

Ο Προσδιορισμός του Υγιούς Εγωισμού

Υγιής εγωισμός είναι ο σεβασμός προς τις ανάγκες και τα συναισθήματά σας, ακόμη και όταν οι άλλοι δεν το κάνουν. Ειδικά τότε. Ο υγιής εγωισμός είναι ένας τρόπος σκέψης και δράσης όπου ενυπάρχουν η βαθιά εκτίμηση, το ενδιαφέρον και η έγνοια για εσάς από εσάς.

Η αυταπαράννηση μπορεί να προσδιοριστεί ως η υποταγή των δικών σας αναγκών, προτιμήσεων και επιθυμιών στην ικανοποίηση των αναγκών, προτιμήσεων ή επιθυμιών ενός άλλου. Συχνά είναι η απόρροια συναισθημάτων όπως ο φόβος, η ενοχή, η αναξιοσύνη ή η βεβαιότητα ότι μειονεκτείτε σε δύναμη θέλησης.

Λένε ότι το σώμα είναι ο υλικός αντιπρόσωπος του μυαλού και της ψυχής. Εμείς θα προσθέταμε ότι είναι και η σωτηρία του. Η άρνηση των αναγκών σας θα αρρωστήσει την καρδιά, το μυαλό και το σώμα σας. Το ίδιο ισχύει και για την εμπιστοσύνη, τη χαρά και την ευχαρίστηση, οι οποίες, όταν πηγάζουν από τον υγιή εγωισμό, βοηθούν να γιατρεύσουμε και να δυναμώσουμε το σώμα μας.

Η απαλλαγή από ανεκπλήρωτες υποσχέσεις, φόβους ή ενοχές σας αφήνει ελεύθερους να βιώσετε μια αγάπη για τη ζωή που ποτέ δε χάθηκε πραγματικά, αλλά παραμερίστηκε προσωρινά. Μ' αυτή την αναγέννηση μπορείτε να ξαναβρείτε τα συναισθήματα της νιότης σας και την υγεία που υποθέτατε ότι είχαν χαθεί για πάντα.

Το Πρόγραμμα Αλλαγής: Οι Επιλογές

Σεβαστείτε την επιθυμία σας να κάνετε τη ζωή σας καλύτερη – ειδικά όταν οι άλλοι την περιγελούν. Αυτό είναι το κλειδί για τον υγιή εγωισμό και την ευτυχία.

Οι τρεις ταχύτητες αλλαγής:

- Βήματα: Η δέσμευση να αλλάξετε μένοντας επικεντρωμένοι στις ανάγκες σας.
- Διασκελισμοί: Η δέσμευση για δράση βρίσκοντας μια μέση οδό συμβιβασμού, έπειτα από μια μελετημένη επιλογή.
- Άλματα: Η δέσμευση για δράση με στόχο την άμεση αλλαγή παίρνοντας αποφάσεις μονόπλευρα και ενεργώντας για τον εαυτό σας χωρίς παρεμβάσεις τρίτων.

Κάθε μια από τις τρεις ταχύτητες αλλαγής προσφέρει διαφορετικά πλεονεκτήματα και συνέπειες. Μπορεί να διαλέξετε τα βήματα στη δουλειά σας, όπου, για παράδειγμα, θα θέλατε να βελτιώσετε τον τρόπο που σας αντιμετωπίζει ένας συνάδελφος. Ή, μια απαράδεκτη ζωή στο σπίτι σας, σας οδηγεί να διαλέξετε τα Άλματα με τον/την σύζυγό σας. Άλλες φορές, μπορεί να διαλέξετε τα Άλματα με ένα συνάδελφό σας πρώτα και, όταν δείτε ότι τα καταφέρνετε μαζί του, να μεταφέρετε τις καινούργιες σας ικανότητες και τη νεοαποκτηθείσα αυτοπεποίθησή σας στο σπίτι, όπου μπορεί να σας χρειάζονται ακόμη περισσότερο.

Το στρες είναι αποτέλεσμα υπερβολικής πίεσης και αδυναμίας ή υπερβολικά λίγων ανταμοιβών. Όπως η άρνηση μπορεί να σας αρρωστήσει, ο υγιής εγωισμός μπορεί να σας βοηθήσει να ανακτήσετε την καλή υγεία σας. Κανένας δεν θα σας βγάλει από τα αδιέξοδά σας. Ή θα το κάνετε μόνοι σας ή δε θα γίνει. Η ευχή είναι να μη χρειαστεί να πείτε ποτέ: «Είναι πολύ αργά». Οι άνθρωποι περνούν τον καιρό τους άσκοπα και ο εορτασμός της ζωής αναβάλλεται ως τη στιγμή που δεν έχει απομείνει καθόλου ζωή. Έχετε πολλά κοινά με τους superstar περισσότερα απ' όσα φαντάζεστε. Όπως ισχύει με το κάθε τι, όσο πιο συχνά θα υποστηρίζετε τον εαυτό σας, τόσο πιο άνετα θα νιώθετε. Το να μάθετε τον υγιή εγωισμό, είναι σα να μαθαίνετε να περπατάτε. Κάθε φορά που προσπαθείτε, γίνεστε και καλύτεροι. Κάθε επιλογή είναι ένα κρίσιμο σημείο που μπορεί να επηρεάσει τη συνολική πορεία της ζωής σας. Το πρώτο σας βήμα είναι να πάψετε και εσείς να συμβάλλετε στη συναισθηματική σας κακοποίηση.

Ο διακριτός παράγοντας θα σας δώσει τη δυνατότητα να επιτρέψει στον εαυτό σας να φανταστεί όλα όσα θα θέλατε να κάνετε. Τα υπόλοιπα γίνονται με συζήτηση και έκφραση εκτίμησης. Υπάρχουν συναισθήματα και υπάρχουν γεγονότα. Στις οικογένειες, αυτά τα δύο έχουν ελάχιστα κοινά. Μαθαίνουμε να φερόμαστε στον εαυτό μας με τον τρόπο που μας φέρονται οι άλλοι. Οι αλτρουιστές δυσκολεύονται να αποσιωπήσουν οτιδήποτε, ακόμα και τους λόγους των πράξεών τους. Δεν είστε υποχρεωμένοι να δίνετε εξηγήσεις. Οι αλτρουιστές πιέζουν τόσο τον εαυτό τους που στο τέλος το μόνο που θέλουν είναι να ξεφύγουν απ' όλα. Ο υγιής εγωισμός είναι υγιής για όλη την οικογένεια. Οι φίλοι προσφέρουν χαλαρή ζωή αλλά και άγραφα συμβόλαια, κάποιοι απ' αυτούς που πρέπει να τους διώξετε. Ποτέ άλλοτε δεν έχουν δοθεί τόσα πολλά στα παιδιά και δεν έχουν απαιτηθεί από αυτά τόσο λίγα.

Φανταστείτε τον ενήλικα που θέλετε να γίνει το παιδί σας. Αυτός είναι οδηγός σας στη λήψη αποφάσεων.

Πηγή: Dr. Rachael Heller & Dr. Richard Heller, Υγιής Εγωισμός, εκδ. Φυτράκη. Τιμή: € 10 αντί € 15