνει και ανάλογα με τα βιώματα που έχει αποκτήσει καθώς και τις εμπειρίες που τον έχουν δυναμώσει ή αποδυναμώσει. Και είναι εκείνες που χαλυβδώνουν την θέληση του να ανταπεξέλθει όσο ζοφερή και αν

εμφανίζεται αυτή η πραγματικότητα.



Η ζεύξη ανάμεσα στο πραγματικό και στο ιδεατό πολλές φορές δεν είναι επιτυχής, δείχνει τις περισσότερες φορές ασύμβατη όταν οι κοινωνικές προσαγές δεν συνάδουν με τα θέλω μας. Αυτό που διακρίνει έναν άνθρωπο σε επιτυχημένο ή μη, σε δυνατό ή αδύνατο όσο επώδυνο ή ανώδυνο είναι, είναι η εμπειρία που έχει αποκτήσει κατά την διάρκεια της ζωής του, είναι εκείνη η κατάσταση που διαμορφώνεται στο μέτρο και στο βαθμό του δυνατού. Ορίζεται ως την ειδοποιό διαφορά στην οποία κάθε άνθρωπος καλείται να διαπιστώσει τις δικές του συντεταγμένες και να οριοθετήσει τον εαυτό του σε μια ανταγωνιστική κοινωνία.

Ο διάσημος συγγραφέας του 19ου αιώνα Oscar Wilde έλεγε: «Εμπειρία είναι το όνομα που ο καθένας δίνει στα λάθη του.» Κανείς δεν περνά μέσα από τη ζωή χωρίς να κάνει λάθη και να αντιμετωπίζει προβλήματα.

Κάθε φορά που διαχειριζόμαστε μια δύσκολη κατάσταση και πολλές φορές μη ελεγχόμενη, εάν προσπαθήσουμε να την αντιμετωπίσουμε, βλέποντας και ζυγίζοντας περισσότερο την θετική της πλευρά και επανεκτιμώντας το πως αλλιώς θα μπορούσε να έχει γίνει, προκειμένου να αποφευχθεί και στο μέλλον μια τέτοια παρόμοια κατάσταση, τότε βρισκόμαστε σε μια πιο πλεονεκτική θέση, γνωρίζοντας ότι έτσι μπορούμε πραγματικά να είμαστε πιο δυνατοί και πιο ισχυροί απέναντι στις καθημερινές προκλήσεις που μας ληλατούν, αντισταθμίζοντας πάντα τα οφέλη προς την θετική πλευρά και μόνο.

Τώρα είναι η ώρα στην ζωή μας, να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε πιο αποτελεσματικά, πιο μεθοδικά, με σκοπό την επιτυχή υλοποίηση των στόχων μας, θέτοντας στρατηγικές που θα συντελέσουν στο να ξεπεράσουμε την όποια δυσκολία εμφανίζεται. «Μια επιτυχής παρτίδα σκάκι στην οποία καλείσαι να προβλέψεις το επόμενο βήμα για να μην ηττηθείς». Αυτό λέγεται ένας καθημερινός και αδιάλειπτος αγώνας για την επιβίωση.

### **Μια Χρυσή Ευκαιρία**

Είναι μέσα στην ανθρώπινη φύση και υπόσταση μας, η αντιμετώπιση των προβλημάτων μας, ξεκινώντας πάντα να αντιμετωπίζουμε πρώτα τον εαυτό μας και μετά τους άλλους. Είναι μια σύγκρουση ανάμεσα στο «Εγώ» και στο «Εμείς» που όμως αν καταφέρουμε να εξισορροπήσουμε, τότε το αποτέλεσμα θα είναι πραγματικά ευτυχές. Αυτό βέβαια απαιτεί και μια ευρεία αντίληψη και φιλοσοφική θεώρηση των πραγμάτων και των καταστάσεων.



Προσπαθήστε να σκεφθείτε πως θα μπορέσετε να αντιμετωπίσετε τόσο τις αδυναμίες όσο και τους φόβους σας, δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να παλέψει, μην παραιτηθείτε τόσο εύκολα, δείξτε την δύναμη και την υπεροχή σας.

Πολλές φορές οι άνθρωποι αισθάνονται ανασφαλείς, με έλλειψη αυτοπεποίθησης, πιστεύοντας ότι δεν είναι ικανοί ή έξυπνοι ή δεν έχουν αρκετά προσόντα, όλα αυτά αποτελούν έναν μύθο, ξεκινά πάντοτε από το δικό μας εσωτερικό Εγώ, από την ψυχική δύναμη που έχει ο καθένας από εμάς. Μη τροφοδοτείται τον εαυτό σας με αρνητικά συναισθήματα. Αγαπήστε τον. Δώστε του μια ευκαιρία να μπορέσει να κοιτάξει κατάματα τις προκλήσεις της καθημερινότητας, διαφορετικά θα αιωρείστε σε έναν φαύλο κύκλο.

### **Αντιμετωπίζοντας την Αποτυχία**

Εάν δεν καταφέρουμε να διαχειριστούμε και να ελέγξουμε μια προκλητική ή προβληματική συμπεριφορά ή κατάσταση έναντι της δικής μας, σε ικανοποιητικό βαθμό, τότε υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να υποστούμε ένα σοβαρό πλήγμα το οποίο θα μας αναγκάσει να βγούμε έξω από τον δρόμο μας. Για την αποφυγή ενδεχόμενης παρόμοιας κατάστασης στο μέλλον συνίσταται ένας διαφορετικός τρόπος αντιμετώπισης της αποτυχίας που θα πληρεί τις παρακάτω προϋποθέσεις λαμβάνοντας υπ' όψιν τα παρακάτω σημαντικά ακόλουθα σημεία που θα μας βοηθήσουν να αξιοποιήσουμε στο έπακρο ότι αναπόφευκτο έρχεται.

- Μη χάνετε χρόνο και ενέργεια για να σκέφτεστε την πιθανή αποτυχία.
- Μην αναλώνεστε σε πράγματα που δεν σας ταιριάζουν.
- Κοιτάξτε Πάντα Μπροστά Ποτέ Πίσω.
- Σε οποιοδήποτε δεδομένο σενάριο της ζωής σας, μάθετε από τα λάθη σας, διατηρώντας παράλληλα τους κύριους στόχους σας.
- Αποδοχή ενδεχόμενης αποτυχίας και συμφιλίωση, αυτό μπορεί βέβαια να είναι δύσκολο αλλά εν δυνάμει εφικτό, από εμάς εξαρτάται, για τον απλούστατο και μοναδικό λόγο, ότι δεν χάσατε και εγκαταλείψατε τους στόχους σας, απλώς αναβάλλατε για λίγο, μέχρι την επόμενη προσπάθεια.



- Προσπαθήστε να ανακαλύψετε πιθανές ελαττωματικές τεχνικές που σας οδήγησαν στο λάθος συμπέρασμα, έτσι ώστε, την επόμενη φορά να είστε προετοιμασμένοι για να μην επαναλάβετε τα ίδια.
- Βάλτε τον Εαυτό σας σε μια Προοπτική, ακόμα και αν δεν είναι άμεσα ορατό, είναι όμως απαραίτητο για την εσωτερική μας ύπαρξη και αρμονία.

### **Θετική σκέψη σε Τροχιά**

- Η αίσθηση της προοπτικής είναι πολύ σημαντική στην αντιμετώπιση και στην

διαχείριση των καθημερινών μας προβλημάτων.

- Μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να επηρεαστεί από ένα στιγμιαίο κακό συμβάν, δεν αφορά την γενικότερη προσπάθεια σας στο σύνολο.
- Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα, προσπαθήστε να επαναφέρετε στην μνήμη σας γεγονότα ή καταστάσεις από το παρελθόν σας, που μπορεί να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την παρούσα φάση.
- Πείτε στον εαυτό σας, ότι σε κάθε δύσκολη κατάσταση που ανακύπτει, υπάρχει και ένα μάθημα ζωής, τίποτε δεν γίνεται τυχαία, όλα γίνονται για κάποιο λόγο, ίσως για την ενίσχυση της ανθρώπινης φύσης μας, διότι κανένας από εμάς δεν είναι τέλειος.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι τα περισσότερα προβλήματα που εμφανίζονται είναι διαδοχικά γεγονότα, αλληλένδετα μεταξύ τους και επηρεάζουν τις ζωές όλων μας.

Είμαστε όλοι ένα κομμάτι της ολότητας, ζούμε και συνυπάρχουμε άλλοτε αρμονικά και άλλοτε όχι. Το κλειδί της επιτυχούς έκβασης του καθενός είναι να μάθει από τα λάθη του και στην συνέχεια να προχωρήσει στην ζωή του με χαμόγελο.

Οι αρχαίοι ημών πρόγονοι μας έλεγαν: «Ουδέν κακόν αμιγές καλού», όπερ σημαίνει ότι σε κάθε πράγμα, όσο και αν φαίνεται αρνητικό, βρίσκεται πάντοτε κάτι το θετικό. Ας είμαστε αισιόδοξοι, βλέποντας πάντοτε την θετική πλευρά των πραγμάτων και τις ευεργετικές επιδράσεις τους.

**Από το Βιβλίο μου**

**«Προβληματισμοί του Σύγχρονου Ανθρώπου»**

**Εκδόσεις Όστρια 2016**