

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	17
1. Καλλιιεργήστε ένα θετικό συναισθηματικό κλίμα	23
2. Προγραμματίστε για τις δουλιές σας δέκα λεπτά παραπάνω	26
3. Να θυμάστε ότι ένας ευτυχισμένος σύντροφος είναι ένας σύντροφος πρόθυμος να βοηθήσει	29
4. Τα παιδιά ζουν την κάθε στιγμή, διδαχθείτε από αυτά	33
5. Προστατέψτε την προσωπική σας ζωή	37
6. Συγχωρήστε τα ξεσπάσματά σας	40
7. Μάθετε να ακούτε προσεκτικά	43
8. Αποδεχτείτε με ηρεμία τα καβγαδάκια των παιδιών	47
9. Φροντίστε το σπίτι σας με τον τρόπο που βάζεται μια γέφυρα	51
10. Αγνοήστε το τηλέφωνο που χτυπά όταν βρίσκεστε με την οικογένειά σας	54
11. Ζήστε κάθε στιγμή μέσα από τα βάθη της καρδιάς σας	57
12. Τηρήστε τις υποσχέσεις σας	61
13. Αγοράστε κάτι καινούριο, πετάξτε κάτι παλιό	64
14. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να βαριούνται	68
15. Εσείς να περιμένετε ότι μπορεί να κυθεί!	71
16. Αφήστε κενό χώρο στο ημερολόγιό σας	74

17.	Μην περιμένετε να ακούσετε δυσάρεστα νέα για να εκτιμήσετε τη ζωή σας	78
18.	Προσπαθήστε να βλέπετε την αστεία πλευρά μιας κατάστασης	81
19.	Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Τι μηνύματα δίνω στα παιδιά μου;»	84
20.	Δείτε με διαφορετικό τρόπο τη φάση της εφηβείας	87
21.	Μην επιτρέπετε να σας ταλαιπωρούν	91
22.	Ποτέ μη χάνετε την ευκαιρία να πείτε «σ' αγαπώ»	94
23.	Δημιουργήστε τον δικό σας «διακόπη επανόδου» στην κανονικότητα	97
24.	Εξερευνήστε τον τομέα της ηθελημένης απλότητας	100
25.	Φροντίστε να έχετε καλή συντροφιά	105
26.	Συμφωνήστε ότι μπορείτε να διαφωνείτε	109
27.	Μην αποπαίρνετε τον εαυτό σας	113
28.	Σταματήστε να ανταλλιάσσετε μεταξύ σας ιστορίες τρόμου	117
29.	Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα	121
30.	Μάθετε να «παραδίνετε στην ηρεμία»	124
31.	Καθιερώστε μια αποκλειστικά δική σας τελετουργία	129
32.	Αν έχετε παιδιά, μην περιμένετε ότι θα τηρείτε πιστά το πρόγραμμά σας	132
33.	Γεμίστε το σπίτι σας με αποδείξεις αγάπης	135
34.	Μην αφήνετε τα οικονομικά να σας χαλάσουν τη διάθεση	138
35.	Ξεκινήστε τη μέρα σας με αγάπη, ζήστε τη μέρα σας με αγάπη, τελειώστε τη μέρα σας με αγάπη	142

36.	Ποτέ, μα ποτέ μη θεωρείτε τον σύντροφό σας (ή οποιοδήποτε μέλος της οικογένειάς σας) δεδομένο	145
37.	Βάλτε ένα όριο στις επιθυμίες σας	150
38.	Αφήστε και τους άλλους να κερδίσουν σε μια διαφωνία	155
39.	Διατηρήστε έναν λογικό ρυθμό	158
40.	Μη γίνεστε μάρτυρες	161
41.	Χαμηλώστε τον πήχη των προσδοκιών σας	164
42.	Νιώστε και δείξτε εκτίμηση στα πεθερικά σας	167
43.	Μάθετε να αναγνωρίζετε τις διαθέσεις σας	170
44.	Όταν εργάζεστε στο σπίτι, διαχωρίστε τη δουλειά σας από την υπόλοιπη ζωή σας	174
45.	Αποδεχτείτε ολοκληρωτικά αυτούς που αγαπάτε περισσότερο	178
46.	Μη βασανίζετε με τις μικροπαραξενιές των οικείων σας	181
47.	Όταν κάποιος σας ρωτά πώς είστε, μην απαντάτε ότι «πνίγεστε»	185
48.	Δείξτε λίγη κατανόηση στους γείτονές σας	189
49.	Αναγνωρίστε τις ιδιαίτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα μέλη της οικογένειάς σας	194
50.	Μην πέφτετε για ύπνο εκνευρισμένοι	197
51.	Αναρωτηθείτε: «Γιατί εγώ να είμαι η εξαίρεση;»	200
52.	Αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει λιγάκι	203
53.	Να θυμάστε ότι οι πράξεις μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια	207
54.	Μάθετε να διατηρείτε την εσωτερική σας ισορροπία	211

55.	Μην αφήνετε τον εαυτό σας να ενοχλείται εύκολα	214
56.	Βρείτε χρόνο για να δείξετε καλοσύνη	217
57.	Μη μιλάτε πίσω από την πλάτη των δικών σας	220
58.	Καθιερώστε τα οικογενειακά συμβούλια	223
59.	Μην ξεχνάτε να δείχνετε την εκτίμησή σας	227
60.	Δείτε τα πράγματα από τη σωστή οπτική γωνία	230
61.	Μην τρέφετε υπερβολικές προσδοκίες για τις διακοπές σας	234
62.	Φροντίστε τα λόγια σας να έχουν καλοσύνη και αγάπη	238
63.	Μείνετε ακίνητοι	241
64.	Πάρτε τα πράγματα όπως έρχονται	244
65.	Παραμείνετε υγιείς	247
66.	Δώστε προτεραιότητα στα συναισθήματα	250
67.	Μην αξιολογείτε διαρκώς τη συμπεριφορά σας	253
68.	Φανταστείτε ότι μέσα στο δωμάτιο υπάρχει κάποιος που σας παρακολουθεί	256
69.	Μην ξεχνάτε ότι όπως είστε μέσα, έτσι είστε και έξω	258
70.	Δημιουργήστε μια καινούρια σχέση με κάποιον που ήδη γνωρίζετε	262
71.	Ελέγξτε τις «επιθέσεις σκέψεων»	266
72.	Σταματήστε να υπερβιάζετε για τις δουλειές που έχετε να κάνετε	270
73.	Υπενθυμίστε στους άλλους να διαφυλάσσουν τη ζωή τους σαν θησαυρό	274
74.	Μην επαναλαμβάνετε τα ίδια λάθη	277

75.	Αναγνωρίστε πότε κάποιος δεν είναι σε θέση να αντιληφθεί κάτι που εσείς θεωρείτε αυτονόητο	280
76.	Μην περιμένετε από τα μέλη της οικογένειάς σας να σας συμπεριφέρονται όπως οι άληθοι	284
77.	Κάντε όλοι μαζί κάμπινγκ	288
78.	Αντιμετωπίστε το παιδί σας σαν να είναι δάσκαλός σας	290
79.	Υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι δεν θα τα πάρετε μαζί σας	294
80.	Καθιερώστε μια εθελοντική κοινωνική δράση για όλη την οικογένεια	297
81.	Φανείτε υπομονετικοί με τον σπιτονοικοκύρη σας ή με τον διαχειριστή της πολυκατοικίας σας	300
82.	Γυμναστείτε	303
83.	Μην παραβλέπετε τις σταδιακές μικρές βελτιώσεις	306
84.	Υπενθυμίζετε συχνά στον εαυτό σας τι θέλουν πραγματικά τα παιδιά σας	309
85.	Μην κάνετε υποθέσεις για τις πράξεις και τα κίνητρα των άλλων	312
86.	Φροντίστε να μιλάτε ήρεμα	315
87.	Διατηρήστε το κέφι σας	318
88.	Σκεφτείτε κάτι σωστό που κάνατε σήμερα	321
89.	Ανακαλύψτε μια απλή ευχαρίστηση	324
90.	Να ξέρετε ότι τα μικρά πράγματα τα θυμόμαστε περισσότερο	327
91.	Δώστε το παράδειγμα της γαλήνης	331
92.	Νιώστε και εκφράστε ευγνωμοσύνη για το σπίτι σας	334

93.	Σταματήστε να παραπονιέστε για τα παράπονα	337
94.	Αποδεχτείτε την αλληλαγή	340
95.	Ανταλλάξτε ρόλους με τον σύντροφό σας	343
96.	Αποδεχτείτε ότι πάντα θα υπάρχει μέσα στο σπίτι κάποια δουλειά που πρέπει να γίνει	347
97.	Ξεφορτωθείτε τα άχρηστα	351
98.	Καθυστερήστε την ανταμοιβή σας	356
99.	Θυμηθείτε ότι, όπως όλα τα άλλα, και αυτό θα περάσει	359
100.	Να συμπεριφέρεστε πάντα στα μέλη της οικογένειάς σας σαν να είναι η τελευταία φορά που τα βλέπετε	362

Εισαγωγή

Είτε αφορά το παιδί, τον σύζυγο, τους γονείς, έναν συγγενή, έναν αδελφό, είτε κάποιο συνδυασμό των παραπάνω, η «δυναμική της οικογένειας» είναι πολύ πιθανό να λειτουργεί με κάποιες δυσκολίες. Η οικειότητα, οι παγιωμένες συνήθειες, οι προσδοκίες, οι θυσίες, τα συγκρουόμενα προγράμματα, οι εκνευρισμοί, οι υποχρεώσεις και όλα τα άλλα «οικογενειακά θέματα» μπορεί να δημιουργήσουν μεγάλο στρες στο περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Εξάλλου, πολύ περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο, τα μέλη της οικογένειάς μας ξέρουν πολύ καλά ποια είναι τα «κουμπιά» μας και πότε να τα πατήσουν! Προσθέστε στις οικογενειακές σχέσεις και όλες τις υποχρεώσεις και τις ενοχλήσεις που συνδέονται με το σπίτι –ηογαριασμούς, άπλυτα πιάτα, καθάρισμα, μαγείρεμα, έξοδα, άχρηστα πράγματα, λεπτούς τοίχους, τηλεφωνήματα, κατοικίδια, γείτονες, πηλύσιμο των ρούχων, θόρυβος, φωνές, φασαρία– και έχετε όλα τα συστατικά για έναν νευρικό κλονισμό.

Ας είμαστε ειλικρινείς. Το να είναι κανείς μέλος μιας οικογένειας αποτελεί προνόμιο και σίγουρα του προσφέρει πάρα πολλά, αλλά είναι επίσης κάτι πολύ δύσκολο ακόμα και όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά. Αν θέλτε να έχετε μια λειτουργική και γεμάτη αγάπη σχέση με την οικογένειά σας, πρέπει να

μάθετε να είστε υπομονετικοί και να μην επιτρέπετε στα μικροπράγματα να κυριαρχούν στη ζωή σας και να σας εκνευρίζουν.

Σίγουρα υπάρχουν αρκετά προβλήματα που έχουν να κάνουν με την οικογένεια και το σπίτι σας. Άρα η αλήθεια είναι ότι αν βασανίζεστε για μικροπράγματα που έχουν σχέση με την οικογενειακή ζωή, το πιθανότερο είναι ότι προετοιμάζετε τον εαυτό σας να καταντήσει ερείπιο από τα νεύρα. Για μένα το όλο ζήτημα είναι ιδιαίτερα κρίσιμο και αυτά που διακυβεύονται πολλή και σημαντικά – η αρμονία του σπιτικού σας, ακόμα και η ψυχική σας υγεία.

Έγραψα αυτό το βιβλίο για να σας δώσω μερικές συμβουλές που θα κάνουν τη ζωή σας μέσα στο σπίτι λίγο πιο εύκολη και, ελπίζω, πολύ πιο ικανοποιητική. Οι στρατηγικές που περιγράφω εδώ επιχειρούν να αντιμετωπίσουν μερικές από τις πιο συνηθισμένες πηγές έντασης και να σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε και πάλι τη χαρά της οικογενειακής ζωής, που μερικές φορές χάνεται στη δίνη ασήμαντων εντάσεων και υποχρεώσεων της καθημερινότητας. Εφαρμόζοντας αυτές τις στρατηγικές θα διευρύνετε τις αντιλήψεις, την υπομονή και τη σοφία σας, και θα μπορείτε να αντιμετωπίζετε όλα όσα συμβαίνουν στην οικογένειά σας με άνεση και ευγνωμοσύνη.

Οι άνθρωποι που μαθαίνουν να μη βασανίζονται για μικροπράγματα στην οικογένεια και στο σπίτι τους αποκτούν ένα τεράστιο πλεονέκτημα. Σπαταλούν πολύ λιγότερη ενέργεια σε

εκνευρισμούς και στενοχώριες, οπότε τους περισσεύει πολύ περισσότερο για να διασκεδάσουν, να προσφέρουν την αγάπη τους και να είναι πιο παραγωγικοί. Ο χρόνος, η προσπάθεια και η ενέργεια που αφιέρωναν για να αντιμετωπίσουν το στρες τους επικεντρώνεται πλέον στη δημιουργία ευχάριστων εμπειριών και αναμνήσεων. Όταν τα μικροπράγματα δεν σας επηρεάζουν τόσο πολύ, η οικογένειά σας αποτελεί περισσότερο από ποτέ πηγή χαράς. Θα γίνετε πιο ανέμελοι. Η ζωή σας θα είναι πιο εύκολη. Θα νιώθετε λιγότερο περιορισμένοι και θα ζείτε με τους δικούς σας πιο αρμονικά. Το δικό σας αίσθημα εσωτερικής γαλήνης και ηρεμίας θα επεκταθεί και στα άλλα μέλη της οικογένειάς σας.

Όταν μάθετε να βλέπετε τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση και δεν τους επιτρέπετε να σας ενοχλούν τόσο πολύ, οι μέρες σας θα γίνουν πιο ήρεμες και λιγότερο αγχωτικές. Θα ανακαλύψετε την αθωότητα που υπάρχει μέσα στους άλλους και σε συμπεριφορές τους που παλιότερα σας έκαναν έξω φρενών. Αυτό θα συσφίξει τους δεσμούς ανάμεσα στα μέλη της οικογένειάς σας και θα σας προσφέρει περισσότερη ηρεμία.

Έτσι, θα είστε λιγότερο σκληροί με τον εαυτό σας και θα πάψετε να απαιτείτε η ζωή να βρίσκεται στην υπηρεσία της ευτυχίας σας. Θα έχετε περισσότερη αγάπη στην καρδιά σας και θα μπορείτε να τη μοιραστείτε με όσους υπάρχουν γύρω σας. Τέλος, θα γίνετε λιγότερο αντιδραστικοί, γεγονός που θα ωθήσει

τους αγαπημένους σας να δείξουν και αυτοί τον καλύτερο εαυτό τους.

Επειδή έγραψα αυτό το βιβλίο, πολλοί με ρωτούν: «Βασιλεύει πάντα ηρεμία στο σπίτι σας;» Πρέπει να ομολογήσω πως όχι! Από τη στιγμή που το βιβλίο κυκλοφόρησε στα βιβλιοπωλεία, ειδικά τα παιδιά μου έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις από μένα. Τώρα φαίνεται ότι δεν έχω πια καμιά δικαιολογία. Για παράδειγμα, όταν με ενοχλεί ή με εκνευρίζει κάτι μέσα στο σπίτι, η μικρότερη κόρη μου, η Κένα, τρέχει πέρα-δώθε κρατώντας στα χέρια της το βιβλίο και φωνάζοντας: «Μη βασανίζεσαι για μικροπράγματα, μπαμπά! Μη βασανίζεσαι για μικροπράγματα!» Η οχτάχρονη κόρη μου, η Τζάζι, είναι πολύ πιο αυστηρή. Θυμάμαι μια ημέρα που επρόκειτο να πετάξω στην άγληνη άκρη της χώρας για να διδάξω στα στελέχη μιας εταιρείας πώς να έχουν λιγότερο άγχος και να αποκτήσουν μεγαλύτερη ηρεμία πνεύματος. Την ώρα λοιπόν που η Τζάζι κι εγώ παίρναμε το πρωινό μας και είχαμε μια «εκ βαθέων» συζήτηση, άρχισα να της κάνω διάλεξη – κάτι που δεν αντέχει καθόλου. Κάποια στιγμή σηκώθηκε όρθια και με τα χέρια στη μέση μού είπε με ζεστό αληθιά σαρκαστικό τόνο: «Έλα τώρα, μπαμπά, αλήθεια διδάσκεις τους ανθρώπους πώς να ηρεμούν;» Λοιπόν, πρέπει να το παραδεχτώ. Βασανίζομαι περισσότερο για μικροπράγματα σε σχέση με την οικογένειά μου και με το σπίτι μου παρά σε σχέση με οτιδήποτε άλλο. Και πάω στοίχημα ότι κι εσείς κάνετε το ίδιο!

Κανείς μας δεν πρόκειται να επιλύσει ποτέ με απόλυτη επιτυχία τα ζητήματα που αφορούν την οικογένεια και τη ζωή στο σπίτι. Πάντα θα υπάρχουν στιγμές που θα νιώθουμε εκνευρισμένοι ή εξουθενωμένοι. Παρ' όλη αυτά, μπορούμε να κάνουμε κάτι σημαντικό. Να επιφέρουμε σταδιακές, συχνά ακόμα και δραστικές βελτιώσεις στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα μέλη της οικογένειάς μας και τις καθημερινές οικιακές υποχρεώσεις. Μπορούμε πράγματι να βελτιώσουμε σημαντικά τόσο την ατομική όσο και την οικογενειακή μας ζωή.

Η επιθυμία να «μη βασανιζόμαστε για μικροπράγματα» έχει γίνει μία από τις βασικές προτεραιότητες εκατομμυρίων ανθρώπων. Και πουθενά αλλού κάτι τέτοιο δεν είναι τόσο σημαντικό όσο στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους που αγαπάμε. Καθώς συνειδητοποιείτε αυτή την αλήθεια, θα σταματήσετε να θεωρείτε τα αγαπημένα σας πρόσωπα δεδομένα. Και από τη στιγμή που αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτές τις στρατηγικές στη ζωή σας, θα έχετε μια πιο αρμονική και γεμάτη αγάπη οικογένεια και ένα πολύ πιο ευτυχισμένο και ήρεμο σπιτικό.

Τις θερμότερες ευχές μου ληοπόν για κάθε επιτυχία σ' εσάς και στην οικογένειά σας.