

## 8 πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν όλα πάνε στραβά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



***Τις δύσκολες στιγμές που θα έχετε μεγαλύτερη ανάγκη να αποκτήσετε ξανά κίνητρο στη ζωή σας, να θυμάστε τα εξής...***

### **1. Ο πόνος αποτελεί τρόπο εξέλιξης.**

Μερικές φορές η ζωή μπορεί να σας κλείνει κάποιες πόρτες διότι έχει έρθει η ώρα να προχωρήσετε μπροστά. Αυτό είναι κάτι θετικό, επειδή πιθανόν να μην πηγαίνατε παρακάτω, εκτός κι αν οι περιστάσεις σας ανάγκαζαν να το κάνετε. Όταν περνάτε δύσκολα, θυμηθείτε ότι ο πόνος δεν έρχεται χωρίς λόγο. Αφήστε πίσω σας ό,τι σας έκανε κακό, αλλά μην ξεχάσετε ποτέ τι σας δίδαξε. Το γεγονός ότι αντιμετωπίζετε δυσκολίες, δεν σημαίνει ότι έχετε αποτύχει. Κάθε επιτυχία απαιτεί να δώσετε έναν αγώνα. Το καλό πράγμα αργεί, γι' αυτό να έχετε υπομονή και να παραμείνετε αισιόδοξοι και στο τέλος θα γίνουν όλα, απλώς ίσως όχι αμέσως. Να θυμάστε ότι υπάρχουν δύο είδη πόνου: ο πόνος που σας πληγώνει και ο πόνος που σας αλλάζει. Όταν, αντί να αντιστέκεστε, δέχεστε τη ζωή όπως είναι, και τα δύο είδη μπορούν να σας βοηθήσουν να εξελιχτείτε.

### **2. Τα πάντα στη ζωή είναι προσωρινά.**

Κάθε φορά που βρέχει, η βροχή ύστερα από λίγο σταματά. Κάθε φορά που

πληγωνόμαστε, οι πληγές θα επουλωθούν. Μετά το σκοτάδι υπάρχει πάντα φως – αυτό πρέπει να το θυμόμαστε κάθε μέρα, αλλά συχνά το ξεχνάμε και νομίζουμε ότι η νύχτα θα διαρκέσει για πάντα. Κάτι τέτοιο όμως δεν πρόκειται να συμβεί, διότι τίποτα δεν διαρκεί για πάντα.

Έτσι λοιπόν, αν τα πράγματα σήμερα είναι καλά απολαύστε το, γιατί ούτε αυτό δεν θα διαρκέσει για πάντα. Αν τα πράγματα είναι άσχημα, μην στενοχωριέστε γιατί οι δυσκολίες είναι προσωρινές. Το γεγονός ότι έχετε προβλήματα αυτή τη στιγμή ή κάτι σας απασχολεί, δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να χαμογελάτε. Κάθε στιγμή που περνά σας δίνει μια νέα αρχή και ένα νέο τέλος. Κάθε δευτερόλεπτο κερδίζετε μια δεύτερη ευκαιρία. Απλώς πρέπει να δέχεστε ό,τι σας προσφέρεται και να κάνετε το καλύτερο που μπορείτε (διαβάστε το βιβλίο που έγινε μπεστ σέλερ με τίτλο «Η τελευταία διάλεξη» του Randy Pausch).

### **3. Η στενοχώρια και η γκρίνια δεν αλλάζουν τίποτα.**

Όσοι διαμαρτύρονται περισσότερο, καταφέρνουν τα λιγότερα. Είναι πάντα προτιμότερο να προσπαθείτε να κάνετε κάτι σπουδαίο και να αποτύχετε, παρά να μην κάνετε τίποτα και να πετύχετε. Αν δεν πετύχετε, δεν χάνετε τίποτα. Χαμένοι είστε όταν δεν κάνετε τίποτα αλλά παραπονιέστε γι' αυτό. Αν πιστεύετε σε κάτι, συνεχίστε να προσπαθείτε. Μην αφήνετε τις σκιές του παρελθόντος να μαυρίσουν το παράθυρο που ανοίγεται στο μέλλον σας. Αν ξοδεύετε το σήμερα γκρινιάζοντας για το χθες, δεν θα κάνετε το αύριο πιο φωτεινό. Αντί γι' αυτό αντιδράστε κι αφήστε όσα έχετε μάθει να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τον τρόπο που ζείτε. Κάντε αλλαγές και μην κοιτάξετε πίσω ποτέ.

Ανεξαρτήτως από το τι μπορεί να συμβεί μακροπρόθεσμα, να θυμάστε ότι η αληθινή ευτυχία έρχεται μόνο όταν σταματήσετε να διαμαρτύρεστε για τα προβλήματά σας και αρχίσετε να νιώθετε ευγνώμονες για όλα τα προβλήματα που δεν έχετε.

### **4. Τα σημάδια από τις πληγές σας είναι τα σύμβολα της δύναμής σας.**

Ποτέ να μην ντρέπεστε για τα σημάδια που σας άφησε η ζωή. Μια ουλή σημαίνει ότι το πρόβλημα έφυγε και η πληγή έκλεισε. Σημαίνει ότι νικήσατε τον πόνο, πήρατε ένα μάθημα, γίνατε πιο δυνατοί και προχωρήσατε μπροστά. Μια ουλή είναι η μόνιμη επιβεβαίωση της νίκης σας και πρέπει να είστε υπερήφανοι. Μην την αφήνετε να σας κρατήσει όμηρο και να σας γεμίσει τη ζωή με φόβο. Δεν μπορείτε να εξαφανίσετε τα σημάδια, αλλά μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο αντίληψής σας. Μπορείτε να αρχίσετε να τα βλέπετε ως ένδειξη δύναμης και όχι πόνου.

Ο Πέρσης ποιητής και δάσκαλος θεολογίας και δικαίου Jalaluddin Rumi είπε κάποτε ότι η πληγή είναι το μέρος απ' όπου μπαίνει το φως. Τίποτα δεν μας φέρνει πιο

κοντά στην αλήθεια. Μέσα από τις δοκιμασίες αναδείχθηκαν οι δυνατότερες ψυχές. Οι πιο ισχυροί χαρακτήρες σε αυτόν τον υπέροχο κόσμο σφραγίστηκαν με σημάδια. Δείτε τα ως μια ένδειξη ότι πετύχατε, επιζήσατε και έχετε αυτά τα σημάδια να το αποδεικνύουν! Είναι μια ευκαιρία να γίνετε ακόμα πιο δυνατοί.

### **5. Κάθε μικρός αγώνας είναι ένα βήμα μπροστά.**

Στη ζωή υπομονή δεν σημαίνει αναμονή. Είναι η ικανότητα να διατηρήσετε μια σωστή στάση ζωής ενώ κοπιάζετε αδιάκοπα για να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας γνωρίζοντας ότι η προσπάθεια αξίζει τον κόπο. Έτσι, αν έχετε αποφασίσει να προσπαθήσετε, αφιερώστε χρόνο και φτάστε μέχρι το τέλος. Διαφορετικά, δεν έχει νόημα να ξεκινήσετε. Αυτό σημαίνει ότι ίσως χρειαστεί να αλλάξετε τις ισορροπίες και τις ανέσεις σας για ένα διάστημα και ίσως ακόμη και τον τρόπο σκέψης σας σε κάποιες περιπτώσεις. Μπορεί ακόμα να χρειαστεί να σταματήσετε να τρώτε ή να κοιμάστε όπως είχατε συνηθίσει στο παρελθόν κι αυτή η κατάσταση να διαρκέσει για εβδομάδες. Σημαίνει ότι πρέπει να υπερβείτε τα όριά σας και να βρίσκεστε συνεχώς σε εγρήγορση. Σημαίνει ότι ίσως πρέπει να θυσιάσετε τις προσωπικές σας σχέσεις, να δεχτείτε λοιδορίες από τους συναδέλφους σας, ακόμα και να περάσετε πολύ χρόνο μόνοι σας. Η απομόνωση όμως είναι ένα δώρο που κάνει τα σπουδαία πράγματα να γίνουν αληθινά. Σας δίνει τον χώρο που χρειάζεστε για να δράσετε. Όλα τα υπόλοιπα είναι μια δοκιμασία για την αποφασιστικότητα και τη θέλησή σας.

Αν θέλετε κάτι πραγματικά, μπορείτε να το κάνετε παρά τις αποτυχίες, την απόρριψη και τις συνθήκες. Κάθε βήμα μπροστά θα σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα από οτιδήποτε άλλο μπορείτε να φανταστείτε. Θα συνειδητοποιήσετε ότι ο αγώνας δεν είναι κάτι που βρίσκεται στον δρόμο σας, είναι ο δρόμος αυτός καθαυτός. Αξίζει όμως τον κόπο, γι' αυτό αν σκοπεύετε να προσπαθήσετε φτάστε μέχρι το τέλος της διαδρομής. Δεν υπάρχει καλύτερο συναίσθημα στον κόσμο...δεν υπάρχει καλύτερο συναίσθημα από το να γνωρίζουμε τι σημαίνει να είσαι ζωντανός (από το βιβλίο «1.000 μικρά πράγματα που οι ευτυχισμένοι, επιτυχημένοι άνθρωποι κάνουν διαφορετικά», κεφάλαιο «Στόχος και επιτυχία», 1,000 Little Things Happy, Successful People Do Differently).

### **6. Η αρνητικότητα των άλλων ανθρώπων δεν είναι δικό σας πρόβλημα.**

Όταν περιβάλλεστε από αρνητικότητα, εσείς να παραμείνετε θετικοί. Όταν οι άλλοι προσπαθούν να σας αποθαρρύνουν, χαμογελάστε. Είναι ένας εύκολος τρόπος για να διατηρήσετε τον ενθουσιασμό και την προσήλωσή σας. Όταν οι άνθρωποι γύρω σας φέρονται άσχημα, παραμείνετε ο εαυτός σας. Μην αφήσετε ποτέ τη δυσσάρεσκεια κάποιου να αλλάξει αυτό που είστε. Μην παίρνετε τα πράγματα πολύ προσωπικά, ακόμα κι αν έτσι φαίνονται. Σπάνια η αιτία που οι άνθρωποι κάνουν

πράγματα είστε εσείς. Η πραγματική αιτία συνήθως βρίσκεται σε αυτούς.

Πάνω απ' όλα, μην αλλάξετε ποτέ μόνο και μόνο για να εντυπωσιάσετε κάποιον που σας λέει ότι δεν είστε αρκετά καλοί. Αλλάξτε γιατί έτσι θα γίνετε καλύτεροι άνθρωποι με πιο φωτεινό μέλλον. Οι άνθρωποι θα κάνουν κριτική ανεξαρτήτως από το τι πράξετε ή πόσο καλά θα το πράξετε. Να ενδιαφερθείτε για τον εαυτό σας πρώτα, προτού ενδιαφερθείτε για το τι σκέφτονται οι άλλοι. Αν πιστεύετε πολύ σε κάτι, μην φοβηθείτε να αγωνιστείτε γι' αυτό. Η μεγαλύτερη δύναμη πηγάζει όταν υπερνικάτε αυτό που οι άλλοι θεωρούν αδύνατο.

Η αλήθεια είναι ότι ζούμε μονάχα μία φορά. Έτσι είναι τα πράγματα. Γι' αυτό, κάντε ό,τι σας δίνει χαρά και συναναστραφείτε με ανθρώπους που σας κάνουν να χαμογελάτε συχνά.

### **7. Αυτό που είναι γραφτό να γίνει, θα γίνει.**

Η αληθινή δύναμη έρχεται όταν υπάρχουν πολλοί λόγοι για να κλάψετε και να διαμαρτυρηθείτε, αλλά εσείς προτιμάτε να χαμογελάσετε και να εκτιμήσετε τη ζωή σας. Υπάρχουν κρυμμένες ευλογίες σε κάθε αγώνα που έχετε να αντιμετωπίσετε, αλλά θα πρέπει να ανοίξετε την καρδιά και το μυαλό σας για να τις δείτε. Δεν γίνεται να αναγκάσετε τα πράγματα να συμβούν βασανίζοντας τον εαυτό σας προσπαθώντας ξανά και ξανά. Κάποια στιγμή θα πρέπει να αφήσετε τις καταστάσεις να κυλήσουν μόνες τους και να συμβεί αυτό που είναι γραφτό.

Τελικά, αγαπώ τη ζωή μου σημαίνει εμπιστεύομαι τη διαίσθησή μου, αρπάζω τις ευκαιρίες, χάνω και βρίσκω την ευτυχία, φυλάω τις αναμνήσεις μου και μαθαίνω από τις εμπειρίες μου. Είναι ένα μακρύ ταξίδι και πρέπει να σταματήσετε να ανησυχείτε, να αναρωτιέστε και να αμφιβάλλετε σε κάθε σας βήμα. Χαμογελάστε όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, ζήστε συνειδητά την κάθε στιγμή και απολαύστε τη ζωή σας όπως κι αν έρχεται. Μπορεί να μην φτάσετε ακριβώς εκεί που σκοπεύατε να πάτε, αλλά τελικά θα φτάσετε εκεί όπου θα έπρεπε να είστε (διαβάστε περισσότερα στο βιβλίο «Για μια νέα ζωή», A New Earth ).

### **8. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να συνεχίσετε να προσπαθείτε.**

Μην φοβάστε να κάνετε ξανά κάποια πράγματα – να προσπαθήσετε ξανά, να αγαπήσετε, να ζήσετε και να ονειρευτείτε. Μην αφήσετε ένα σκληρό μάθημα που σας έδωσε η ζωή να σκληρύνει και την καρδιά σας. Τα καλύτερα μαθήματα συχνά έρχονται μέσα από τις χειρότερες στιγμές και από τα χειρότερα λάθη. Υπάρχουν στιγμές που οτιδήποτε θα μπορούσε να πάει στραβά όντως πηγαίνει στραβά και εσείς νιώθετε ότι θα κολλήσετε σε αυτό το αδιέξοδο για πάντα. Αυτό όμως δεν πρόκειται να συμβεί. Όταν φτάσετε σε σημείο να θέλετε να εγκαταλείψτε την

προσπάθεια, να θυμάστε ότι συχνά τα πράγματα πρέπει να στραβώσουν πριν γίνουν έτσι όπως πρέπει. Μερικές φορές πρέπει να περάσετε τα χειρότερα για να βρείτε τα καλύτερα.

Η ζωή είναι σκληρή, είναι αλήθεια, εσείς όμως είστε πιο σκληροί. Βρείτε τη δύναμη να γελάτε κάθε μέρα. Βρείτε το θάρρος να αισθάνεστε διαφορετικά, αλλά όμορφα. Ψάξτε μέσα στην καρδιά σας και κάντε τους άλλους να χαμογελούν κι αυτοί. Μην αγχώνεστε για πράγματα που δεν μπορείτε να αλλάξετε. Ζήστε απλά και δώστε αγάπη απλόχερα, μιλήστε με ειλικρίνεια, εργαστείτε με όρεξη. Και ακόμα κι αν αποτύχετε κάπου, συνεχίστε να προσπαθείτε και να εξελίσσεστε.

**Πηγές:** enallaktikidrasi.com- [cytoday.eu](http://cytoday.eu)