

Εκπαίδευση εθελοντικής ομάδας του iRoDi Festival

Τίτλος εισήγησης: Πρακτικές αυτοφροντίδας

Εισηγήτρια: Πλατσίδου Μαρία, Καθηγήτρια, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Κορίτσια και Γιάννη ευχαριστώ πολύ που είστε εδώ. Χαίρομαι πάρα πολύ που σας βλέπω. Τώρα που είστε κι εσείς δασκάλες, αρχίζετε να καταλαβαίνετε και εμάς όταν ξανά ανταμώνουμε τους παλιούς μας φοιτητές. Είναι ένα ωραίο, ευχάριστο συναίσθημα. Και επίσης τώρα που γίνεστε και εσείς δασκάλες, σιγά σιγά θα έχετε διαπιστώσει ότι η εργασιακή ζωή μας γεμίζει με στρες. Και πολλές φορές όχι μόνο η εργασιακή ζωή και άλλα πράγματα μας γεμίζουν στρες και μας κάνουν να νιώθουμε κάπως έτσι. Σας έχει συμβεί ποτέ το μυαλό σας να αισθάνεστε κάπως έτσι, σαν μια ανταριασμένη θάλασσα; Είναι. Λοιπόν, η αλήθεια είναι ότι πάρα πολλές φορές βιώνουμε μια έντονη ανησυχία, περίπου σαν αυτό εδώ που σας βλέπω, που σας δείχνω. Και το ερώτημα είναι τι κάνουμε σε τέτοιες περιπτώσεις; Όπως είπε η αγαπημένη Βιρτζίνια Γουλφ, δεν μπορείς να βρεις τη γαλήνη αποφεύγοντας τη ζωή. Είναι κομμάτι της ζωής. Όλο αυτό το στρες, όλη αυτή η αναποδιά, όλα αυτά τα πράγματα που μας προκαλούν η πολιτεία, η εργασία, οι συνάδελφοι, τα παιδιά, ο εαυτός μας, ο σύντροφος, οι φίλοι είναι η ζωή. Δεν μπορείς να τα αποφύγεις. Τι μπορείς να κάνεις; Τι μπορούμε να κάνουμε για να το θέσω λιγάκι έτσι το πράγμα; Σε θεωρητική να βάλω και το θεωρητικό πλαίσιο. Θέλω να σας πω δυο λόγια για μια καινούργια σχετικά έννοια εδώ και είκοσι χρόνια περίπου. Αυτή η Κριστίν Νεφ έχει προτείνει μια καινούργια έννοια, την οποία εγώ τελευταία ανακάλυψα και που μ' άρεσε λίγο σαν ένα, έτσι, σαν μια χρήσιμη ψυχολογική έννοια. Είναι η έννοια της συμπόνιας. Και αυτό που λέει αυτό συμπόνια είναι ότι πρέπει να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας.

Πρέπει να είμαστε καλοσυνάτοι, να αποδεχόμαστε την ανθρώπινη φύση και να ζούμε στο παρόν. Σας ακούγονται παρηγορητικά αυτά; Εμένα μου ακούστηκαν πολύ παρηγορητικά, με την έννοια ότι ζούμε, που ζούμε όλες αυτές τις δυσκολίες και όλες αυτές τις πιέσεις και όλες αυτές και ειδικά εσείς οι νεότεροι, η νεότερη γενιά. Οι έρευνες λένε ότι οι νεότεροι, οι σημερινοί 20άρηδες, τριαντάρηδες ξέρω γω 35, έχουν υψηλότερη τελειοθηρία από όλες τις προηγούμενες γενιές. Γιατί; Γιατί ο ανταγωνισμός, ο εργασιακός είναι πάρα πολύ έντονος και οι άνθρωποι, οι νέοι άνθρωποι, αισθάνονται

ότι πρέπει να είναι πάρα πολύ καλά, πάρα πολύ υψηλά. Τα στάνταρτς πάρα πολύ πετυχημένοι. Ο ανταγωνισμός είναι στο φουλ και αυτό τους κάνει να μη νιώθουν ικανοποιημένοι και ευχαριστημένοι με τον εαυτό τους και τα επιτεύγματά τους, ακόμη και όταν αυτά είναι πολύ υψηλά. Και γινόμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας και γινόμαστε κακοί με τον εαυτό μας. Επομένως, η έννοια της αυτο συμπόνιας με αυτά τα χαρακτηριστικά που βλέπετε εδώ, είναι κάτι που πρέπει να αρχίσουμε να το σκεφτόμαστε και να μας απασχολεί. Δηλαδή, πώς θα φερόσουν σε μια φίλη, σ έναν φίλο, σ έναν μαθητή ο οποίος θα είχε ένα θέμα; Δεν θα του φερόσουν με ευγένεια, με καλοσύνη, με κατανόηση. Έτσι πρέπει να φερόμαστε και απέναντι στον εαυτό μας. Επίσης, είναι πολύ σημαντική η αποδοχή της ανθρώπινης φύσης, δηλαδή ότι όλες οι εμπειρίες της ζωής μας είναι κοινές για όλους τους ανθρώπους και ότι η αρνητικότητα που συμβαίνει δεν είναι η μοναδική θέση την οποία έχουμε στη ζωή μας.

Δεν μας διαχωρίζει η.... Τα άσχημα πράγματα που συμβαίνουν αυτόν τον καιρό στη ζωή μας δεν πρέπει να μας φέρνουν σε αντίθεση με τους άλλους ανθρώπους, αλλά να μας δίνουν την αίσθηση ότι η ανθρώπινη. Ότι όλοι βιώνουν σε κάποιο βαθμό Δυσκολίες τώρα, στο παρελθόν, στο μέλλον. Και ότι είναι μια κοινή. Ένα κοινό αίσθημα στην ανθρώπινη μοίρα. Το να αντιμετωπίζει δυσκολίες όσο καλύτερα μπορεί ο καθένας. Και το τρίτο πράγμα είναι η ενσυνειδητότητα, δηλαδή το να παρατηρούμε τα συναισθήματα που μας προκαλούν οι εμπειρίες μας. Να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, Να τα λέμε. Από το είμαι θυμωμένη είμαι απογοητευμένη, είμαι έτσι, είμαι αλλιώς. Αντί να βυθιζόμαστε στα συναισθήματά μας και τις σκέψεις μας, να μπορούμε να τα παρατηρούμε σαν εξωτερικοί παρατηρητές. Και πολύ σημαντικό το να ζούμε στο παρόν. Γιατί πολλές φορές έχουμε μια δυσκολία στο σήμερα και εκείνο που μας κάνει λιώμα είναι η προβολή στο μέλλον. Όταν σκεφτόμαστε πόσο χειρότερα τα πράγματα μπορεί να γίνουν αύριο, μεθαύριο, τον άλλο μήνα. Πράγμα το οποίο δεν το ελέγχουμε καθόλου. Εκείνο που ελέγχουμε είναι το σήμερα. Επομένως, η εστίαση στο παρόν είναι πολύ σημαντικό κομμάτι αυτής της έννοιας της ενσυνειδητότητας, που είναι κομμάτι της ταυτόσημο αιώνιας. Κλείνει η θεωρία εδώ. Ας πάμε να δούμε λοιπόν μετά από αυτά μερικές πρακτικές αυτοφροντίδας. Φυσικά μην περιμένετε να έχω το χρυσό ραβδί και να σας πω τις. Πρακτικές του Million Dollar ας πούμε, οι οποίες αύριο θα σας αλλάξουν τη ζωή. Όμως είναι tips τα οποία όλοι τα γνωρίζουμε.

Η επανάληψη όμως πάντα βοηθάει και εύχομαι η καθεμία και ο καθένας να πάρει κάτι από αυτά τα πρακτικά που θα πούμε τώρα, για να μπορέσει να βοηθηθεί στο να αντιμετωπίσει την τρικυμία αυτού του ανήσυχου μυαλού. Λίγο καλύτερα από όσο πριν. Η αυτοφροντίδα λοιπόν αυτή μπορεί να είναι σωματική, ψυχική και πνευματική. Και θα πούμε μερικά πράγματα για το κάθε, για την κάθε κατηγορία. Καταρχήν τα ξέρετε αυτά. Φροντίστε το σωματικό σας εαυτό. Γυμναστείτε. Σας μιλάει ένας άνθρωπος που μισώ τη γυμναστική. Έχω αρχίσει να γυμνάζομαι συστηματικά μετά τα 50 και από μεγάλη ανάγκη. Ειδικά στην πανδημία όμως, όπου όλοι καθηλώθηκαν μπροστά σε έναν υπολογιστή, φάνηκαν τα οφέλη της γυμναστικής σε μένα. Και τότε κάπως, ας πούμε, το πικρό ποτήρι αυτό το κατεβάζω κάπως πιο. Με μεγαλύτερη ευχέρεια, ας το πω. Παρόλα αυτά, η γυμναστική είναι φροντίδα για τον εαυτό. Η διατροφή επίσης. Είναι γεγονός ότι όταν δεν είμαστε καλά, παραμελούμε τη διατροφή μας και τη γυμναστική μας και αυτό είναι σαν ένας φαύλος κύκλος που μας κάνει να νιώθουμε χειρότερα από πριν. Και επίσης η αναπνοή. Θυμηθείτε ότι είναι σημαντικό να αναπνέει κανείς συνειδητά και υπάρχουν και διάφορες μέθοδοι για την διατροφή για την αναπνοή. Να μην τα πούμε τώρα εδώ. Μερικές φορές απλώς να σας πω ότι βοηθάει να νιώθετε, να να. Να αναπνέετε και να εκπνέετε σαν ένα μπαλόνι το οποίο φουσκώνει και ξεφουσκώνει κάνοντάς το 5 6 φορές συστηματικά. Αυτό μπορεί κάποιος να νιώσει λίγο καλύτερα σε περιόδους έντονου στρες. Είναι καθαρά βιολογική λειτουργία. Όταν δεν είμαστε στα καλά μας επηρεάζεται και ο ύπνος μας.

Ο ύπνος όμως είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της αυτοφροντίδας. Κοιμηθείτε λοιπόν καλά, όχι έτσι, κατά προτίμηση έτσι ή έστω έτσι. Κι αυτό καλό είναι. Ας φροντίσουμε λοιπόν τη διατροφή, τη γυμναστική, την αναπνοή, τον ύπνο. Και την ξεκούραση. Είναι πολύ σημαντικό η ξεκούραση μας να είναι με όσο το δυνατόν πιο φυσικό τρόπο. Το να κάνει κανείς να περάσει κανείς λίγο χρόνο στη φύση είναι πραγματικά θεραπευτικό. Αυτό το ξέρουμε και το αφήνουμε στην άκρη. Ας το επιδιώξουμε. Και να περάσουμε λίγο στα πιο. Ψυχολογικά tips. Τι περιλαμβάνει η ψυχολογική και πνευματική φροντίδα του εαυτού; Προσπαθήστε να μην ανησυχείτε για πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε. Θα μου πείτε ευχαριστώ πάρα πολύ για την πληροφορία. Πες μου πώς γίνεται αυτό Αργά και βασανιστικά, αλλά δεν υπάρχει εναλλακτική. Και όταν δεν υπάρχει εναλλακτική, βάζεις το κεφάλι κάτω και προσπαθείς να μάθεις πώς να μην ανησυχείς για πράγματα που δεν μπορείς να ελέγξεις όσο καλύτερα μπορείς. Είπα πριν ότι εστιάζω στο παρόν. Είναι αυτό που ελέγχω και αυτό τις περισσότερες φορές όχι πάντα.

Αυτό που μπορώ, όπου μπορώ να λειτουργήσω και να κάνω κάτι είναι το παρόν, όχι το μέλλον. Άρα το πρώτο πράγμα είναι να εστιάζω στο παρόν. Ένα δεύτερο πράγμα έχει να κάνει με την ποιότητα των σκέψεων. Το να. Όλοι μας έχουμε έναν αυθόρμητο τρόπο να σκεφτόμαστε που μπορεί να είναι αυθόρμητα, θετικός ή αυθόρμητα αρνητικός. Αυτό είναι ένα ένα, ένας μηχανισμός που μας δίνει η φύση για να μπορούμε να φυλαγόμαστε. Είναι η προσδιοριστική τάση που έχουμε για να. Για να προετοιμαζόμαστε και αυτό να μας είναι ένας μηχανισμός άμυνας.

Ωστόσο, μπορούμε να ελέγχουμε την ποιότητα των σχέσεων, των σκέψεων μας. Δηλαδή τι βάζουμε; Την πρώτη ύλη των σκέψεων μας, τι βάζουμε στο κεφάλι μας Και αυτό αποτελεί την πρώτη ύλη των σκέψεων μας και προοιωνίζει το αν οι σκέψεις μας θα είναι θετικές ή αρνητικές. Να σας πω ένα απόσπασμα από τον Απόστολο Παύλο που εγώ χρησιμοποιώ συχνά. Λέει λοιπόν σε μία από τις επιστολές του ο Απόστολος Παύλος Όσα είναι αληθινά, όσα είναι σεμνά, όσα είναι δίκαια, όσα είναι καθαρά, όσα είναι προσφιλή, όσα έχουν καλή φήμη. Αν υπάρχει κάποια αρετή και αν υπάρχει κάποιος έπαινος, αυτά να συλλογίζεται. Με άλλα λόγια, βάλτε φίλτρα στο τι μπαίνει μέσα στο μυαλό σας. Από την τηλεόραση, από τις ειδήσεις, από το internet, από τις casual συζητήσεις, τις τυχαίες συζητήσεις που ακούτε γύρω γύρω. Βάλτε ένα φίλτρο στο μυαλό σας γιατί η ποιότητα των σκέψεων σας επηρεάζει την ευτυχία σας. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να αντικαθιστούμε ή να προσπαθούμε να αντικαθιστούμε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές και εποικοδομητικές. Και στη συζήτηση που θα ακολουθήσει μπορούμε να πούμε πιο πολλά πράγματα για το πώς το κάνετε αυτό, Γιατί είμαι σίγουρη ότι όλοι το κάνουμε στον ένα βαθμό ή στον άλλον αυτό. Και ας έρθουμε σε μερικά πιο πρακτικά tips ακόμα. Έχουμε αυτούς τους συγκεκριμένους προσωπικούς πόρους, η καθεμία και ο καθένας, αυτή τη συγκεκριμένη δυνατότητα, αυτή τη Συγκεκριμένη. Συγκεκριμένες ικανότητες στο συγκεκριμένο χώρο και χρόνο. Πως μπορούμε να κάνουμε καλύτερη διαχείριση αυτών των πόρων ώστε να είμαστε πιο αποτελεσματικοί και κυρίως πιο ήρεμοι; Θα τα πάρουμε βήμα βήμα αυτά.

Καταρχήν είπαμε, είναι πολύ σημαντικό να έχει κανείς ενσυναίσθηση, ενσυνειδητότητα, Βιώνω άγχος; Τι βιώνω; Άγχος, θυμό. Ποιο είναι το συναίσθημα; Γιατί να. Η επίγνωση της κατάστασης είναι ένα πολύ σημαντικό πράγμα, διότι μου δίνει κάποιον έλεγχο πάνω στο γιατί νιώθω, τι νιώθω και γιατί νιώθω όπως νιώθω στην ένα επόμενο, στο επόμενο

κουτάκι. Αν αυτό που νιώθω είναι άγχος, κούραση, ανησυχία τέτοιου τύπου, είναι καλό να θυμάμαι ότι δεν πρέπει να υπερφορτώνεται το πρόγραμμά μου. Ζούμε όλες σε πολύ φορτωμένα προγράμματα με πολύ απαιτητικές δουλειές. Μερικές φορές οι ίδιες μας οι ικανότητες μας παρασύρουν στο να βάζουμε πάρα πολλά πράγματα στο πιάτο μας. Προσωπικά μου έμαθε, μου πήρε πάρα πολλά χρόνια για να μάθω να αυτοέλεγχομαι και να αυτοπεριορίζομαι. Γιατί ως ένας άνθρωπος που έχει πολλές ικανότητες και πολλές ευαισθησίες, κοινωνικές και άλλες, ήθελα να κάνω πάρα πολλά πράγματα γιατί απλώς μπορούσα και και και και τα ήθελα. Το να μάθω να μην φορτώνω το πρόγραμμά μου είναι κάτι που μου στοίχισε κατ' αρχήν στην υπερηφάνεια μου, στο αίσθημα αυτό αποτελεσματικότητάς μου, αλλά με βοήθησε στο να αυτοπροσδιορίζομαι και να απολαμβάνω περισσότερο τα πράγματα που κάνω. Έτσι λοιπόν, το να θέτω διαχειρίσιμες και ρεαλιστικούς στόχους ανάλογα με τους προσωπικούς πόρους που έχω και που θέλω να διαθέσω είναι. Σοφία δεν είναι η προσωπική ήττα. Θα με βοηθήσει στα παραπάνω το να βάζω προτεραιότητες; Τι θέλω; Τι. Τι είναι πιο σημαντικό για μένα αυτή τη στιγμή, αυτή την περίοδο; Και για να βάζω προτεραιότητες σημαίνει ότι κάποια πράγματα τα επιλέγω και τα κάνω και κάποια άλλα.

Σε κάποια άλλα πράγματα λέω όχι. Επίσης, κάτι που είναι δύσκολο να κάνει να μάθει να κάνει ένας νέος άνθρωπος και ειδικά μία γυναίκα. Γιατί είναι τέτοια η κοινωνικοποίηση μας που το όχι είναι κάτι που δύσκολα το λέμε και νομίζουμε ότι δύσκολα θα το ακούσει και κάποιος από εμάς. Όπως και να είναι το πράγμα όμως, είναι μία πάρα πολύ χρήσιμη λέξη, κάτι που δηλώνει πολύ μεγάλη υπευθυνότητα απέναντι στον εαυτό μου και απέναντι στους ανθρώπους που θέλω να εξυπηρετήσω με τις προσπάθειές μου. Επόμενο. Προσέχω να μη χάνω το χρόνο μου. Η προσωπική μου πόροι είναι περιορισμένοι και ο χρόνος είναι ένας πολύ περιορισμένος προσωπικός πόρος. Και είναι πάρα πολύ εύκολο να τον σπαταλώ μέσα από τα social media, μέσα από την άσκοπη αναζήτηση στο διαδίκτυο, μέσα από πράγματα τα οποία μου δίνουν την ψευδαίσθηση της ψυχαγωγίας και της χαλάρωσης, ενώ στην ουσία είναι χάσιμο χρόνου. Πρέπει να σας πω ότι αυτή την εβδομάδα είμαι πάρα πολύ περήφανη με τον εαυτό μου, γιατί έκανα ελάχιστη χρήση τέτοιων άσκοπων περιπλανήσεων εντός και εκτός διαδικτύου και αυτό με κάνει να νιώθω καλύτερα και επίσης μου διασφαλίζει και τον χρόνο μου. Πάμε παρακάτω. Αποφεύγω την ανάγκη να ευχαριστώ τους άλλους και να βασίζω την εικόνα μου στις κρίσεις τους. Επίσης κάτι πολύ σημαντικό που πρέπει να μάθει κάποιος στην ζωή του και επίσης κάτι που εμείς οι γυναίκες έχουμε να μάθουμε ίσως πιο σκληρά, γιατί η κοινωνικοποίηση μας, μας έχει αλλιώς μεγαλώσει. Δεν θέλει

κάνεις μας να στεναχωρεί φίλους, συναδέλφους, μαθητές, συνεργάτες λέγοντας όχι, αλλά δεν υπάρχει άλλος δρόμος και άλλος τρόπος.

Πρέπει να έχω ευθύνη καταρχήν απέναντι στον εαυτό μου, στις δικές μου αξίες, στις δικές μου. Προδιαγραφές Και η πρωταρχική μου ευθύνη είναι να είμαι εντάξει και με ευσυνειδησία απέναντι στο δικό μου, στον εαυτό μου και μετά απέναντι στους άλλους. Βοηθάει πάρα πολύ να κάνω διαλείμματα ξεκούρασης και ανανέωσης. Επειδή ακριβώς κάνουμε πάρα πολλά πράγματα μέσα στη μέρα και το ένα διαδέχεται το άλλο, το ένα διαδέχεται το άλλο, ξεχνάμε να χαλαρώνουμε λιγάκι. Έστω 5 ή 10 λεπτά. Είναι μισή ώρα με κάτι που πραγματικά όμως θα μας δώσει ανανέωση. Ειδικά από την τεχνολογία είναι καθώς είμαστε πάρα πολλές ώρες μπροστά σε έναν υπολογιστή σε κάποιου τύπου οθόνη. Είναι σημαντικό το διάλειμμα να είναι εκτός οθόνης. Και τέλος, κάτι που τελευταία έχω ανακαλύψει και το συζητούσαμε με την Λεύκη επιβραβεύω τον εαυτό μου και για τις μικρές επιτυχίες, όχι μόνο για τις μεγάλες. Δηλαδή το κάθε φορά που σβήνω κάτι από το site που έχω πρέπει να είναι μια μικρή γιορτή για μένα, γιατί ήταν μια επιτυχία το ότι κατάφερα να κάνω, να σβήσω κάτι από την λίστα των πραγμάτων που έπρεπε να κάνω είναι σημαντικό. Αντί αυτού πάμε και κοιτάμε τα πράγματα που έχει αυτή η λίστα και όχι τα πράγματα που σβήσαμε από αυτή τη λίστα. Πρέπει να το πάρουμε αλλιώς. Να κάνουμε αλλαγή σκέψεων, αλλαγή τρόπου σκέψης σε τέτοιες σε μια τέτοια περίπτωση. Λέω να συνεχίσω και να αφήσω χρόνο για συζήτηση στο τέλος.

Συμφωνείτε; Ωραία. Χμμμ. Ίσως η πιο σημαντική πρακτική για μένα είναι η περισυλλογή και μάλιστα στην αρχή της ημέρας. Κάντε την όπως ο καθένας η καθεμία νομίζει. Προσωπικά την κάνω ως προσευχή αυτή την περισυλλογή, γιατί είναι η προσωπική μου πεποίθηση. Αυτή είναι πάρα πολύ σημαντική. Σημαντικό να ξεκινάει κανείς τη μέρα του με κάποια περισυλλογή, κάποιου είδους περισυλλογή, γιατί αυτό βάζει τη βάση σε μια σωστή, πιο σωστή σειρά όλη τη μέρα. Και θα σας δώσω μια εικόνα για να σας πείσω για τη σημαντικότητα αυτής της πρακτικής. Πολλές φορές ξεκινάμε τη μέρα μας σαν τα άλογα στον ιππόδρομο που δίνει ο αφέτη το σήμα, το μπαμ! Ανοίγουν οι πόρτες και ξεχύνονται. Είμαστε για να κάνουμε τον γύρο στον ιππόδρομο, δεν ξέρω πόσες φορές. Και το απόγευμα το βράδυ να μας ξανά μαντρώσουν στα πανιά. Δεν είναι όμως αυτός ο τρόπος. Ο καλύτερος τρόπος για να ζούμε τη ζωή μας. Προσωπικά κάνω. Ξεκινάω τη μέρα μου με προσευχή. Εδώ και τριάντα χρόνια, ακόμη και μια δύσκολη μέρα, γιατί αυτό με βοηθάει να τη βάζω, να βάζω σωστές προτεραιότητες, να την ελέγχω εγώ αντί να με ελέγχει εκείνη. Παρεμπιπτόντως, μια και μιλάμε για προσευχή, βάλτε σε εφαρμογή

την προσωπική σας πίστη στον Θεό, στην ιδεολογία σας, στις αξίες σας. Η αξία σας όμως και η προσωπική σας πίστη, όποια και να ναι, αυτή είναι που πρέπει να σας καθοδηγεί. Και όχι το αντίθετο. Πάλι για να. Για να παραπέμψω στον Απόστολο Παύλο, λέει για τίποτα. Μη σας πιάνει άγχος, αλλά σε κάθε περίπτωση τα αιτήματά σας να τα απευθύνετε στον Θεό με προσευχή και δέηση που θα συνοδεύονται και από ευχαριστία.

Και η ειρήνη του Θεού, που είναι ασύλληπτη στο ανθρώπινο μυαλό. Θα διαφυλάξει τις καρδιές σας και τις σκέψεις σας κοντά στον Χριστό. Για ένα ένθεο άτομο αυτή είναι μια εφαρμογή της προσωπικής Του πίστης. Βρείτε την δική σας προσωπική ιδεολογία, η οποία η οποία θα κατευθύνει τη ζωή σας και την οποία θα ακολουθείτε. Και αναδείξτε την. Η καθεμιά και ο καθένας έχει μια προσωπική πίστη. Ζήστε την. Μην την έχετε μόνο στο ράφι. Εκτός από μια. Και μιλάμε για σχέση είτε με τον Θεό είτε με άλλα πρόσωπα, είναι πάρα πολύ σημαντική η αξία των διαπροσωπικών σχέσεων. Όταν υπάρχει στρες, όταν υπάρχει άγχος, ένας καλός φίλος, μια καλή φίλη, λειτουργούν από. Απορροφούν μεγάλο μέρος της έντασης και της και της ανησυχίας που υπάρχει. Επομένως, είναι σημαντικό να καλλιεργούμε γνήσιες φιλίες στα εύκολα και στα δύσκολα. Και αυτό είναι μια διαδικασία η οποία είναι επίπονη, μακροχρόνια και θέλει ενέργεια. Δεν μιλώ για τις φιλίες των χρόνων σας, του Δημοτικού ή του Γυμνασίου. Μπορεί να. Σε κάποιους ανθρώπους μπορεί να διατηρηθούν και αυτές οι φιλίες. Μιλώ όμως για τις φιλίες της ενήλικης ζωής, όπου με συνειδητά κριτήρια. Επιλέγει κανείς φίλους και δίνει και παίρνει. Είναι μια εμπρόθετη διαδικασία που θέλει ενέργεια και χρόνο για να καλλιεργηθεί, για να δώσει καρπούς, αλλά οι καρποί είναι δια βίου. Αποφύγετε το άσκοπο socializing, είτε είναι στα μίντια είτε είναι οι πάρα πολλοί φίλοι που απλώς σου χρονο σου τρώνε το χρόνο, αλλά δεν γεμίζουν την ψυχή σου όπως είναι ο σκοπός της φιλίας.

Καλλιεργήστε την ευγνωμοσύνη. Θα μου πεις, μα εγώ έχω τα χίλια δυο προβλήματα τώρα τι να Θέλω να ασχοληθώ με τα προβλήματα που έχω και όχι με τα πράγματα που θεωρώ δεδομένα. Αλήθεια. Αλήθεια γιατί θεωρούμε δεδομένα; Είναι πάρα πολλά τα πράγματα που έχουμε και που θεωρούμε σαν δεδομένα και όσο τα θεωρούμε σαν δεδομένα, τόσο από στερούμε από τον εαυτό μας την δυνατότητα να παίρνουμε δύναμη και θάρρος και ενέργεια από αυτά. Ο Οράτιος έλεγε: Μετράς τα γενέθλια σου με ευγνωμοσύνη. Στην ψυχοθεραπεία υπάρχει μια τεχνική που λέγεται Count your mind. Οι άνθρωποι που έχουν αγχώδεις διαταραχές ή κατάθλιψη καθοδηγούνται από τον θεραπευτή να βρίσκουν τρεις λόγους για κάθε μέρα για τους οποίους θα νιώθουν ευγνωμοσύνη. Γι' αυτούς τους λόγους, αυτά τα πράγματα να τα μηρυκάζουν όλη μέρα.

Τρία πράγματα για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη Είναι ικανό να σου αλλάξει τον τρόπο σκέψης, τον τρόπο του σκέπτεσθε και να σε βοηθήσει να μετατρέψεις τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές ή έστω να σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα για τα θετικά πράγματα που υπάρχουν στο πλαίσιο στο οποίο βρίσκεσαι. Αποδεχτείτε τις αλλαγές. Οι άνθρωποι είμαστε. Μας αρέσει η σταθερότητα και η προβλεψιμότητα. Δεν μας αρέσουν οι αλλαγές. Αλλά όπως είπε ο Θαλής ο Μιλήσιος της Ευδαίμων. Ποιος είναι ο ευτυχής; Ο ευτυχισμένος; Αυτός που είναι στο σώμα, υγιής στην ψυχή, εύπορος, δηλαδή πλούσιος και στη φύση ευπαιδευτος. Αυτός που παίρνει από λόγια. Με λίγα λόγια αυτός που είναι. Το μπολ όπως λένε στα ελληνικά στα αγγλικά τι να κάνουμε; Ευπαιδευτος που παίρνει, που τα παίρνει εύκολα.

Και ο Κομφούκιος. Αυτός που θέλει να είναι σταθερά ευτυχισμένος πρέπει να αλλάζει συχνά. Με άλλα λόγια, ας αποδεχτούμε ότι στη ζωή μας τα πράγματα δεν μένουν σταθερά. Ας αποδεχτούμε ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής μας. Είναι σαν να είναι ένα ρεύμα ποταμού, στο οποίο όταν είσαι μέσα στο ποτάμι καλό είναι να πας με το ρεύμα του ποταμού. Δεν το εννοώ αυτό με την αρνητική έννοια, γιατί μπορεί να έχει και αρνητική έννοια, αλλά το εννοώ με την έννοια της αλλαγής και της της αποδοχής της αλλαγής. Καθώς οι κοινωνικές σχέσεις είναι δύσκολες και πάντα μας φέρνουν και πολύ συχνά μας φέρνουν αντιμέτωπους με απογοητεύσεις, με προκλήσεις, με προδοσίες. Έτσι, το να συγχωρούμε και να ξεχνάμε, να παραβλέπουμε ή έστω να μη σκεφτόμαστε είναι πάρα πολύ σημαντικό για εμάς τους ίδιους και πρώτον και δεύτερον για την ποιότητα της σχέσης. Προσωπικά πραγματικά πιστεύω ότι είναι σημαντικό να φροντίζουμε τις προσωπικές και κοινωνικές μας σχέσεις με αγάπη και συγχωρητικότητα. Επίσης δύσκολη διαδικασία, εμπρόθετη, που θέλει πάρα πολύ ενέργεια και πάρα πολύ δύναμη, η οποία όμως γυρνάει πίσω σε εμάς και γυρνάει με ειρήνη και γυρνάει με σοφία και γυρνάει με τη σχέση ίσως μερικές φορές πίσω. Καλλιεργήστε αυτά που δίνουν νόημα στη ζωή και την εργασία σας. Πολλές φορές αυτά που μας κουράζουν δεν είναι η δουλειά αυτή καθαυτή, όσο το ότι είναι μια δουλειά χωρίς νόημα. Κάνουμε κάποιες δουλειές χωρίς νόημα. Είναι η αλήθεια αυτό. Το να προσπαθούμε να βρούμε νόημα στη ζωή και στην εργασία μας είναι πάρα πολύ σημαντικό, γιατί μας γουστάρει πάρα πολύ την αυτοαποτελεσματικότητά μας.

Και θα σας το δώσω με ένα παράδειγμα. Τρεις άνδρες εργάζονταν από το πρωί ως το βράδυ σε μια μεγάλη οικοδομή και θα έλεγε κανείς πόσο ανιαρή είναι αυτή η δουλειά. Όταν ένας περαστικός ρώτησε τον πρώτο από τους τρεις τι κάνεις; Αυτός απάντησε

Κτίζω πρώτο επίπεδο. Ο δεύτερος απάντησε Κερδίζω το ψωμί μου. Σεβαστό. Καλύπτεται η βιολογική ανάγκη στη βάση της πυραμίδας του Μάσλοου. Ο τρίτος απάντησε Βοηθώ στο κτίσιμο ενός σπουδαίου οικοδομήματος. Αυτός είχε νόημα. Νοηματοδοτούνται διαφορετικά. Μια βαρετή και κοινή εργασία. Όσο λοιπόν βρίσκω νόημα σε αυτό που κάνω, προσπαθώ να βρω νόημα σε αυτό που κάνω. Τόσο πιο εύκολα το κάνω. Στην εργασία μας μπορούμε να βρούμε νόημα στη σχέση με τους μαθητές, στο αντικείμενο, στην ευχαρίστηση που μας δίνει το αντικείμενο αυτό που κάνουμε ή όπου αλλού βρίσκει νόημα ο καθένας. Βρείτε το και καλλιεργήστε το. Ο Αϊνστάιν έλεγε ότι αν ζεις, αν θες να ζήσεις μια ευτυχισμένη ζωή, εξαρτήσε την από ένα στόχο, όχι από ανθρώπους ή αντικείμενα. Και ξέρουμε από την έρευνα πάνω στην υποκειμενική, την υποκειμενική ευζωία. Ότι οι άνθρωποι που ζουν για έναν στόχο φροντιστές ατόμων με ειδικές ανάγκες, φροντιστές ηλικιωμένων, εθελοντές σε ανθρωπιστικούς σκοπούς. Οι άνθρωποι που έχουν έναν στόχο έχουν πολύ καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα, είναι πολύ πιο προστατευμένοι απέναντι σε φλεγμονές και άλλου τύπου αρρώστιες από τους ανθρώπους που απλώς περνάνε καλά. Η ευτυχία λοιπόν δεν βρίσκεται στα πλούτη, αλλά στην ηρεμία της ψυχής. Και εδώ σας αφήνω με αυτό εδώ.