

Ανακαλύπτοντας την φωτεινή πλευρά του εαυτού μας (Μίνα Μπουλέκου, Συγγραφέας-Ποιήτρια)

/ [Πεμπτουσία](#)



Η ικανότητα του να αντιλαμβάνεται κανείς την φωτεινή πλευρά στην ζωή των ανθρώπων καθώς και των καταστάσεων που δημιουργούνται όταν εμφανίζονται τα πρώτα σύννεφα που καθιστούν αδύνατη την επικοινωνία μεταξύ τους, όποτε είναι δυνατόν, αυτό ενισχύει θετικά την πορεία μιας διαδρομής.

Ιδιαίτερα εάν είστε σε θέση να δείτε τη θετική πλευρά μιας αρνητικής κατάστασης, θα μπορέσετε πιο γρήγορα να υιοθετήσετε και με μεγαλύτερη επιτυχία να καταλάβετε απ' οποιονδήποτε άλλον πώς να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που εμφανίζονται σε έναν ζοφερό ορίζοντα.



Ωστόσο, για να είναι πραγματικά θετική η όποια στάση ζωής σας, απαιτεί επίσης να δείτε τα πράγματα με καθαρότητα και ρεαλισμό. Αν είστε διαρκώς υπέρ αισιόδοξος, μπορείτε πολύ εύκολα να οδηγήσετε τον εαυτό σας σε αποτυχημένες προσπάθειες ισορρόπησης ανάμεσά στο εφικτό και στο επιθυμητό δημιουργώντας την έλλειψη κάθε ελπίδας.

Υπάρχει μια λεπτή γραμμή που κατευθύνει τον εαυτό μας με τα θέλω της Κοινωνίας. Για να μπορέσουμε να διατηρήσουμε τον πλήρη έλεγχο στην ζωή μας αξιοποιώντας όλα εκείνα τα κατάλληλα στοιχεία που θα μας κάνουν να αισθανόμαστε ασφαλείς στις επιλογές μας και ευτυχείς όσον αφορά του στόχους μας, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να αγνοήσουμε παράγοντες όπως είναι η αυτογνωσία και η αυτοσυντήρηση προκειμένου να συμβιώσουμε αρμονικά.

Θα πρέπει σαφώς να κάνουμε την διάκριση μεταξύ του τι είναι φαντασία και τι είναι πραγματικότητα, τι είναι υλοποιήσιμο και τι όχι, ιδιαίτερα όταν έχει να κάνει με τα όνειρα και τις φιλοδοξίες μας.

Κάντε τα όνειρα σας Πραγματικότητα

Τα όνειρα είναι η ουσία της ζωής μας. Το πώς εκπληρώνονται για τον καθένα μας είναι ανάλογα με τις συνθήκες που βιώνουμε. Υπάρχουν δυο κατηγορίες

ανθρώπων, εκείνοι που έχουν «το κοκαλάκι της νυχτερίδας» και είναι οι «νικητές» γιατί πολύ απλά τους έρχονται όλα πολύ βολικά καταφέροντας να ελιχθούν με επιτυχία και να ολοκληρώσουν το όραμα της φιλοδοξίας τους, και εκείνοι οι οποίοι αμφιβάλλουν διαρκώς για την ικανότητά τους να σταθούν απέναντι στις μεγάλες προκλήσεις της ζωής, φοβούμενοι την απόρριψη τους σε όποια ενδεχόμενη προσπάθεια, αυτό βέβαια πηγάζει και από την εσωτερική αδυναμία ή ανασφάλεια του ανθρώπου που προσπαθεί να ανταπεξέλθει.

Μια δόση υγιούς αισιοδοξίας μπορεί να είναι ακριβώς εκείνη η κατάλληλη θεραπεία που θα οδηγήσει τον καθένα μας ξεχωριστά και θα επιτρέψει στο μέτρο των δικών του δυνατοτήτων να ορίσει την δική του πορεία ξέχωρα δίνοντας κάθε δυνατή ευκαιρία να αξιοποιηθεί κατάλληλα.



Επιτρέπει δε πολύ περισσότερο, να αδράξουμε εκείνες τις ευκαιρίες υπό κατάλληλες προϋποθέσεις για τις οποίες δεν είχαμε καν την δυνατότητα να αντιληφθούμε την θετική τους πλευρά στα ευρύτερα πλαίσια μιας νέας νοοτροπίας που θα καθορίσει ουσιαστικά την ζωή μας. Αυτό βέβαια δεν συνεπάγεται και τον ασφαλή προγραμματισμό, λαμβανομένου υπ' όψιν ότι πάντα υπάρχουν αστάθμητοι παράγοντες που επιδρούν στην ζωή μας.

- Αναθεωρήστε τους στόχους σας, η πρόοδος είναι εφικτή.
- Προετοιμαστείτε έτσι ώστε να είστε έτοιμοι όταν θα έρθει η κατάλληλη ώρα.

Υπερβολικά Αισιόδοξοι

Όταν η πραγματικότητα γίνεται φορτική, είναι εύκολο να πέσει κανείς θύμα λόγω υπερβολικής αισιοδοξίας, ίσως γιατί οι άνθρωποι στα δύσκολα βιώνουν την πραγματικότητα τους μόνο μέσω ευσεβών πόθων, πεπεισμένοι ότι όλα θα πάνε καλά μόνο και μόνο επειδή το πιστεύουν ακράδαντα. Ο μοναδικός τρόπος αντιμετώπισης μιας αρνητικής κατάστασης που θα προκύψει όσο επώδυνη και αν είναι, όσο και αν απαιτούνται ριζικές αλλαγές είναι να παραμείνουμε αδιάβλητοι κατορθώνοντας να γεφυρώσουμε όποια έλλειψη κατανόησης εμφανίζεται στο πρόβλημα έτσι ώστε να μην αισθανόμαστε ευάλωτοι στην απογοήτευση.

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για την αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων, είναι η επανεκτίμηση των δεδομένων όσο οδυνηρό και αν είναι, γιατί μέσα από κάθε δυσκολία, που αντιμετωπίζει ο καθένας μας, όπως είναι οι φόβοι και οι ανησυχίες για το αν θα τα καταφέρουμε. Είναι προτιμότερο να αντιμετωπίσουμε την αλήθεια κατάματα χωρίς υπεκφυγές.

Ο Δρόμος προς την ολοκλήρωση της υπέρβασης

Για να δώσουμε στον εαυτό μας την καλύτερη ευκαιρία που του αξίζει, θα πρέπει πέρα και πάνω απ' όλα να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις με σύνεση, ρεαλισμό και υπευθυνότητα αν θέλουμε να πάρουμε την ζωή στα χέρια μας.



Ακόμη και στις χειρότερες στιγμές που διανύουμε θα πρέπει να κρατήσουμε μια πάγια σταθερά που θα μας επιτρέψει να διευρύνουμε τις προοπτικές μας.

- Πιστέψτε ότι μπορείτε, μια αισιόδοξη ματιά αρκεί για να διευρύνουμε τον ορίζοντα μας. Όσο δύσκολα και αν φαίνονται τα πράγματα σήμερα.
- Ο επανασχεδιασμός σε νέα δεδομένα θα μας βοηθήσει να παραμείνουμε σε θετική τροχιά. Κατ' ουσίαν, αλλάζοντας το υφιστάμενο πλαίσιο και επανεξετάζοντας τα γεγονότα από μια άλλη οπτική γωνία όπου θα είμαστε σε θέση να αλλάξουμε το νόημα τους, τότε θα έχουμε καταφέρει τα μέγιστα. Γιατί όταν η σημασία ενός γεγονότος αλλάζει, τότε αλλάζει και το ίδιο το άτομο, ανακαλύπτοντας μια άλλη πλευρά της ζωής.
- Η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να μας βοηθήσει να ανταπεξέλθουμε στις δύσκολες καταστάσεις χωρίς άγχος δημιουργώντας ένα αίσθημα ανακούφισης.

- Η ικανότητα του να προσφέρεις το χαμόγελο σου στους ανθρώπους που το χρειάζονται πραγματικά δείχνει την διάθεση της έντονης θετικής σκέψης και εκείνης της δημιουργικής αλλαγής που δρα καταλυτικά σε κάθε ενδεχομένη δύσκολη κατάσταση.
- «Ουδέν κακόν αμιγές καλού» έλεγαν οι αρχαίοι προγονοί μας. Θυμηθείτε ότι ακόμη και στις πιο δύσκολες κρίσεις μπορούμε να οδηγηθούμε σε ευεργετικά αποτελέσματα.
- Η επινοητικότητα, η ευελιξία και η επιμονή είναι ουσιώδη χαρακτηριστικά που θα ενισχύσουν σημαντικά την αυτοπεποίθησή και την εμπιστοσύνη στην Ζωή αρκεί να πιστέψουμε στον Εαυτό Μας.
- Δείτε την θετική πλευρά, επιλέξτε το φωτεινό μονοπάτι που θα μας οδηγήσει στην ευτυχία χωρίς περιορισμούς και ψυχαναγκασμούς.

Και όπως έλεγε και ο Αμερικανός Συγγραφέας Henry James, 1843-1916, «Είναι καιρός να αρχίσετε να ζείτε τη ζωή που έχετε ονειρευτεί.»

**Από το Βιβλίο μου: «Προβληματισμοί του Σύγχρονου Ανθρώπου»,
Εκδόσεις Όστρια 2016**