

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΞΙΩΝ

Σεβασμός. Σκέφτομαι τους άλλους. Δεν ενοχλώ με θόρυβο. Μαζεύω τα πράγματά μου από τη διπλανή θέση του λεωφορείου, πριν μου το ζητήσουν. Σέβομαι τα συναισθήματα του άλλου. Σέβομαι τα δημόσια αγαθά. Οι λέξεις που χρησιμοποιώ να δείχνουν σεβασμό προς τους άλλους. Δεν κάνω ό,τι μου έρθει, αλλά σκέφτομαι τις συνέπειες στους άλλους. Δεν κάνω αυτό που δεν θα ήθελα να μου κάνουν!

Υπομονή. Έχω υπομονή στις ουρές, στην κίνηση κλπ. Ποτέ δεν ξεσπώ τον εκνευρισμό μου στους άλλους. Έχω υπομονή, όταν οι άλλοι ανταποκρίνονται πιο αργά από όσο θα ήθελα. Υπομονή στις δυσκολίες της ζωής. Δεν χρειάζεται να έχω πάντα την «αμοιβή» **τώρα**- η ζωή δεν είναι fast food! Η προσπάθεια έχει τη δική της αξία, ακόμη κι αν δεν έρθει το αποτέλεσμα που επιθυμώ. Μαθαίνω μέσα από τις εμπειρίες. Ζω το τώρα, όχι την προσδοκία!

Επιμονή στο στόχο που αξίζει. Δέσμευση σε ανθρώπους που αξίζουν. Για να αποδώσει μια προσπάθεια καρπούς, χρειάζεται χρόνο, αφοσίωση, επιμονή. Όταν αναλαμβάνω μια ευθύνη, δεσμεύομαι να την ολοκληρώσω... Δεν αφήνω τις περιστασιακές απογοητεύσεις να με καταβάλουν! Επιμένω να κάνω το καλύτερο που μπορώ κι έχω πίστη ότι κάτι καλό θα προκύψει στο τέλος!

Ευγένεια. Οι κανόνες της ευγένειας είναι σημαντικοί για τη ζωή μας, κάνουν τη ζωή μας αξιοπρεπή και πολιτισμένη. Εκφράσεις, όπως «καλημέρα», «με συγχωρείτε», «ευχαριστώ», «παρακαλώ» δεν είναι παλιομοδίτικες, αλλά απαραίτητες για την ποιότητα της ζωής μας. Δε σπρώχνω στην πολυκοσμία. Όταν διαμαρτύρομαι, το κάνω με ευγένεια και στον πληθυντικό (είναι και πιο αποτελεσματικό!). Δε χρειάζεται να περιμένω να είναι ο άλλος ευγενικός, αλλά δίνω

εγώ το παράδειγμα ενός πολιτισμένου ανθρώπου, που σέβεται τον εαυτό του!

Ειλικρίνεια. Είμαι ειλικρινής στον εαυτό μου. Παραδέχομαι τις αληθινές μου σκέψεις και συναισθήματα, πρώτα από όλα στον εαυτό μου. Μόνο μέσα από την ειλικρινή παραδοχή, μπορώ να αλλάξω. Δε φοβάμαι να παραδεχτώ τα λάθη μου. Τα λάθη δεν σημαίνουν ότι δεν έχω αξία! Αυτός που δεν κάνει λάθη, είναι αυτός που δεν κάνει τίποτα! Όταν νιώθω ασφαλής με τον εαυτό μου, τότε δε φοβάμαι να πω την αλήθεια και στους άλλους. Όταν είμαι ειλικρινής, οι άλλοι με εμπιστεύονται κι εγώ εμπιστεύομαι τον εαυτό μου!

Αυτό-εκτίμηση είναι όλα όσα πιστεύω και νιώθω για τον εαυτό μου. Επαινώ τον εαυτό μου. Εκτιμώ καθημερινά αυτά που κάνω και αυτό που είμαι. Αναγνωρίζω όλα τα καλά σημεία του χαρακτήρα μου, όλα μου τα ταλέντα και τις δυνάμεις. Αποδέχομαι τις αδυναμίες μου, χωρίς να συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους. Ο καθένας είναι μοναδικός. Επαινώ τον εαυτό μου σε κάθε μου προσπάθεια να γίνω ο καλύτερος εαυτός μου, να εκπληρώσω το δυναμικό μου, που για όλους μας είναι απεριόριστο. Αρνούμαι τις αρνητικές σκέψεις κατάκρισης (π.χ. «είμαι κουτός») και τις αντικαθιστώ με θετικές σκέψεις αποδοχής («είμαι έξυπνος, μπορώ να τα καταφέρω»). Όταν πιστεύω στον εαυτό μου, τότε ανοίγω το δρόμο για να προχωρήσω μπροστά!

Διαίσθηση. Πιστεύω στη διαίσθηση και στην προσωπική μου αλήθεια. Δεν παρασύρομαι από τις γνώμες των άλλων. Δεν αφήνω τους άλλους, να με κάνουν ό,τι θέλουν. Παρότι ακούω τη γνώμη των ατόμων που εμπιστεύομαι, δεν θεωρώ τους άλλους πιο ικανούς ή πιο έξυπνους από εμένα. Κανείς δεν κατέχει το αλάνθαστο και κανείς δεν μπορεί να καθορίσει το μέλλον μου. Πιστεύω στην προσωπική μου αλήθεια, ακούω τη διαίσθησή μου και αναλαμβάνω την ευθύνη για τη ζωή μου!

Ακρόαση. Ακούω τους άλλους, προσεκτικά, χωρίς να διακόπτω, χωρίς να σκέπτομαι τι θα πω μετά. Ενδιαφέρομαι ειλικρινά να μάθω την πραγματικότητα των άλλων. Ακούω επίσης τα μηνύματα του εαυτού μου, των συναισθημάτων, του σώματός μου. Δε χρειάζεται να λέω πολλά, αλλά αυτά που λέω να έχουν ουσία. Εκτιμώ την αξία της σιωπής και της ακρόασης!

Αποδοχή. Αποδέχομαι τους άλλους. Δεν κατακρίνω τους άλλους, γιατί ποτέ δεν έχω όλα τα δεδομένα. Ποιος είμαι για να κρίνω; Δεν υιοθετώ τις κατακρίσεις (ή τα κουτσομπολιά) άλλων για τρίτο πρόσωπο, αλλά περιμένω να το γνωρίσω ο ίδιος. Επιλέγω να βλέπω το καλό στους άλλους. Όταν υπάρχει κάτι αρνητικό, κριτικάρω την πράξη, όχι το άτομο. Θυμάμαι πάντα ότι οι άνθρωποι αλλάζουν. Μια αρνητική πράξη στο παρελθόν δε χαρακτηρίζει κάποιον, ούτε στο σύνολό του, ούτε για πάντα. Προσέχω τις λέξεις που χρησιμοποιώ για τους άλλους. *Αν δεν έχω να πω κάτι καλό για κάποιον, δε λέω τίποτα!* Προσπαθώ να βλέπω τα κοινά με τους άλλους, παρά τις διαφορές μας. Δεν κρίνω, για να μην κριθώ!

Συμπόνια. Προσπαθώ να μπω στη θέση των άλλων και να γνωρίσω πώς μπορεί να νιώθουν. Τα πιο προσωπικά συναισθήματα είναι και τα πιο κοινά. Όλους μας έχουμε κοινή την ανάγκη αποφυγής του πόνου και την επιδίωξη της ευτυχίας. Η συμπόνια που νιώθω για όλα τα ζωντανά πλάσματα έχει πίστη κι αισιοδοξία, όχι οίκτο. Αντί για τον εκφυλισμό της συμπόνιας στις σαπουνόπερες, προτιμώ τη συμπόνια στην πράξη μέσα από την εθελοντική προσφορά!

Γενναιοδωρία. Ο πλούτος δεν είναι συσσώρευση αγαθών, αλλά στάση ζωής. Δεν πιστεύω στην έλλειψη. Όσα περισσότερα δίνω (όχι μόνο υλικά αγαθά, αλλά το χρόνο μου, τη διάθεσή μου, τον καλό μου λόγο, το χαμόγελό μου, τη βοήθειά μου), τόσα περισσότερα η ζωή μου φέρνει, με

πολλούς τρόπους. Σκέφτομαι τους άλλους σε κάθε ευκαιρία.
Όσο πιο δοτικός είμαι, τόσο πλουσιότερος νιώθω!

Ευγνωμοσύνη. Αρνούμαι τον κυνισμό και τη γκρίνια. Είμαι καθημερινά ευγνώμων, για όσα καλά έχω στη ζωή μου, χωρίς να τα θεωρώ δεδομένα: υγεία, αρτιμέλεια, το ότι η χώρα μου δε βρίσκεται σε καιρό πολέμου, έχω να φάω, υπάρχει η όμορφη φύση γύρω μου, μπορώ να αλλάξω, υπάρχουν άνθρωποι που με αγαπούν, έχω τη δυνατότητα να μάθω, μπορώ να επικοινωνήσω και να μιλήσω ελεύθερα. Όσα καλά δεν εκτιμώ, ελαττώνονται. Όσα εκτιμώ, αυξάνονται. Έχω εκτίμηση ακόμη και στις δυσκολίες, γιατί φέρνουν οφέλη που δεν φαίνονται αμέσως (π.χ. δύναμη και υπομονή). Μαθαίνω να εκτιμώ τα καλά που έχω τώρα, κι όχι να γκρινιάζω για το άπιαστο όνειρο του μέλλοντος!

Συνεργασία. Αντί να είμαι πρώτος στους άλλους, προτιμώ να είμαι μαζί με τους άλλους. Μαθαίνω να μοιράζομαι, να διεκδικώ και να υποχωρώ, όπου χρειάζεται. Η αξία της ομαδικής εργασίας είναι μεγαλύτερη από τη αξία της πρωτιάς!

Συγχώρεση. Μιλώ σε άτομο εμπιστοσύνης για ό,τι με πλήγωσε, αλλά προχωρώ τη ζωή μου. Δεν αναλώνομαι να σκέφτομαι ξανά και ξανά το λυπηρό γεγονός, ούτε σενάρια «αν είχε γίνει αυτό, κλπ». Γνωρίζω τότε μου έχουν φερθεί άδικα, αλλά αυτό έχει να κάνει με εκείνους. Λέω αυτό που με πείραξε, όταν είμαι ψύχραιμος, όμως δεν έχω ανάγκη για εκδίκηση. Εμπιστεύομαι τον εαυτό μου -ίσως όλα συμβαίνουν για κάποιο λόγο- θρηνώ για τις απώλειες, μαθαίνω ό,τι μπορώ από την εμπειρία και προχωρώ μπροστά!

Πρεκατέ Βικτωρία, 2011

MENTORAS για την Παιδική Προστασία και Ευημερία
Μη κερδοσκοπικό σωματείο
www.mentoras.org, info_mentoras@yahoo.gr
210-9923920