

Το κουράγιο ν' αλλάξεις

Όλοι μας έχουμε φτάσει κάποια στιγμή σε ένα σημείο που μας έκανε να θέλουμε να αλλάξουμε. Να πατήσουμε το κουμπί της διαγραφής και να αρχίσουμε πάλι από την αρχή. Να δημιουργήσουμε ίσως έναν εαυτό που δεν θα μοιάζει τόσο πολύ με ότι είμαστε τώρα. Να βάλουμε για μια φορά αυτόν τον εαυτό μπροστά και να παλέψουμε για την δική του ευτυχία. Να φτιάξουμε το περιβάλλον μας και τις συνθήκες της ζωής μας όπως τα ονειρευόμασταν πάντα. Κάποιες φορές λοιπόν, το τρένο μας βρίσκεται σε λάθος διαδρομή και έτσι κάθε σταθμός που φτάνουμε, είναι λάθος σταθμός.

Πότε όμως έρχεται αυτό το σημείο; Πότε παίρνουμε οριστικά και αμετάκλητα αυτή την απόφαση που θα μας κάνει να αλλάξουμε για πάντα τη ζωή μας;

Ίσως, όταν θεωρούμε ότι έχουμε πιάσει πάτο και πρέπει να βρούμε το κουράγιο να ανέβουμε ξανά τα σκαλοπάτια προς την επιφάνεια. Ίσως όταν έχουμε κουραστεί με την όλη κατάσταση που βρισκόμαστε. Ίσως πάλι μας έχει κουράσει και ο ίδιος μας ο εαυτός. Κάποιες φορές βλέπεις, είναι σαν να βρισκόμαστε σε λήθαργο και δεν αναγνωρίζουμε τις πραγματικές μας ανάγκες, δεν ζούμε με τον τρόπο που θα θέλαμε, απλά υπάρχουμε. Μένουμε στο να ονειρευόμαστε πως θα ήταν να ζήσουμε και ξεχνάμε να ζήσουμε πραγματικά. Και έρχεται ξαφνικά μια στιγμή, με μια οποιαδήποτε αφορμή και μας ξυπνάει. Και κάπου εκεί συνειδητοποιούμε ότι έχουμε αφήσει τον χρόνο να περνάει και εμείς ήμασταν απλά θεατές στο έργο που έπρεπε να είχαμε πρωταγωνιστικό ρόλο.

Τέτοιες αποφάσεις παίρνονται συχνά στην αρχή μιας καινούριας χρονιάς. Μια καινούρια χρονιά αποτελεί πάντα μια αφετηρία. Θέτουμε στόχους, δίνουμε υποσχέσεις στον εαυτό μας και συνειδητοποιούμε ό,τι μας χάλασε την χρονιά που πέρασε. Μια καινούρια χρονιά αποτελεί πολλές φορές κινητήριο δύναμη. Είναι προφανώς μια αφορμή να ξυπνήσουμε για λίγο από αυτό τον λήθαργο. Μας δίνει αυτή την επιβεβαίωση που γνωρίζουμε, όμως την υπόλοιπη χρονιά αγνοούμε:- Ο χρόνος τρέχει χωρίς σταματημό και παρασύρει τα πάντα στο πέρασμα του.

Γιατί όμως περιμένουμε την νέα χρονιά, την Δευτέρα, το καλοκαίρι; Τώρα είναι η στιγμή. Ξεκίνα τώρα, την στιγμή που το σκέφτηκες.

Ότι και να έχει συμβεί και για όποιο λόγο και να θέλει κάποιος να αρχίσει ξανά, ένα είναι σίγουρο: Οι νέες αρχές εκτός από αναζωογονητικές είναι και απαραίτητες στη ζωή μας. Μέσα από αυτές βρίσκει κανείς το νόημα, ανακαλύπτει ξανά τον εαυτό του. Και δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευτυχία από αυτή. -Το να είσαι ευτυχισμένος με αυτό που είσαι.- Να είσαι ευτυχισμένος με τη ζωή σου.-

Φυσικά καμία νέα αρχή δεν είναι εύκολη. Είτε, η αρχή σου περιλαμβάνει να ξεκινήσεις έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, είτε να αλλάξεις επαγγελματικό προσανατολισμό, είτε να δουλέψεις με τον εαυτό σου και να τροποποιήσεις κάποια στοιχεία της προσωπικότητάς σου, χρειάζεται, αρχικά, πολύ μεγάλο θάρρος και έπειτα ακόμα μεγαλύτερη αποφασιστικότητα. Άπαξ όμως και το αποφασίσεις και το πιστέψεις και αγαπήσεις την ιδέα της αλλαγής, η επιτυχία σου είναι σίγουρη. Αν πάλι δεν τα καταφέρεις με την πρώτη, μην τα παρατήσεις. Μην είσαι αυστηρός με τον εαυτό σου. Η ζωή είναι μια συνεχόμενη προσπάθεια στην οποία εναλλάσσονται περίοδοι όπου το χάνουμε και το βρίσκουμε ξανά... Είναι γεμάτη καινούριες αρχές.

Πως όμως ξεκινάς μια νέα αρχή;

Κάποιες φορές οι προσδοκίες μας για την αλλαγή που θέλουμε να κάνουμε είναι τεράστιες και μη ρεαλιστικές. Και για αυτό το λόγο συχνά αποτυγχάνουμε. Προσπαθούμε ίσως να φτάσουμε στην επίτευξη του στόχου χωρίς να υπολογίζουμε τον δρόμο που πρέπει να διανύσουμε πριν από αυτή. Συχνά σκεφτόμαστε μακροπρόθεσμα και κάπως έτσι κάπου κολλάμε και έπειτα τα παρατάμε.

Αν σκεφτόμασταν, ωστόσο, βραχυπρόθεσμα και αρχίζαμε να σπάμε τον στόχο μας σε μικρά βήματα, αν σχεδιάζαμε αρχικά, την επίτευξη κάθε επιμέρους βήματος, τότε η αλλαγή θα ήταν ίσως πιο εύκολα επιτεύξιμη. Πάντα βοηθάει ένα πλάνο. Μια καταγραφή ιδεών και σκέψεων. Το σημαντικότερο όμως είναι η προσπάθεια. Άλλες φορές πάλι το μόνο που χρειάζεται είναι κάποιος να σου απλώσει το χέρι. Ναι, ίσως χρειαστείς ένα χέρι. Το χέρι θα σε εμπυχώνει να συνεχίζεις, θα είναι δίπλα σου στον πιο σκληρό σου αγώνα, θα σου δίνει δύναμη. Και τότε τα πράγματα ίσως σου φανούν λίγο πιο εύκολα από ότι περίμενες.

Και σκέψου όταν τα καταφέρεις: -Πόσο συναρπαστικό συναίσθημα είναι να νοιώσεις ζωντανός ξανά...; Να νοιώσεις ότι έχεις τη ζωή σου στα χέρια σου...; Να αγαπήσεις ξανά! Εσένα και ότι σε περιβάλλει. Να δημιουργήσεις τη δική σου ευτυχία. Να νοιώσεις δυνατός! Ικανός! Να νοιώσεις ότι μπορείς. Μπορείς να παλέψεις και να επιτεύξεις τα όνειρα σου!

Γιατί η ζωή είναι τώρα και πάντα αξίζει να την αλλάξεις όταν πρέπει...