

ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

Αισιοδοξία

Ευχαριστώ, θα πάρω!

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ, ΘΑ ΠΑΡΩ!



Σειρά: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

Γιώργος Δημόπουλος,
Αισιοδοξία: Ευχαριστώ, θα πάρω!

Copyright © Γιώργος Δημόπουλος και εκδόσεις Μίνωας 2013

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.

1η έκδοση: Απρίλιος 2013

Επιμέλεια κειμένου: Δημήτρης Καραδήμας
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Δήμητρα Μυτοκίδου
Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Shutterstock.com

Copyright © για την παρούσα έκδοση:

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ

τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056

www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-0037-9

ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ, ΘΑ ΠΑΡΩ!

*Η αισιοδοξία καθορίζει αυτό που είσαι
και αυτό που θέλεις να γίνεις*



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Σκέψεις του συγγραφέα	15
2. Περί αισιοδοξίας	22
3. Η τέχνη της αισιοδοξίας	37
4. Άρωμα αισιοδοξίας για ζωή	47
5. Για ποιους λόγους θα πάρω... αισιοδοξία;	51
6. Η επιλογή της είναι μονόδρομος	55
7. Όλοι είμαστε φορείς της	58
8. Η γοητεία και η μαγεία της	60
9. Μην πετάς στα σύννεφα	64
10. Αισιοδοξία και χρόνος	67
11. Η δύναμη να δέχεσαι αυτό που είσαι	75
12. Ο εσωτερικός οπτιμισμός	85
13. Ο προσωπικός στόχος	88
14. Ο πλοηγός του οδοιπορικού της ζωής	93
15. «Να είσαι τρισόλβιος»	99
16. Η ανασφάλεια και πώς αντιμετωπίζεται	104
17. Πώς θα διατηρήσουμε την ψυχική μας δύναμη, ακόμα και όταν πιστεύουμε ότι γύρω μας «γκρεμίστηκαν όλα»	109

18.	Μνήμη αισιοδοξίας	114
19.	Υπάρχει οπτιμισμός, σήμερα, στην αντίδραση των νέων για το «κατεστημένο» της κοινωνίας;	120
20.	Το υπέροχο μυστικό της καλής διάθεσης	126
21.	Μια μέρα... μια φορά... κι έναν καιρό... ήταν η Α.....α!	134
22.	Περί τέχνης και ψυχής	141
23.	Όταν η νύχτα μοιάζει ατελείωτη!	148
24.	Απλόχερα και μοναδικά τα δώρα της	152
25.	Η αθυμία	155
26.	Αισιοδοξία, μια απαραίτητη πραγματικότητα και όχι αντανάκλαση μιας χίμαιρας	161
27.	Η νίκη της αισιοδοξίας	166
28.	Η δύναμη της αισιοδοξίας	170
29.	Πότε νεουργείται η διάθεση;	175
30.	Κραυγή απελπισίας	178
31.	Στοχαστικός λυρισμός	182
32.	Η «ποιητική σκέψη»	185
33.	Η κινητήρια δύναμη της ζωής	189
34.	Υπάρχει «απόλυτη» αισιοδοξία;	195
35.	Το πρόβλημα του άγχους της εξωτερικής ομορφιάς	204
36.	Ένα όνειρο τρυφερότητας	209
37.	Η διανόηση	212
38.	Επιστροφή στη ζωή	216
39.	Ονειρική οπτασία!	224
40.	Η αισιοδοξία είναι τρόπος ζωής και δεν έχει ανάγκη από απατηλά όνειρα και συμβουλές	228

41. Αισιοδοείτε: ό,τι και να συμβαίνει στη ζωή και στις σχέσεις δεν θα φέρει και τη συντέλεια του κόσμου	235
42. Ποια πράγματα ξεχνάμε ή αποφεύγουμε να σκεφθούμε;	242
43. Ο θίασος της αισιοδοξίας	245
44. Οι θετικές και αισιόδοξες σκέψεις νικούν το άγχος της καθημερινότητας αλλά και του τέλους της ζωής	251
45. Ο θησαυρός της ζωής	256
46. Μια μέρα, αλλά και κάθε μέρα, συντροφιά με την α.....α!	260
47. Η υπερθυμία (υπεραισιοδοξία)	266
48. Η εξωστρέφεια	271
49. Ένα θαύμα καθημερινής «αθανασίας»	275
50. Ο υλικός πλούτος διώχνει τον φόβο του θανάτου;	282
51. Η εσχατολογία	288
52. Η Ανάσταση	291
53. Το χαμόγελο της αισιοδοξίας είναι παντοτινό και μεταδοτικό	295
54. Αισιόδοξος στοχασμός μιας μοναδικής ιδιαιτερότητας Υπερκόσμιας Νύχτας	304
55. Επιμύθιο	310

Αφιερωμένο

Το παρόν βιβλίο το αφιερώνω στη γυναίκα μου Τέτη και στα παιδιά μου· στον αισιόδοξο, ταξιδιάρη Δημήτρη, που μου δείχνει ποδύ· στον φίδο-γιο μου Μιχάλη, που μου συμπαρίσεται στα εύκοδα αδδά και στα δύσκοδα· και στην κόρη μου Έδσα, που νιώθω υπερήφανος γιατί υπάρχει στη ζωή μου.

Επίσης στους εκλεκτούς και αισιόδοξους φίλους μου, που με τιμούν με τη φιλία τους. Ξέρουν αυτοί ποιοι είναι. Τι θέτε, Γιάννη, Άγγελδε, Κώστα, Γιάννη, Γιώργο, Βασίδη, Δημήτρη, Λευτέρη; Ισχύει αυτό;

Αδδά και στους παλιούς και στους δυνάμει, εδπίσω, νέους αναγνώστες.

Προπαντός στους αφανείς «μικρούς ήρωες» της καθημερινότητας, που παδεύουν με αισιοδοξία για το μεροκάματο και για ένα καδύτερο αύριο, χωρίς να ξεχνούν ότι η αισιοδοξία είναι ένα πουλί που τραγουδάει την ξενιτιά, τον πόνο, την κρίση, τον φόβο και τη μοναξιά!

Γ. Δ.

1

Σκέψεις του συγγραφέα

Μια κανονική ζωή είναι μια πετυχημένη ζωή, και μάλιστα, όταν τη βλέπουμε σαν δώρο και όχι σαν βάρος, μοιραία την ερωτευόμαστε.

Όταν ο έρωτας για τη ζωή γίνει θεσμός και κάθε μέρα που περνά δεν μειώνεται το πάθος για τη συνέχειά της, τότε ανακαλύπτουμε νέους τρόπους να την αγαπάμε και να δημιουργούμε έναν συνδυασμό τρυφερής ονειρικής προσδοκίας και αισιοδοξίας για κάτι καλύτερο.

Ο αισιόδοξος άνθρωπος δεν μοιάζει με νέο που ιππεύει στον αφρό των κυμάτων και είναι ξεκομμένος από την πραγματικότητα. Είναι υπεύθυνο άτομο, που με σχεδιασμό και πολλή δουλειά καταστρώνει στρατηγικές χωρίς να αφήνεται στη μοίρα του, στοχεύει σε εφικτά πράγματα και, με τους κατάλληλους ελιγμούς την κρίσιμη στιγμή, σκοράρει με την άνεση που του επιτρέπει η πείρα του.

Ο σημερινός αισιόδοξος δεν βλέπει μονολιθικά τα πράγματα, μόνο καλά ή μόνο άσχημα. Έχει μέτρο και μια αρμονική αντίληψη του μέσα και του έξω κόσμου. Δεν ταξιδεύει μόνο για να ψωνίσει,

αλλά και για να δει και να γνωρίσει καινούρια πράγματα, χωρίς να στερείται την πνευματικότητά του.

Ένας καλός σύντροφος, ένας καλός φίλος, η προσδοκία μιας όμορφης μέρας, ένα καλό βιβλίο είναι τα απλά κίνητρα της καθημερινότητας για μια αισιόδοξη ζωή. Εάν βέβαια το βιβλίο δεν αφυπνίζει, δεν υπάρχει λόγος να το διαβάσει κανείς. Ο αισιόδοξος βλέπει, εάν υπάρχει κάτι καλό στο βιβλίο, τον πέλεκυ που σπάει την «παγωμένη θάλασσα» μέσα του. Διαφορετικά, κάθε πνευματική του «ακινησία» θα θύμιζε το επόμενο ραντεβού του με την άγνοια, χωρίς να συμερίζεται και την άγνοια των άλλων, κάνοντας απαισιόδοξες σκέψεις.

Χωρίς αισιοδοξία δεν υπάρχει σήμερα, δεν υπάρχει αύριο, αλλά δεν υπάρχει και χθες, γιατί θα ήταν ενταφιασμένο στη θλίψη, τον φόβο, τον πόνο και την άγνοια.

Αισιοδοξία σημαίνει να συνεχίζεις εκεί που σταμάτησες χθες· να προχωράς κανονικά με κέφι για ζωή και με ανυπομονησία για τον επόμενο σταθμό· να λες «όλα πάνε καλά» κι ας μην γίνεται τίποτα καλό γύρω σου τη συγκεκριμένη εκείνη χρονική στιγμή. Η ολότητα όμως και η ολόψυχη κατάθεση της ενέργειάς σου καταλαμβάνουν το προσωπικό σου τοπίο σε κάθε έκφραση της ζωής, έως ότου το καλό να γίνει πραγματικότητα και, ως διά μαγείας, όλα την κατάλληλη στιγμή ν' αλλάξουν.

Αισιοδοξία, σήμερα, σημαίνει ότι η αλήθεια που ανακαλύπτεις μόνος σου έχει πολύ μεγαλύτερη δύναμη από μια αλήθεια που σου μεταφέρουν οι άλλοι, από τη στιγμή που μετατρέπεις την απελπισία σε κάτι όμορφο και δημιουργικό. Έτσι, η αναζωογόνηση παραμε-

λημένων κομματιών του εαυτού μας είναι η μεγαλύτερη ευλογία και προσφορά προοπτικής και ενθάρρυνσης στη ζωή.

Τώρα, ο καλύτερος τρόπος αισιοδοξίας, για να εκτιμήσουμε τη ζωή και να αγαπήσουμε ό,τι κι αν μας συμβαίνει σήμερα, είναι να έχουμε την επίγνωση πως οι εμπειρίες αυτές είναι προορισμένες να καθούν.

Κάθε θετική «μνημονική» έκλαμψη είναι ευπρόσδεκτη την ώρα που κάποιος κάνει «πικρές» σκέψεις. Η δύναμη της απώθησης, για κάτι δυσάρεστο, είναι εκπληκτικά επιλεκτική λειτουργία της αισιοδοξίας, που συμβάλλει πολύ ουσιαστικά στην κατασκευή του μοναδικού προσωπικού κόσμου του καθενός από μας.

Έτσι, η αισιοδοξία με μεταφυσικό τρόπο κατορθώνει να διεισδύσει στα άδυτα της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης, που παραπέμπει ευθεία σε μια εσωτερική κατάσταση, κατάλληλη για ανάσες θετικής ενέργειας, καθώς το είναι μας κουρνιάζει νωχελικά στην έμπειρη αγκαλιά της μνήμης.

Η αισιοδοξία στην αρχή θυμίζει χελώνα, που μετατρέπεται με τον χρόνο σε άλογο κούρσας, όταν οι περιστάσεις το απαιτούν.

Ο αισιόδοξος άνθρωπος δεν ντρέπεται, τολμά και είναι διαθέσιμος ανά πάσα στιγμή, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλλους. Έχει πάντα ανοιχτούς πνευματικούς δρόμους και μεγαλουργεί μακριά από ταπεινώσεις, χωρίς να μετέρχεται ύποπτα μέσα για την κατάκτηση του στόχου του.

Η αισιοδοξία είναι το καύσιμο και συγχρόνως η κινητήρια δύναμη που μας κρατάει στη ζωή. Κρατάει σε εγρήγορση το πνεύμα, άλλοτε με περιέργες απωθήσεις, αλλά με ταυτίσεις, μας απορροφά

“Ο κυματισμός της αισιοδοξίας, ξεκινώντας από ένα χαμόγελο, μπορεί να ξεπεράσει όλα τα εμπόδια που πριν φάνταζαν ανυπέρβλητα.”

όλη την ενέργεια και μας την ανταποδίδει την ώρα που τη χρειαζόμαστε, ακόμα και με ένα χαμόγελο.

Ο κυματισμός της αισιοδοξίας, ξεκινώντας από ένα χαμόγελο, μπορεί να ξεπεράσει όλα τα εμπόδια που πριν φάνταζαν ανυπέρβλητα.

Η αισιοδοξία δεν είναι μια συλλογή στοχασμών γύρω από τη συνηθισμένη φράση «να περνάμε καλά». Είναι κάτι πιο βαθύ, αιώνιο κι ανθεκτικό στο πέρασμα του χρόνου. Είναι συ-

νυφασμένη με την ευτυχία της ψυχής.

Πολλές φορές πηγάζει από την αναμέτρησή μας με τον θάνατο και κάθε μέρα σκοράρει διώχνοντας τον φόβο από κάθε ανθρώπινο πλάσμα, που γνωρίζει τη θνητότητά του.

Διώχνει τη σκοτεινή σκιά που μας συνοδεύει σε κάθε μας βήμα. Μας κάνει δημιουργικούς και μας μαθαίνει να ξεπερνάμε τον τρόπο για το τέλος της ζωής, αποδιώχνοντας τον φόβο της αποτυχίας και της δυστυχίας.

Η αισιοδοξία μοιάζει με το φως σε καταθλιπτικούς καιρούς και είναι η μουσική υπόκρουση σε κάθε δύσκολη στιγμή, που μας θυμίζει τη διαδικασία της λήθης-φυγής από ένα εφιαλτικό παρελθόν.

Η σημερινή αισιοδοξία βοηθάει τον κάτοχό της να δραπετεύσει ακόμα και όταν αντικρίζει μια τρομερή αλήθεια της ζωής όπως είναι ο θάνατος, γιατί δημιουργεί την ιδέα της αθάνατης ψυχής και δίνει δύναμη και κουράγιο σε κάθε αντίξοχη συνθήκη και παρηγορεί σε κάθε αναπόφευκτη απώλεια. Η αισιοδοξία παύει να είναι

το παν όταν ο άνθρωπος δεν μπορεί να αγκαλιάσει το σήμερα, που του ανήκει, στρέφοντας τη σκέψη του στο παρελθόν ή στο μέλλον.

Μόνο η αισιοδοξία, σήμερα, διώχνει από τη ζωή μας κάθε με-γάλη και μη αναστρέψιμη απειλή για τη θεμελιώδη μας ασφάλεια, όπως είναι ο βιασμός, η αναπηρία, το διαζύγιο, η απώλεια εργασίας, αλλά και κάθε μορφή κρίσης. Έτσι, όταν η αισιοδοξία κυριαρχεί ολοκληρωτικά στη σκέψη μας, μας αποσπά την προσοχή από δυσάρεστα γεγονότα και, χωρίς να σπάει τους κανόνες, μας βγάζει ενίοτε ευχάριστα από το πρόγραμμά μας, για μικρές, αλλά σημαντικές αποδράσεις στη ζωή.

Η αισιοδοξία κινητοποιεί μεγάλες αλλαγές στη ζωή μας –όταν συνειδητοποιούμε βουναά άδικης πικρίας, τα οποία δεν είμαστε πά-ντα σε θέση να ελέγχουμε– και γίνεται καταλύτης, που μας ξυπνά από τον λήθαργο της εσωστρέφειας και της μιζέριας.

Η αισιοδοξία μαθαίνει τον άνθρωπο να ζει καλά στο σήμερα και να έχει ειρηνικά τέλη, γιατί η ιδέα της και μόνο μας χαρίζει μια ζωή χρήσιμη και συναρπαστική.

Δυστυχώς στη ζωή μαθαίνουμε να ζούμε με αισιοδοξία ενίοτε αργά, όταν το σώμα μας δεν έχει ελπίδα για περισσότερη ζωή, και τότε έρχεται η στιγμή που ο άνθρωπος νικά τις υπαρξιακές του ανη-συχίες και είναι αυτή που απομακρύνει τον «παραλογισμό», βρίσκει λύσεις για όλες τις ανατροπές της τύχης και δημιουργεί νέες αρχές.

Εάν τώρα τα πράγματα στη ζωή αντιμετωπίζονται ανάλαφρα, με χαλαρότητα και με σωστή ψυχολογική σκέψη, δεν διεγείρουν καθό-λου έντονο σκεπτικισμό ή αμυντική διάθεση, αλλά διευκολύνουν την εξέλιξή μας σε μια χρήσιμη και ομαλή επιλογή πορείας μέχρι το τέλος.

Η αισιοδοξία διαλύει κάθε σκοτεινό επίπεδο του εαυτού μας και δημιουργεί χαρούμενες ψυχικές διακλαδώσεις, ακόμα και όταν τα εμπόδια φαίνονται ανυπέρβλητα. Ξεθωριάζει κάθε εμμονή από το παρελθόν και προοδευτικά μας μαθαίνει να ζούμε μια ζωή πλούσια στο παρόν, βρίσκοντας τον εαυτό μας και έχοντας επαφή με τον πυρήνα της ζωής, που είναι το πραγματικό νόημα της ύπαρξής μας, μαζί με τη γνώση, την πίστη, την αγάπη, την προσφορά και τη δημιουργία.

Η αισιοδοξία είναι το όχημα που μας μεταφέρει νοερά, αλλά και ρεαλιστικά, σε μέρη όπου συναντάμε τις προαναφερόμενες ιδιότητες.

Η αποστολή της αισιοδοξίας είναι να ανακουφίσει την ανθρώπινη δυστυχία. Και εύλογα τίθεται το ερώτημα: Από πού εκλύεται η ανθρώπινη δυστυχία; Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι οφείλεται στον φόβο. Και πότε μας καταλαμβάνει ο φόβος; Όταν νιώθουμε λίγοι, όταν πιστεύουμε ότι δεν μας αποδέχονται οι άλλοι και όταν γενικά εστιάζουμε στην έλλειψη. Τότε, εκτός του φόβου, δημιουργείται και διαταραχή πανικού, θλίψη και, επιπλέον, σκέψεις θανάτου.

Η τρομακτική σκέψη του θανάτου μάς εμποδίζει να απολαύσουμε τη ζωή μας· δεν αφήνει καμιά ηδονή χωρίς διαταραχή – παρά με συνοδό τον φόβο για το αύριο.

«Τα πάντα ρει» διακηρύσσει ο μέγας Ηράκλειτος. Κανείς δεν γνωρίζει «τι τέξεται η επιούσα». Η δυστυχία στη ζωή είναι το πιο σύνηθες φαινόμενο. Η αισιοδοξία, ως αναλαμπή, διασχίζει τον μαύρο ουρανό της δυστυχίας και είναι εκείνη που σκοράρει στη ζωή σήμερα, όταν καμιά άλλη δραστηριότητα δεν μπορεί να ικανοποιήσει τη λαχτάρα μας για αιώνια ζωή, ευτυχία και αλήθεια!

«Η αισιοδοξία είναι τρόπος ζωής και όχι ξόρκι», ο κυματισμός της ας αρχίσει από σήμερα, με ένα χαμόγελο, κάνοντας μια νέα αρχή, μαζί με το πρωινό ξύπνημα.

Αισιοδοξείτε και χαμογελάτε από σήμερα, είναι μεταδοτικά!

Η *Αισιοδοξία* είναι το πέμπτο «πνευματικό μου παιδί». Έχουν προηγηθεί η *Αυτογνωσία*, η *Αδήθεια*, τα *Συναισθήματα* και η *Αυτοεκτίμηση*.

2

Περί αισιοδοξίας

Γιατί να θέλουμε μια άλλη ζωή από αυτή που έχουμε και, συνεπώς, κάνουμε την αισιοδοξία μας;

Εάν αυτό το σκεφθούμε καλά, διαπιστώνουμε ότι είναι το κύριο πρόβλημά μας, σε καθημερινή βάση.

Εάν έχουμε αισιοδοξία, μπορούμε να πετύχουμε πολλά πράγματα στη ζωή.

Δεν εννοούμε, φυσικά, ότι θα ζήσουμε για πάντα ανώδυνα. Αλλά θα μπορούμε, τουλάχιστον, να νιώθουμε ευχάριστα, να νιώθουμε όμορφα και να έχουμε τον έλεγχο των πραγμάτων και στις μεγαλύτερες ανατροπές της τύχης.

Να νιώθουμε υγιείς, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάποια στιγμή δεν θα αρρωστήσουμε.

Να θέλουμε να μας αγαπούν και να μας σέβονται οι άλλοι. Κάτι που πρέπει να κάνουμε πρώτα εμείς.

Στην καθημερινότητά μας δεν συμβαίνουν πάντα έτσι τα πράγματα. Δυστυχώς τα γεγονότα στη ζωή, μαζί με τις ανατροπές της

τύχης, θα έλθουν να μας βρουν. Εξαρτάται από μας σε τι στάδιο πνευματικής ανάπτυξης βρισκόμαστε για να τα αντιμετωπίσουμε. Ελπίζω τότε να έχουμε αισιοδοξία και καλή διάθεση.

Αποτελεί κοινό μυστικό ότι όλα στη ζωή υπόκεινται στον νόμο της φθοράς. Έχουν γέννηση, ακμή, παρακμή, θάνατο και αναγέννηση. Στη ζωή, επίσης, δεν απαντώνται όλα τα γιατί και δεν ισχύει τίποτα για πάντα. Όλα τα πράγματα κάνουν κάποτε τον κύκλο τους, άλλοτε με μικρή και άλλοτε με μεγάλη διάμετρο. Εμείς απλώς τα παρατηρούμε με ανάλογα συναισθήματα και τα διαχειριζόμαστε βάσει του αυτεξούσιου που διαθέτουμε.

Αντί λοιπόν να παραπονιόμαστε διαρκώς, ας αφήσουμε τη ζωή να κυλήσει στους δικούς της ρυθμούς κι εμείς, πού και πού, να κρατάμε τα γκέμια και, γιατί όχι, ας την απολαμβάνουμε όπως έρχεται, βρε αδελφέ, και όχι όπως εμείς τη θέλουμε. Μακάρι να ήταν όπως τη θέλουμε, αλλά να που δεν ευθυγραμμίζεται πάντα με τη δική μας θέληση.

Τώρα, κάθε νοητική αρνητική αντίδραση και κρίση για τα γεγονότα που συμβαίνουν μόνο εμάς βρίσκει χαμένους; Τα πράγματα δυστυχώς δεν αλλάζουν σύμφωνα με τις δικές μας προτεραιότητες και ανάγκες.

Τα πράγματα είναι όπως είναι και δεν μπορούν να γίνουν διαφορετικά για να μας κάνουν το χατίρι.

Προσωπικά, λυπάμαι όταν έχει συννεφιά, γιατί μου χαλάει τη διάθεσή μου. Με τα χρόνια το συνήθισα και κάθε φορά που μαυρίζει ο ουρανός αντιστέκομαι λιγότερο, περιμένοντας τη λιακάδα της επόμενης μέρας.

Έτσι με τον καιρό έμαθα να αποδέχομαι αυτό που μου συμβαί-

νει, χωρίς να το κρίνω. Όταν π.χ. έχει συννεφιά αλλάζω το σημείο εστίασης. Αποδέχομαι τη νοτική μου κατάσταση, θυμάμαι μια ηλιόλουστη μέρα το καλοκαίρι να κολυμπάω στη θάλασσα και κατά κάποιον τρόπο αλλάζω σκέψη και συγχρόνως αισιοδοξώ για κάτι καλύτερο που θα φέρει η επόμενη μέρα.

Εάν λοιπόν, έτσι απλά, αισιοδοξούμε, πολύ γρήγορα θα κατανοήσουμε ότι τα πάντα είναι θέμα σκέψης. Και, όπως γνωρίζουμε, μια απλή σκέψη μπορεί εύκολα να αλλάξει εάν το επιθυμούμε κι εμείς. Αυτό αποτελεί και τη βάση της γνωσιακής θεραπείας μέσα από την *αυτογνωσία*.

Όταν όμως αντιστεκόμαστε σε αυτά που μας συμβαίνουν, τότε δημιουργούμε μια νοτική παραμόρφωση της αντίληψης της πραγματικότητας και μετά παραπονιόμαστε για την κακή μας τύχη. Γιατί η πραγματικότητα του καθενός από μας είναι θέμα προσωπικής πεποίθησης, ερμηνείας, αντίληψης και πληροφόρησης και είναι διαφορετική από την πραγματικότητα των άλλων.

Οι κρίσεις, τελικά, που κάνουμε για τα γεγονότα είναι και η αχίλλειος πτέρνα μας. Είναι οι «ιδιωτικές» λογικές και ερμηνείες που δίνουμε στα πράγματα και μας εμποδίζουν να έχουμε άμεση επαφή και εμπειρία, ώστε να τα αντιληφθούμε και να τα αποδεχθούμε «ως έχουν».

Έχουμε δηλαδή ξεχωρίσει τα γεγονότα σε καλά και άσχημα βάσει των προσωπικών μας απόψεων και στη συνέχεια πλάθουμε ιστορίες και καταστάσεις βγάζοντας αυθαίρετα συμπεράσματα.

Τελικά, απαισιοδοξία και δυστυχία μάς προκαλούν η κρίση και ο τρόπος που ερμηνεύουμε τα γεγονότα.

Έρχεται τώρα η αύρα της αισιοδοξίας να μας καθουσιάσει, ότι τα πράγματα είναι έτσι, όπως είναι, και όχι αλλιώς. Εμείς απλώς τα αποδεχόμαστε.

Μας λέει, λοιπόν, ότι τα πράγματα στη ζωή είναι όμορφα και ερωτεύσιμα, όπως η ίδια η ζωή, και μας υπενθυμίζει να χαλαρώσουμε και να μην ερμηνεύουμε τα γεγονότα κατά το δοκούν, γιατί τα πάντα υπόκεινται στον νόμο της φυσικής κατάστασης, στον νόμο της φθοράς του κύκλου της ζωής, με τη γέννηση, την ακμή, την παρακμή και τον θάνατο και τη νέα γέννηση, σαν την αναγέννηση του φοίνικα από την τέφρα του.

Αισιοδοξία, λοιπόν, σημαίνει να σκεφτόμαστε διαφορετικά για τη ζωή μας και όχι να εξαρτιόμαστε από εξωτερικές συνθήκες, όπως δόξα, πλούτη, εξουσία, εμφάνιση, αλλά μόνο από τον πακτωλό του εσωτερικού θησαυρού της πάναγνης ψυχής μας, πριν αυτή αμαυρωθεί από υλιστικές διαθέσεις.

Μπορούμε λοιπόν να επιλέξουμε το συναίσθημα της αισιοδοξίας από μέσα μας, ανεξάρτητα από τις συνθήκες της ζωής μας, επειδή η πραγματική εσωτερική μας φύση χαρακτηρίζεται από ηρεμία και γαλήνη του νου και της ψυχής.

Οι διάφορες καταστάσεις της ζωής μας συνήθως χρωματίζονται από τον αισιόδοξο ή τον απαισιόδοξο τρόπο που τις ερμηνεύουμε. Αρκούν μόνο λίγες αρνητικές σκέψεις για να μας εμποδίσουν ν' απολαύσουμε το υπέροχο ταξίδι του σήμερα, αλλά και κάθε σήμερα, από *άγνοια στη γνώση*.

“ Η αισιόδοξη και η σωστή διαχείριση των σκέψεών μας κάνει το ταξίδι της ζωής μας συναρπαστικό. ”

Η αισιόδοξη και η σωστή διαχείριση των σκέψεών μας κάνει το ταξίδι της ζωής μας συναρπαστικό. Η αισιοδοξία δίνει χρώμα και ελπίδα και στην πιο δυστυχισμένη σκέψη, που έχει ως αφετηρία τον φόβο και τον πόνο.

Είναι εκείνη που μας προτρέπει να επιλέξουμε τη χαρά της ζωής στο εδώ και τώρα, από το άγονο και θλιβερό παρελθόν, πλέκοντας μια χαρούμενη φορεσιά στο παρόν, σαν χρήσιμη ασπίδα για το μέλλον.

Το υφάδι της αισιοδοξίας είναι πάντα από μετάξι, γερό υλικό, που δημιουργεί στέρεα ύφανση, για τον πολυδαίδαλο ιστό της ζωής. Η αισιοδοξία δίνει χαρά. Η απαισιοδοξία λύπη. Το θέμα είναι τι επιλέγουμε από τα δύο και πώς τα διαχειριζόμαστε.

Η αλήθεια είναι ότι, για να νιώσουμε αισιόδοξοι, θα πρέπει να αποβάλουμε κάποιες από τις αγαπημένες μας αρνητικές συνήθειες, πεποιθήσεις και απόψεις για τη ζωή μας. Όπως π.χ. «είμαι άτυχος», «δεν μ' αγαπάνε», «δεν αξίζω» κ.λπ.

Αφού δεν μας προσφέρουν τίποτα και μας κάνουν απαισιόδοξους γιατί τις κουβαλάμε μαζί μας καθημερινά σαν επιτάφιο θρήνο; Μάλλον από συνήθεια στις αρνητικές σκέψεις και άγνοια.

Ο αισιόδοξος άνθρωπος είναι γεμάτος ενέργεια και σε κάθε δυσκολία αντιστέκεται και βρίσκει τρόπους να βελτιώσει τις συνθήκες της ζωής του. Η αποδοχή των γεγονότων είναι η μεγαλύτερη σοφία η οποία του προκύπτει στη ζωή. Η αισιοδοξία, για την υποστήριξη αυτής της σοφίας σε κάθε παρούσα στιγμή, είναι η κινητήριος δύναμη και το μεγαλείο, αλλά συγχρόνως και το μυστήριο της ζωής.

Την αισιοδοξία στη ζωή μας θα πρέπει να τη νιώθουμε σαν μια φυσική κατάσταση.

Η αισιοδοξία καταστρέφει το σύνδρομο του ανικανοποίητου. Γιατί «μαγκιά» στη ζωή είναι να χαίρεσαι αυτά που έχεις και όχι αυτά που θέλεις. Διαφορετικά δεν θα είσαι ποτέ χαρούμενος, ευτυχισμένος και ευχαριστημένος, αλλά μπλοκαρισμένος σε ένα άγονο «εγώ» με μόνιμες ελλείψεις.

Ένα ελλειμματικό «εγώ», μαζί με θυμό, ανταγωνισμό και συγκρίσεις, μόνο εμάς βρίσκει χαμένους.

Κάθε αντιπαράθεση με την πραγματικότητα μας απομακρύνει και από τις λίγες αισιόδοξες στιγμές της ζωής μας. Ο καθοριστικός παράγοντας στη ζωή είναι ο τρόπος που αντιδρούμε. Ο τρόπος που ερμηνεύουμε τα γεγονότα καθορίζει την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Εάν είναι αισιόδοξος, θα νιώσουμε ικανοποίηση. Εάν είναι απαισιόδοξος, θα νιώσουμε δυστυχία.

Γενικά, τα γεγονότα απλώς συμβαίνουν, όπως και οι κρίσεις, ηθικές, κοινωνικές και οικονομικές. Εξαρτάται τώρα από μας σε ποιο στάδιο πνευματικής ανάπτυξης βρισκόμαστε για να τα αντιμετωπίσουμε. Γιατί σε κάθε στάδιο πνευματικής ανάπτυξης τις σκέψεις μας τις επιλέγουμε εμείς, όπως τα συναισθήματά μας, τις συμπεριφορές μας και τις πράξεις μας. Κανείς, τελικά, δεν μπορεί να μας κάνει ευτυχισμένους ή δυστυχισμένους εάν δεν το αποφασίσουμε πρώτα εμείς.

Μόνο ψευδαισθήσεις ενέσεων ευτυχίας έχουμε κάποιες φορές, όταν οι εξωτερικές συνθήκες συμβαίνει να είναι όπως εμείς τις θέλουμε τη δεδομένη εκείνη χρονική στιγμή.

Για να βρούμε την αισιοδοξία, ένα μόνο μέρος υπάρχει και αυτό είναι ο εσωτερικός εαυτός μας. Γιατί όλες οι αιτίες και τα αποτελέσματα στη ζωή είναι εσωτερικά γεγονότα και προσδοκίες. Η

αισιοδοξία, επίσης, καθορίζεται και από τις προσδοκίες, οι οποίες επηρεάζονται από αυτό που εμείς θεωρούμε καλό ή κακό.

Κάθε, σχεδόν, απαισιόδοξη σκέψη είναι αυθαίρετη και συνδέεται μόνο με το πώς κρίνουμε εμείς τα γεγονότα. Όταν είμαστε αισιόδοξοι, όλα τα πράγματα τα βλέπουμε από τη θετική τους σκοπιά. Όταν όμως είμαστε απαισιόδοξοι, όλα μας φταίνει και όλα μας φαίνονται αρνητικά.

Οι προσδοκίες, τελικά, μας προετοιμάζουν για το δύσκολο ταξίδι της ζωής.

Εάν βλέπουμε τα πράγματα από την αισιόδοξη ματιά, σίγουρα θα επιτύχουμε. Όταν αισιοδοξούμε στη ζωή, το καθετί χρωματίζεται με επιτυχία.

Η αισιοδοξία μοιάζει με ευλογία. Ειδικά όταν εμφανίζονται κρίσιμες καταστάσεις, ωριμάζουμε και εξελισσόμαστε. Διαφορετικά θα μέναμε μια ζωή προσκολλημένοι σε ασήμαντα πράγματα.

Κάθε κρίση είναι ευλογία· αποτελεί σήμα συναγερμού για να δούμε σε τι πνευματικό στάδιο βρισκόμαστε τη συγκεκριμένη εκείνη χρονική στιγμή. Ας την αντιμετωπίσουμε με αισιοδοξία και τότε «όλα θα πάνε καλά».

Όταν το φως της αισιοδοξίας φωτίζει τα γεγονότα και τις αντιδράσεις, μέχρι και θαύματα μπορούν να συμβούν. Ας αντιμετωπίσουμε με αισιοδοξία αυτά που μας συμβαίνουν και ας μην αντιστεκόμαστε όταν τα πράγματα είναι έτσι και δεν είναι αλλιώς.

Τελικά, αισιοδοξία είναι να νιώθουμε ικανοποιημένοι, γιατί όχι και ευτυχισμένοι, με τις θετικές σκέψεις που κάνουμε για τα πράγματα.

Η απαισιοδοξία είναι απόρροια της επιθυμίας για κάτι που δεν έχουμε. Γιατί να μην αισιοδοξούμε με αυτά που έχουμε; Τι μας εμποδίζει τελικά; Μας εμποδίζει η αποφυγή της εσωτερικής γνωριμίας με τον εαυτό μας;

Οι απαισιόδοχοι δεν είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους, γιατί δεν νιώθουν άνετα με την ιδέα να τον πλησιάσουν.

Εάν γνωρίσουμε, πραγματικά, ποιοι είμαστε και τι θέλουμε από τη ζωή, πλησιάζουμε το αληθινό νόημα της ύπαρξής μας και γεμίζουμε πίστη, αγάπη, αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία. Κάθε αισιόδοξος άνθρωπος αποδέχεται αυτό που είναι, χωρίς να δικαιολογείται, γιατί απλούστατα αποδέχεται και τις συνέπειες των πράξεών του.

Όπως οι επιλογές στη ζωή είναι δικές μας, έτσι και οι συνέπειες ανήκουν σ' εμάς.

Ο αισιόδοξος άνθρωπος είναι ο καλύτερος φίλος του εαυτού του. Για να γίνεις ο καλύτερος φίλος του εαυτού σου, πρέπει πρώτα να επικοινωνήσεις μαζί του με ειλικρίνεια, να τον αγαπήσεις αναγνωρίζοντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία του. Όταν θα γίνεις ο καλύτερος φίλος του εαυτού σου, κάποιες φορές θα βάλεις τα όριά σου και θα πεις και όχι, χωρίς να χάνεις το κέφι σου και την αισιοδοξία σου για ζωή.

Εάν οι άλλοι απογοητευθούν από τα όχι που πρέπει να πεις, είναι δικό τους το πρόβλημα, γιατί και τα όχι έχουν ως αφετηρία την αισιοδοξία και την αυτοεκτίμηση και αποτελούν το πενήντα τοις εκατό της ζωής μας.

Αισιοδοξία και αυτοεκτίμηση, λοιπόν, σημαίνουν, εάν χρειάζεται, να μην καταπιέζεσαι προκειμένου να πεις όχι και, επιπλέον, να

ασχολείσαι με τον εαυτό σου, να κάνεις ό,τι σε ευχαριστεί, και ό,τι σε εξοργίζει να το διαχειρίζεσαι με σύνεση.

Αντίθετα, οι απαισιόδοξοι, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, πασχίζουν να ικανοποιήσουν τους άλλους, αναζητώντας με τον τρόπο αυτό έγκριση και αγάπη.

Η μεγαλύτερη ανθρώπινη τραγωδία είναι να επιζητούμε διαρκώς την επιδοκιμασία των άλλων. Γιατί, κάποια στιγμή, κάποιος, για δικούς του λόγους, θα πάψει να μας επιδοκιμάζει. Η σκληρή πραγματικότητα, τότε, θα είναι ότι τον περισσότερο καιρό θα τον περνάμε σχολιάζοντας αρνητικά και αποδοκιμάζοντας τους άλλους. Κακά τα ψέματα, στη ζωή όλοι ζητάμε κάποιες σταγόνες ευτυχίας, μέσα από την επιδοκιμασία των άλλων για μας. Κάτι που δεν πρέπει να απαιτούμε από τους άλλους. Γιατί, απλούστατα, κάποια στιγμή, οι άλλοι για δικούς τους λόγους μπορεί να αποσύρουν την επιδοκιμασία τους

Ο αισιόδοξος άνθρωπος το κάνει από μόνος του προς τον εαυτό του και μάλιστα το θεωρεί υπέρτατο χρέος του και δεν το περιμένει από τους άλλους. Επίσης, διαθέτει τρυφερότητα και καλοσύνη για τη διαφορετικότητα των άλλων, αφού τη θεωρεί απαραίτητη στη ζωή.

Το να είναι κανείς αισιόδοξος δεν απαγορεύει να έχει διαφορετικές απόψεις, προτιμήσεις, στόχους, όνειρα, ελπίδες, επιθυμίες, αλλά και αντιπάθειες.

Δεν φοβάται τις διαφωνίες και δεν επιζητεί το ανέφικτο.

Τους αισιόδοξους όλοι τους συμπαθούμε, τους αγαπάμε και τους επιδοκιμάζουμε.

Οι ίδιοι δεν λαμβάνουν υπ' όψιν τους τις αποδοκιμασίες των άλλων και δεν επιτρέπουν στον εαυτό τους να πτοείται από τυχόν δυσάρεστες εκπλήξεις και από αρνητικά σχόλια.

Η αγάπη ποτέ δεν συγχέεται με την ταύτιση απόψεων με τους άλλους. Μπορεί να αγαπιούνται δύο άνθρωποι χωρίς απαραίτητα να συμφωνούν σε όλα τα ζητήματα. Καμιά διαφωνία με τους άλλους δεν αποτελεί απειλή για την ευημερία μας. Άρα η αισιοδοξία μας για τη ζωή δεν βασίζεται στους άλλους.

Ο αισιόδοξος βασίζεται πάντα στον εαυτό του. Κανείς δεν μπορεί να καταλάβει τις ανάγκες μας, όπως κι εμείς τις ανάγκες των άλλων.

Ο αισιόδοξος κοιτά κατάματα την πραγματικότητα και αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη του εαυτού του. Δεν περιμένει τίποτα από τους άλλους, γιατί διαφορετικά θα νιώθει διαρκώς ματαίωση και πίκρα στις σχέσεις του.

Μπορεί να αγαπάμε, να σεβόμαστε και να τιμάμε τον σύντροφό μας, όμως ποτέ δεν θα γνωρίσουμε ολοκληρωτικά τις ανάγκες του. Είναι δύσκολο σε κάθε περίπτωση να ξέρουμε τις ανάγκες του άλλου, γιατί αυτά που επιθυμούμε και θέλουμε διαρκώς αλλάζουν. Είναι αλήθεια ότι δυσκολευόμαστε να εντοπίσουμε τις δικές μας ανάγκες, πόσο μάλλον τις ανάγκες των άλλων, ακόμα και των αγαπημένων μας προσώπων.

Οι απαισιόδοξοι δεν σέβονται τον εαυτό τους, και είναι σχήμα οξύμωρο όταν περιμένουν από τους άλλους να τους σεβαστούν και να καλύψουν τις ανάγκες τους.

Οι αισιόδοξοι στηρίζονται στον αυτοσεβασμό και οι άλλοι τους σέβονται ακόμα και εάν δεν τους συμπαθούν. Στην παράξενη μοίρα

των ανθρώπων έτσι έχουν τα πράγματα. Όταν ξέρεις ποιος είσαι, όταν γνωρίζεις τα όριά σου, οι άλλοι σε σέβονται. Όταν επίσης ξεχωρίζεις το χρήσιμο από το άχρηστο, επικοινωνείς με σαφήνεια και ειλικρίνεια με τους γύρω σου.

Όταν λοιπόν νιώθουμε άνετα με τον εαυτό μας, είναι πιο εύκολο να νιώθουμε συγχρόνως και χαλαροί· κι αν μην μάθουμε ποτέ γιατί τα πράγματα στη ζωή είναι όπως είναι και όχι αλλιώς. Ο αισιόδοξος, με όπλα την ειλικρίνεια, την ευθύτητα και την αμεσότητα, είναι σε θέση να επικοινωνεί και με τους πιο δύσκολους και δύστροπους ανθρώπους. Δημιουργώντας μια άμεση, ζεστή και ανοιχτή επικοινωνία.

Το αισιόδοξο άτομο διεκδικεί με αυτοπεποίθηση το δίκιο του, χωρίς να θυμώνει ή να γίνεται επιθετικό. Αισιοδοξία σημαίνει σημείο ισορροπίας, εσωτερική δύναμη, αυτοκυριαρχία, στοχοθεσία της εργασίας, ανάληψη των ευθυνών που σου αναλογούν και υπεράσπιση του δίκιου σου.

Ο αισιόδοξος ασχολείται με τα δικά του προβλήματα. Δεν υποχρεούται να δικαιολογεί τη συμπεριφορά του. Δεν απαλλάσσεται από το δικαίωμα να αλλάζει γνώμη όταν πρέπει, αλλά και να διατηρεί το δικαίωμα να κάνει λάθη και να αναλαμβάνει τις ευθύνες του.

Επίσης έχει το δικαίωμα να μην εξαρτάται από τη γνώμη των άλλων και να παίρνει αποφάσεις εκεί που οι άλλοι δεν τολμούν. Έτσι βάζει τα όριά του, λέει όχι εκεί που πρέπει, χωρίς να νιώθει ενοχές και τύψεις.

Στις διαφωνίες του εμφανίζεται ευγενικός και ταυτόχρονα σταθερός, εκφράζοντας ειλικρινά τη γνώμη του, χωρίς να περιμένει ότι οι άλλοι σώνει και καλά θα συμφωνήσουν μαζί του.

Ο αισιόδοξος είναι συγχρόνως και ισορροπημένο άτομο. Έτσι, σαν ισορροπημένο άτομο, συμβιβάζεται με την πραγματικότητα χωρίς να επιτίθεται και να επικρίνει τους άλλους. Οι απαισιόδοξοι, όταν οι επιθυμίες τους δεν εκπληρώνονται από τους άλλους, νιώθουν αναστάτωση, εκνευρισμό και χαμηλή αυτοεκτίμηση, εκτοξεύοντας ύβρεις ανεξέλεγκτα προς πάσα κατεύθυνση. Θέλουν, με το να ενοσιεύουν ενοχές, να χειριστούν τους άλλους, γιατί δεν αισθάνονται ισότιμοι μαζί τους.

Οι ανεξερεύνητες αρνητικές πεποιθήσεις ενεργοποιούνται όταν νιώθουμε ευαίσθητοι, κάτι που σημαίνει ότι οι άλλοι δεν είναι όπως τους θέλουμε εμείς.

Ο αισιόδοξος, απελευθερωμένος από ανάλογες πεποιθήσεις, βιώνει μια αίσθηση ελευθερίας, με εσωτερική γαλήνη και ισορροπία απέναντι στις συμβάσεις της ζωής.

Ο αισιόδοξος δεν ενθουσιάζεται από την καλή του τύχη, ούτε καταθλίβεται από την κακή. Βλέπει τα πράγματα από την ίδια απόσταση είτε ευχάριστα είτε δυσάρεστα είναι αυτά, χωρίς να παίρνει «πολύ χρώμα» το συναίσθημά του.

Ο αισιόδοξος δεν συμβουλεύει ούτε κριτικάρει ανάλογα με τις δικές του πεποιθήσεις. Αυτό είναι έργο των απαισιόδοξων, τους οποίους συνοδεύει και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Οι αισιόδοξοι δεν αισθάνονται μοναξιά στη σχέση. Όταν η μοναξιά χτυπά την πόρτα του ζευγαριού, τότε εμβόλιμα μπαίνει στη ζωή τους ο φρέσκος αέρας της αισιοδοξίας και ξαναγεμίζει τις μπαταρίες των προσδοκιών τους, χωρίς πλέον να νιώθουν την πλήξη της απαισιοδοξίας.

“ Συχνά οι άνθρωποι δημιουργούν τις προϋποθέσεις της μοναξιάς τους, όταν απολέσουν και το τελευταίο ίχνος αισιοδοξίας. ”

Πώς φτάνουν δύο άτομα να νιώθουν πλήξη και μοναξιά σήμερα; Προφανώς από ματαιωμένες επιθυμίες. Αποτελεί, άραγε, φάρμακο της μοναξιάς η αισιοδοξία;

Λένε ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, το επαγγελματικό άγχος, το κυνήγι της ευμάρειας και του καταναλωτισμού δυσκολεύουν τα άτομα, άρα και τη σχέση τους με το άλλο φύλο και γενικότερα με τον σύντροφό τους.

Συχνά οι άνθρωποι δημιουργούν τις προϋποθέσεις της μοναξιάς τους, όταν απολέσουν και το τελευταίο ίχνος αισιοδοξίας.

Κατ' αρχάς σταματούν να επικοινωνούν ψυχικά με τον σύντροφό τους, από φόβο δεν εκφράζουν τις πραγματικές τους ανάγκες ή τις εκφράζουν με επιθετικό και χρεωστικό τρόπο. Άλλοτε πάλι επιλέγουν την εσωστρέφεια, την απομόνωση και τη σιωπή. Χάνουν έτσι, σιγά σιγά, την αισιοδοξία τους και την αγάπη τους για πράγματα που τους γοήτευαν στον άνθρωπό τους, αλλά και στις μεταξύ τους σχέσεις και επιλογές.

Τον αυθορμητισμό του συντρόφου τους, τώρα, τον μεταφράζουν σε παρορμητικότητα, αφέλεια και ανωριμότητα. Αποτέλεσμα: το άγχος και η καθημερινότητα τους δημιουργούν απαισιόδοξες σκέψεις και θεωρούν το σύντροφό τους, πλέον, ανίκανο να τους καταλάβει.

Η απαισιόδοξη στάση και η κακή γνώμη που έχουν ο ένας για τον άλλον αντανακλά και στη σεξουαλική τους ζωή. Οι σωματικές και οι συναισθηματικές επαφές αραιώνουν δραματικά και χάνεται

από τη σχέση τους κάθε ικμάδα αισιοδοξίας για το αύριο. Όρες κάθονται αμίλητοι, προσπλωμένοι μπροστά στην τηλεόραση, που καταντά η κοινή τους «νεκρική»... στιγμή.

Τότε μια απαισιόδοξη συναισθηματική μοναξιά χτυπά την πόρτα τους και εκείνοι, «τυφλοί τα τ' ότα τον τε νουν τα τ' όμματα» («τυφλοί και στ' αυτιά και στον νου και στα μάτια»), στοχεύουν στο κενό, πνιγμένοι από μαύρες σκέψεις.

Το ζευγάρι, αντί να χαίρεται τις όποιες ευλογίες του σήμερα, επιλέγει τα μαύρα φεγγάρια της απαισιοδοξίας και τη «βολή του», τρόπος του λέγειν: «καθένας χωριστά στη μοναξιά του». Ακολουθώντας έτσι, σε μια δυαδική σχέση, τη δική του, ο καθένας, σιωπηλή και απαισιόδοξη μοναχική πορεία.

Ο μαύρος ουρανός της απαισιοδοξίας, χωρίς ήλιο και φεγγάρι για το παρόν της σχέσης τους, τους βρίσκει μαζί στην ίδια στέγη, αλλά ουσιαστικά *μόνους*. Εάν δεν κινητοποιηθούν και δεν πάρουν ανάσες αισιοδοξίας για πρωτοβουλία και διάλογο, τότε η μοναξιά του καθενός γίνεται αβυσσαλέα, αδυσώπητη και προμηνύει αργά ή γρήγορα το τέλος της σχέσης.

Άρα η αισιοδοξία, η πρωτοβουλία και η καλή πρόθεση είναι φάρμακα για τη «μοναξιά»!

Αισιοδοξείτε, λοιπόν, ότι μέσα από τη θέληση για έναν ουσιαστικό, ανοιχτό και πολιτισμένο διάλογο, χωρίς αρνητικές λεκτικές εκρήξεις, μπορείτε να επικοινωνήσετε εκ νέου με τον σύντροφό σας. Εκφράστε ανοιχτά, με γλυκό και ήρεμο τρόπο, τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας, χωρίς να κρίνετε, να ακυρώνετε και να χρεώνετε τον άλλον.

Θυμηθείτε τον ούριο άνεμο της αισιοδοξίας τον πρώτο καιρό της γνωριμίας σας. Δυστυχώς η φθορά του χρόνου, το άγχος της καθημερινότητας και η συνήθεια δηλητηριάζουν τη σχέση, φυσικά από άγνοια, αργά και σταθερά.

Μπορεί να έγιναν και λανθασμένοι χειρισμοί στη σχέση, δεν ήλθε δα και η συντέλεια του κόσμου. Τώρα γυρίστε σελίδα, όσο δύσκολο και αν είναι, μηδενίστε το κοντέρ, εκφράστε με ηρεμία και ειλικρίνεια τα πραγματικά σας αισθήματα, αφαιρέστε τις απαισιόδοξες σκέψεις, θεωρήστε τες παρελθόν και κάνετε μια νέα αρχή μαζί και οι δύο.

Τώρα βάλτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα δραστηριότητες που σας ικανοποιούν από κοινού. Γυμναστική, χόμπι, επιτραπέζια παιχνίδια.

Μην ξεχνάτε και τους ειδικούς συμβούλους σε θέματα σχέσεων και αισιοδοξείτε, αισιοδοξείτε όσο μπορείτε, είναι μεταδοτικό! Καλή τύχη, λοιπόν, με την *τέχνη της αισιοδοξίας*.

Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.

Αισιοδοξία

Ευχαριστώ, θα πάρω!

Η **αισιοδοξία** είναι η ευχάριστη αποκωδικοποίηση του εξωτερικού κόσμου από την εσωτερική ματιά μας· είναι η τάση να εστιάζουμε στη θετική πλευρά των πραγμάτων ή να προσδοκούμε την ευνοϊκή εξέλιξή τους· η κοσμοθεωρία του «όλα θα πάνε καλά»· μια προφανής πρόκληση για τη βελτίωση της διάθεσής μας.

Και όταν **αισιοδοξούμε**:

- 😊 Μπορούμε να είμαστε αυτοί που στ' αλήθεια είμαστε.
- 😊 Μπορούμε να οκεφτόμαστε ελεύθερα.
- 😊 Μπορούμε να νιώθουμε αυτό που επιθυμούμε.
- 😊 Μπορούμε να καταφέρουμε αυτό που επιθυμούμε παίρνοντας τα ρίσκα μας.
- 😊 Μπορούμε να αναζητήσουμε αυτό που χρειαζόμαστε για να γίνουμε πιο ώριμοι και ανεξάρτητοι.

Αισιοδοξώντας αντικρίζουμε τη φωτεινή πλευρά όλων εκείνων που καθορίζουν αυτό που είμαστε και αυτό που θέλουμε να γίνουμε. Θέλετε λοιπόν κι εσείς, φεύγοντας σήμερα από το σπίτι, να πάρετε μαζί σας (και) αισιοδοξία;



[www.facebook.com/
minoaseditions](http://www.facebook.com/minoaseditions)

www.minoas.gr



9 786180 200379
ISBN 978-618-02-0037-9

ΚΩΔ. 32245