

Η αξία των οποιοδήποτε διακοπών είναι ανεκτίμητη, ας κάνουμε ένα μικρό δώρο στον εαυτό μας...

Γράφει ο Ευάγγελος Μαυρογόνατος
Αύγουστος 2020



Το Πάσχα του καλοκαιριού (δηλαδή ο δεκαπενταύγουστος) το έχουμε συνδυάσει με τις καλοκαιρινές διακοπές οι περισσότεροι εργαζόμενοι, είτε να απολαύσουν τις παραλίες μας, είτε να μεταβούν σε άλλους προορισμούς εκτός Ελλάδος.

Ακούγοντας ή διαβάζοντας τη λέξη διακοπές, αυτόματα στο μυαλό μας έρχονται παραλίες, νησιά με καταγάλανα νερά, ή άλλα μέρη, προσφιλή για τον καθένα, ήλιος ξεγνοιασιά, φανταστικές βραδιές κ.π.ά.

Ας κάνουμε όμως μια μικρή ετυμολογική ανάλυση τι σημαίνει η λέξη διακοπές.

Η λέξη διακοπές σημαίνει δια-κόπτω, δηλαδή σταματώ ό,τι έκανα πριν και κάνω κάτι καινούργιο και διαφορετικό, επίσης σταματάω την οποιαδήποτε καθημερινή εργασία και φεύγω μακριά από τη ρουτίνα μου. Αφήνω πίσω τις εκκρεμότητές μου, τις έννοιες και ό,τι άλλο με πιέζει.

Διακόπτεις λοιπόν κάτι το οποίο είναι σε ενέργεια, όπως η εργασία (αν δεν είσαι άνεργος), προκειμένου να αναπαυτείς για κάποιες ημέρες, μη έχοντας το άγχος της καθημερινής εργασίας ή της οποιαδήποτε άλλης δραστηριότητας, ούτως ώστε να επανέλθεις σε αυτή ανανεωμένος.

Οι ιθαγενείς που έχουν τη δυνατότητα διακοπών θα επιστρέψουν στις εστίες τους, θέλω να πιστεύω ανανεωμένοι. Όμως υπάρχει και ένας μεγάλος αριθμός συνανθρώπων μας που δεν θα μπορέσουν με τους εξαθλιωμένους μισθούς (όσοι εργάζονται), τις συντάξεις πείνας που παίρνουν, αλλά και με υποχρεώσεις προς το κράτος «πρόνοιας» δυσανάλογες των εισοδημάτων, οι οποίοι δεν θα μπορέσουν ίσως και φέτος να πάνε κάπου διακοπές, αλλά ακόμη και να μεταβαίνουν συχνά, όπως έκαναν στο παρελθόν, στα χωριά τους ή στους γονείς τους.

Όμως παρ' όλες τις οικονομικές δυσκολίες που περνάμε, η αξία των διακοπών για την ψυχολογία μας παραμένει ανεκτίμητη.

Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα που κάνουν συστηματικά διακοπές αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη ευκολία τις δυσκολίες και έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής.

Το γεγονός ότι κάποιος κάνει διακοπές δίνει μια ποιότητα στη ζωή του. Το είδος των διακοπών δεν έχει καμία σημασία. Είτε προτιμήσει κανείς να επισκεφτεί το εξοχικό του, ή το σπίτι των γονιών του στο χωριό, είτε να κάνει κάμπινγκ, είτε να επιλέξει ένα πολυτελέστατο ξενοδοχείο, η αξία των διακοπών παραμένει η ίδια.

Το όφελος που μπορούμε να έχουμε κάνοντας διακοπές, είναι ανεξάρτητο από το ποσό των χρημάτων που μπορούμε να δαπανήσουμε. Αυτό που διαφοροποιεί τις πιο πάνω επιλογές είναι το πώς θα αξιοποιήσει ο καθένας από εμάς τον ελεύθερο χρόνο που θα έχει στη διάθεσή του για να περάσει καλά.

Συχνά έχει παρατηρηθεί ότι άτομα που είναι ιδιαίτερα φορτισμένα στην καθημερινότητά τους, δυσκολεύονται να ανακαλύψουν τι είναι αυτό που θα τους βοηθήσει να χαλαρώσουν και να γευτούν τη χαρά της ζωής.

Με λιγοστά χρήματα μπορούμε να κάνουμε ένα δώρο στον καταπιεσμένο εαυτό μας, αλλά και στους οικείους μας (ακόμη και τώρα), οι οποίοι συμμετέχουν, είτε ενεργά, είτε παθητικά, στην οικονομική κρίση και στον οικογενειακό προϋπολογισμό, προς αντιμετώπισή της.

Ίσως όλα αυτά να φαντάζουν θεωρίες (μπορεί και να είναι) ή όνειρα «θερινής νυκτός», αν τα συγκρίνει βεβαίως κανείς με την προσδοκία ενός νησιού, τον αέρα των Κυκλάδων μας, την περιποίηση ενός ξενοδοχείου, τα γαλανά νερά και χρυσές αμμουδιές, χλιδή κλπ.

Αν όμως τα συγκρίνει κανείς στο μυαλό του με το βάρβαρο παρόν και το αβέβαιο μέλλον, το καθημερινό ξύπνημα, την κίνηση, την ένταση του λίγου χρόνου, την κούραση της ρουτίνας, την απομόνωση από τα αγαπημένα πρόσωπα, τα απύθμενα πρέπει, την απώλεια μικρών απολαύσεων, άσκησης, ενδιαφερόντων, μπάνιου στη θάλασσα, τότε φαντάζουν μια υπέροχη διακοπή από όλα αυτά και ας μην είναι ο τέλειος και ιδανικός προορισμός.

Μην ξεχνάμε η τέχνη του «Εν ζην», είναι να μεγιστοποιώ την απόλαυση με αυτά που έχω στη διάθεση μου και όχι με αυτά που κινούνται στη σφαίρα του ανεκπλήρωτου ιδεατού.

Καλή Παναγιά και καλό υπόλοιπο καλοκαιριού, με υγεία, τηρώντας τα μέτρα ασφαλείας και υγιεινής για να μη μετατραπούν οι διακοπές μας σε περιπέτεια.