

ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ ΑΠΟ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΒΑΤΡΑΧΟΣ ΚΑΙ... ΤΟΥΜΠΑΛΙΝ

Δρ. ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ

ΑΠΟ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΒΑΤΡΑΧΟΣ ΚΑΙ... ΤΟΥΜΠΑΛΙΝ

πρακτικές ψυχολογικές τεχνικές
για να βελτιώσετε τον εαυτό σας - ή τους άλλους



ΝΕΑ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

Δρ ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ

Συγγραφέας του «Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι!»

Από Πρίγκιπας Βάτραχος και... Τούμπαλιν!

Πρακτικές ψυχολογικές τεχνικές
για να βελτιώσετε τον εαυτό σας - ή τους άλλους.

7^η ανατύπωση

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008



Σκίτσα-Γελοιογραφίες: Κώστας Παπαντωνίου
Εξώφυλλο: Β. Καλαϊτζίδου. Βάτραχος: 'Prince Natterjack', by J. Kamm, www.artglass-pottery.com
Εκτύπωση: Chromotyp S.A.

Ιδιωτική έκδοση.


Πληροφορίες: Ά. Ροδαφηνός

SKYPE: rodafinos

email: arodafinos@gmail.com

www.rodafinos.weebly.com

Κεντρική διακίνηση: Γεωργίου Α.Ε.

 210.2526570, 2310.551101

ISBN 960-92105-0-3

Copyright[®] 2003, 2008, ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο.

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Είμαι πεπεισμένος ότι η ανάγνωση των αποσπασμάτων που περιέχονται στο παρόν e-book ενδέχεται να αλλάξει, αν όχι τις συνθήκες στη ζωή σας, τον τρόπο που σκέφτεστε - προς το καλύτερο.

Αυτό τουλάχιστον ισχυρίζονται εκατοντάδες από τους χιλιάδες αναγνώστες των βιβλίων μου 'Από Πρίγκιπας Βάτραχος και Τούμπαλιν' και 'Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι', οι οποίοι επικοινωνήσαν μαζί μου τα πέντε τελευταία χρόνια.

Αν αυτά που δοκιμάσατε μέχρι σήμερα δεν έχουν επιφέρει τα αποτελέσματα που θα επιθυμούσατε, και εάν η προσέγγισή σας δεν δουλεύει, τότε δοκιμάστε τις ιδέες που περιγράφονται στο παρόν βιβλίο με θέμα την αλλαγή. Γιατί... "Αν συνεχίσεις να κάνεις αυτά που έκανες μέχρι σήμερα, θα συνεχίσεις να παίρνεις αυτά που έπαιρνες μέχρι σήμερα"

Το μόνο που έχετε να χάσετε είναι ο χρόνος σας - και πιθανόν κάποιες σελίδες χαρτί, εάν επιλέξετε να το εκτυπώσετε.

Αν όμως ο παραπάνω ισχυρισμός ισχύει, τα *άμεσα* οφέλη για σας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- λιγότερο εκνευρισμό, ανησυχία, ενοχές, στρες
- ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα,
- αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση προβλημάτων,
- καλύτερες επιλογές,
- καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις,
- αύξηση αυτοεκτίμησης,
- αίσθηση έλεγχου,
- υγιείς συνήθειες,
- ανάπτυξη του δυναμικού μας,
- πιο ευχάριστος και ικανοποιητικός τρόπος ζωής

Αν σας αρέσει, στείλτε το ελεύθερα και στους φίλους σας.

Καλή ανάγνωση!

Α. Ροδαφηνός

Γεννιόμαστε με προδιαγραφές πρίγκιπα και κάποια στιγμή, κοντά στα 30 καταλήγουμε «βάτραχοι», εξαιτίας των επιβλαβών συνηθειών που υιοθετήσαμε, της κακής διατροφής, των συναναστροφών... και πάει λέγοντας.

Πώς μπορεί κανείς να ξαναγίνει «πρίγκιπας»; Η μία λύση είναι να περιμένει το φιλί της πριγκίπισσας. Η άλλη να διαβάσει το βιβλίο του Α. Ροδαφηνού. Βασισμένος στις αρχές της γνωστικής-συμπεριφορικής ψυχολογίας ο Δρ Ροδαφηνός, περιγράφει με χιούμορ, πρωτοτυπία και ευρηματικότητα μερικούς από τους τρόπους με τους οποίους μπορεί κανείς να πετύχει τις αλλαγές που επιθυμεί για μια πιο ικανοποιητική προσωπική ζωή.

Αν δεν είσαι ευχαριστημένος με τον εαυτό σου ή με τις συνθήκες στη ζωή σου ... μη στεναχωριέσαι, γιατί... μπορείς να αλλάξεις! Αρκεί να ακολουθήσεις συγκεκριμένα βήματα. Αν όμως συνεχίσεις να κάνεις αυτά που έκανες μέχρι σήμερα, θα συνεχίσεις να παίρνεις αυτά που έπαιρνες μέχρι σήμερα. Εάν δεν αλλάξεις την κατεύθυνση που πηγαίνεις, μάλλον θα καταλήξεις εκεί που κατευθύνεσαι (Κινέζικο απόφθεγμα).

Για αυτό, πάρε τη ζωή στα χέρια σου... πριν σε πάρει και σε σηκώσει!

Εσείς ...

- Θα θέλατε να κόψετε το κάπνισμα ή να μειώσετε το ποτό;
- Έχετε πρόβλημα βάρους και θα θέλατε να κάνετε δίαιτα ή να βελτιώσετε τη διατροφή σας;
- Δε μπορείτε να τηρήσετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής;
- Μήπως τρώτε τα νύχια σας;
- Θα θέλατε να μπορούσατε να διαβάζετε περισσότερο; Να τελειώνετε τις εργασίες σας στην ώρα τους;
- Να ξεπεράσετε μια σχέση;
- Να μην αργείτε στη δουλειά, στο μάθημα, ή στα ραντεβού;
- Θα θέλατε να μειώσετε τις ώρες που βλέπετε τηλεόραση;
- Θα θέλατε να καταφέρετε να σηκώνεστε στην ώρα σας;

Αν απαντήσατε ναι σε κάποια από τα παραπάνω, αντιμετωπίζετε την πρόκληση του αυτοέλεγχου. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα ήθελαν να αλλάξουν κάτι στη ζωή τους: μια καλύτερη δουλειά, λιγότερο στρες, περισσότερους φίλους, κλπ. Πράγματι, είναι πολύ λίγα τα άτομα που δεν θα βρούνε κάτι να βελτιώσουν ή να αλλάξουν. «Είναι πολύ απλό, λίγο αυτοέλεγχο χρειάζεται», μπορεί να σας συμβουλέψουν. Τι είναι και πώς αποκτάται όμως ο αυτοέλεγχος;

Ένας οδηγός / εγχειρίδιο για την εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών για αλλαγή συμπεριφοράς, για περισσότερη επιτυχία και ικανοποίηση στην εργασία, στην προσωπική ζωή και στις σχέσεις μας με τους άλλους και με τον εαυτό μας.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή
 2. Είναι αναγκαία η αλλαγή;
 3. Μπορώ να αλλάξω τους άλλους;
 4. Γιατί οι άνθρωποι δεν αλλάζουν;
 5. Στην πραγματικότητα όμως ...
 6. Πότε επέρχεται η αλλαγή;
 7. Βήματα για αλλαγή
 8. Σ.Κ.Α.Β.Ε.
 9. Εξετάστε τη ζωή σας
 10. Ο τροχός της ζωής
 11. Το συμβόλαιο
 12. Επίλογος
- Βιβλιογραφία



Ευχαριστίες προς...

...τους γονείς μου, Λίτσα και Νίκο Καϊσίδη, που μου έδειξαν τα πρώτα βήματα.

...τους John Myers, Γιάννη Ζαμπελάκη, Γιώργο Σιδερίδη και στη Μαρία Χατζάτογλου, ο καθένας εκ των οποίων αποτέλεσε για κάποια περίοδο της ζωής μου ένα μοντέλο του ολοκληρωμένου ατόμου στο οποίο αναφέρομαι στο παρόν βιβλίο, και επέδειξαν στοιχεία εφαρμογής στην πράξη των ψυχολογικών τεχνικών οι οποίες περιγράφονται παρακάτω.

...τον Κώστα Κεσίδη, χωρίς τη βοήθεια του οποίου δεν θα είχα τη δυνατότητα να ξεκινήσω τις μεταπτυχιακές μου σπουδές.

...το φίλο μου, Κώστα Παπαντωνίου, για τα εκπληκτικά σκιστάκια του, τη Βίκυ Καλαϊτζίδου για το βάτραχο-εξώφυλλο, τη Χρύσα Ξενάκη που με τον ενθουσιασμό της αγκάλιασε αυτό το βιβλίο και τις ιδέες του και με τους συνεργάτες της από τα Ελληνικά Γράμματα επιμελήθηκαν το κείμενο των προγενέστερων εκδόσεων.¹

...τους πνευματικούς μου γκουρού τα ονόματα των οποίων αναφέρονται συχνά στο κείμενο και στη βιβλιογραφία, αλλά και σε αυτούς των οποίων τα ονόματα δεν αναφέρονται.

Σημείωση: Στο βιβλίο έγινε κάθε δυνατή προσπάθεια να αναγνωριστούν οι αυθεντικοί συγγραφείς παραβολών, ρητών και κειμένων και να εξασφαλιστεί η ορθότητα των πληροφοριών. Όπου αυτό έγινε δυνατό, τα ονόματά τους αναγράφονται, καθώς προστάζει η ηθική και ο νόμος περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Σε μερικές περιπτώσεις όμως ορισμένες απόψεις και αποφθέγματα είτε αποδίδονται σε περισσότερες από μία πηγές, είτε χαρακτηρίζονται ως 'αγνώστου πατρός' (ή μητρός) και, καθώς τα στοιχεία είναι ελλιπή, δεν στάθηκε δυνατό να βρεθεί ο πνευματικός τους ιδιοκτήτης. Αν ο αναγνώστης γνωρίζει κάποια ή κάποιες από αυτές τις πηγές, μπορεί να τις προτείνει, ώστε να γίνουν οι απαραίτητες ενέργειες στις μελλοντικές εκδόσεις.

¹ Πληροφορίες από έγκυρες πηγές αναφέρουν ότι, πέρα από την εύθυμη διάθεση που επικράτησε στην ομάδα των Ελληνικών Γραμμάτων κατά τη διαδικασία επιμέλειας και διόρθωσης της παλαιότερης έκδοσης, στελέχη-κλειδιά επηρεάστηκαν τόσο που ξεκίνησαν σημαντικές αλλαγές στη ζωή τους. Καλή επιτυχία, παιδιά!



Πρόλογος

Το 1994 γύρισα στην Ελλάδα ύστερα από απουσία έξι ετών για μεταπτυχιακές σπουδές. Έχοντας στο διάστημα αυτό κάνει τρεις φορές το γύρο του κόσμου, ήμουν εμφανώς επηρεασμένος από κάποια στοιχεία συμπεριφοράς των εθνοτήτων με τις οποίες ήρθα σε επαφή. Από προσωπικό ενδιαφέρον και έχοντας ήδη αρχίσει να διδάσκω τα βασικά κεφάλαια εισαγωγής στην ψυχολογία σε φοιτητές ιδιωτικών πανεπιστημίων, ίδρυσα το 'Winners' Club' (Κλαμπ των Νικητών) ή, χιουμοριστικά, 'W.C.'. Ήταν μια προσπάθεια να μεταδώσω τη διάθεση, την εμπειρία και τις γνώσεις που αποκόμισα από άτομα που αντιμετώπιζαν τη ζωή λίγο διαφορετικά.

Το αρχικό κοινό μου αποτέλεσε μια ομάδα φοιτητών με ανησυχίες για εσωτερική αναζήτηση, οι οποίοι ήρθαν να παρακολουθήσουν τις πρώτες διαλέξεις μου με μια δόση περιέργειας. Ο ενθουσιασμός και η ανταπόκρισή τους με ώθησαν να καθιερώσω το W.C., αλλά και να οργανώσω σεμινάρια για εταιρείες και οργανισμούς. Τότε ανακάλυψα ότι αυτό που πραγματικά με γεμίζει ικανοποίηση είναι το να έρχομαι σε επαφή με άλλα άτομα και να βάζω ένα λιθαράκι στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τα καθημερινά προβλήματα, συνεισφέροντας έτσι σε θετικές αλλαγές στη ζωή τους.

Έκτοτε, ύστερα από αρκετά χρόνια, κάποια αυτά τα άτομα, οι πραγματικοί νικητές, με βρίσκουν στο δρόμο και μου μιλούν για τις αλλαγές προς το καλύτερο που επέφεραν στη ζωή τους. Αυτό με ικανοποιεί περισσότερο από κάθε άλλη ανταμοιβή.

Τους χαιρετισμούς μου λοιπόν στους 'Νικητές' του Αμερικανικού Κολεγίου Θεσσαλονίκης, τους φοιτητές μου στο City College και σε αυτούς που κατά καιρούς παρακολούθησαν τις διαλέξεις μου. Τους ευχαριστώ για το ενδιαφέρον τους στα πρώτα μου βήματα ως εισηγητή σεμιναρίων και συγγραφέα. Τους προτρέπω να συνεχίσουν με ενθουσιασμό την προσπάθεια για ανάπτυξη.





Εισαγωγή

*Το μυστικό για να πας μπροστά
είναι να ξεκινήσεις
- Ανώνυμος*

Πολλοί από εμάς ζούμε ζωές κατώτερες από αυτές για τις οποίες γεννηθήκαμε! Γεννιόμαστε με προδιαγραφές πρίγκιπα και κάποια στιγμή, κάπου κοντά στα 30, καταλήγουμε 'βάτραχοι' - εξαιτίας των επιβλαβών συνηθειών που υιοθετήσαμε, της κακής διατροφής, των συναναστροφών... και πάει λέγοντας.

Σίγουρα όλοι μας θα θέλαμε λίγο περισσότερη επιτυχία και ευτυχία από αυτήν που απολαμβάνουμε σήμερα – ιδίως εάν δεν χρειάζεται να κουραστούμε γι' αυτό. Πώς θα μπορούσαμε να γίνουμε συναισθηματικά, πνευματικά, και σωματικά πιο υγιείς με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια; Εάν υπήρχε μια μαγική συνταγή ή ένα χάπι τύπου 'Viagra', υποθέτω ότι θα το παίρναμε μετά χαράς, αγνοώντας τις πιθανές παρενέργειες.

Αλήθεια, τι δεν αντέχετε πια; Τι θέλετε παραπάνω από τη ζωή; Μήπως θέλετε να κερδίσετε περισσότερα χρήματα, να μειώσετε την κούραση και το υπερβολικό άγχος, να αυξήσετε την αποδοτικότητά σας, να βελτιώσετε τις σχέσεις σας και την υγεία σας, να απολαμβάνετε περισσότερο τη ζωή; Προσωπικά, δεν έχω γνωρίσει κανέναν που να μη θέλει λίγο μεγαλύτερη οικονομική άνεση, ένα πιο υγιές και ευπαρουσίαστο σώμα, καλύτερες σχέσεις, περισσότερη 'επιτυχία'.

Το παράδοξο είναι ότι ενώ οι περισσότεροι ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε... λίγοι από εμάς το κάνουμε. Για παράδειγμα, στον τομέα της υγείας, ακόμα και άτομα με στοιχειώδεις γνώσεις και περιορισμένη μόρφωση έχουν επίγνωση τόσο των βλαβερών συνεπειών των γλυκισμάτων όσο και των ωφελειών της άσκησης. Παρόλα αυτά, ό,τι είναι κοινή λογική δεν αποτελεί κατ' ανάγκη και κοινή πρακτική. Γιατί λοιπόν δεν κάνουμε αυτά που πρέπει να κάνουμε – όπως λέει και η γνωστή διαφήμιση της Nike, 'Just Do It', ώστε να απολαύσουμε αυτά που κατά βάθος θέλουμε, αυτά που θα μας κάνουν πραγματικά χαρούμενους και ευτυχισμένους.

Ένας σημαντικός αριθμός από τα άτομα που έτυχε να παρακολουθήσουν μια διάλεξη ή ένα σεμινάριο, μου εξέφρασαν την έντονη ανάγκη και επιθυμία τους να αλλάξουν κάποια



πράγματα στη ζωή τους είτε κάποιες προσωπικές συνήθειες. Τα θέματα που ανέφεραν ήταν λίγο-πολύ τα εξής: «Θέλω να σταματήσω το κάπνισμα, να χάσω κιλά, να μειώσω το στρες, να σταματήσω να τρώω τα νύχια μου, να μην μαλώνω με το/τη σύντροφό μου, να μην αργώ στην τάξη, να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση κ.λπ.».

Άμα θέλω έχω θέληση... αλλά δεν θέλω. - Αρκάς

Πριν από λίγα χρόνια σχεδίασα και άρχισα να διδάσκω ένα νέο μάθημα εφαρμοσμένης ψυχολογίας του οποίου το κύριο θέμα είναι η αλλαγή. Πιο συγκεκριμένα, το μάθημα αποσκοπεί στην εκμάθηση τεχνικών για τη μείωση κάποιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς ή, αντίστροφα, τεχνικών για την ενίσχυση κάποιας επιθυμητής συμπεριφοράς. Η υποχρέωση των φοιτητών είναι να επιλέξουν μια συμπεριφορά τους, να υπογράψουν ένα συμβόλαιο ενώπιον όλης της τάξης και να προσπαθήσουν στη διάρκεια ενός εξαμήνου να αλλάξουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (κάτι παρόμοιο με αυτό που θα οδηγηθείτε να κάνετε και εσείς καθώς θα διαβάζετε το παρόν βιβλίο). Στα χρόνια που πέρασαν, είδα εκατοντάδες ανθρώπους να πετυχαίνουν σημαντικές αλλαγές στις συνήθειες και στον τρόπο σκέψης τους. Όπως δήλωναν και οι ίδιοι, αρχικά δεν πίστευαν ότι θα ήταν ποτέ δυνατόν να



Ο μέσος άνθρωπος χρησιμοποιεί περίπου μόνο το 5 με 10% των δυνατοτήτων του.

πραγματοποιήσουν και να διατηρήσουν κάποιες από αυτές τις αλλαγές στη ζωή τους.

Πρόσφατα οι επιστήμονες κατάφεραν να ξεπεράσουν την ταχύτητα του φωτός. Με τη σημερινή τεχνολογία (διαδίκτυο, τηλέφωνο, ραδιοκύματα) μπορούμε να στείλουμε ένα μήνυμα από τη μία στην άλλη άκρη της γης (19.000 χιλιόμετρα) σε λιγότερο από ένα δευτερόλεπτο. Είναι όμως εξίσου πιθανό, παρότι μπορεί να αναλώσουμε πολύ περισσότερο χρόνο και προσπάθεια, να μην καταφέρουμε να περάσουμε το ίδιο μήνυμα μέσα από το τοίχωμα του κρανίου, πάχους ενός εκατοστού, που μας χωρίζει από το μυαλό ενός ατόμου. Αυτός είναι άλλωστε ένας από τους παράγοντες απογοήτευσης στο έργο του σύμβουλου, της ψυχολόγου, του κοινωνικού λειτουργού, του εκπαιδευτικού, των γονέων. Ομολογώ ότι δοκίμασα αρκετή απογοήτευση και ότι πολλές στιγμές ευχόμουν να

μπορούσα να γίνω τζίνι ή μάγος και με ένα μαγικό ραβδάκι να ανοίξω το μυαλό του ατόμου που είχα μπροστά μου και να του 'μεταμοσχεύσω' κύτταρα από τον εγκέφαλο ενός αθλητή, ενός ατόμου με υγιείς συνήθειες, κάποιου γνωστού για την ισχυρή του θέληση, την καλή του διάθεση και την αποτελεσματικότητα στη δουλειά. Ή να μπορούσα εναλλακτικά να συνδέσω ένα μικροτσίπ σε μια συγκεκριμένη περιοχή του εγκέφαλου, το οποίο να υπενθυμίζει στο άτομο καθημερινά, δυνατά, απλά, ξεκάθαρα μηνύματα γραμμένα με κεφαλαία γράμματα, σε μια μεγάλη οθόνη νέον, όπως τα παρακάτω:

«ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ».

«ΚΑΝΕΝΑ ΦΑΓΗΤΟ ΔΕΝ ΠΡΟΞΕΝΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΛΕΠΤΟΣ».

«ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ, ΚΑΝΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΠΙΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ».

Από την άλλη μεριά, όσο εύκολο και να μου φαίνεται το να μην καπνίζω, δύο ή τρεις φορές τον μήνα συλλαμβάνω τον εαυτό μου να αισθάνεται ενοχές καθώς έχω παραβιάσει κατάφωρα τους κανόνες ορθής διατροφής και άσκησης. Ύστερα από λίγο, μόλις οι ενοχές μου διαλυθούν, συνειδητοποιώ με έκπληξη ότι μόλις κατέφυγα και χρησιμοποίησα τις ίδιες δικαιολογίες που χρησιμοποιεί και ο πιο αδύναμος έφηβος φοιτητής μου.

Ιστοριούλα: Στη ζούγκλα του εγκεφάλου

Κάποτε άκουσα την παρακάτω παράξενη ιστορία για τους κατοίκους ενός πρωτόγονου χωριού στα βάθη της ζούγκλας του Αμαζονίου.

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι οι κάτοικοι του χωριού είχαν πολύ χαμηλό μέσο όρο ζωής. Μελετώντας τις συνθήκες ζωής τους, ανακάλυψαν ότι στην περιοχή που ζούσαν υπήρχε ένα μικροσκοπικό έντομο που κατοικούσε στο ξύλο από το οποίο ήταν κατασκευασμένες οι καλύβες των χωρικών και του οποίου το τσίμπημα ήταν τοξικό. «Έχετε τρεις επιλογές» είπαν οι ερευνητές στους κατοίκους: «α) να φύγετε από την περιοχή και να εγκατασταθείτε κάπου μακριά από το χωριό σας, β) να κάψετε το χωριό και να το ξαναχτίσετε και γ) να συνεχίσετε να πεθαίνετε σε νεαρή ηλικία από τα τσιμπήματα των εντόμων». Οι κάτοικοι διάλεξαν την τρίτη λύση!

Ερωτήσεις

- Πώς σχηματίζονται οι συνήθειές μας;
- Γιατί είναι τόσο δύσκολο να ακολουθήσουμε τις υγιείς συνήθειες και τόσο εύκολο να ακολουθήσουμε τις ανθυγιεινές;
- Γιατί οι άνθρωποι δεν αλλάζουν κάποιες συνήθειες ακόμα και όταν ξέρουν ότι πρέπει πάση θυσία να τις αλλάξουν;
- Γιατί κάποιοι άλλοι αλλάζουν;
- Ποιες είναι οι συνθήκες και οι παράγοντες που υποβοηθούν την αλλαγή;



- Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους άλλους και τον εαυτό μας να αλλάξουν;

Απαντήσεις

Οι απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις δεν είναι ούτε πλήρεις, ούτε και τυποποιημένες: δεν ταιριάζει ένα μέγεθος σε όλους². Εντούτοις, υπάρχουν κάποιοι πρακτικοί κανόνες που μπορεί κάποιος να ακολουθήσει, έτσι ώστε να βελτιώσει τον εαυτό του ή/και τις συνθήκες γύρω του. Οι κανόνες αυτοί βασίζονται, αφενός, σε αποτελέσματα πρόσφατων επιστημονικών ερευνών και σε πορίσματα σύγχρονων επιστημονικών συγγραμμάτων γύρω από την ανθρώπινη συμπεριφορά και, αφετέρου, σε διαχρονικές αξίες και διδαχές αρχαίων φιλοσόφων αλλά και νεότερων ψυχολόγων³.

Στο συγκεκριμένο σύγγραμμα, καταβλήθηκε προσπάθεια να απλοποιηθεί και να περιοριστεί η θεωρία και ταυτόχρονα να δοθούν συγκεκριμένες οδηγίες, συμβουλές και ασκήσεις για μετατροπή της θεωρίας σε πράξη και καθημερινή χρήση και εφαρμογή. Οι κανόνες αυτοί αναφέρονται και στη νοητική-συναισθηματική και στη σωματική διάσταση. Οι μέθοδοι και τεχνικές που παρουσιάζονται σίγουρα δεν είναι πανάκεια, δεν είναι μαγικές, ούτε και οι μόνες που υπάρχουν. Αποτελούν μια εφαρμογή των γνώσεων που έχουμε επί του παρόντος για τη λειτουργία του εγκεφάλου και βασίζονται κυρίως στη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση της ψυχολογίας. Άλλοι σύμβουλοι μπορεί να χρησιμοποιούν άλλες θεωρίες και πρακτικές, τις οποίες δεν θα παρουσιάσουμε εδώ.

Η πορεία που θα ακολουθήσουμε

Υπάρχει μια αρχή για την αποτελεσματική παρουσίαση ή διδασκαλία: «Πρώτα πες στο κοινό σου τι πρόκειται να του πεις, μετά πες του το και στο τέλος πες του τι του είπες».

Ιδού λοιπόν μία σύντομη περιγραφή του τι πρόκειται να διαβάσετε. Το *πρώτο βήμα* για την αλλαγή, όπως την περιγράφουμε στο παρόν σύγγραμμα, είναι να μπορέσει το άτομο να αναλάβει την ευθύνη για τη ζωή του και να συνειδητοποιήσει ότι είναι ο καπετάνιος στο καράβι του. Το *δεύτερο βήμα* είναι η αυτοεξέταση. Εδώ το άτομο καλείται να αξιολογήσει τη ζωή του, να δει πού βρίσκεται τώρα και τι επιθυμεί ή πού θέλει να πάει. Η αυτοεξέταση συνήθως γεννά μία υγιή δυσαρέσκεια, η οποία δρα ως κίνητρο για την επίτευξη των στόχων μας. Η ένταση της επιθυμίας μας, σε συνδυασμό με την πεποίθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε, καθορίζουν: α) το αν θα επιλέξουμε να ασχοληθούμε με μια δραστηριότητα ή ένα στόχο, β) το μέγεθος της προσπάθειας που θα καταβάλουμε, και γ) την επιμονή που θα επιδείξουμε εμπόδια θα συναντήσουμε. Και επειδή είναι σίγουρο ότι θα υπάρξουν εμπόδια και αποτυχίες, η σωστή αντιμετώπιση των λαθών θεωρείται καθοριστική.

² «One size fits all»: ρούχα τα οποία δεν ταιριάζουν σε κανέναν...

³ Πολλά από τα παραδείγματα και τις μικρές ιστορίες και παραβολές που περιλαμβάνει αυτό το βιβλίο είναι δανεισμένα από γνωστούς 'γκουρού' στο διεθνή και ελληνικό χώρο της εφαρμοσμένης ψυχολογίας, όπως ο W. Dyer, ο D. Waitley, A. Robbins, ο Z. Ziglar, ο Γ. Πιντέρης, κ.ά. Ο Έλληνας αναγνώστης ανακαλύπτει συχνά με χαρά ότι και αυτοί με τη σειρά τους δανείζονται, ανάμεσα σε άλλα, πολλά στοιχεία και αρχές από την αρχαία ελληνική φιλοσοφία.



Όταν χάνεις, μη χάνεις το μάθημα. - Ανώνυμος

Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο της αλλαγής. Πώς μαθαίνουμε; Πώς αποκτούνται οι συνήθειες; Γιατί δεν αλλάζουμε – γιατί αλλάζουμε; Μπορούμε να αλλάξουμε τις σκέψεις μας ή τα συναισθήματα και τη διάθεσή μας κατά βούληση; Εάν ναι, πώς;

Ανάμεσα στα χαρακτηριστικά που διακρίνουν τον νικητή συγκαταλέγονται η αποφασιστικότητα, η αφοσίωση στο στόχο και ο προσεκτικός σχεδιασμός ενός τρόπου εργασίας ή δράσης για την κατάκτηση των στόχων του. Σε αυτά αναφέρεται το τρίτο μέρος.

Τέλος, σημαντική είναι και η ικανότητα του ατόμου να κρατά μια απόσταση από το πρόβλημα και να βάζει τα πράγματα στη θέση τους, ανάλογα με την πραγματική τους αξία.

Ά, ξέχασα: χρειάζεται και δουλειά!

Για ένα πράγμα να είστε σίγουροι: ούτε η προσέγγιση αυτού του βιβλίου αλλά ούτε και καμία άλλη θεωρία της ψυχολογίας δεν πρόκειται να φανούν αποτελεσματικές εάν δεν συνεισφέρετε κι εσείς με το μερίδιο της προσπάθειας που σας αναλογεί.

Οι ιδέες που θα παρουσιαστούν σ' αυτό το βιβλίο μπορεί αρχικά να σας ξενίσουν. Διατηρείστε κριτική στάση και μην αποδέχεστε οτιδήποτε διαβάζετε. Δεν είναι ανάγκη να συμφωνείτε με όλα όσα λέω (φυσικά θα κάνετε λάθος αν δεν συμφωνείτε, αλλά λέμε τώρα...). Σκεφτείτε, αναρωτηθείτε και διασταυρώσετε τις πληροφορίες. Αλλά παραμείνετε δεκτικοί στις νέες ιδέες με τις οποίες θα έρθετε σε επαφή. Κρατήστε το μυαλό σας ανοιχτό γιατί, όπως λένε: «Το μυαλό μοιάζει με το αλεξίπτωτο... είναι χρήσιμο μόνο όταν ανοίγει!».

Για πιο αποτελεσματική ανάγνωση και εκμάθηση σας προτείνω να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες: τοποθετείστε το βιβλίο σε ένα σημείο όπου είναι εύκολο να το πιάσετε και να το διαβάσετε. Ορισμένοι το βάζουν δίπλα στο κρεβάτι τους, ώστε να διαβάζουν μια σελίδα πριν κοιμηθούν⁴ και μία πριν σηκωθούν το πρωί. Άλλοι προτιμούν να το διαβάζουν στην τουαλέτα, όπου μπορούν να συγκεντρωθούν, καθώς θεωρούν τις συνθήκες κατάλληλες για όλες τις αισθήσεις (όραση, ακοή, όσφρηση, αφή...). Όπως και να 'χει, μια επανάληψη το βράδυ, πριν πάτε για ύπνο, βοηθάει σημαντικά. Συνιστώ επίσης να κρατάτε σημειώσεις και να προσπαθείτε να δοκιμάζετε καθημερινά μία τουλάχιστον από τις ιδέες και τις ασκήσεις του βιβλίου. Τέλος, αν κάτι σας άρεσε ή σας έκανε εντύπωση, συζητείστε το με τους φίλους σας, διδάξτε το στα παιδιά σας ή στους γονείς σας.

Το να διδάσκει σημαίνει να μαθαίνεις διπλά. Διδάσκουμε καλύτερα αυτά που θέλουμε να μάθουμε οι ίδιοι. - J. Joubert

⁴ Μάλιστα, επειδή πολλοί φίλοι αναγνώστες παραπονέθηκαν ότι μόλις ξάπλωναν ανάσκελα και διάβαζαν μία σελίδα από το τόσο ενδιαφέρον βιβλίο μου τους έπαιρνε ο ύπνος και τους έπεφτε το βιβλίο στα μούτρα, έκανα άμεσα τις απαραίτητες διορθωτικές ενέργειες, μειώνοντας το μέγεθος και το βάρος της νέας υπερ-βελτιωμένης σούπερ έκδοσης.



Πιθανόν αυτά που σας ζητάω να κάνετε να σας φαίνονται σα μάθημα του σχολείου και... μάλλον έχετε δίκιο. Είναι μάθημα, και μάλιστα ίσως είναι από τα πιο σημαντικά μαθήματα της ζωής σας. Αν τα μαθήματα που παρακολουθήσατε επί 12 τουλάχιστον χρόνια στο σχολείο (έξι χρόνια στο δημοτικό, έξι στο γυμνάσιο...) δεν σας οδήγησαν στην επιτυχία και στην ευτυχία που θέλατε, αυτή είναι μια δεύτερη, και τελευταία ίσως, ευκαιρία για να αλλάξετε ή να βελτιώσετε κάτι στη ζωή σας με το διάβασμα αυτού του βιβλίου (που ελπίζω να διαρκέσει λιγότερο από 12 χρόνια). Συνεχίστε όμως να διαβάζετε. Αν δεν σας αρέσει το παρόν βιβλίο, διαβάστε κάτι άλλο σε αυτό το χώρο (να προτείνω ένα άλλο καταπληκτικό βιβλίο... μου;) ή σε κάποιο άλλο θεματικό πεδίο.

Καλλιεργείστε μια έντονη διάθεση για επιμόρφωση και αυτοβελτίωση μέσω της απόκτησης σύγχρονων γνώσεων, ώστε να δουλεύετε πιο έξυπνα και όχι πιο σκληρά! Να θυμάστε: αυτός που δεν μπορεί να διαβάσει (ο αναλφάβητος) και αυτός που δεν διαβάζει... δεν διαφέρουν και πολύ!



Μέρος Πρώτο: Ποιος Επιλέγει

*Καλύτερα να ανάψεις ένα κεριά παρά να καθαριέσαι το σκοτάδι.
- Κινέζικη παροιμία*





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τις πταίει; Οι παράγοντες που ευθύνονται για τη σημερινή μας κατάσταση

*Έχουμε δύο επιλογές: να οργώσουμε νέο έδαφος
ή να αφήσουμε τα αγριόχορτα να μεγαλώσουν.*

- J. Westover

Εσείς, ο εκατομμυριούχος, ο ζητιάνος, ο μανεκέν κι εγώ έχουμε κάτι κοινό. Όταν ήμασταν μικροί είχαμε το ίδιο όνειρο. Τυχαίνει να γνωρίζω το πιο μεγάλο παιδικό σας όνειρο (άλλωστε, τι καθηγητής ψυχολογίας θα ήμουν αν δεν το ήξερα;). Το όνειρό σας, λοιπόν, όπως και το δικό μου ήταν να μεγαλώσουμε! Γιατί; Ένας λόγος ήταν για να μπορούμε να κάνουμε τα πράγματα που κάνουν οι μεγάλοι. Συγχαρητήρια... τα καταφέραμε! Τώρα βέβαια προσπαθούμε να μικρύνουμε – με κάθε τρόπο – και ευχόμαστε να μπορούσαμε να κάνουμε τα πράγματα που κάνουν οι μικροί. Κι όμως, έχουμε καταφέρει πολλά πράγματα, τα οποία όμως, δυστυχώς, θεωρούμε δεδομένα. Σήμερα ζούμε πολλά από τα όνειρά μας.

*Τι όμορφη ζωή που έζησα! Μακάρι να το είχα συνειδητοποιήσει
νωρίτερα.- S. G. Colette*

Ωστόσο, είναι αρκετοί οι άνθρωποι που αισθάνονται ότι δεν κατάφεραν πολλά στη ζωή τους και ονειρεύονται ένα καλύτερο αύριο. Άραγε υπάρχει ακόμα χρόνος να κάνετε αυτά που θέλατε;

Ας πάμε ένα ταξιδάκι πίσω στο χρόνο, όπως προτείνει ο A. Robbins. Θυμάστε τότε που σηκώνοντας το κεφάλι βλέπατε στο πρόσωπο του πατέρα σας το άτομο που θέλατε να γίνετε; Θυμάστε που λέγατε με μάτια να γυαλίζουν: «Όταν μεγαλώσω κι εγώ...»⁵;

*Μια καθησυχαστική σκέψη: Κι αν αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή πράγματι
ζω τη ζωή μου χρησιμοποιώντας πλήρως το δυναμικό μου; - J. Wagner*

Αν γεννηθήκατε στη δεκαετία του '60, θα πρέπει να θυμάστε την πτώση της δικτατορίας στην Ελλάδα και την εισβολή στην Κύπρο. Οι νεότεροι πιθανόν να θυμάστε το σεισμό στη Θεσσαλονίκη το 1978 ή στην Αθήνα το 1981. Την επανάσταση του Lech Wałęsa στην Πολωνία. Το πυρηνικό ατύχημα στο Τσερνομπίλ. Τη νίκη της ελληνικής ομάδας μπάσκετ στο

⁵ Συγχαρητήρια... τα καταφέρατε! Από δω και πέρα θα προσπαθείτε με κάθε τρόπο... να μικρύνετε!



πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα με αντίπαλη ομάδα αυτήν της πρώην Σοβιετικής Ένωσης. Την πτώση του Τείχους του Βερολίνου. Την εισβολή των Ιρακινών στο Κουβέιτ και την έναρξη του Πολέμου του Κόλπου. Τη διάλυση της Γιουγκοσλαβίας.

Πού βρισκόσασταν τότε; Πώς μοιάζατε; Τι όνειρα είχατε; Είστε σήμερα εκεί όπου θέλατε να είστε; Πού θα βρίσκεστε τα επόμενα χρόνια; «Μια μέρα...» Σίγουρα θα έρθει αυτή η μέρα. Σε τι κατάσταση θα είστε σωματικά; Συναισθηματικά; Πώς θα είναι η οικονομική σας κατάσταση; Η οικογενειακή; Τι θα κάνετε σήμερα και πώς θα ζήσετε έτσι ώστε να περάσετε καλά και να φτάσετε εκεί που θέλετε; Το ορόσημο του 2.000 έφτασε και τρομακτικά σύντομα έγινε κι αυτό μια ανάμνηση. Αλήθεια, θυμάστε τη δεκαετία του '90 με ευχάριστα συναισθήματα; Τι δεν σας άρεσε; Νομίζετε ότι θα θυμάστε τη δεκαετία του 2000-10 με χαρά; Αν δεν σας αρέσει κάτι στη σημερινή σας κατάσταση, τι είναι αυτό; Τι θα κάνετε ώστε να διορθώσετε τα κακώς έχοντα, να απολαύσετε το σήμερα και ταυτόχρονα να θέσετε τις βάσεις για ένα όμορφο και υγιές αύριο;

«Μα δεν εξαρτάται μόνον από μένα» μπορεί να απαντήσετε. «Άλλωστε, πού να ξέρω από τώρα;».

Οι περισσότεροι άνθρωποι υπερεκτιμούν αυτά που μπορούν να καταφέρουν σε ένα χρόνο και υποτιμούν αυτά που μπορούν να καταφέρουν σε μία δεκαετία. - A. Robbins

Δεν είναι στο χέρι μου!

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο.

	ΕΣΤΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1.	Πιστεύετε ότι κάποια άτομα γεννιούνται τυχερά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Αισθανόσασταν συχνά ότι, ανεξάρτητα από το αν πηγαίνατε διαβασμένος ή αδιάβαστος στο σχολείο, αυτό δεν είχε και μεγάλη σχέση με την τελική βαθμολογία σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Πιστεύετε ότι το αν οι άλλοι σας συμπαθούν ή όχι έχει να κάνει με τη δική σας συμπεριφορά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Πιστεύετε ότι με τις σημερινές σας πράξεις, μπορείτε να αλλάξετε αυτά που θα συμβούν αύριο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Πιστεύετε ότι, εάν είναι να συμβεί κάτι, θα συμβεί οπωσδήποτε, ανεξάρτητα από το τι κάνετε εσείς για να το σταματήσετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Θεωρείτε συχνά άωφελο το να προσπαθείτε να καταφέρετε κάποια πράγματα στη ζωή;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Πιστεύετε ότι, όταν συμβαίνουν καλά πράγματα, αυτά οφείλονται στη σκληρή δουλειά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Είστε ο τύπος του ανθρώπου που πιστεύει ότι ο προγραμματισμός βοηθάει να γίνονται καλύτερα τα πράγματα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελεί μέρος του αυθεντικού ερωτηματολογίου του Rotter (1966) και περιλαμβάνει μερικές μόνον από τις 40 ερωτήσεις. Ως εκ τούτου, τα



αποτελέσματα πρέπει να θεωρηθούν ως απλές ενδείξεις του τύπου στον οποίο ανήκετε. Για να βρείτε τη βαθμολογία σας ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες: Εάν απαντήσατε 'ΟΧΙ' στις ερωτήσεις 1, 2, 5 και 6 παίρνετε ένα βαθμό για κάθε ερώτηση (αλλιώς παίρνετε μηδέν). Αντίθετα, στις ερωτήσεις 3, 4, 7 και 8, παίρνετε ένα βαθμό για κάθε ερώτηση που απαντήσατε 'ΝΑΙ'. Όσο πιο κοντά στο 8 είναι η βαθμολογία σας, τόσο πιο ισχυρή είναι η αίσθηση ότι εσείς έχετε τον έλεγχο στη ζωή σας. Μια χαμηλή βαθμολογία (κάτω από 4) υποδηλώνει *εξωτερική εστία ελέγχου*. Τι σημαίνει όμως *εσωτερική και εξωτερική εστία ελέγχου* (internal-external locus of control);

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι πιο δημιουργικοί, επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι στον πλανήτη είναι αυτοί που πιστεύουν ότι ασκούν ένα σημαντικό βαθμό έλεγχο στα γεγονότα της ζωής τους. Μια μελέτη του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ κατά τη δεκαετία του '60 έδειξε ότι οι φοιτητές μπορούσαν να τοποθετηθούν κατά μήκος μιας οριζόντιας κλίμακας, τα δύο άκρα της οποίας αποτελούσαν, από τη μία, η εσωτερική εστία ελέγχου και, από την άλλη, η εξωτερική εστία ελέγχου στη ζωή. Άτομα με εσωτερική εστία ελέγχου πιστεύουν ότι ασκούν ένα λογικό βαθμό έλεγχο στη ζωή τους, στις περιστάσεις και στα αποτελέσματα, και ότι η ευθύνη για τη μοίρα τους επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από τις ίδιες τους τις πράξεις. Αντίθετα, τα άτομα με εξωτερικό έλεγχο πιστεύουν ότι οι επιτυχίες και οι αποτυχίες τους είναι αποτέλεσμα των εξωτερικών συνθηκών, των 'άστρων', της τύχης και της μοίρας. Είκοσι χρόνια αργότερα, οι πρώην φοιτητές οι οποίοι πήραν μέρος στην έρευνα, απόφοιτοι πλέον του Χάρβαρντ, εντοπίστηκαν από ερευνητές του Πανεπιστημίου. Ακολούθησε μια σύγκριση μεταξύ τους ως προς κάποιους υποκειμενικούς παράγοντες επιτυχίας (για παράδειγμα, ως προς τον βαθμό ικανοποίησης από την εργασία, την οικογένεια και τη ζωή), αλλά και ως προς συγκεκριμένους και μετρήσιμους αντικειμενικούς παράγοντες (για παράδειγμα, ως προς την οικονομική κατάσταση, την υγεία κ.λπ.). Τα άτομα τα οποία ως φοιτητές χαρακτηρίζονταν από εσωτερική εστία ελέγχου, ύστερα από δύο δεκαετίες βρέθηκαν ότι πήγαιναν πολύ καλύτερα στον καθένα από τους παραπάνω τομείς της ζωής, σε σύγκριση με τα άτομα τα οποία διέθεταν εξωτερική εστία ελέγχου.

Προφανώς, η εστία εσωτερικού ελέγχου και η ικανότητα του άτομου να συσχετίζει μια συμπεριφορά με το αντίστοιχο αποτέλεσμα συγκαταλέγονται μεταξύ των παραγόντων που συνέβαλαν στην επιτυχία των πρώην φοιτητών. Για παράδειγμα, μια πιθανή ερμηνεία για την καλύτερη υγεία και φυσική κατάσταση των ατόμων με εσωτερική εστία ελέγχου είναι ότι αυτοί που πιστεύουν πως οι πράξεις τους επηρεάζουν την κατάσταση του σώματός τους προσέχουν τη διατροφή τους, ασκούνται και ξεκουράζονται. Πράγματι, μεταγενέστερες έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα με εσωτερικό έλεγχο φορούν ζώνες ασφαλείας και χρησιμοποιούν πιο συχνά αντισύλληψη, πιστεύοντας ότι ασκούν ένα σημαντικό βαθμό έλεγχο στην υγεία και την ασφάλειά τους. Αντίθετα, οι 'μοιρολάτρες', όπως δείχνουν οι ίδιες έρευνες, καπνίζουν, πίνουν, δεν φορούν ζώνες ασφαλείας και δεν παίρνουν προφυλάξεις στον έρωτα. Οι συνεντεύξεις με τα άτομα αυτά φανερώνουν ότι πιστεύουν και συχνά επικαλούνται ως αρχή (και δικαιολογία) τη λαϊκή σοφία – ή καλύτερα *λαϊκή*



βλακεία⁶, σύμφωνα με τα δεδομένα των ανωτέρω ερευνών – «άμα είναι να σου τύχει, θα σου τύχει». Ως συνέπεια αυτού του πιστεύω, με τη συμπεριφορά τους προκαλούν κατά κάποιον τρόπο την τύχη τους.

Φταίει το παρελθόν

«Είσαι εκεί όπου είσαι και είσαι αυτό που είσαι εξαιτίας των επιλογών που έχεις κάνει στη ζωή».

«Ό,τι έχεις και ό,τι είσαι είναι το άμεσο ή έμμεσο αποτέλεσμα των πράξεών σου. Είσαι το άθροισμα των επιλογών σου. Κάθε επιλογή που κάνεις έχει και το αντίστοιχο αποτέλεσμα».

«Ζούμε σε έναν δίκαιο κόσμο».

«Δεν έχει σημασία πως φυσά ο άνεμος, αλλά πώς είναι ανοιγμένα τα πανιά σου».

«Οι άνθρωποι δημιουργούν τις περιστάσεις και όχι οι περιστάσεις τους ανθρώπους».

Αυτά και άλλα παρόμοια συνήθιζα να διδάσκω στους ταλαίπωρους που παρακολουθούσαν τις διαλέξεις μου όταν πρωτοξεκίνησα την καριέρα μου ως εισηγητής. Σήμερα θεωρώ τις παραπάνω δηλώσεις λίγο απόλυτες. Βάζοντας νερό στο κρασί μου, συμφωνώ με τις αντιρρήσεις σας ότι, συχνά οι εξωτερικές συνθήκες επηρεάζουν την πορεία μας. Προσέξτε όμως την έμφαση στις λέξεις 'συχνά' (αντί πάντα) και 'επηρεάζουν' (αντί καθορίζουν).

Οι περιστάσεις είναι πέρα από τον έλεγχο του ανθρώπου, η συμπεριφορά του όμως εξαρτάται από αυτόν. - B. Disraeli

Άσε, η θέση προορίζεται για τον «δικό» μας

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι προσωπικές μου εμπειρίες με τα δημόσια ελληνικά εκπαιδευτικά ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Δεν είμαι καθηγητής σε δημόσιο ελληνικό πανεπιστήμιο, αν και υπέβαλα υποψηφιότητα πάνω από δέκα φορές για σχετικές θέσεις. Την πρώτη φορά, ο Δρ Κ., τότε πρόεδρος του τμήματος ενός πανεπιστημίου της περιφέρειας, γνωστός ανά την Ελλάδα λόγω μιας άλλης ιδιότητάς του στο χώρο του αθλητισμού, μου τηλεφώνησε για να μου γνωρίσει ότι: «Μεταξύ μας, η θέση είναι για κάποιον δικό μας, γι' αυτό καλά θα κάνεις να αποσύρεις την αίτησή σου. Αλλιώς...» μου διευκρίνισε, εμμέσως πλην σαφώς, «δεν πρόκειται να σε βρω μπροστά μου και να έχεις τύχη στο πανεπιστήμιο».

⁶ Δεν θέλω να προσβάλλω το σύνολο των λαϊκών ρητών, παραδόσεων και αποφθεγμάτων, δυστυχώς όμως πολλά από αυτά όχι μόνον δεν είναι 'σοφά' αλλά μπορεί να αποβούν επιζήμια για την ψυχική και σωματική υγεία μας υγεία, αν τα ακολουθήσουμε.



Εσείς τι θα κάνατε;

Δεν απέσυρα την αίτησή μου, όπως ίσως καταλάβατε. Η ιστορία επαναλήφθηκε (με μικρές παραλλαγές) άλλες εννιά φορές. Ταυτόχρονα, υπήρξα αυτήκοος μάρτυρας πολλών κραυγαλέων περιστατικών συνάδελφων οι οποίοι αντιμετώπισαν παρόμοιες καταστάσεις. Η περίπτωση του Δρ Νανόπουλου⁷ ήταν μια από τις ελάχιστες που βγήκαν στη δημοσιότητα. Υπάρχουν όμως και εκατοντάδες άλλες, οι οποίες δεν είδαν ποτέ το φως της δημοσιότητας, όπως η δική μου. Πέρασα δύο χρόνια εκνευρισμένος με τον 'κύριο' πρόεδρο που έβαλε φρένο στην καριέρα μου ως ακαδημαϊκού στα κρατικά πανεπιστήμια. Αφιέρωσα ώρες συζητώντας με φίλους, δικηγόρους, τα έβαλα με το σύστημα, έγραψα γράμματα σε υπουργεία, ελπίζοντας ότι κάπου θα βρω το δίκιο μου και θα τιμωρήσω τους ιθύνοντες. Σκέφτηκα να στείλω την κασέτα με τη συνομιλία μας στον Μάκη Τριανταφυλλόπουλο, ο οποίος ήταν... ο μόνος που έδειξε ενδιαφέρον για το θέμα! Απογοητευμένος από την πλήρως αδιάφορη στάση του εκάστοτε Υπουργείου Παιδείας και τις προειδοποιήσεις των δικηγόρων για τα έξοδα, την ταλαιπωρία και τους κινδύνους μιας καταγγελίας εναντίον κάποιου τόσο επώνυμου, δεν έδωσα συνέχεια. Γιατί; Κυρίως γιατί κατάλαβα ότι, ύστερα από χρόνια ταλαιπωρίας, η έκβαση της εκλογής δεν θα άλλαζε και ο κύριος Κ. ίσως θα πλήρωνε ένα αμελητέο πρόστιμο για παράβαση καθήκοντος.

Η ιστορία επαναλήφθηκε αρκετές φορές ακόμα. Στην πιο πρόσφατη εκλογή, ο συνυποψήφιος καθηγητής προτάθηκε από εισηγητές και ψηφίστηκε από κάποιους καθηγητές (φίλους του) αντί εμού γιατί, κατά την αντικειμενική τους κρίση είχε «αξιόλογο ερευνητικό έργο»... άσχετα με το γεγονός ότι το έργο του δεν ήταν δικό του... αλλά *δικό μου* και άλλων ερευνητών (γεγονός που αποδείχτηκε και αποδέχτηκε ο δράστης). Οι καταγγελίες μου για τη λογοκλοπή 'κουκουλώθηκαν' από τον Πρόεδρο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. και τον Πρύτανη του Α.Π.Θ., οι οποίοι, ούτε λίγο ούτε πολύ, υπέγραψαν ότι δεν υπάρχει ηθικό και νομικό πρόβλημα όταν οι καθηγητές, οι οποίοι δεν μπορούν να εξελιχθούν στις βαθμίδες της ακαδημαϊκής εκπαίδευσης με τη δική τους δουλειά, 'δανείζονται' ξένες εργασίες και τις παρουσιάζουν ως δικό τους έργο, εξαπατώντας την επιστημονική κοινότητα! Δυστυχώς παρόμοια σενάρια επαναλαμβάνονται καθημερινά με θύματα άλλους επιστήμονες, οι οποίοι επιστρέφουν από το εξωτερικό γεμάτοι ενθουσιασμό και πρόθυμοι να προσφέρουν τις γνώσεις τους στην πατρίδα, μη γνωρίζοντας την κατάσταση και το μέγεθος της διαφθοράς στα ελληνικά πανεπιστήμια (αλλά και σε άλλους τομείς της ελληνικής κοινωνίας). Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι υποψήφιοι πιστεύοντας υποσχέσεις για μία μελλοντική θέση ή φοβούμενοι τις συνέπειες δεν καταγγείλουν τις παρατυπίες. Ένα δεύτερο πρόβλημα είναι ότι ακόμα και να τις καταγγείλουν, έχουν να αντιμετωπίσουν μεγάλα δικαστικά έξοδα και χρονοβόρες διαδικασίες (χρειάζονται 2-7 χρόνια για την εκδίκαση της υπόθεσης 1-3 για την επανάληψη της διαδικασίας και, σε περίπτωση θετικής έκβασης, άλλα 1-3 για το διορισμό!).

⁷ Κορυφαίος Έλληνας φυσικός, με έργο αναγνωρισμένο από τα πανεπιστήμια όλου του κόσμου... εκτός της Ελλάδας! Κάποιος συνάδελφος, όχι τόσο γνωστός σε όλο τον κόσμο αλλά αρκετά 'γνωστός' στο συγκεκριμένο πανεπιστήμιο, ψηφίστηκε ως 'ικανότερος' για να καταλάβει τη θέση.



Και ήρθε μια στιγμή που αντιλήφθηκα ότι, όντως οι εξωτερικές συνθήκες επηρέασαν την πορεία μου – προς το καλύτερο! Στα χρόνια που πέρασαν, αναγκάστηκα να δουλέψω πολύ και σκληρά, τις περισσότερες ημέρες πάνω από δώδεκα ώρες την ημέρα, για να μπορέσω να τα βγάλω πέρα οικονομικά. Για να διεκδικήσω μία θέση στο χώρο της ιδιωτικής εκπαίδευσης, όπου ο ανταγωνισμός είναι υπαρκτός και σημαντικός, μελέτησα αρκετά νέα συγγράμματα, δίδαξα νέα αντικείμενα, πολλές τάξεις σε διαφορετικά πανεπιστήμια και μίλησα σε χιλιάδες άτομα κατά τη διάρκεια σεμιναρίων επαγγελματικής κατάρτισης. Το αποτέλεσμα; Ζορίστηκα μεν, αλλά βελτίωσα τη διδακτική και άλλες σχετικές ικανότητες.

Παρόλο που δεν κατάφερα να αλλάξω κάποιες ‘σάπιες’, κατ’ εμέ, καταστάσεις, αισθάνομαι ότι τουλάχιστον διατήρησα την ακεραιότητά μου. Δεν ξέρω που θα ήμουν σήμερα αν είχα αποσύρει την αίτησή μου και είχα συμβιβαστεί με την προσταγή του αρχιδερβέναγα του ‘πανε-τσιφλικίου’, ξέρω όμως ότι σήμερα τον κοιτάζω με το κεφάλι ψηλά και, παρόλη την ‘επιτυχία’ του στο χώρο, τον λυπάμαι. Αυτό που άξιζε όμως περισσότερο ήταν ότι κατάλαβα πως, αν και δεν υπάρχει πάντοτε δικαιοσύνη στον κόσμο και στο ‘σύστημά’, η δική μου και η δική σας προσπάθεια για ανάπτυξη και αυτοβελτίωση δεν πρέπει ποτέ να σταματήσει.

Ο κόσμος δεν είναι δίκαιος. Το θέμα είναι να είσαι ένας δίκαιος άνθρωπος σε έναν άδικο κόσμο. Ο Leo Buscaglia συμβουλεύει: «Μην σπαταλάτε τον πολύτιμο χρόνο σας ρωτώντας ‘Γιατί δεν είναι ο κόσμος ένα καλύτερο μέρος;’ Χάνετε το χρόνο σας. Η ερώτηση που πρέπει να κάνετε είναι: ‘Πώς μπορώ να τον κάνω καλύτερο;’ Σε αυτή την ερώτηση υπάρχει απάντηση».

Δεν το ήθελα

Μου φαίνεται δύσκολο να πιστέψω ότι οι άνθρωποι κάνουν τα λάθη που κάνουν επειδή το θέλουν. Αν κάποιος είναι υπέρβαρος, φτωχός, δυστυχισμένος, δεν μπορώ να διανοηθώ ότι αυτές είναι οι συνθήκες που θέλει. Κάτι θα πρέπει να επηρέασε αυτό το άτομο, κάποιος εξωτερικός λόγος πρέπει να υπάρχει. Πράγματι, πολλές φορές υπεύθυνοι είναι κάποιοι εξωτερικοί παράγοντες.

Για άσκηση δοκιμάστε να φτιάξετε (τώρα) έναν κατάλογο με τα άτομα ή τις καταστάσεις που στάθηκαν ή στέκονται εμπόδια στο δρόμο σας για την επιτυχία και την ευτυχία. *(Μην τυχόν και δεν το κάνετε! Είμαι δίπλα σας και σας βλέπω!)*



.....

.....

.....

.....

.....



Ωραία! Κατόπιν συγκρίνετε τα εμπόδια τα οποία στέκονται στο δικό σας δρόμο με τα εμπόδια τα οποία ανέφεραν άλλα άτομα⁸ ως αιτίες (ή, κάποιες φορές, ως δικαιολογίες) για τις μη ικανοποιητικές συνθήκες στη ζωή τους όταν ρωτήθηκαν: «Ποιος ή τι φταίει που βρίσκεστε σ' αυτή την κατάσταση; Ποιος φταίει που αισθάνεστε όπως αισθάνεστε; Γιατί δεν κάνετε αυτά που μπορείτε και πρέπει να κάνετε;».

Λίστα εμποδίων

Δεν έχω τον χρόνο.	Είμαι... δίδυμος στο ζώδιο.
Ίσως κάποια μέρα...	Το ξεχνάω συνέχεια.
Έτσι μου έμαθαν.	Άλλοι τα καταφέρνουν και άλλοι όχι.
Είναι πια αργά/πολύ νωρίς.	Και οι γονείς μου έτσι μεγάλωσαν.
Είμαι πολύ ντροπαλός.	Όταν χάσω λίγο βάρος...
Δεν θέλω να κουραστώ, βαριέμαι.	Σίγουρα υπάρχει κάποιος καλύτερος.
Δεν είμαι καλός σ' αυτά.	Δεν μου αρέσουν τα ρίσκα.
Δεν μου πάει.	Δεν θα το ήθελαν οι άλλοι.
Μερικοί έχουν όλη την τύχη.	Δεν έχω τα χρήματα.
Έχω να φροντίσω την οικογένεια.	Έχω να μεγαλώσω τα παιδιά.
Μου το κληροδότησαν.	Δεν είμαι πολύ έξυπνος.
Μόνο να ήξερες τι περνάω τώρα.	Έχω πολλές ευθύνες.
Δεν θα με αφήσουν.	Δεν έχω το κουράγιο.
Δεν είμαι αρκετά εμφανίσιμος.	Ποτέ δεν ήμουν καλός στο να...
Δεν αισθάνομαι καλά τελευταία.	Θα πρέπει να αλλάξω.
Έχω πολύ άγχος τώρα, αργότερα.	Απλώς, ξέρω ότι δεν γίνεται.
Θα πρέπει να κάνω νέους φίλους.	Δεν το ήθελα.
Θέλω αλλά δεν μπορώ.	Είμαι σίγουρος ότι δεν θα τα καταφέρω.
Είμαι ευχαριστημένος έτσι (... η μόνη αποδεκτή απάντηση)	

Δεν ήξερες, δεν ρώταγες;

Ένας Αθηναίος σταματάει σ' ένα βενζινάδικο έξω από τη Θεσσαλονίκη.

«Με συγχωρείτε» ρωτάει το νεαρό υπάλληλο «πώς θα πάω στην Αγίου Δημητρίου;».⁹

Ο νεαρός τρέχει στο γραφείο και επιστρέφει με χαρτί και μολύβι. Με όλη την καλή διάθεση σχεδιάζει τον ακριβέστερο χάρτη που μπορεί.

«Θα στρίψετε αριστερά στον περιφερειακό, θα δείτε ταμπέλες: Εύοσμος, Καβάλα, Βουλγαρία. Μόλις περάσετε τα σύνορα...».

Ποιος φταίει που ο Αθηναίος φίλος οδηγός κατέληξε στην πλατεία Δημητρώφ της Βουλγαρίας; Πιθανόν να μην εξήγησε ξεκάθαρα πού ήθελε να πάει, πιθανόν ο υπάλληλος να παράκουσε ή να μη κατάλαβε συγκεκριμένα ποιον Δημήτριο έψαχνε, μπορεί να του είπε

⁸ Σύμφωνα με τις αιτίες που αναφέρει ο Πιντέρης (1991) και τις δικές μου παρατηρήσεις.

⁹ Το σενάριο είναι προσαρμοσμένο από μια παρεμφερή περιγραφή του Z. Ziglar.



ψέματα επειδή δεν είχε τη σωστή προφορά¹⁰ ή επειδή δεν του άρεσε η φάτσα του, μπορεί πάλι, να μην ήξερε το δρόμο. Παρατραβηγμένο; Ίσως. Είναι, ωστόσο, πιθανό κάποια άτομα τα οποία κατείχαν σημαντική θέση στη ζωή σας, να μη σας έδωσαν τις σωστές οδηγίες. Ή να σας έδωσαν λάθος οδηγίες, παρότι ήθελαν από τα βάθη της καρδιάς τους να σας βοηθήσουν. Μπορεί να μην ήξεραν τον καλύτερο τρόπο για να σας παρακινήσουν, αν και όλες τους οι προσπάθειες ξεκινούσαν από έντονο ενδιαφέρον για σας. Προσπάθησαν να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούσαν για να σας βάλουν στο σωστό δρόμο για την επιτυχία. Ποιοι ήταν αυτοί οι 'σημαντικοί' άλλοι;

- Οι δάσκαλοι μας, φυσικά, οι οποίοι περνούν μαζί μας έξι ώρες την ημέρα, 180 μέρες το χρόνο, επί έξι χρόνια (6.480 ώρες συνολικά!), στην πιο τρυφερή και δεκτική μας ηλικία. Αυτοί ευθύνονται για τη σημερινή μας κατάσταση.

- Ναι, αλλά πριν οι δάσκαλοι αρχίσουν το έργο τους, εμείς είχαμε ήδη περάσει άλλα έξι χρόνια με τους γονείς μας. Πολύ σωστά. Άρα οι γονείς μας φέρουν ένα μεγάλο μέρος της ευθύνης για την κατάστασή μας. Δεν ήξεραν, δεν ρώταγαν να μάθουν ώστε να μας διαπαιδαγωγήσουν καλύτερα;

- Και τα γονίδια; Που τα βάζεις τα άτιμα τα γονίδια;

Σα να μην έφταναν αυτά, μεγάλη επίδραση είχε και η τηλεόραση, η οποία μας 'διαπαιδαγόησε' βομβαρδίζοντάς μας με μηνύματα αμφίβολης ποιότητας επί 2-5 ώρες καθημερινά. Δεν είναι τρομακτικό; Ένας πατέρας αφιερώνει κατά μέσο όρο λιγότερο από επτά λεπτά την ημέρα για να επικοινωνήσει 'ένας-προς-έναν' με το παιδί του.

Γονείς, συγγενείς, φίλοι, εκπαιδευτικοί, τα ΜΜΕ, το κράτος... τι φταίμε εμείς;

Αν σήμερα νομίζεις ότι δεν έχεις τα χαρακτηριστικά του 'επιτυχημένου ατόμου', μην αισθάνεσαι άσχημα. Πιθανόν να αισθάνεσαι έτσι γιατί έτσι μας 'προγραμματίσαν' όταν ήμασταν παιδιά. Ποιοι; Οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι φίλοι, οι συγγενείς, η τηλεόραση... και στα 18 βγάζουμε το κεφαλάκι μας και είμαστε αυτοί που είμαστε σαν αποτέλεσμα του προγραμματισμού τους. Δεν θα ήταν καλύτερα αν αυτοί οι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή μας συναντιόντουσαν και οργανώνονταν λίγο, έτσι ώστε να μην ήμουν τόσο μπερδεμένος όταν έγινα 18;

- J. Myers

Η επίδραση των 'σημαντικών άλλων' στη ζωή και στη μελλοντική μας σταδιοδρομία προσλαμβάνει ακόμα μεγαλύτερες διαστάσεις λόγω των φαινομένων της αυτοεκπληρούμενης προφητείας (self-fulfilling prophecy) και του μαθημένου αβοήθητου (learned helplessness). Ας εξετάσουμε την επιρροή των γύρω μας σε συνδυασμό με τα δύο αυτά φαινόμενα.

¹⁰ Έρευνες δείχνουν ότι οι Θεσσαλλονικείς που μετακομίζουν στην Αθήνα αποκτούν την τοπική προφορά μέσα σε λίγο διάστημα. Παρόμοια, η προφορά των Αθηναίων που ζουν για λίγο στη Θεσσαλονίκη διορθώνεται.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η επίδραση των γύρω μας

*Αν πιστεύεις ότι είσαι χαμένος, είσαι.
Αν πιστεύεις ότι δεν έχεις το θάρρος, δεν το έχεις.
Αν θα ήθελες να κερδίσεις, αλλά πιστεύεις ότι δεν μπορείς,
είναι σχεδόν βέβαιο ότι δεν πρόκειται να κερδίσεις.*

*Αν πιστεύεις ότι θα χάσεις, έχεις χάσει.
Διότι στη ζωή βλέπουμε ότι η επιτυχία αρχίζει
με τη θέληση ενός ατόμου.
Όλα βρίσκονται μέσα στο μυαλό.*

*Αν πιστεύεις ότι είσαι κατώτερος, είσαι.
Πρέπει να κοιτάς ψηλά για να φτάσεις ψηλά.
Πρέπει να είσαι σίγουρος για τον εαυτό σου
πριν κερδίσεις οποιοδήποτε βραβείο!*

*Της ζωής οι μάχες δεν κερδίζονται πάντοτε
από το δυνατότερο ή το γρηγορότερο,
Αλλά, αργά ή γρήγορα, αυτός που κερδίζει
είναι αυτός που πιστεύει ότι μπορεί να κερδίσει.
- Ανώνυμος*

Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία

Πριν από χρόνια, όντας πρωτοετής ναυπηγός-μηχανολόγος φοιτητής στο Μετσόβειο Πολυτεχνείο, είχα την ακράδαντη πεποίθηση ότι αν και τα καταφέρνω στα μαθηματικά δεν γεννήθηκα καλός με τις λέξεις – ένα παράδειγμα αυτοεκπληρούμενης προφητείας¹¹ σε όλο της το μεγαλείο. Όταν έγραφα εκθέσεις, για παράδειγμα, έπρεπε πάντα να ελέγχω στο τέλος μήπως κάποια λέξη.¹² Η σημερινή μου πορεία και καριέρα τείνει να αποδείξει ότι τα

¹¹ Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία (self-fulfilling prophecy) αναφέρεται στο φαινόμενο σύμφωνα με το οποίο μια δήλωση, η οποία δεν είναι κατ' ανάγκη αληθινή, μπορεί να αποδειχτεί πραγματική αν το άτομο την πιστέψει και την εσωτερικεύσει και αρχίζει να συμπεριφέρεται σα να ήταν αληθινή, επιβεβαιώνοντας τελικά με τη συμπεριφορά του την αρχική πρόβλεψη.

¹² ...ξέχασα.



καταφέρνω καλούτσικα (αν και είμαι βέβαιος ότι μία φιλόλογος που διαβάσει το παρόν κείμενο θα σπεύσει να διαφωνήσει), τουλάχιστον για κάποιον που ποτέ δεν του άρεσε να μιλά και να γράφει.

Μπορείτε να σκεφτείτε ένα ανάλογο παράδειγμα σε κάποιον τομέα της προσωπικής σας ζωής; Πόσες από τις εκτιμήσεις που είχατε για τον εαυτό σας όταν ήσασταν παιδιά δεν επαληθεύτηκαν, αλλά παρέμειναν εντυπώσεις; Από την άλλη μεριά, ποιες από τις παιδικές σας εκτιμήσεις, οι οποίες δεν ήταν απαραίτητα αληθείς, έγιναν πεποιοθήσεις και τελικά επαληθεύτηκαν; Δείτε μερικά παραδείγματα που περιγράφουν με γλαφυρό τρόπο πώς λειτουργεί ο μηχανισμός της αυτοεκπληρούμενης προφητείας.

Ένα κι ένα

Είναι η πρώτη μέρα στο σχολείο. Ο Γιαννάκης, ένα καθ' όλα υγιές και γεμάτο ενεργητικότητα πιτσιρίκι, αναγκάζεται για πρώτη φορά στη ζωή του 'να καθίσει φρόνιμα στην τάξη', σε ένα ξένο περιβάλλον με άλλα άγνωστα παιδάκια που επεξεργάζονται με περιέργεια το ένα το άλλο. Ανάμεσα τους και μια χοντρή, ιδρωμένη και εκνευρισμένη κυρία. Δίπλα στο Γιαννάκη κάθεται ένα συμπαθητικό πλασματάκι, με ξανθά μπουκλάκια και μπλε ματάκια, ονόματι Κική.

«Ένα κι ένα κάνουν...» ακούγεται στο βάθος του μυαλού του η κυρία.

Ο Γιαννάκης σκουντάει την Κική: «Κοίτα, ένα πουλάκι στο παράθυρο».

Είναι Σεπτέμβριος, μέσα στην τάξη έχει ζέστη, έξω στην αυλή πρασινάδα και δροσιά (προφανώς η ιστορία μας δεν εκτυλίσσεται στην Αθήνα). Ο Γιαννάκης και η Κική με το μυαλό τους έχουν ήδη βγει έξω στον κήπο και παίζουν κυνηγητό.

«Ένα κι ένα...» επαναλαμβάνει η δυσκοίλια κυρία.

«Ένα κι ένα» επαναλαμβάνει στο μυαλό του κι ο Γιαννάκης κοιτάζοντας την Κική, μιμούμενος το ύφος και τον τόνο του πατέρα του, απορημένος που η χοντρή κυρία χρησιμοποιεί την ίδια έκφραση. Τον έχει ακούσει πολλές φορές το μπαμπά να σχολιάζει στον φίλο του, τον κύριο Κώστα στη δουλειά, καθώς χαζεύουν κάποια περαστική δεσποινίδα με λίγο πιο μεγάλα 'μπαλκόνια' από της μαμάς: «Ένα κι ένα, ε, Κώστα;».

Οι μέρες περνάνε και του Γιαννάκη αρχίζει να του αρέσει το σχολείο γιατί εκεί βρίσκεται με την Κική και κοιτάζουν τα ζώφια και τα πουλάκια από το παράθυρο.

«Δύο και δύο...» ξεφυσά η κυρία. «Πόσο κάνουν δύο και δύο Γιαννάκη;».

Ο Γιαννάκης τα χάνει στο άκουσμα του ονόματός του. Δεν βρισκόταν στην τάξη εκείνη τη στιγμή. Ούτε καν άκουσε την ερώτηση. Συγκεντρώνεται. Τι έλεγε ο πατέρας για δύο και δύο; Κοιτάζει γύρω του απελπισμένος. Τα άλλα παιδιά γελάνε μαζί του. Η Κική χαμηλώνει το βλέμμα και σκύβει το κεφάλι. Και τώρα; Τρία τέρμινα (τρεις μέρες, τρεις



βδομάδες, τρεις μήνες, τρία χρόνια) αργότερα η δασκάλα συνεχίζει να διδάσκει: «35 επί 37, μείον 350, τετραγωνική ρίζα, συνημίτονο...».

Ο Γιάννης, με σφιγμένα χαρακτηριστικά, ζαρωμένα μάτια και ιδρωμένο μέτωπο, ακούει τη φωνή στο βάθος να μιλά σε μιαν άγνωστη διάλεκτο. Έχει πλέον χάσει τις βάσεις, το τρένο για την αριθμητική και τα μαθηματικά. Ο διευθυντής καλεί τους γονείς του.

«Ξέρετε... ο γιόκας σας...».

«Να σε πάρει ευχή» διακόπτει η μαμά «σαν τον πατέρα σου κι εσύ, ζύλο απελέκτο».

Ο Γιάννης βυθισμένος στις σκέψεις του στέκεται πιο πέρα, αμίλητος και ασάλευτος. Μακάρι να άνοιγε η γη να τον καταπιεί. «Γιατί να μην τα καταφέρνω στα μαθηματικά σαν τα άλλα τα παιδιά... Άτιμα γονίδια!».

«Μπορεί να μην είμαι καλός στα μαθηματικά αλλά, ας κάνω μία προσπάθεια ακόμα» σκέφτεται την επόμενη φορά που πρέπει να λύσει ασκήσεις.

«Να τα προβλήματα που έχω να λύσω».

Δέκα λεπτά αργότερα, μπερδεμένος, ζαλισμένος και απογοητευμένος, τα παρατάει.

«Δεν τα κατάφερα πάλι».

Αμ' πώς να τα καταφέρεις αν τα παρατήσεις σε δέκα λεπτά; Τα προβλήματα αυτά συνήθως χρειάζονται μία ώρα δουλειά... πόσο μάλλον για κάποιον μαθητή ο οποίος δεν έχει τις σωστές βάσεις.

«Γιατί δεν τα κατάφερα;» αναρωτιέται ο Γιαννάκης.

«Γιατί δεν είμαι καλός στα μαθηματικά...» επαναλαμβάνει στον εαυτό του ξαναγυρνώντας στην αρχική του δήλωση.

Μια ακόμα αυτοεκπληρούμενη προφητεία επαληθεύεται! Σας φαίνεται γνώριμο το σενάριο;

Ο Ziglar, στο βιβλίο του *See you at the top*, διηγείται μια παρόμοια ιστορία.

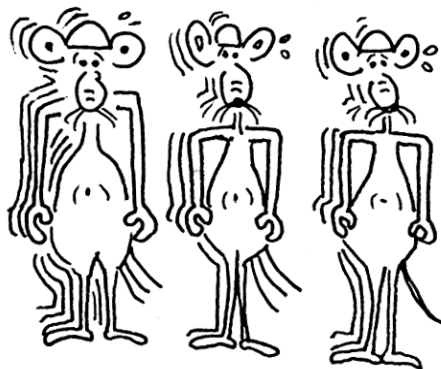
Μια μέρα...

Ένας διάσημος Αμερικανός αθλητής ράγκμπι, ο οποίος είχε αποσυρθεί από την ενεργό δράση, σε μια παρακινητική ομιλία του σε κάποιες φυλακές των Η.Π.Α. δήλωσε περήφανα στους φυλακισμένους: «Δεν απογοήτευσα τον πατέρα μου. Όταν ήμουν πιτσιρικάς, αν και δεν είχα δείξει τα στοιχεία ενός μεγάλου ταλέντου, ο πατέρας μου δεν αμελούσε να μου επαναλαμβάνει: 'Γιε μου, μια μέρα θα γίνεις ένας σπουδαίος παίκτης ράγκμπι'. Και να 'μαι λοιπόν σήμερα». Μόλις τελείωσε την ομιλία του, ένα φυλακισμένος ζήτησε δειλά το λόγο και, σε λιγότερο έντονο τόνο, με το κεφάλι χαμηλωμένο και βλέμμα θλιμμένο, είπε: «Κι εγώ δεν απογοήτευσα τον πατέρα μου. Όταν ήμουν πιτσιρικάς, αν και δεν είχα δείξει τα



στοιχεία ενός μεγάλου ταλέντου, ο πατέρας μου επαναλάμβανε κάθε φορά που έκανα μια ζημιά ή μια αταξία: 'Έτσι όπως πας, μια μέρα θα καταλήξεις στη φυλακή'. Και να 'μαι λοιπόν σήμερα...».

Φυσικά θα μου πείτε ότι αυτές οι ιστοριούλες δεν αποδεικνύουν τίποτα. Εμείς διαθέτουμε κριτική σκέψη και θέλουμε να δούμε αποτελέσματα ερευνών. Συμφωνώ και μπράβο σας. Ιδού λοιπόν.



Εκπαιδύοντας ποντικάκια

Εκπαιδύοντας ποντικάκια

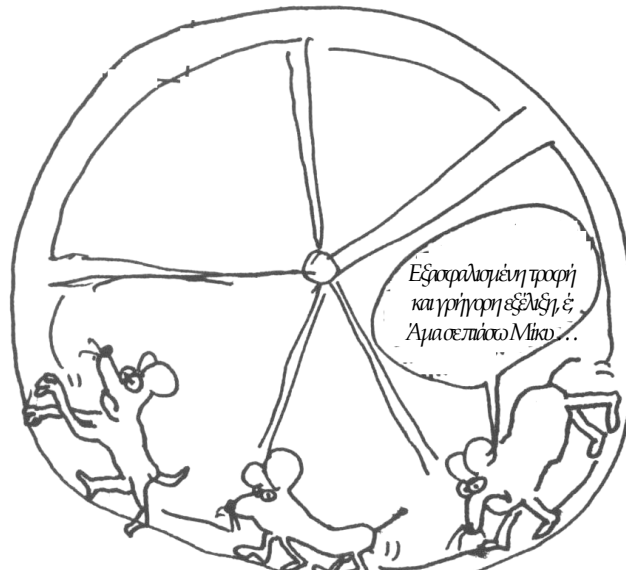
Ερευνητές πήραν τρεις ομάδες ποντικών (οι συνήθεις ύποπτοι για πειραματόζωα) και τα παρέδωσαν σε τρεις ομάδες φοιτητών προκειμένου να τα εκπαιδεύσουν. Σύμφωνα με τα τεστ που είχαν διενεργήσει, τις ομάδες αποτελούσαν: α) τα ποντικάκκια ιδιοφυΐες, β) τα μέτριας ευφυΐας ποντικάκκια και γ) τα... ηλίθια ποντικάκκια. Οι οδηγίες ήταν παρόμοιες για όλους τους εκπαιδευτές: σκοπός της έρευνας ήταν να καταμετρηθεί ο χρόνος που θα χρειαζόταν κάθε ποντικάκκι για να φτάσει στην άκρη ενός λαβύρινθου, σε τρεις διαδοχικές προσπάθειες.

«Βάλτε ένα φρέσκο κομματάκι τυρί στην έξοδο του λαβύρινθου» είπαν οι ερευνητές στην ομάδα των φοιτητών-εκπαιδευτών με τα ποντικάκκια ιδιοφυΐες «και θα δείτε για πότε θα βρουν την άκρη τα πανέξυπνα ποντικάκκια σας. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να τα χρονομετρήσετε και να υπολογίσετε το μέσο όρο των προσπαθειών τους». «Εσείς» συνέχισαν, ενώ στράφηκαν προς τη δεύτερη ομάδα, «βάλτε λίγο τυράκι και θα τα καταφέρουν τα ποντικάκκια σας, αλλά μη περιμένετε και μεγάλες ταχύτητες. Εδώ έχουμε να κάνουμε με ποντικάκκια μέτριας ευφυΐας». Και μετά στράφηκαν προς την τρίτη ομάδα: «Εσείς με τα ηλίθια ποντικάκκια, μην παιδεύετε και πολύ. Βάλτε μια ταμπέλα που θα λέει «Εδώ Τυρί» στο τέλος του λαβυρίνθου. Γιατί να τρέχετε να αγοράζετε τυρί τώρα, αφού έτσι και



αλλιώς δεν πρόκειται να βγει κανένα ποντικάκι... ίσως κατά λάθος ένα ή δύο τα καταφέρουν...».¹³

Το αποτέλεσμα; Τα ποντικάκκια ιδιοφυΐες φάνηκαν αντάξια των προσδοκιών των φοιτητών-εκπαιδευτών: μέση ωριαία ταχύτητα 25 μίλια την ώρα, μέσος χρόνος 2 λεπτά και 30 δευτερόλεπτα (οι αριθμοί επιλέχθηκαν για να δείξουν παραστατικά τη διαφορά, και δεν ανταποκρίνονται στα πραγματικά δεδομένα). Όσο για τα ποντικάκκια με μέτρια ευφυΐα: μέσος χρόνος 4 λεπτά και 40 δευτερόλεπτα – τι να περιμένεις από μέτριους αθλητές; Μια μέτρια απόδοση. Τα ηλίθια ποντικάκκια ακόμα ψάχνουν την έξοδο...



Οι συνθήκες ύλοπτοι για πειραματόζωα

Εκ των υστέρων οι ερευνητές πληροφόρησαν τους φοιτητές ότι δεν υπήρχαν έξυπνα και κουτά ποντικάκκια, παρά μια ομάδα από ξαδελφάκια τα οποία χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες, όπως ορίζουν οι αρχές της επιστημονικής έρευνας. Μα τότε, σε τι οφείλονταν μετρήσιμες και στατιστικά σημαντικές διαφορές στην απόδοση των ποντικιών; Η μόνη μεταβλητή που διέφερε ήταν οι προσδοκίες των εκπαιδευτών-φοιτητών, τις οποίες σκόπιμα καλλιέργησαν οι ερευνητές, ενώ διατήρησαν όλες τις άλλες συνθήκες σταθερές. Με ποιον τρόπο όμως μπορεί να επηρέασαν οι φοιτητές τα ποντικάκκια; Ποιος ξέρει; Πιθανόν με ένα χάνδι, ένα χαμόγελο, προφορικές οδηγίες στην ποντικιακή (ή στην ποντιακή) ή με τα ενθουσιώδη ή μη σχόλιά τους κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Γεγονός είναι ότι οι προσδοκίες των φοιτητών δημιούργησαν μια μορφή αυτοεκπληρούμενης προσδοκίας στα ποντικάκκια! Τώρα, θα μου πείτε, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πειράματα με

¹³ Στην έρευνα προστέθηκε λίγο χιούμορ τύπου Ziglar και Ροδαφινού. Ο αναγνώστης πρέπει να γνωρίζει ότι στα επιστημονικά πειράματα οι συνθήκες για όλες τις ομάδες πρέπει να είναι ακριβώς οι ίδιες, εκτός από μια μεταβλητή, την επίδραση της οποίας εξετάζει η έρευνα. Στη συγκεκριμένη έρευνα, η υπό εξέταση μεταβλητή ήταν η επίδραση των προσδοκιών των φοιτητών-εκπαιδευτών στην απόδοση των ποντικιών. Συνεπώς, στην πραγματικότητα το τυρί στην έξοδο του λαβύρινθου ήταν της ίδιας ποιότητας και ποσότητας για όλες τις ποντικο-ομάδες.



ποντίκια και να γενικεύσουμε βγάζοντας θεωρίες και συμπεράσματα για τη συμπεριφορά των ανθρώπων; Όχι χωρίς ενδοιασμούς. Ας δούμε όμως τις μεταγενέστερες έρευνες, αυτή τη φορά με ανθρώπους.

Εκπαιδεύοντας παιδάκια¹⁴

Πιθανόν να έχετε ακούσει για το κλασικό πείραμα των Rosental και Jacobson (1968) και το βιβλίο-απόρροια των ερευνών τους *Ο Πυγμαλίων στην τάξη*. Μια ομάδα ερευνητών επισκέφτηκε ένα πειραματικό σχολείο και, αφού συνέλεξε δεδομένα με μετρήσεις του δείκτη νοημοσύνης (IQ) των μαθητών, έδωσε στους δασκάλους τις εξής οδηγίες:

«Θα χωρίσουμε τα τμήματα σε μαθητές ανάλογης νοητικής ανάπτυξης, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ώστε να πειραματιστούμε και να βελτιώσουμε το επίπεδο και την ταχύτητα της μάθησης. Θα δημιουργήσουμε τμήματα με υψηλό, μέτριο και χαμηλό δείκτη νοημοσύνης (ιδιοφυΐες, μέτριοι και κουτοί μαθητές)».

Ύστερα από έξι μήνες, οι ερευνητές επέστρεψαν για να συλλέξουν νέα στοιχεία και να ελέγξουν την πρόοδο των ομάδων. Τα αποτελέσματα; Όπως ίσως μαντέψατε, κάποιοι δάσκαλοι ανέφεραν με ενθουσιασμό ότι όλα πήγαν καλά και τα αποτελέσματα ήταν τα προσδοκώμενα: η ομάδα των μαθητών με υψηλό δείκτη νοημοσύνης τα πήγε θαυμάσια! Τα παιδιά έδειχναν ενθουσιασμό, συμμετείχαν, διάβαζαν με επιμέλεια. Η ομάδα των μέτριων μαθητών τα κατάφερε αρκετά καλά. Όσο για την ομάδα με το χαμηλό δείκτη νοημοσύνης... ε, τι να περιμένει κανείς απ' αυτά τα παιδιά; Επέδειξαν ελάχιστη διάθεση για μάθηση, δεν κατανοούσαν τις έννοιες γρήγορα, ούτε και κατέβαλαν μεγάλη προσπάθεια. Τη συνέχεια την ξέρετε. Οι ερευνητές, προς έκπληξη των εκπαιδευτικών, εξήγησαν ότι ο διαχωρισμός των μαθητών ήταν τυχαίος, αφού είχε γίνει με βάση... τον αριθμό μητρώου!

Για άλλη μια φορά φαίνεται ότι οι προσδοκίες των καθηγητών επηρέασαν την απόδοση των μαθητών. Η αύξηση της επίδοσης, βέβαια, είναι σε μεγάλο βαθμό υποκειμενική, καθώς εξαρτάται αρκετά από την κρίση του διδάσκοντα. Οι ερευνητές όμως δεν αρκέστηκαν στην αξιολόγηση των παιδιών από τους δασκάλους, αλλά εξέτασαν και πάλι το δείκτη νοημοσύνης τους. Οι νέες μετρήσεις φανέρωσαν ότι ο δείκτης νοημοσύνης των μαθητών που είχαν χαρακτηριστεί ως 'προικισμένοι' αυξήθηκε περισσότερο σε σχέση με τους μαθητές των οποίων οι νοητικές ικανότητες ήταν υποθετικά χαμηλότερες. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ποσοστό των 'θεωρητικά' προικισμένων μαθητών με αύξηση 10, 20 και 30 βαθμών του δείκτη νοημοσύνης διέφερε σε σχέση με τους 'μπουμπούνες' μαθητές κατά 33, 21 και 17 τοις εκατό, αντίστοιχα. Με άλλα λόγια, παρατηρήθηκε αύξηση: α) κατά 10 μονάδες σε 33% περισσότερα άτομα της ομάδας των 'προικισμένων' σε σχέση με την ομάδα των υποθετικά πιο αδύναμων μαθητών, β) κατά 20 μονάδες σε 21% περισσότερα άτομα της πρώτης ομάδας, και γ) κατά 30 μονάδες σε 17%

¹⁴ Αφιερωμένο στους συναδέλφους εκπαιδευτικούς.



περισσότερα άτομα της πρώτης ομάδας. Επαναλαμβάνω ότι ένα εξάμηνο πριν οι μαθητές βρισκόταν στο ίδιο επίπεδο.

Πώς μπορούν να ερμηνευτούν τα ευρήματα; Όπως δείχνουν μεταγενέστερες έρευνες, είναι πιθανόν οι καθηγητές να θέτουν περισσότερες προκλήσεις με πιο δύσκολο υλικό στους μαθητές τους οποίους θεωρούν έξυπνους. Ταυτόχρονα, τους προσφέρουν περισσότερες ευκαιρίες να ανταποκριθούν, να απαντήσουν και να λάβουν ανατροφοδότηση, και επιπλέον δημιουργούν ένα καλύτερο κοινωνικό και συναισθηματικό κλίμα για αυτούς. Οι μαθητές, με τη σειρά τους, είναι πιθανό να ανταποδίδουν την καλή συμπεριφορά, θεωρώντας ότι ο δάσκαλος τους συμπαθεί ή ότι είναι καλός και με ορθή κρίση.

Πρέπει βεβαίως να αναφέρουμε ότι οι μεταγενέστερες σχετικές έρευνες (Rosental, 1991) δεν κατέδειξαν τέτοιες δραματικές διαφορές. Σήμερα οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η έκταση του φαινομένου δεν είναι τόσο ευρεία όσο θεωρήθηκε αρχικά. Με άλλα λόγια, μην περιμένετε ότι, αποκαλώντας τον κανακάρη σας Einstein ή Michelangelo από το πρωί μέχρι το βράδυ αυτός θα γίνει ιδιοφυΐα στα μαθηματικά ή μεγάλος ζωγράφος. Υπάρχει μία πληθώρα από άλλους εξίσου ή πιο σημαντικούς παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην ανάπτυξη της νοημοσύνης, όπως είναι η κληρονομικότητα, η έκθεση στα ερεθίσματα, η σωστή διατροφή και άσκηση, κ.ά.

Παρόλα αυτά, το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας παρατηρείται αρκετά συχνά στην καθημερινή ζωή. Για παράδειγμα, όταν κάποιος (γονείς, δάσκαλοι, μάνατζερ, σημαντικοί άλλοι) έχουν αρνητικές (ή θετικές) προσδοκίες για κάποια άτομα (παιδιά, φίλους, συνεργάτες, υπάλληλους), όσο αβάσιμες κι αν είναι αυτές, οι πρώτοι τείνουν να φέρονται με αρνητικό (ή θετικό) τρόπο, με συνέπεια οι δεύτεροι να συμπεριφέρονται αντίστοιχα... εκπληρώνοντας τις αρχικές αρνητικές (ή θετικές) προσδοκίες. Μπορείτε να σκεφτείτε προσωπικά παραδείγματα ατόμων τα οποία σας συμπεριφέρθηκαν με τρόπο προκατειλημμένο (θετικό ή αρνητικό); Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα ανθρώπων στους οποίους φερθήκατε εσείς με προκατάληψη;

Ετικέτες και αυτοεκπληρούμενη προφητεία

Πόσο συχνά η κακή χρήση λέξεων παράγει παραπλανητικές σκέψεις! - Η Spencer

Γυρίστε λίγα χρόνια πίσω. Κάντε ένα ταξιδάκι στα παιδικά σας χρόνια και θυμηθείτε τα επίθετα με τα οποία σας χαρακτήριζαν κάποιοι άνθρωποι που ήταν τότε σημαντικοί για σας: «Ψηλέα, κοντοστούπα, χοντρέ, οδοντογλυφίδα, στραβοδόντη, κουφιοδόντη, σιδεράκια, στραβοπόδαρη, άγαρμπη, σπυριάρη, γυαλάκια...». Ανακαλέστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που προκάλεσαν οι χαρακτηρισμοί αυτοί στο ευάλωτο νεανικό Εγώ σας. Εξετάστε την πιθανότητα να κουβαλάτε μαζί σας μέχρι σήμερα τις ουλές των νεανικών σας 'ελαττωμάτων', παρότι τα περισσότερα από αυτά μπορεί να μην υφίστανται πια. Δεν είστε πια σιδεράκια (βγάλατε πια τα σιδεράκια), σπυριάρης (έχουν φύγει τα σπυράκια), χοντρός (έγινε μπόι, σωστά;) ή ψηλέας (όχι ότι κοντύνατε, απλά ψήλωσαν και τα άλλα τα παιδάκια).



Τη δύναμη των λέξεων περιγράφει και το λαϊκό ρητό: «Η γλώσσα κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει». Δεν θα ήταν ίσως καλύτερα τα παιδικά μας παρατσούκλια να μας τα έδιναν με βάση τα δυνατά μας στοιχεία και χαρακτηριστικά, κάτι σαν τα βαφτίσια των Ινδιάνων; Δεν θα ήταν καλύτερα να έχουμε παρατσούκλια προερχόμενα από δυνατά ή όμορφα ζώα, όπως 'Το γρήγορο ελάφι', 'Ο περήφανος αετός', 'Η γενναία αρκούδα';¹⁵

Χειρίσου τις προσεκτικά, γιατί οι λέξεις έχουν περισσότερη δύναμη από ατομικές βόμβες. - P. Strachen

Θυμάμαι την έμπνευση ενός από τους προπονητές μου στο μπάσκετ, του οποίου το όνομα θα κρατήσω κρυφό από τη δημοσιότητα για ευνόητους λόγους. Ο Μιχάλης Γιαννουζάκος, λοιπόν, έδωσε το παρατσούκλι 'Τίγρης' στο Δημήτρη, τον νωχελικό σέντερ της ομάδας, για να τον παρακινήσει να γραπώνει τα ριμπάουντ με περισσότερο σθένος. Ένα μήνα αργότερα, με χαμόγελο μέχρι τα αυτιά, ο Τίγρης άρπαζε με νύχια και με δόντια άλλο ένα ριμπάουντ. Τι να περιμένεις όμως από έναν 'Γόνατο' σαν κι εμένα (εκείνη την περίοδο έπαιζα σαν ανάπηρος, μια και είχα πρόσφατα τραυματιστεί στο γόνατο)!¹⁶

Το όνομά σας έχει σημασία

Κατ' ανάλογο τρόπο, το όνομά μας επηρεάζει το πώς μας αντιμετωπίζουν οι άλλοι, και κατ' επέκταση παίζει έμμεσο ρόλο στο αυτοσυναίσθημα και στην εξέλιξή μας. «Από εδώ ο Άγγελός μας, σκέτο αγγελούδι» με σύστηνε μικρό η μητέρα μου σε γνωστούς και φίλους, κι εγώ έσκαγα ένα γλυκό χαμόγελο αντάξιο του ονόματός μου. «Κι από 'δω η Μελλομένη μας...» σύστηνε η άλλη οικογένεια την κορούλα τους. Κανείς μας βέβαια δεν είχε ιδέα για τα ευρήματα της έρευνας που αποκάλυψε ότι τα γραπτά μαθητών με εύηχα και συνηθισμένα ονόματα βαθμολογούνται καλύτερα από αυτά μαθητών με κακόηχα ή ασυνήθιστα ονόματα! Γιατί, εάν το γνωρίζαμε, μπορεί να βαφτίζαμε τα παιδιά μας με πιο όμορφα ονόματα, αντί να τους δίνουμε αυτά των παππούδων και γιαγιάδων μας, σύμφωνα με την παράδοση. Παίρνω το θάρρος, λοιπόν, να προτείνω: αν δεν σας αρέσει το όνομά σας (ή το επίθετό σας) μπορείτε, και καλά θα κάνετε, να το αλλάξετε!

☺ *Ανεκδοτάκι*

- Καλημέρα κ. Ιωάννου. Πέρασα να σας ενημερώσω να αλλάξετε τα αρχεία σας, γιατί άλλαξα επιτέλους το επίθετό μου. Χρόνια τώρα με ενοχλούσε...
 - Συγχαρητήρια κ. Κωλομήτρο μας, όντως καλά του κάνετε. Και πώς θα σας φωνάζουμε από 'δω και πέρα;
 - Κωλοπέτρο!
- [«...»!]

¹⁵ Θα μου πείτε βέβαια, στην Ελλάδα τα περισσότερα ζώα τα έχουμε φάει, οπότε θα υπήρχε σοβαρός κίνδυνος να μας ονοματίσουν με βάση τις υπάρχουσες ποικιλίες «μύγα, κουνούπι, κατσαρίδα...»

¹⁶ Κάθε ομοιότητα με υπαρκτά πρόσωπα και καταστάσεις... δεν είναι τυχαία.



Προσοχή στις εκφράσεις σας

Αναμφισβήτητα και πιθανόν αναπόφευκτα, αρκετά από τα ψυχολογικά μας προβλήματα ξεκινούν από το σπίτι. Τα παιδιά αντλούν ένα σημαντικό μέρος της αυτοεκτίμησής τους από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Κατά κανόνα, εσωτερικεύουν πολλά από τα σχόλια των γονέων τους, δεδομένου ότι στην αρχή η μητέρα και ο πατέρας αποτελούν την μοναδική ή την πιο έγκυρη πηγή εξουσίας και γνώσης. Συνεπώς οι λέξεις και οι εκφράσεις που οι γονείς επιλέγουν για να χαρακτηρίσουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους, όσο άκακες και να φαίνονται στους γονείς, είναι δυνατόν να διαπλάσουν με καλό ή κακό τρόπο τις παιδικές ψυχές και άθελά τους να ανάψουν τη σπίθα για μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Όπως σοφά το έθεσε ο Mark Twain: «Η διαφορά μεταξύ της σωστής λέξης και της σχεδόν σωστής λέξης είναι η διαφορά μεταξύ φωτιάς και κωλο-φωτιάς». Πράγματι, τα μικρά πράγματα κάνουν τη μεγάλη διαφορά. Το να πεις στη σύζυγό σου: «Μοιάζεις με την πρώτη μέρα της άνοιξης» δεν διαφέρει και πολύ από το: «Μοιάζεις με την τελευταία μέρα ενός μεγάλου και κρύου χειμώνα» το αποτέλεσμα όμως μπορεί να είναι τελείως διαφορετικό!

Κατά τον Σωκράτη, οι λάθος λέξεις δεν είναι μόνον κακές, αλλά μολύνουν και την ψυχή με κακία. Το πρόβλημα είναι ότι τα παιδιά δεν είναι ικανά να αντιληφθούν τη διαφορά μεταξύ μιας κακής 'συμπεριφοράς' και ενός κακού 'ατόμου'. Έτσι, συχνά παίρνουν στα σοβαρά τα σχόλια ενός εκνευρισμένου γονέα. Αν και είμαι σίγουρος ότι οι γονείς μας μάς φέρθηκαν όπως φέρθηκαν «για το καλό μας» είναι πιθανό σε ορισμένες περιπτώσεις να μην είχαν τις απαραίτητες γνώσεις διαπαιδαγώγησης, με απλά λόγια «τόσα ήξεραν... τόσα έκαναν». Εμείς φυσικά έχουμε την πεποίθηση ότι θα είμαστε καλύτεροι γονείς για τα παιδιά μας και ότι δεν πρόκειται να επαναλάβουμε τα δικά τους λάθη στο τόσο σύνθετο και απαιτητικό έργο της διαπαιδαγώγησης.¹⁷

Δεν είσαι βλάκας...

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα κακής επιλογής λέξεων ή λανθασμένης έκφρασης είναι ο διάλογος μεταξύ πατέρα και γιου, που παραθέτει στο βιβλίο του *Επικτήτη αισιοδοξία* ο Dr Martin Seligman (1991):¹⁸

(Γιος) - Η δασκάλα μάς βάζει ασκήσεις, και είμαι από τους τελευταίους που τις λύνουν κάθε φορά.

(Πατέρας) - Αυτό δεν σημαίνει τίποτα, απλώς χρειάζεσαι λίγο περισσότερο χρόνο.

(Γιος) - Ναι, αλλά και τα άλλα παιδιά μου λένε ότι είμαι βλάκας.

(Πατέρας) - Δεν είσαι βλάκας, δεν θυμάσαι τότε που τα κατάφερες και η δασκάλα σου σε επαίνεσε...

(Γιος) - Το είπε για να μην αισθάνομαι άσχημα. Είμαι βλάκας και το ξέρεις!

¹⁷ Επειδή πιστεύω ότι δεν 'γεννιέσαι' καλός γονέας αλλά 'γίνεσαι', συνιστώ στους νέους και στους μέλλοντες γονείς να διαβάσουν σχετικά βιβλία ώστε επιμορφωθούν σε θέματα σχετικά με την ανατροφή των παιδιών τους.

¹⁸ Πρόεδρος της Αμερικανικής Ένωσης Ψυχολόγων (APA) το 1998.



■ (Πατέρας, εκνευρισμένος και σε έντονο τόνο) - Δεν είσαι βλάκας, βλάκα!

Η ετικέτα του 'βλάκα' βάζει στο παραπάνω παράδειγμα τα θεμέλια για μια ακόμα αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Από βλάκας... ιδιοφυΐα!

Ο Victor Serebriakov (Σερεμπριάκωφ - τι όνομα κι αυτό!) σε ηλικία 15 χρόνων, με τη σύμφωνη γνώμη των γονέων του, ακολούθησε τη συμβουλή των δασκάλων του και παράτησε το σχολείο.

«Ας μάθει κάποια τέχνη, μια και δεν τα καταφέρνει και τόσο καλά με τα μαθήματα, ώστε να μπορέσει να ζήσει» είπε ο διευθυντής προσπαθώντας με ευγενικό τρόπο να καλύψει την άποψή του για τις νοητικές ικανότητες του Βίκτωρα.

Έτσι κι έγινε. Ο Βίκτωρ ασχολήθηκε με διάφορα τεχνικά επαγγέλματα. Δούλεψε ως υδραυλικός, καθαριστής, μαραγκός, ώσπου τελικά στα 32 του χρόνια κατέληξε στον αμερικανικό στρατό. Ανάμεσα στα τεστ και τις δοκιμασίες που πέρασε ήταν και ένα τεστ νοημοσύνης. Η βαθμολογία του στο τεστ ήταν 161 (ο μέσος όρος είναι 100, ενώ το 98% του πληθυσμού βρίσκεται κάτω από το 130)! Ο Σερεμπριάκωφ μέχρι τα 32 του χρόνια κοίταζε στον καθρέφτη και έβλεπε ένα βλάκα, ξύριζε ένα βλάκα, έντυνε ένα βλάκα, συμπεριφερόταν σα βλάκας. Ξαφνικά, κοίταξε στον καθρέφτη και είδε μια ιδιοφυΐα! Όταν είδε τον εαυτό του διαφορετικά, άρχισε και να συμπεριφέρεται διαφορετικά. Παράτησε το στρατό και άρχισε να αισθάνεται σαν ιδιοφυΐα, να ντύνεται σαν ιδιοφυΐα, να δημιουργεί σαν ιδιοφυΐα. Έγινε πρόεδρος της MENSA (σύλλογος νοητικά προικισμένων ατόμων) κι έγραψε αρκετά βιβλία και τεστ νοημοσύνης.¹⁹

Άραγε πόσοι άνθρωποι τριγυρνούν ανάμεσά μας και αισθάνονται, φέρονται και αποδίδουν ελάχιστα σε σχέση με τις δυνατότητές τους – κι αυτό μόνο και μόνο επειδή κάποτε κάποιος σημαντικό στη ζωή τους πρόσωπο επηρέασε τις σκέψεις και τη συμπεριφορά τους βαπτίζοντας και πείθοντάς τους με ένα-δύο τυχαία του σχόλια ότι δεν είναι και πολύ έξυπνοι; Και αντίστροφα, πόσοι άνθρωποι, που αρχικά φαίνονταν ελάχιστα ικανοί, πέτυχαν επειδή κάποιος πίστεψε σ' αυτούς;

Ενδιαφέρομαι, κατά κάποιον τρόπο, λιγότερο για το βάρος και τις νευρικές συνάψεις του εγκεφάλου του Αϊνστάιν από ότι για το σχεδόν βέβαιο γεγονός πως άτομα με το ίδιο ταλέντο μεγάλωσαν και πέθαναν σε καπνοχώραφα και εργοστάσια. - S. J. Gould

Μεγάλη εντύπωση μου έχουν προκαλέσει τα λόγια του Earl Nightingale, σχετικά με αυτό στο οποίο αναφερόταν ως 'το πιο παράξενο μυστικό': *Γινόμαστε καθημερινά αυτό που σκεφτόμαστε!*

¹⁹ Πραγματική ιστορία την οποία αφηγείται ο Z. Ziglar.



Σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες, ο εγκέφαλος δεν μπορεί να διακρίνει μεταξύ μιας πραγματικής εμπειρίας και μιας φαντασίωσης, η οποία επαναλαμβάνεται συχνά και με ζωντανές παραστάσεις και χρώματα στο μυαλό μας. Προσοχή λοιπόν! Σύμφωνα με τον Δρ Waitley, ο σπουδαιότερος διάλογος που πρόκειται να έχουμε ποτέ, είναι αυτός που κάνουμε καθημερινά με τον εαυτό μας. Το τι λέμε στον εαυτό μας κάθε στιγμή μπορεί να είναι είτε απελευθερωτικό είτε δεσμευτικό. Είναι αλήθεια ότι ο 'αυτοδιάλογος' αρχίζει νωρίς... από την κούνια! Είμαστε το άθροισμα των σκέψεών μας. Κάθε σκέψη και κάθε πράξη μας έχει ένα αποτέλεσμα. Για αυτό όταν μιλάτε στον εαυτό σας, προσέξτε τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε, προσέξτε τι λέτε!²⁰

Ο Waitley, για να περιγράψει την επίδραση που έχει ο αυτοδιάλογος, για να δείξει πόσο σημαντικό είναι το τι λέμε καθημερινά στον εαυτό μας, έγραψε ένα σύντομο ποιηματάκι για...

Το ρομποτάκι του μυαλού μας

Έχω ένα μικρό ρομποτάκι, που με ακολουθεί στο κάθε μου βήμα. Του λέω τι σκέφτομαι, του λέω τι βλέπω. Λέω στο μικρό μου ρομποτάκι όλους τους φόβους και τις ελπίδες μου. Ακούει και θυμάται όλες τις χαρές και τις στενοχώριες μου.

Στην αρχή, το μικρό μου ρομποτάκι ακολουθούσε τις οδηγίες μου. Αλλά ύστερα από χρόνια εκπαίδευσης ξέφυγε από τον έλεγχό μου. Δεν το ενδιαφέρει πια τι είναι σωστό ή λάθος και τι είναι αλήθεια ή ψέματα.

Ό,τι και να προσπαθώ, τώρα... μου λέει ΑΥΤΟ τι να κάνω!!!



Το ρομπότ του εγκεφάλου μας καθημερινά συλλέγει πληροφορίες. Αν το τροφοδοτήσουμε με σκέψεις του τύπου: «Είσαι τεμπέλης, ανοργάνωτη, δεν τα καταφέρνεις στα μαθηματικά, δεν τα πας καλά με το άλλο φύλλο» πολύ σύντομα θα μάθει το μάθημά του και, όσο και να προσπαθούμε, θα μας απαντά με σχόλια παρόμοια με αυτά με τα οποία το τροφοδοτήσαμε: «Δεν μπορείς να το κάνεις αυτό γιατί... είσαι τεμπέλης, θυμάσαι; Εσύ ο ίδιος το είπες τόσες φορές, άρα θα πρέπει να είναι αλήθεια!».

Το αυτόματο αμάξι

Παρόμοια είναι και η θεωρία του David Leithauser σχετικά με τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλός μας, τον οποίο με επιτυχία παρομοιάζει με ένα σύγχρονο αμάξι:

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν κάποιος που είχε ένα όμορφο καινούριο αυτοκίνητο. Ήταν πολύ χαρούμενος, γιατί με το αυτοκίνητο μπορούσε να πάει όπου ήθελε. Μετά από λίγο, όμως, σκέφτηκε ότι θα ήταν καλύτερα αν το αυτοκίνητο τον πήγαινε μόνο του όπου αυτός ήθελε, χωρίς ο ίδιος να χρειάζεται



²⁰ Παρόμοια, μπορούμε να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας με τους γύρω μας, κάνοντας συγκεκριμένες μικρές αλλαγές – ξεκινώντας από τις λέξεις και τον τρόπο που τις χρησιμοποιούμε κατά την επικοινωνία μας. Ένας κανόνας που αξίζει να θυμάστε είναι: «Ό,τι στέλνεις, γυρίζει πίσω σαν μπούμερανγκ». Αν λοιπόν δεν σας αρέσουν αυτά που εισπράττετε, αν δεν σας αρέσει η συμπεριφορά των άλλων, πριν προσπαθήσετε να τους διορθώσετε, εξετάστε να δείτε τι 'στέλνετε' εσείς!



να το οδηγή. Εγκατέστησε, λοιπόν, έναν υπολογιστή στο αυτοκίνητο, ο οποίος θα μάθαινε τις διαδρομές για τα μέρη όπου πήγαινε ο φίλος μας. Όταν δηλαδή αυτός πήγαινε κάπου, θα έλεγε στον υπολογιστή: «Αυτός είναι ο δρόμος για τη δουλειά. Θα με φέρνεις εδώ κάθε μέρα, από Δευτέρα ως Παρασκευή»· ή «Αυτός είναι ο δρόμος για το σπίτι της κοπέλας μου. Θα με φέρνεις εδώ κάθε Παρασκευή βράδυ»· ή «Αυτός είναι ο δρόμος για το μπακάλικο. Θα με φέρνεις εδώ όποτε θέλω να ψωνίσω». Πέρασε λοιπόν λίγος καιρός και το αυτοκίνητο έμαθε όλες τις συνηθισμένες διαδρομές του. Για το φίλο μας ήταν πλέον πολύ εύκολο και ξεκούραστο να πηγαίνει όπου ήθελε· απλώς έμπαινε στο αυτοκίνητο και μπορούσε να κοιμηθεί, ενώ ο υπολογιστής τον πήγαινε όπου του ζητούσε.

Στην αρχή όλα πήγαιναν καλά. Σύντομα όμως άρχισαν να δημιουργούνται προβλήματα. Αν και ο άνθρωπος χώρισε με τη φίλη του και γνώρισε μια άλλη, το αυτοκίνητο συνέχισε να τον πηγαίνει στο σπίτι της παλιάς του φίλης. Το μπακάλικο άλλαξε διεύθυνση αλλά ο υπολογιστής τον πήγαινε πάντα στην παλιά. Μερικές φορές μάλιστα τον πήγαινε στη δουλειά σε αργίες... Ωστόσο, το χειρότερο ήταν κάτι άλλο: όταν γίνονταν κάποια έργα στο δρόμο ή απλώς είχε πολλή κίνηση, το αυτοκίνητο δεν μπορούσε να το καταλάβει και συνέχιζε την πορεία του, μπλέκοντας έτσι το φίλο μας σε πολλές περιπέτειες. Το δυστύχημα ήταν ότι ο ίδιος είχε συνηθίσει τόσο πολύ να κοιμάται στο αυτοκίνητο, ώστε το άφηνε να τον πηγαίνει όπου αυτό είχε μάθει να πηγαίνει. Εκτός αυτού, σταμάτησε να πηγαίνει και σε καινούργια μέρη, αφού το αυτοκίνητο δεν ήξερε πώς να πάει εκεί και του φίλου μας του φαινόταν πολύ κουραστικό να ξυπνήσει και να οδηγήσει ο ίδιος.

Μια μέρα, ο άνθρωπος πέρασε μια πραγματικά μεγάλη ταλαιπωρία. Ο υπολογιστής αγνόησε μια παράκαμψη και τον πήγε από έναν πολύ άσχημο χωματόδρομο με πολλές λακκούβες σε ένα μέρος όπου δεν ήθελε καν να πάει. Επιτέλους, λοιπόν, αποφάσισε να πάρει στα χέρια του τον έλεγχο του αυτοκινήτου. Στην αρχή σκέφτηκε να καταστρέψει τον υπολογιστή, αλλά μετά θεώρησε ότι ο υπολογιστής είχε ακόμα κάποιες χρήσιμες πληροφορίες. Έλεγε τη μνήμη του και έσβησε όλες τις παλιές πληροφορίες για διαδρομές που τον πήγαιναν σε μέρη στα οποία είχε πάψει να πηγαίνει, καθώς και όσες διαδρομές δεν ήταν οι πιο σύντομες. Άφησε μόνο εκείνες που του ήταν χρήσιμες. Παράλληλα, εγκατέστησε και ένα διακόπτη, ο οποίος του επέτρεπε να αναλαμβάνει τον έλεγχο του αυτοκινήτου σε περίπτωση που έβλεπε εμπόδια στο δρόμο ή αποφάσιζε να αλλάξει τον προορισμό του. Τέλος, αποφάσισε να μένει ξύπνιος και να παρακολουθεί πού πηγαίνει, έτσι ώστε ο υπολογιστής να είναι ένας πιστός υπηρέτης αντί να τον εξουσιάζει.

Το αγωνιστικό αμάξι

Συνάντησα στο δρόμο τον Νίκο, έναν παιδικό μου φίλο που είχα να δω πολλά χρόνια. Ανταλλάξαμε τις σχετικές χαιρετούρες και στη συνέχεια ζήτησα από το Νίκο να μου πει την ιστορία της ζωής του... σε πέντε λεπτά, όπως συνηθίζεται. Στο λύκειο ο Νίκος ζύγιζε πάνω από 150 κιλά. Όλοι υποθέταμε ότι η ζωή του θα ήταν δύσκολη και πιθανώς σύντομη. Κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής του θητείας ο φίλος μου έχασε σχεδόν όλα τα περιττά κιλά. Πώς; Απλά παρατήρησε, όπως μου διηγήθηκε, ότι αν και έτρωγε αρκετά καλά, μέσα στην πρώτη εβδομάδα έχασε τρία κιλά. Την επόμενη εβδομάδα έχασε άλλα τρία. Τότε σκέφτηκε και πείστηκε ότι αυτό που αυτός και πολλοί άλλοι γύρω του θεωρούσαν αδύνατο είναι δυνατόν. Μπορεί να χάσει κιλά! Γίνεται! Συνέχισε στον ίδιο ρυθμό και σήμερα ζυγίζει λιγότερο από εκατό κιλά. Όταν τον είδα συνοδευόταν από μια πολύ ελκυστική κοπέλα και ήταν σε καλή διάθεση.

Ο Νίκος όμως, ως μπόνους, μου διηγήθηκε ακόμη μία πολύ ωραία ιστορία. Ως οδηγός αγωνιστικών αυτοκινήτων σε μια διαδρομή ήρθε έβδομος στην κατάταξη... όπως περίμενε



και αυτός και οι άλλοι. Είχε εντούτοις την εντύπωση ότι κάτι δεν πήγαινε καλά με το αυτοκίνητο που οδηγούσε. Όταν περιέγραψε την αίσθηση που είχε από την οδήγηση του αυτοκινήτου σε ένα συνάδελφο οδηγό και μηχανικό (ο οποίος είχε έρθει πρώτος στη συγκεκριμένη διαδρομή), αυτός του είπε: «Ξέρω ακριβώς τι δεν πάει καλά, μισό λεπτό και θα το φτιάξω».

Έσκυψε μπροστά στο καπό με ένα κατσαβίδι. Σε δυο λεπτά το έκλεισε και με μάτια που γυάλιζαν από ικανοποίηση είπε: «Έτοιμος! Για δοκίμασέ το τώρα»!

Σε λίγη ώρα ξεκίνησε ο αγώνας για τη δεύτερη διαδρομή. Ο Νίκος τερμάτισε δεύτερος. Έκπληκτος και ο ίδιος με την επίδοσή του, πήγε να ευχαριστήσει τον συνάδελφο που του έλυσε το πρόβλημα με το αμάξι.

«Να, βλάκα» του απάντησε εκείνος γελώντας «εγώ δεν έκανα τίποτα άλλο από το να ανοίξω και να κλείσω το καπό».²¹



Ο Νίκος είχε την εντύπωση ότι κάτι δεν πήγαινε καλά ...

Το μαθημένο αβοήθητο

Μια έρευνα με ποντίκια (πάλι αυτά τα καημένα ζωάκια την πλήρωσαν) κατέδειξε την ύπαρξη του φαινομένου του 'μαθημένου αβοήθητου'. Οι ερευνητές διάλεξαν δυο ποντικάκια, τον Jeff και τον Matt. Οι δύο ήρωές μας είχαν αναδειχθεί πρωταθλητές στην κολύμβηση από μια ομάδα ποντικών. Ξανά και ξανά, οι ερευνητές τους έβαλαν να κολυπήσουν από τη μία άκρη της μπανιέρας-πισίνας στην άλλη, για μία σειρά από τεστ. Κανένα πρόβλημα. Στη συνέχεια, για ένα χρονικό διάστημα, κάθε φορά που έβαζαν τον Matt στην πισίνα, οι ερευνητές τον κρατούσαν, περιορίζοντας στο ελάχιστο την ικανότητά του να προχωρήσει. Ύστερα από την ανάλογη αντι-εκπαίδευση, ο πρώην πρωταθλητής πείστηκε ότι δεν μπορεί να κολυπήσει. Κάποτε, ύστερα από πολλές επαναλήψεις, τον άφησαν μόνο του, δίχως να τον κρατούν. Ο Matt πνίγηκε χωρίς καν να προσπαθήσει να κολυπήσει (Kassorla, 1986).

²¹ Ένα ακόμα φαινόμενο 'πλασήμετο' (placebo). Από μόνη της, η πίστη σε έναν εξωγενή παράγοντα (π.χ. τη δράση μιας ουσίας χωρίς φαρμακευτικές ιδιότητες ή ενός γεγονότος) μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση ενός ασθενή ή να βελτιώσει την απόδοση ενός αθλητή κατά 20-30%.



Το φαινόμενο το οποίο στην ψυχολογία ονομάζουμε μαθημένο αβοήθητο ή ανημποριά (learned helplessness, Seligman, 1975), αφορά την αίσθηση που αποκτά ένα άτομο ότι είναι ανίσχυρο και ανίκανο. Είναι το αποτέλεσμα αποτυχημένων προσπαθειών, άσχημων προηγούμενων εμπειριών και ενός ισχυρού και διαρκούς φόβου για πιθανή αποτυχία. Ο επιπτώσεις του μαθημένου αβοήθητου μπορεί να είναι πολύ σημαντικές για την εξέλιξη του ατόμου, αλλά και για την ψυχολογική και σωματική του υγεία.

Εκπαιδύοντας ψύλλους

Εάν διατηρείτε κάποιες αμφιβολίες για την ισχύ αυτού του φαινομένου, το θεωρώ απόλυτα κατανοητό. Μπορείτε όμως να το διαπιστώσετε και μόνοι σας. Αν δεν έχετε ποντικάκια, μπορείτε να 'εκπαιδέψετε' ψύλλους κάνοντας το παρακάτω πείραμα. Συλλέγουμε 4-5 ψύλλους από το τρίχωμα του κοπρίτη της γειτονιάς μας. Τους τοποθετούμε σε ένα γυάλινο βαζάκι και κλείνουμε το καπάκι. Οι ψύλλοι, οι οποίοι πηδούν 40-60 φορές πάνω από το ύψος τους (φανταστείτε να πηδούσαμε εμείς τόσο, τρέμε Michael Jordan), θα δοκιμάσουν επανειλημμένως να βγουν από το βάζο αλλά θα κτυπήσουν το κούτελό τους δυνατά στο κλειστό καπάκι. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα θα σταματήσουν τις προσπάθειες, παίρνοντας απόφαση ότι οι απόπειρές τους να δραπετεύσουν είναι μάταιες. Μπορείτε τότε να ανοίξετε το καπάκι. Οι ψύλλοι θα κάθονται στον πάτο και θα σας κοιτάζουν σα χαζοί. [Σημείωση: ο συγγραφέας δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση που οι ψύλλοι βγουν και αρχίσουν να χοροπηδούν στην κουζίνα σας!]



Το μαθημένο αβοήθητο.

Αν πάλι σας είναι δύσκολο να βρείτε ψύλλους, μπορείτε να εκπαιδέψετε τον ελέφαντα της γειτονιάς σας. Έχετε δει ποτέ στο τσίρκο πώς 'παρκάρουν' τους ελέφαντες; Δένουν το ένα πόδι τους με ένα απλό σκοινί σε ένα μικρό πάσσαλο. Αν αναρωτιέστε γιατί οι ελέφαντες



δεν ξηλώνουν τον πάσσαλο για να φύγουν, η απάντηση είναι ότι κι αυτοί έχουν μάθει από μικροί ότι δεν μπορούν. Τότε βέβαια, όταν ήταν μικροί (αν και μου είναι δύσκολο να φανταστώ μικρό ελέφαντα), το σχοινί ήταν χοντρό και το πασσαλάκι γέρα στερεωμένο.

Τη συγκεκριμένη μορφή εκπαίδευσης μπορείτε να τη δοκιμάσετε και με τον Αζόρ σας. Πολύ σύντομα θα μπορείτε να δένετε το σκύλο σας σε ένα καρεκλάκι και να είστε ήσυχοι ότι δεν πρόκειται να φύγει.

«Μα» θα αντιτείνουν οι φίλοι σας «μπορεί να πάρει το καρεκλάκι μαζί του και να γκρεμίσει τα πάντα».

«Σίγουρα» θα απαντάτε κλείνοντας το μάτι «εσείς κι εγώ το ξέρουμε πως μπορεί, αυτός όμως δεν το ξέρει!».

Μη λες σε ένα νεαρό άτομο ότι κάτι ΔΕΝ μπορεί να γίνει

Σε μια μορφή εκπαίδευσης παρόμοια με αυτή των ψύλλων έχουμε υποβληθεί κι εμείς από μικροί. Έρευνες έχουν δείξει ότι η πιο συχνή λέξη που λένε οι γονείς στα βρέφη είναι το 'μη'. Με τέτοια διαπαιδαγώγηση δεν χρειάζεται να είσαι αποτυχημένος για να αισθάνεσαι αποτυχημένος.

‘Πάντα’ και ‘ποτέ’ είναι δυο λέξεις που πρέπει πάντα να θυμάσαι ποτέ να μη χρησιμοποιείς. - W. Johnson

«Τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις;».

«Θα γίνω φωτομοντέλο, αστροναύτης, μπασκετμπολίστας, πρωθυπουργός» απαντά ο μικρούλης.

Όταν ο νεαρός κάνει να απογειωθεί για να φτάσει τα όνειρα του ανοίγοντας τα φτερά του, γονείς και συγγενείς προσπαθούν να τον προσγειώσουν με σχόλια του είδους:

- Σοβαρέψου...

- Δεν θα τα καταφέρεις...

- Κι εγώ έτσι έλεγα όταν ήμουν μικρός, αλλά το σύστημα, η κοινωνία...

- Άλλοι είναι οι τυχεροί...

Οι φίλοι προσθέτουν:

- Μη φας, θα βρέξει κεφτέδες...

- Κι εγώ προσπάθησα μα δεν τα κατάφερα...

Οι εχθροί συμπληρώνουν:



- Ποιος, εσύ ρε; Δεν κοιτάς τη φάτσα σου, το μπόι σου... Με τι προσόντα;

Τα άτομα που υφίστανται την αρνητική κριτική νιώθουν τον κόσμο να γκρεμίζεται κάτω από τα πόδια τους. Και εξακολουθούν να αισθάνονται έτσι και ως ενήλικες λόγω των σχολίων που έκαναν ή συνεχίζουν να κάνουν κάποια άλλα άτομα γύρω τους.

Όταν επιχειρούμε επανειλημμένα να πετύχουμε σε κάτι, αλλά οι άλλοι ή οι συνθήκες μας εμποδίζουν, αρχίζουμε να υποθέτουμε ότι δεν πρόκειται να τα καταφέρουμε ποτέ. Η υπόθεση αυτή, σιγά σιγά, γίνεται πίστη και βεβαιότητα, ιδίως αν οι φίλοι, γονείς, συγγενείς (οι πηγές εξουσίας και τα άλλα 'σημαντικά άτομα') επιβεβαιώνουν τις απόψεις μας με βάση τη δική τους εμπειρία. Το θέμα είναι όμως ότι δεν είμαστε πια το ανήμπορο παιδί (ή το ελεφαντάκι) και ότι το σχοιμί που μας κρατούσε δεμένους δεν υπάρχει πλέον ή είναι αδύνατον να συγκρατήσει τη σημερινή μας δύναμη. Αν συνεχίσουμε να πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να τα καταφέρουμε, είναι σχεδόν βέβαιο ότι δεν θα τα καταφέρουμε. Πράγματι, πολύ συχνά αυτοί που πιστεύουν ότι μπορούν και αυτοί που πιστεύουν ότι δεν μπορούν... έχουν δίκιο.

*Στη ζωή μπορεί να μη καταφέρεις να αποκτήσεις αμέσως αυτό που θέλεις.
Μακροπρόθεσμα, όμως, θα πάρεις αυτό που προσδοκάς.*

Αν νομίζεις ότι μπορείς... μπορείς!

Σύγχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα με υψηλό βαθμό εμπιστοσύνης στις ικανότητές τους, αυτό που ο Albert Bandura (1997), ένας από τους πιο σημαντικούς σύγχρονους κοινωνικούς ψυχολόγους, ονομάζει 'αυτοαποτελεσματικότητα', είναι πιο επίμονα και πειθαρχημένα, πιο επιτυχημένα ακαδημαϊκά, πιο ευτυχισμένα, λιγότερο νευρωτικά, υποφέρουν από λιγότερα έλκη και αϋπνίες, είναι λιγότερο εθισμένα σε ναρκωτικά και αλκοόλ, και εμφανίζουν μειωμένο βαθμό άγχους και κατάθλιψης.

Άλλες μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι μπούμπουρες ή τα μπουμπούρια (διαπίστωσα ότι η λέξη διαφέρει ανάλογα με τον τόπο καταγωγής κάποιου), τα χοντροφτιαγμένα αυτά σκαθάκια, δεν μπορούν να πετάξουν. Είναι πολύ βαριοί και τα φτερά τους είναι πολύ μικρά και αδύναμα. Από άποψη αεροδυναμικής, είναι αδύνατο να πετάξεις με αυτή την κατασκευή, γράφουν οι επιστήμονες της NASA. Οι μπούμπουρες όμως δεν ξέρουν να διαβάσουν... και πετάνε! Ο Waitley μάλιστα, αναφέρεται σε ένα παρακινητικό ποίημα για τους μπούμπουρες που ξέρουν να διαβάζουν με τίτλο: «Μπορείς να πετάξεις... αν δοκιμάσεις!».²²

Μπορείς να πετάξεις αν δοκιμάσεις, μπορείς να κάνεις παρέα με τους αετούς αν τολμήσεις, μπορείς να τρέχεις γύρω-γύρω με τις γαλοπούλες αν αδιαφορήσεις.

Μπορείς να τρέξεις με τα γουόκμαν γεμάτος ελπίδες, ή μπορείς να καθίσεις στη σκιά διώχνοντας μύγες.

²² You can fly if you try: ελεύθερη απόδοση από ηχογραφημένη διάλεξη με τίτλο *Go for the Gold*.



Μπορεί να πάθεις κατάθλιψη και να υποκριθείς ότι δεν τρέχει τίποτε, ή μπορείς να σηκωθείς, να ντυθείς και να προσπαθήσεις να διακριθείς.

Θέσε την πορεία σου και συνέχισε να προσπαθείς και θα δεις ότι σύντομα θα απογειωθείς.

Δεν έχει σημασία ποιος είσαι ή από ποια περιφέρεια, άνοιξε τα φτερά σου και πέτα για τα αστέρια.

Μπορείς να πετάξεις αν δοκιμάσεις!²³

Προσοχή: δεν λέω ότι, αν πιστέψεις πως μπορείς να πετάξεις, θα πετάξεις (αν και ποτέ δεν ξέρεις...). Λέω όμως ότι η θετική σκέψη είναι το πρώτο βήμα για να πετύχεις κάτι. Χωρίς αυτήν δεν πρόκειται ούτε να δοκιμάσεις, αλλά ούτε και να επιμείνεις εάν συναντήσεις εμπόδια ή αποτύχεις αρχικά. Η θετική σκέψη επηρεάζει την επιλογή μιας δραστηριότητας, την προσπάθεια και την επιμονή και είναι απαραίτητη για την επίτευξη μιας αλλαγής – δεν είναι όμως αρκετή από μόνη της. Τα επόμενα βήματα είναι η συλλογή των αναγκαίων πληροφοριών, η στοχοθέτηση και ο σχεδιασμός, η δουλειά, ο έλεγχος της προόδου και η ανατροφοδότηση στο αρχικό μοντέλο ώστε να γίνουν οι ανάλογες διορθώσεις.

²³ Κρατήστε αυτό το ποίημα μακριά από τα παιδιά. Τα παιδιά έχουν την τάση να εκλαμβάνουν ως κυριολεκτικές τις μεταφορικές εκφράσεις. Μην τα αφήνετε να δοκιμάσουν χωρίς την επιτήρηση ενός τουλάχιστον ενήλικου ατόμου.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ευθύνη και Επιλογές. Ποιος θα οδηγήσει;

*Η ζωή μοιάζει με σούπερ μάρκετ:
μπαίνεις δωρεάν, ψωνίζεις από τα ράφια,
διαλέγεις σοκολάτες, τσιγάρα, γαριδάκια, ποτά...
Στην έξοδο, όμως, πρέπει να πληρώσεις.*



Λέγεται ότι ωριμάζουμε όταν σταματήσουμε να παραπονιόμαστε και να κατηγορούμε τους άλλους για την κατάστασή μας και αναλαμβάνουμε τις ευθύνες για τα αποτελέσματα των πράξεών μας. Αυτό όμως μπορεί να απαιτήσει πολύ χρόνο. Υπάρχουν άνεργοι, αδικημένοι από τη ζωή, νεαρά άτομα αλλά και συνταξιούχοι, οι οποίοι περνούν την ημέρα τους στο καφενείο ή στην καφετέρια κατηγορώντας το σύστημα ή τις συγκυρίες για όσα τους συμβαίνουν σήμερα ή τους συνέβησαν στο παρελθόν.

Δεν είχα καλά παιδικά χρόνια

Η πεποίθηση ότι τα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας παίζουν σημαντικό ρόλο, και ότι ευθύνονται για πολλά από τα σημερινά μας προβλήματα, υποστηρίζεται από πολλούς θεραπευτές, κυρίως της ψυχαναλυτικής κατεύθυνσης, και γίνεται αποδεκτή από πολλούς ασθενείς.

Ο Δρ Wayne Dyer, συγγραφέας του βιβλίου *The sky is the limit*, αναφέρει ότι εκατοντάδες από τους ασθενείς που τον επισκέπτονται του εκμυστηρεύονται ότι η αιτία των ψυχολογικών τους αλλά και των υπόλοιπων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν σήμερα ανάγεται στα παιδικά τους χρόνια:

«Δεν φταίω εγώ» λένε οι πελάτες μου «η μητέρα μου αγαπούσε την αδελφή μου περισσότερο. Αυτή είχε όλη την προσοχή των γονιών μου: της συμπεριφερόταν ωραία, της αγόραζαν δώρα, κούκλες, την έβγαζαν φωτογραφίες. Εμένα; Τίποτα».

«Το ακούω κάθε μέρα» λέει ο Dyer «θα πρέπει να είναι αλήθεια. Ξέρω, βέβαια, ότι μερικοί από εσάς τους αναγνώστες δεν είχατε αδελφή. Δεν έχει σημασία. Σας βεβαιώνω ότι η μητέρα σας ήθελε μία – και αν είχε, θα την αγαπούσε περισσότερο! Γι' αυτό σας φερόταν έτσι!»



Είναι πιθανόν ότι τα χρόνια της παιδικής μας ηλικίας επηρεάζουν σε κάποιο βαθμό την προσωπικότητα και τη ζωή μας. Πώς γίνεται, όμως, αδέρφια τα οποία διαθέτουν (σε μεγάλο ποσοστό) τα ίδια γονίδια και μεγαλώνουν κάτω από παρόμοιες συνθήκες να ακολουθούν τελείως διαφορετικούς δρόμους; Παρόμοια, πώς γίνεται κάποιοι άνθρωποι που μεγαλώνουν σε ιδανικές συνθήκες να αποτυχαίνουν παντελώς, σε αντίθεση με άλλους που ξεκινούν από το μηδέν και ακολουθούν πορείες άξιες προς μίμηση, ζώντας μια χαρούμενη και επιτυχημένη ζωή;

Κανένας μας δεν είναι υπεύθυνος για το χρώμα του δέρματός του. Αυτό όμως το φυσικό χαρακτηριστικό δεν παρέχει καμία πληροφορία για το χαρακτήρα ή την ποιότητα του ατόμου που βρίσκεται κάτω από αυτό.

- M. Anderson

Το παρελθόν δεν αλλάζει

Στην ταινία του Disney *Ο Βασιλιάς των Λιονταριών*, ο σοφός πίθηκος χτυπάει με το μπαστούνι του στα καλά καθούμενα το λιονταράκι, τον Simba. Ο Simba αναπηδά και διαμαρτύρεται: «Άουτς. Γιατί το έκανες αυτό;».

«Δεν έχει σημασία» απαντά ο πίθηκος «τώρα είναι πια παρελθόν».

«Ναι, αλλά ακόμα πονάει» λέει το λιονταράκι.

«Και τι μπορείς να κάνεις για να μην πονάει; Μπορείς να το αλλάξεις;» απαντά ο πίθηκος.

Το παρελθόν συχνά πονάει, σίγουρα δεν αλλάζει και μάλλον δεν ξεχνιέται εύκολα. Ωστόσο, το να συγκεντρώνουμε την προσοχή μας σε αυτό δεν μας βοηθάει και πολύ σήμερα. Το ζήτημα είναι τι θα κάνουμε τώρα.

Ο δήμαρχος μιας πόλης των Ηνωμένων Πολιτειών, βλέποντας ότι η πόλη επεκτεινόταν βορειοδυτικά, αποφάσισε, αντί να κάψει το διπλανό δάσος (όπως συνηθίζεται σε γνωστή χώρα των Βαλκανίων), να καταργήσει έναν από τους σκουπιδότοπους της περιοχής. Για τα επόμενα δύο χρόνια, με εντολή των αρχών, οι εργολάβοι έστειλαν όλα τα φορτηγά με τα μπάζα από τις οικοδομές που χτίζονταν σε άλλες περιοχές να τα εναποθέσουν πάνω στα σκουπίδια. Πολύ σύντομα δεν υπήρχε ίχνος από τον παλιό σκουπιδότοπο, καθώς στο σημείο εκείνο δημιουργήθηκε ένα υπερσύγχρονο κέντρο με καταστήματα και πεζοδρόμους (Ziglar, 1992).

Αν έχετε επισκεφθεί την περιοχή του Μύλου στη Θεσσαλονίκη ή την περιοχή του Ψειρή στην Αθήνα, πιστεύω ότι καταλαβαίνετε τι εννοώ. Ανεξάρτητα από αυτό που υπήρχε στο συγκεκριμένο σημείο στο παρελθόν, μια νέα κατασκευή πάνω στην παλιά οικοδομήθηκε πάνω στην παλιά.

Ψυχίατροι οι οποίοι μελέτησαν τα παιδικά χρόνια 100 καθ' όλα επιτυχημένων ενήλικων (οικονομικά, οικογενειακά, συναισθηματικά, σωματικά) διαπίστωσαν ότι, αντίθετα με τις κατά Φρόντ προσδοκίες τους, ήταν φορτωμένα με κάθε είδους προβλήματα, διαμάχες, χωρισμούς, κ.λπ. Αν και οι έρευνες αυτές αποδυναμώνουν τη σημασία που προσδίδαμε

μέχρι πρόσφατα στα παιδικά χρόνια, είναι αρκετά πιθανό ότι το παρελθόν μας είχε σημαντική επίδραση στη σημερινή μας πορεία. Αν όμως εξακολουθήσουμε να πιστεύουμε ότι το παρελθόν μας καθορίζει το ποιοι είμαστε σήμερα, και δεδομένου ότι το παρελθόν δεν αλλάζει, τότε είμαστε καταδικασμένοι να συνεχίσουμε τη ζωή μας όπως είμαστε, σωστά; Συμφωνώ ότι οι προηγούμενες εμπειρίες μας επηρεάζουν την τωρινή μας απόδοση, αλλά δεν μας επηρεάζουν τόσο όσο ο τρόπος με τον οποίο αντικρίζουμε σήμερα το μέλλον και τα όσα μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό. Γιατί το όραμα για το μέλλον μας έχει πιο δραματική επίδραση στην τωρινή μας απόδοση απ' ό,τι οι μνήμες του παρελθόντος μας.

Εν αρχή ην η σκέψη

Τι προηγείται κάθε ενέργειάς μας; Μα φυσικά μια σκέψη και μια απόφαση να ενεργήσουμε, έτσι δεν είναι; Επομένως, λοιπόν, μπορούμε να πούμε ότι βρισκόμαστε εκεί που βρισκόμαστε και είμαστε αυτό που είμαστε εξαιτίας των σκέψεών μας. Ως εκ τούτου, αν θέλουμε να αλλάξουμε αυτό που είμαστε και το που είμαστε, θα πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε.

Διαλέγοντας τις σκέψεις με τις οποίες τροφοδοτούμε το μυαλό μας, επιλέγουμε έμμεσα το πως θα είναι η ζωή μας. Ο εγκέφαλος, όπως ένας προσωπικός υπολογιστής, λειτουργεί με βάση το αξίωμα «ό,τι βάζεις, αυτό παίρνεις». Οι κομπιουτεράδες έχουν μια ειδική ορολογία 'G.I.G.O.' (Garbage In-Garbage Out), δηλαδή «σκουπίδια βάζεις, σκουπίδια παίρνεις». Όπως και σε έναν κήπο, έτσι και στον εγκέφαλο ό,τι φυτέψουμε αυτό θα πάρουμε, ό,τι σπείρουμε αυτό θα θερίσουμε. Μπορούμε να διαλέξουμε να σπείρουμε θετικές, αισιόδοξες ιδέες και ηθικές σκέψεις ή, αντίστροφα, να σπείρουμε αρνητικές, απαισιόδοξες ιδέες και ανήθικες σκέψεις.



Δεν είμαστε όμως οι μόνοι που σπέρνουμε στον κήπο μας.

Αλήθεια, από πού προέρχονται οι σημερινές σας απόψεις και πεποιθήσεις; Με ποια βάση κρίνετε τι είναι σωστό και τι λάθος, τι είναι αλήθεια και τι παραμύθια; Σύμφωνα με τη θεωρία των ψυχολόγων της συμπεριφορικής προσέγγισης, το κασετόφωνο του μυαλού μας δεν παύει να ηχογραφεί δεδομένα προγραμματισμού από τη στιγμή που ερχόμαστε σ' αυτό τον κόσμο. Πολλές φορές όμως, όπως είπαμε, αυτά τα στοιχεία προέρχονται από λάθος πηγές, είναι λανθασμένα ή είναι πεπαλαιωμένα και ανακριβή.

Σκεφτείτε για μια στιγμή και καταγράψτε όσο το δυνατόν περισσότερες πηγές δεδομένων προγραμματισμού μπορείτε. Ποιος ή τι σας επηρέασε;

1.
2.
3.
4.



5.

Φαντάζομαι ότι αναφέρατε πηγές όπως γονείς, αδέρφια, συγγενείς, φίλοι και παρέες, δάσκαλοι, κληρικοί, μέσα μαζικής ενημέρωσης (έντυπα, τηλεόραση, ραδιόφωνο) κ.λπ. Τώρα λοιπόν που αναγνωρίσατε ποιοι επηρεάζουν τις σκέψεις σας και πόσο σημαντικά είναι τα στοιχεία που καθημερινά εισέρχονται στο μυαλό σας, είστε άραγε σε θέση να επιλέγετε τα θετικά στοιχεία; Μπορείτε να εξετάζετε καλύτερα πριν δεχτείτε κάτι; (Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τα παραπάνω, καθώς και σχετικά με τεχνικές για να αλλάζετε τις πεπαλαιωμένες πεποιθήσεις και τις αρνητικές σας σκέψεις, θα κάνετε λίγο υπομονή ως το αντίστοιχο κεφάλαιο.)

«Είναι περίεργο» λέει ο Ziglar. «Αν κάποιος έρθει κι αδειάσει μια σακούλα σκουπίδια στο ωραίο χαλί του σαλονιού σας, είμαι σίγουρος ότι αν διαθέτετε δίκαννο θα το στρέψετε προς το μέρος του και θα του ζητήσετε να τα μαζέψει πάραυτα. Και είμαι επίσης σίγουρος πως θα τα μαζέψει. Όταν όμως έρχονται καθημερινά διάφοροι – η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, τα αφεντικά, οι φίλοι και οι εχθροί, οι γονείς, οι συγγενείς, οι συγγραφείς - και αδειάζουν στο μυαλό σας αρνητικές ιδέες και εικόνες, εσείς δεν κάνετε τίποτε για να αντιδράσετε».



Μην επαναπαύεστε

Μην επαναπαύεστε με την ιδέα ότι φταίνε οι άλλοι για τη σημερινή σας κατάσταση και ότι εσείς δεν μπορείτε να κάνετε τίποτε για να αλλάξετε. Αν διατηρήσετε αυτή την πίστη έχετε χάσει το τραίνο. Είναι αλήθεια ότι οι άλλοι μπορεί να σας σταματήσουν· προσωρινά όμως.

Στο πειραματικό προπαρασκευαστικό σχολείο Westside στην ευρύτερη περιοχή του Σικάγο, η εκπαιδευτικός Marva Collins εφαρμόζει στοιχεία ψυχοπαιδαγωγικής και έναν τρόπο διδασκαλίας παρεμφερή με τα όσα αναπτύσσονται στο παρόν βιβλίο. Όταν ο Talmage Griffin, ένας τετράχρονος πιτσιρικάς μαθητής, ρωτήθηκε ποιο ήταν το πιο σημαντικό μήνυμα που πήρε αυτή τη χρονιά, δήλωσε με απόλυτη σοβαρότητα:

«Έμαθα ότι οι άλλοι μπορεί να σε σταματήσουν προσωρινά. Εσύ όμως είσαι το μόνο άτομο που μπορεί να σε σταματήσει μόνιμα. [...] Η κοινωνία μπορεί να προβλέψει. Εγώ όμως είμαι ο μόνος που αποφασίζει τι θα γίνω» (Robbins, 1991).

Μπορεί το παρελθόν σας και οι άλλοι να σας επηρέασαν σε κάποιο, αρκετά σημαντικό, βαθμό. Επί χρόνια μπορεί διάφοροι τύποι να άδειάζαν τα σκουπίδια τους, το σύνολο της παραγωγής μπαζών και αρνητικών ιδεών, επάνω σας ή μέσα στο μυαλό σας. Πιθανόν αυτοί να φέρουν ένα μέρος της ευθύνης για τη μέχρι τώρα πορεία σας. Συνειδητοποιείτε, φαντάζομαι, ότι αυτή η διαδικασία συνεχίζεται ακόμα και σήμερα. Ταυτόχρονα όμως συνειδητοποιείτε, ελπίζω, ότι αν και το παρελθόν σας μπορεί να επηρέασε το παρόν σας, σήμερα είστε σε θέση να διαλέξετε ένα νέο παρόν κι ένα νέο μέλλον. Είστε σε ηλικία που μπορείτε να διαλέξετε τι θα αφήσετε να μπει στο μυαλό σας και να κατευθύνει τις πράξεις



σας. Είμαστε αυτό που διαλέγουμε να είμαστε σήμερα και όχι αυτό που είχαμε διαλέξει άλλοτε.

Είσαι πάντα ελεύθερος να αλλάξεις γνώμη και να διαλέξεις άλλο μέλλον και άλλο παρελθόν. - R. Bach

Όπως είπε και ο George Bernard Shaw: «Δεν γινόμαστε σοφοί με το να σκεφτόμαστε το παρελθόν, αλλά με το να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το μέλλον μας». Εφόσον λοιπόν αυτό που είμαστε τώρα είναι το αποτέλεσμα των παρελθοντικών μας ενεργειών, τότε αυτό που θέλουμε να γίνουμε στο μέλλον θα είναι προϊόν των σημερινών μας πράξεων. Άρα καλά θα κάνουμε να ξέρουμε τι θέλουμε και τι κάνουμε. Το παρελθόν και οι καταστάσεις μπορεί να επηρέασαν αυτό που είμαστε σήμερα, αλλά εμείς είμαστε υπεύθυνοι για αυτό που θα γίνουμε. Σήμερα είμαστε σε θέση να διαλέξουμε ένα νέο παρόν και ένα νέο μέλλον.

Δεν είσαι υπεύθυνος για την ασθένειά σου, είσαι όμως υπεύθυνος για τη συμπεριφορά σου. - Ανώνυμος

Η αυτοαναπηρία

Ένας αμυντικός παίκτης στο ποδόσφαιρο κάνει μια λάθος πάσα, την οποία κλέβει ο επιθετικός της αντίπαλης ομάδας και κατευθύνεται προς το τέρμα. Αναγνωρίζοντας το λάθος του, ο αμυντικός βάζει όλες του τις δυνάμεις για να προλάβει και να σταματήσει τον επιθετικό προτού εκείνος σκοράρει. Τους χωρίζουν μόλις δύο μέτρα, αλλά ο επιθετικός είναι πιο γρήγορος και πιο προπονημένος. Μόλις ο αμυντικός αντιλαμβάνεται ότι δεν έχει ελπίδες να τον προλάβει, αρχίζει ξαφνικά να κουτσαίνει και πέφτει στο έδαφος προσποιούμενος τραυματισμό ή κράμπα. «Άαα» ακούγονται τα επιφωνήματα των φιλάθλων «για αυτό δεν τον πρόλαβε, τραυματίστηκε ο καημένος».²⁴



Αυτά που βρίσκονται πίσω μας και αυτά που βρίσκονται μπροστά μας ωχριούν σε σχέση με αυτά που βρίσκονται μέσα μας. - O. Holmes

Η τάση να εφευρίσκουμε δικαιολογίες εκ των προτέρων για το ενδεχόμενο χαμηλής απόδοσης στο έργο που αναλάβαμε να διεκπεραιώσουμε ονομάζεται 'αυτοαναπηρία' (self-handicapping).²⁵ Τα οφέλη που προκύπτουν στην περίπτωση που η έκβαση και η απόδοσή

²⁴ Z. Ziglar, Ηχογράφηση διάλεξης.

²⁵ Beaumeister και Scher (1988).



μας όντως δεν είναι καλή είναι προφανή. Ακόμα και στην περίπτωση που η απόδοσή μας είναι τελικά ικανοποιητική, θα κερδίσουμε κολακευτικά σχόλια του τύπου: «Φαντάσου να ήσουν σε καλή κατάσταση, πόσο πιο πολύ θα απέδιδες!».

Ένας πιανίστας, καλεσμένος σε ένα φιλικό πάρτι, εξηγεί πριν καθίσει να παίξει:

«Είμαι αυτοδίδακτος και έχω να παίξω παρά πολύ καιρό».

Μια μαθήτρια ζητάει να μιλήσει προσωπικά στον καθηγητή πριν το τεστ:

«Ξέρετε, ήμουν άρρωστη το Σαββατοκύριακο και δεν μπόρεσα να διαβάσω καλά».

Ένας μπασκετμπολίστας γκρινιάζει στο ζέσταμα της ομάδας:

«Να πάρει ευχή, έχω λίγο πονοκέφαλο, μόλις έφαγα, τα παπούτσια μου γλιστράνε...».

Ένας διευθυντής πωλήσεων εξηγεί στο διοικητικό συμβούλιο:

«Το προϊόν της ανταγωνίστριας εταιρείας Κ.Τ.Ροματίκι Α.Ε. είναι ανώτερο από το δικό μας διότι διαθέτει αναλυτικό εγχειρίδιο με οδηγίες, προσφέρει δωρεάν επίδειξη και τοποθέτηση, ενώ οι πωλητές μας είναι άπειροι και ανειδίκευτοι σε σχέση με τους δικούς τους. Θα δούμε όμως τι μπορούμε να κάνουμε...».

Αυτές ήταν οι δικές τους δικαιολογίες. Ποια είναι η δική σας;

Μπορεί σήμερα να συναντάτε κάποια εμπόδια. Μπορεί κάποιοι να ανακόπτουν την πορεία σας προς την επιτυχία. Ποιος είναι όμως υπεύθυνος για την μέτρια απόδοσή σας σήμερα; Οι άλλοι ή εσείς; Μήπως έχετε κι εσείς τραυματιστεί στην προσπάθεια;²⁶

*Οι νικητές βρίσκουν στόχους, οι χαμένοι βρίσκουν δικαιολογίες.
- Ανώνυμος*

Παράπονα

Μην πέσετε, όμως, στην παγίδα των παραπόνων. Συνηθίζουμε να παραπονιόμαστε σε λάθος άτομα, αντί για το αφεντικό! Θα πούμε σε όλους (εκτός από το άτομο το οποίο είναι υπεύθυνο ή το άτομο που μπορεί να διορθώσει το συμβάν) για την αδικία που έγινε εις βάρος μας στο γραφείο, για τον καθηγητή που μας έβαλε κακό βαθμό... λες και τους νοιάζει. Προτιμάμε να παραπονιόμαστε αντί να διακινδυνεύσουμε να αλλάξουμε τα πράγματα, αντί να προσπαθήσουμε για κάτι καλύτερο. Είναι όμως προτιμότερο να πούμε: «Είμαι υπεύθυνος για αυτά που μου συμβαίνουν. Τι μπορώ να κάνω; Μπορεί να με βοηθήσει το άτομο στο οποίο παραπονιέμαι ή μήπως πρέπει να μιλήσω στο αφεντικό μου;»

²⁶ Να σημειωθεί ότι, όπως θα δούμε και παρακάτω, η αυτοαναπηρία μπορεί να θεωρηθεί χρήσιμη ως προς ένα βαθμό, γιατί, σε περίπτωση αποτυχίας προστατεύει την αυτοεκτίμησή μας.



Σταματήστε να κατηγορείτε τους άλλους. Πάρτε την ευθύνη για τη ζωή σας.

«Μην παραπονιέστε» προτείνει ο Dyer. «Το σύμπαν υπάρχει ανεξάρτητα από την άποψή σας για αυτό. Τα πράγματα είναι όπως θα έπρεπε να είναι». Αν πάλι κάτι δεν σας αρέσει και πιστεύετε ότι είναι δυνατόν να αλλάξει – και είστε, τονίζω, διατεθειμένοι να αφιερώσετε χρόνο και ενέργεια για να το αλλάξετε, τότε ξεκινήστε, και μάλιστα ξεκινήστε σήμερα. Να θυμάστε όμως ότι δεν ασκείτε πάντα έλεγχο στις εξωτερικές συνθήκες, σε αυτά που συμβαίνουν γύρω σας. Μπορείτε όμως πάντα να ελέγξετε αυτά που συμβαίνουν μέσα σας!

Κάποιοι ζουν για να παραπονιούνται. Άλλοι, απλώς ζουν. - Ανώνυμος

Άσκηση γραφείου

Συνεχίστε να παραπονιέστε όσο θέλετε. Αν όμως σας πιάσουν να γκρινιάζετε, θα πρέπει να καταθέσετε ένα Ευρώ ως πρόστιμο στον 'κουμπαρά της γκρινιάς'. Στο τέλος του μήνα, με τα χρήματα-πρόστιμο θα αγοράσουμε καρότα και αγγουράκια. Αν είναι πολλοί αυτοί που γκρινιάζουν, θα οργανώσουμε εκδρομές σε πολυτελή ξενοδοχεία του εξωτερικού. ☹

Τα τρία δάχτυλα

Είναι εύκολο να επιρρίπτουμε την ευθύνη σε άτομα που έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας, όπως είναι οι γονείς, οι δάσκαλοι, και στο παρελθόν, στις συνθήκες ή στο σύστημα!

- Γιατί δεν έχουμε χρήματα;

- Μα τι ερώτηση είναι αυτή, δικέ μου; Λόγω πληθωρισμού, οικονομίας, λόγω Σημίτη, λόγω Η.Π.Α....

- Γιατί δεν είμαι πιο επιτυχημένος; Φταίνε οι γονείς μου, ο γαλατάς, η γυναίκα μου, ο Ανδρέας Παπανδρέου (όχι, λάθος, αυτός πέθανε), η κυβέρνηση, η Ευρωπαϊκή Ένωση, ο ΠΑΟΚ, ο Θεός, το ζώδιό μου, τα παιδικά μου χρόνια, φταίει το γεγονός ότι είμαι γυναίκα, ψηλός, κοντός, χοντρός, πολύ αδύνατος, πόντιος, Πολιτική Άνοιξη, φταίνε οι δάσκαλοι, η εταιρεία μου, το σύστημα, να πάρει ευχή... Ο Άγγελος ο Ροδαφηνός φταίει για όλα!

Σε αυτά τα άτομα εγώ θα έλεγα: Πήγαινε να πετάξεις τον αετό σου αλλού, πάρε τα κουβαδάκια σου και παίξε παραπέρα. Κατάλαβε ότι όταν κατηγορείς άλλους παραιτείσαι από τη δύναμη να αλλάξεις. Ότι...

... κάθε φορά που δείχνεις με το δείκτη του χεριού σου προς την κατεύθυνση του φταιχτή, τρεις φορές περισσότερα δάχτυλα (τα άλλα τρία) δείχνουν προς τη δική σου κατεύθυνση! – Ανώνυμος



Γι' αυτό ενηλικιώσου, αποδέξου την ευθύνη για τη δική σου ζωή, προσπάθησε, παράτησε τις δικαιολογίες. Μην κάθεται στο φράκτη κοιτώντας τις δουλειές που σε περιμένουν, ψάχνοντας για δικαιολογίες και αναβάλλοντας. Δημιούργησε μια διάθεση του τύπου «κάνε το τώρα», γίνε ένα ζωντανό ενθουσιώδες άτομο, άρχισε να πιστεύεις και θα το δεις.



- Τις πταίει;

Ένας πρώην ανάπηρος

Ο πασίγνωστος στην Αμερική O. J. Simpson, πριν γίνει ο κορυφαίος υπεραθλητής του ράγκμπι, είχε να ξεπεράσει αρκετές αντιξοότητες, όπως μια ανίατη παιδική ασθένεια που έκανε τα πόδια του αδύνατα και στραβά. Όπως διηγείται ο Waitley, στόχος του O. J., από μικρό παιδί, ήταν να σπάσει τα ρεκόρ ενός άλλου θρυλικού παίκτη, του Jim Brown. Όταν τον ξεπέρασε, δήλωσε: «Η μέρα που αναλαμβάνεις πλήρως την ευθύνη για τον εαυτό σου, η μέρα που παύεις να αναζητάς δικαιολογίες, αυτή είναι η ημέρα που ξεκινάς για την κορυφή».

Έχουμε την ευθύνη για αυτό που είμαστε και για αυτό που θέλουμε να γίνουμε, έχουμε τη δύναμη να κάνουμε τον εαυτό μας αυτό που επιθυμούμε. Η αποδοχή της ευθύνης για την επιτυχία και την αποτυχία, η δύναμη της επιλογής και η κατανόηση του νόμου 'αιτία-αποτέλεσμα' είναι από τα βασικά συστατικά της συνταγής για την επιτυχία.

Το τίμημα που πληρώνεις για το μεγαλιώδες επίτευγμα είναι η υπευθυνότητα. - Sir Winston Churchill

Οι διάσημοι και επιτυχημένοι στο χώρο της πολιτικής, των επιχειρήσεων και των επιστημών συμφωνούν ότι πρόκειται για θέμα επιλογής. Ενδεικτικά αναφέρω παρακάτω σχετικές ρήσεις:

Η μεγαλύτερη δύναμη που διαθέτει το άτομο είναι η δύναμη να διαλέγει. - J. M. Kohe

Το κλειδί για το σύμπαν σου είναι ότι μπορείς να διαλέξεις. - C. Frederick

Αυτός που διαλέγει την αρχή ενός δρόμου διαλέγει και το μέρος στο οποίο καταλήγει. Είναι το μέσο το οποίο καθορίζει την κατάληξη. - H. E. Fosdick



Το να αποφασίζεις, το να είσαι στο επίπεδο της επιλογής, σημαίνει να πάρεις στα χέρια σου την ευθύνη και τον έλεγχο της ζωής σου. - A. M. Dale

Ο τρόπος για να ενεργοποιήσεις τους σπόρους της δημιουργίας σου είναι να κάνεις επιλογές που θα οδηγήσουν στα αποτελέσματα που θέλεις να επιφέρεις. Όταν κάνεις μια επιλογή, ενεργοποιείς απεριόριστες ανθρώπινες δυνάμεις και πόρους, που σε αντίθετη περίπτωση μένουν αχρησιμοποίητα. Πολύ συχνά οι άνθρωποι αποτυγχάνουν να εστιάσουν τις επιλογές τους στα αποτελέσματα, γι' αυτό και οι επιλογές τους δεν είναι αποτελεσματικές... - R. Fritz

Όλοι οι άνδρες και οι γυναίκες γεννιούνται, ζουν, υποφέρουν και πεθαίνουν. Αυτό που μας ξεχωρίζει από κάποιον άλλον είναι τα όνειρά μας, είτε είναι όνειρα για γήινα ή μη πραγματοποιήσιμα πράγματα, και το τι κάνουμε για να τα επιτύχουμε... Δεν διαλέγουμε να γεννηθούμε. Δεν διαλέγουμε τους γονείς μας. Δεν διαλέγουμε την ιστορική εποχή, τη χώρα γέννησής μας ή τις άμεσες συνθήκες κατά τις οποίες μεγαλώνουμε. Δεν διαλέγουμε, οι περισσότεροι, να πεθάνουμε, ούτε διαλέγουμε το χρόνο και τις συνθήκες του θανάτου μας. Αλλά ανάμεσα στη σφαίρα αυτή της έλλειψης επιλογών διαλέγουμε πώς θα ζήσουμε. - J. Epstein

Πάρτε το τιμόνι στα χέρια σας

Παλιά πίστευα στην αστρολογία και στο ωροσκόπιο. Στους άλλους βέβαια έλεγα ότι δεν πιστεύω. «Τότε» με ρωτούσαν «γιατί τα διαβάζεις;». «Για πλάκα...» κόμπιαζα. Όχι πια.²⁷ Τα ωροσκόπια είναι για άτομα που κατευθύνονται από άλλους. Δημιουργώ το δικό μου ωροσκόπιο και κόβω τα νήματα της μαριονέτας που με κρατούσαν και με κατηύθυναν. Εγώ προκαλώ τα γεγονότα που συμβαίνουν σε μένα.

Οι χαμένοι αφήνουν τα πράγματα να τους συμβαίνουν, οι νικητές τα κάνουν να τους συμβαίνουν. - Ανώνυμος

Σε ποια ηλικία αρχίζει κανείς να έχει το δικαίωμα επιλογής; Είναι δύσκολο να την προσδιορίζουμε. Κάποια άτομα συνειδητοποιούν ότι έχουν το δικαίωμα επιλογής σε σχετικά νεαρή ηλικία, κάποια πολύ αργότερα (συνταξιούχοι στο καφενείο) και... κάποια άλλα ποτέ. Ο Δρ Denis Waitley υιοθετεί μια σχετικά ακραία θέση όταν ισχυρίζεται ότι αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη ζωή μας ακριβώς τη στιγμή που ερχόμαστε στον κόσμο:

Το ξέρετε ότι οδηγείτε το δικό σας Skoda ή τη δική σας Ferrari από την ώρα της γέννησής σας; Το ξέρετε ότι πήρατε τον έλεγχο από τη στιγμή που γεννηθήκατε; Όταν κλάψατε για πρώτη φορά επειδή ήσασταν βρεγμένοι ή πεινασμένοι ή επειδή θέλατε να σας πάρουν αγκαλιά; Ποιος έχει τον έλεγχο; Είστε θύμα των Ιχθύων ή των Διδύμων; Πάτε σαν τη μέλισσα από λουλούδι σε λουλούδι, διαβάζετε την εφημερίδα για να δείτε τι πρέπει να κάνετε σήμερα; Ή μήπως είναι οι βιουρθομοί; Αυτό είναι! Οι βιουρθομοί μου ευθύνονται, είναι η κρίσιμη ημέρα μου. Για αυτό δεν τα κατάφερα σήμερα.

Ήταν και του Terry Bradshaw η κρίσιμη μέρα όταν... πέτυχε το καλύτερο ρεκόρ που έγινε ποτέ σε τελικό παγκόσμιου πρωταθλήματος ράγκμπι, τότε που οι βιουρθομοί του

²⁷ Δυστυχώς οι αστρολόγοι έκαναν αρκετά 'μικρά' λαθάκια. Σε ένα από αυτά οφείλεται το γεγονός ότι δεν είστε το ζώδιο που νομίζατε επί χρόνια ότι ήσασταν αλλά... το προηγούμενο στο ζωδιακό κύκλο! Ζητούμε συγγνώμη...! Για περισσότερες λεπτομέρειες διαβάστε το εξαιρετικό βιβλίο του Γ. Πιντέρη (1991) Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία.



υπαγόρευαν ότι δεν έπρεπε καν να παίξει. Εσείς δημιουργείτε τους βιορυθμούς και το ωροσκόπιο σας, εσείς οδηγείτε.

Και ο Waitley συνεχίζει:

Η μόλις 11 μηνών κόρη μου καθόταν στο ψηλό καρεκλάκι της και δεν ήθελε να φάει το κολοκύθι της. «Ποια ήταν αυτή που θα μου πει εμένα... εγώ είμαι το αφεντικό στη ζωή της!» Έτσι, προσπάθησα να την εξαναγκάσω να φάει το κολοκύθι της, όπως κάνουν όλοι οι καλοί μπαμπάδες ή οι καλοί μάνατζερ. Τη 'βοήθησα' λιγάκι, πίεσα τα μαγουλάκια της ώστε να ανοίξει το στόμα της, έβαλα το κουταλάκι με το κολοκύθι και είπα: «Δεν μπορείς να κοροϊδέψεις το γέρο σου». Το έφτυσε περιλούζοντας τη γραβάτα και το κουστούμι μου. Μέχρι σήμερα δεν έχει φάει ποτέ κολοκύθι. Δεν ξέρει γιατί, απλώς δεν της αρέσει. Έντεκα μηνών, δύο χρονών, επτά χρονών, είκοσι χρονών; Πότε νομίζετε ότι πήρατε τον έλεγχο; Πήρατε τον έλεγχο όταν αποφασίσατε να βγείτε έξω και να παλέψετε. Οι χαμένοι πρέπει να κάνουν κάποια πράγματα, οι νικητές αποφασίζουν να τα κάνουν με τη θέλησή τους. Η υγιής συμπεριφορά είναι να καθίσεις πίσω από το τιμόνι και να αρχίσεις να οδηγείς.²⁸

Μια πελάτισσα μου εκμυστηρεύτηκε τη δική της επανάσταση σε ηλικία έξι χρονών. Η επανάστασή της είχε να κάνει με... ψαρόσουπα. Αυτό είχε βάλει στο πρόγραμμα να την ταΐσει η μητέρα της. Μάταια όμως, διότι συνάντησε σθεναρή αντίσταση. Ύστερα από τριάντα χρόνια η εν λόγω κυρία θυμάται τη δυσάρεστη αίσθηση που της είχε προξενήσει η μυρωδιά της ψαρόσουπας. Θυμάται ακόμα και το χρώμα που είχε το πιάτο, το τραπεζομάντιλο, τις καρέκλες. Η μητέρα της χρησιμοποίησε την ισχυρότερη απειλή που είχε στη διάθεσή της: «Θα το πω στον πατέρα σου».

Αν και δεν την είχαν δείρει ποτέ, ένα αυστηρό βλέμμα του μπαμπά έκανε τότε τη μικρή κυρία να θέλει να ανοίξει η γη και να την καταπιεί. Αντιστάθηκε όμως μέχρι εσχάτων στην απειλή της ψαρόσουπας.

«Για πρώτη φορά αισθάνθηκα ότι είχα το δικαίωμα της επιλογής στη ζωή μου. Ήταν μια πολύ ωραία αίσθηση» λέει σήμερα η κυρία Κ.

Ποτέ δεν έφαγα κάτι κατά λάθος

Στα χέρια σας κρατάτε τους σπόρους που οδηγούν είτε στην αποτυχία είτε στην επιτυχία. Ξεκινήστε σήμερα παίρνοντας στα χέρια σας τον έλεγχο του σώματός σας. Θέλετε να χάσετε βάρος; Μήπως είσατε από εκείνους που περιμένουν τη μαγική λύση, την ανέξοδη θεραπεία, το χάπι που δεν απαιτεί προσπάθεια; Τελικά, είμαστε το άθροισμα των επιλογών μας. Αυτό ισχύει για όλους τους τομείς της ζωής μας και πιο πολύ για τον τομέα της υγείας.

«Δεν φταίω εγώ που είμαι χοντρή, είναι κληρονομικό – αλήθεια! Τα γονίδια της παχυσαρκίας τρέχουν στο αίμα μου όπως και στην υπόλοιπη οικογένειά μου» είπε μια πελάτισσα του γιατρού και συγγραφέα Peter Hansen.

²⁸ Waitley, D. The winners' edge. Ηχογράφηση. Παραγωγή: Listen USA.



«Κανείς δεν τρέχει στην οικογένεια σας, γι' αυτό είστε χοντροί!» της απάντησε ο Hansen.

Αν και δεν ευθυνόμαστε για πολλές ασθένειες, ο έλεγχος που μπορούμε να ασκήσουμε στην υγεία μας είναι μεγαλύτερος από ό,τι πιστεύαμε μέχρι τώρα. Προληπτική ιατρική, σωστή διατροφή και άσκηση είναι μερικά από τα 'κλειδιά' για ένα υγιές σώμα και για μια ζωή με περισσότερη ενέργεια.

Το έχετε ακούσει: «Είσαι και γίνεσαι καθημερινά αυτό που τρως».

Μπορεί να μην το έχετε ακούσει: «Το παραδέχομαι, είμαι χοντρός, αλλά δεν το θέλω. Πολλές φορές τυχαίνει να περπατάω χαζεύοντας τις βιτρίνες με ανοικτό το στόμα στην Πατησίων. Άξαφνα, διάφορα ιπτάμενα γαλατομπούρεκα εμφανίζονται από το πουθενά, μπαίνουν μέσα στο στόμα μου και εγώ τα καταπίνω άθελά μου! Δεν φταίω εγώ, λοιπόν, που είμαι χοντρός. Φταίνει τα ιπτάμενα γαλατομπούρεκα της Πατησίων...».



Ποτέ δεν έφαγα κάτι κατά λάθος! Βάζω κάτι στο μάτι, το φερμάρω σαν κυνηγόςκυλο, κατευθύνω το χέρι μου, το πιάνω. Το ανασηκώνω, ανοίγω το στόμα μου φαρδιά-πλατιά, σημαδεύω, το χώνω μέσα, μασουλάω, χλαπακιάζω! Αμέσως μετά την κατάποση... εμφανίζονται οι ενοχές. Να πάρει η ευχή! Γιατί δεν εμφανίζονταν όταν τις χρειαζόμουν;

Αυτός που δεν μπορεί αποφασιστικά να πει 'όχι' όταν βρεθεί μπροστά σε πειρασμό, βαδίζει στο δρόμο για την καταστροφή. Χάνει ακόμα και το σεβασμό αυτών που τον βάζουν σε πειρασμό και γίνεται το εύπλαστο εργαλείο και θύμα των σχεδίων τους. - J. Hawes

Εγώ διαλέγω

Επιλογές! ΕΓΩ διαλέγω πώς και με τι διάθεση θα σηκωθώ το πρωί. Διαλέγω τι θα φορέσω – αν θα βάλω πρώτα την αριστερή κάλτσα και μετά τη δεξιά. Διαλέγω αν θα βάλω 'κάλτσα-κάλτσα παπούτσι-παπούτσι' ή 'κάλτσα-παπούτσι κάλτσα-παπούτσι'. Αν θέλω, μπορεί ακόμα να διαλέξω να φορέσω 'παπούτσι-παπούτσι κάλτσα-κάλτσα', όπως κάνουν μερικοί παράξενοι τύποι ή κάποιοι άλλοι στη βιασύνη τους να φύγουν, βλέποντας να επιστρέφει ο άντρας της κυρίας με την οποία πέρασαν το βράδυ. Εγώ διαλέγω τι θα φάω, τι θα πω και τι θα πω. Αν και συχνά επηρεαζόμαστε από τις εξωτερικές συνθήκες, εγώ διαλέγω ακόμα και τη διάθεση με την οποία θα αντιμετωπίσω τη σημερινή μέρα.

Για να επιβεβαιώσω τους παραπάνω ισχυρισμούς μου, επιτρέψτε μου να επικαλεστώ τα λόγια κάποιου σχετικά πιο διάσημου (προς το παρόν) από εμένα, του Albert Einstein:



«Υπάρχουν μόνο δύο τρόποι να ζήσει κανείς τη ζωή του. Ο ένας είναι θεωρώντας ότι τίποτε δεν είναι θαύμα στη ζωή. Ο άλλος είναι θεωρώντας ότι το καθετί είναι θαύμα!».



Εάν σας αρέσει, φωτοτυπήστε και τοιχοκολλήστε το παρακάτω κείμενο δίπλα στον καθρέπτη του μπάνιου ή στο ασανσέρ, για να θυμίζει σ' εσάς και στους γείτονές σας ότι εσείς διαλέγετε τη στάση σας κάθε πρωί.

Η δουλειά μου είναι να διαλέξω τι είδους ημέρα θα έχω σήμερα

Ξύπνησα νωρίς σήμερα το πρωί, ενθουσιασμένος από όλα αυτά που μπορώ να κάνω προτού το ρολόι χτυπήσει μεσάνυκτα.

Σήμερα έχω υπευθυνότητες και καθήκοντα να εκπληρώσω. Είμαι σημαντικό άτομο. Η δουλειά μου είναι να διαλέξω τι είδους ημέρα θα έχω σήμερα.

Σήμερα μπορώ να αισθανθώ θλίψη επειδή δεν έχω περισσότερα χρήματα ή να χαρώ γιατί τα οικονομικά μου με ενθαρρύνουν να σχεδιάσω τις αγορές μου προσεκτικά και να αποφύγω τις σπατάλες.

Σήμερα μπορώ να γκρινιάξω για την κατάσταση της υγείας μου ή να χαρώ επειδή είμαι ζωντανός.

Σήμερα μπορώ να παραπονεθώ σχετικά με αυτά που δεν μου παρείχαν οι γονείς μου καθώς μεγάλωνα ή να αισθανθώ ευγνώμων που μου επέτρεψαν να γεννηθώ.

Σήμερα μπορώ να κλάψω επειδή τα ρόδα έχουν αγκάθια ή να γιορτάσω το γεγονός ότι τα αγκάθια έχουν ρόδα.

Σήμερα μπορώ να θρηνήσω την έλλειψη φίλων ή να ξεκινήσω με λαχτάρα την αναζήτηση νέων σχέσεων.

Σήμερα μπορώ να γκρινιάξω επειδή πρέπει να πάω στη δουλειά ή να ξεφωνήσω με χαρά επειδή έχω δουλειά να κάνω.

Σήμερα μπορώ να παραπονεθώ επειδή έχω να πάω στο σχολείο ή να ανοίξω το μυαλό μου και να το γεμίσω με καινούρια κομματάκια γνώσεων.

Σήμερα μπορώ να μουρμουρίσω επειδή έχω να κάνω δουλειές στο σπίτι ή να αισθανθώ τιμή επειδή ο Θεός μου έδωσε ένα καταφύγιο για το νου, το σώμα και την ψυχή μου.

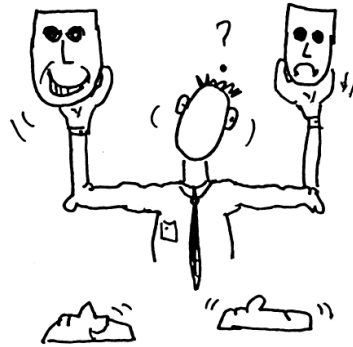
Το σήμερα ξεδιπλώνεται μπροστά μου, περιμένοντας να του δώσω σχήμα και μορφή. Και να 'μαι εδώ να στέκομαι, ο γλύπτης που θα αναλάβει το γλυπτό.



Το πώς θα μοιάζει το σήμερα είναι δικό μου θέμα. Έχω την ευκαιρία να διαλέγω τι είδους ημέρα θα έχω!

Να έχετε μια σπουδαία ημέρα... εκτός αν έχετε άλλα σχέδια.

- Άγνωστου συγγραφέα



Τι φάτσα θα φορέσω σήμερα;

Κατηγορίες επιλογών

Υπάρχουν επιλογές θετικές και αρνητικές. Βέβαια, μια επιλογή την οποία κάποιος θεωρεί θετική μπορεί κάποιος άλλος να τη θεωρεί αρνητική. Αυτό εξαρτάται από το πλαίσιο σύγκρισης, από το αν η εκτίμηση γίνεται με βάση τα βραχυπρόθεσμα ή τα μακροπρόθεσμα οφέλη, και από τις αξίες του καθενός. Υπάρχουν επιλογές οι οποίες δίνουν άμεση ευχαρίστηση, αλλά έχουν άσχημες συνέπειες μακροπρόθεσμα, και επιλογές που λειτουργούν αντίστροφα.

Σύμφωνα με τον Robbins, υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες επιλογών. Στην πρώτη κατηγορία (την καλή) ανήκουν επιλογές οι οποίες προσφέρουν άμεση ευχαρίστηση, είναι καλές μακροπρόθεσμα και υπηρετούν το γενικότερο καλό. Στη δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνονται επιλογές οι οποίες είναι ευχάριστες, αλλά δεν είναι καλές για το μέλλον και δεν υπηρετούν το γενικότερο καλό (π.χ. οι 'πειρασμοί'). Στην τρίτη κατηγορία υπάρχουν οι επιλογές που δεν προσφέρουν άμεση ευχαρίστηση, είναι καλές για το μέλλον και υπηρετούν το γενικότερο καλό. Και στην τέταρτη κατηγορία ανήκουν επιλογές οι οποίες δεν δίνουν άμεση ευχαρίστηση, δεν είναι καλές για το μέλλον και δεν υπηρετούν το γενικότερο καλό (γιατί να ασχοληθεί κανείς;).

Μπορείτε να κατατάξετε το παράδειγμα με το γαλατομπούρεκο ανάλογα με τα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματά του; Πιστεύω να συνειδητοποιείτε ότι, αν διαλέξω σήμερα να φάω βούτυρο και λιπαρά, επιλέγω να αυξήσω την πιθανότητα για ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο αύριο λόγω της απόφραξης των αρτηριών μου. Αν διαλέξεις να φας ένα γλυκό, επιλέγεις να συσσωρεύσεις παχάκια και κυτταρίτιδα γύρω από τους ωραίους σου μηρούς. Αν διαλέξουμε να φάμε ένα γύρο με πίτα πριν τον ύπνο, επιλέγουμε να κοιμηθούμε ανήσυχα και να αυξήσουμε τις πιθανότητες οι θερμίδες να μετατραπούν σε

λίπος και να αποθηκευτούν στο σωσίβιο γύρω από τη μέση μας. Αν διαλέξετε να ανάψετε ένα τσιγάρο επιλέγετε να πεθάνετε 7 λεπτά πριν την ώρα σας. Αν διαλέξουν να καταπιούν ένα μπλε χαπάκι σήμερα, επιλέγουν το σύνδρομο της στέρησης και τη δυστυχία μεθαύριο.

Κάτι το οποίο έχει γλυκιά γεύση στο στόμα, γίνεται πικρό στο στομάχι, λείπει ένα γνωμικό. Σύμφωνα με τον Jim Rohn, καθέννας μας έχει να επιλέξει μεταξύ του πόνου της αυτοπειθαρχίας ή του πόνου της μεταμέλειας. Ο δεύτερος ζυγίζει τόνους σε σχέση με τον πρώτο.

Αλήθεια, πόσων χρονών είστε; Δεν αναφέρομαι στο νούμερο που αναγράφει η ταυτότητά σας. Μπορεί κάποιος να είναι γέρος στα τριάντα ή νέος στα εβδομήντα του χρόνια. Πόσων ετών είναι τα όργανά σας; Γιατί κάθε όργανο έχει μια βιολογική ηλικία η οποία είναι μετρήσιμη. Για παράδειγμα, μπορεί το δέρμα σας να είναι νεανικό (είτε επειδή κοιμάστε με τις κοτούλες είτε λόγω κληρονομικότητας), αλλά τα πνευμόνια ή οι αρτηρίες σας να είναι γερασμένα (ίσως επειδή δεν γυμνάζεστε, δεν προσέχετε τη διατροφή σας, καπνίζετε κ.λπ.). Πότε ήταν η τελευταία φορά που τρέξατε; Σε τι κατάσταση βρίσκεται το μυϊκό σας σύστημα; Η καρδιά σας; Τα νεφρά σας; Αν και δεν μπορούμε να επιλέξουμε τους προγόνους μας, ο καθέννας μας διαλέγει σε σημαντικό βαθμό την υγεία του με τις καθημερινές του συνήθειες. Όπως είπε ο Δρ Ashley Montague, ο στόχος μας στη ζωή θα πρέπει να είναι να πεθάνουμε νεαροί – όσο το δυνατόν αργότερα!



*Όταν πίνεις [καπνίζεις, τρως υπερβολικά...], πεθαίνεις μέρα με τη μέρα.
Όταν έχεις τον έλεγχο και είσαι νηφάλιος, ζεις μέρα με τη μέρα.
- Ανώνυμοι Αλκοολικοί*

Συχνά στα σεμινάρια μου σταματώ για λίγο τη διάλεξη και κοιτάζω διερευνητικά το κοινό. «Βλέπω είστε σε καλή κατάσταση» λέω. «Υπάρχουν βέβαια τρία άτομα τα οποία πρέπει οπωσδήποτε να χάσουν αρκετά περιττά κιλά» συνεχίζω. Τότε παρατηρώ μια ντουζίνα νοματαίους οι οποίοι, αφού στριφογυρίσουν ανήσυχα στην καρέκλα τους, βουλιάζουν μέσα και κοιτάζουν διακριτικά γύρω τους να δουν... ποιοι είναι οι άλλοι δύο!

Ας κάνουμε εδώ ένα χιουμοριστικό διάλειμμα για χάρη αυτών που ένιωσαν κατάθλιψη λόγω της ενοχής που προκαλεί το θέμα της δίαιτας.

...Διαιτολογίες

Κάποιος αφηγείται στο φίλο του: Άσε, πήγα προχτές στη γιατρό και μου έκανε διάφορα τεστ αίματος, κόπωσης, λιπομέτρησης, τα πάντα. Τη ρώτησα πώς είναι η κατάσταση μου.

«Δείχνεις μια χαρά για 45 ετών» μου απάντησε.

«Μα, γιατρέ, είμαι 35!».

«...Έχεις τα χάλια σου! Αν ήσουν οικοδομή, θα σε κατεδάφιζα. Άντε καλά, υπερβάλλω λίγο. Δες το κάπως έτσι, για να παρηγορηθείς. Δεν είσαι χοντρός, είσαι 25 εκατοστά πιο κοντός».

«Δηλαδή πρέπει να αρχίσω δίαιτα;» τη ρώτησα.



«Όχι. Έπρεπε να έχεις αρχίσει από καιρό. Σοβαρά τώρα, από σήμερα αρχίζεις δίαιτα. Αλλά μη στεναχωριέσαι, μπορείς να τρως ό,τι θέλεις. Ορίστε, σου ετοίμασα και μια λίστα με φαγητά, για να δεις τι θα θέλεις: φρυγανιές σίκαλης, γιουρτί 0%...».

«Ρε, γιατρέ, η δίαιτα είναι δύσκολη. Μήπως να δοκιμάζα καμία από αυτές τις νέες μεθόδους, όπως για παράδειγμα το βελονισμό;».

«Χμμμ, εσύ... ούτε με ακοντισμό δεν σώζεσαι!».

Έκανα, λοιπόν, δύο βδομάδες δίαιτα και έχασα 14... ημέρες! Ακολούθησα τις οδηγίες της για ένα διάστημα, ώσπου μια καλή μου φίλη με πληροφόρησε για μια νέα επιστημονική έρευνα η οποία κατέδειξε ότι «εάν δεν σε δει κανείς να τρως κάτι, δεν έχει θερμίδες». Άρχισα λοιπόν να τρώω όπως πρώτα, αλλά πάντα με σβηστά τα φώτα, στη ντουλάπα, κ.λπ. Έκανα λοιπόν για λίγο τη δίαιτα του γουρουνιού και της πάπιας, ξέρεις, αυτή που τρως σα γουρούνη και κάνεις την πάπια. Κατά περίεργο τρόπο συνέχισα να παχαίνω!

Ένας φίλος διαιτολόγος, σπουδαγμένος στο εξωτερικό με πτυχία και μεταπτυχιακούς τίτλους μέχρι εκεί πάνω, μου μίλησε για ένα νέο επαναστατικό χάπι που διαλύει τα περιττά λίπη. «Είναι πολύ απλό. Χάνεις κιλά σε δύο βήματα» μου είπε. «Είδες η επιστήμη;» σκέφτηκα. Έκανα τον κόπο να πάω στο φαρμακείο. Αγόρασα τρία κουτιά. Γύρισα σπίτι, ξάπλωσα αναπαυτικά στον καναπέ και διάβασα τις οδηγίες. «Βήμα 1ο: διαλύστε το χάπι σε ένα ποτήρι νερό. Βήμα 2ο: Τρέξτε δέκα χιλιόμετρα!». Διάλεξα να πάρω τη μισή δόση, δηλαδή να κάνω μόνο το πρώτο βήμα, έστω κι αν, με έναν πρόχειρο υπολογισμό συμπεράνα ότι θα έχανα μόνον τα μισά κιλά. Φαίνεται όμως ότι με κορόιδεψαν. Τα χάπια δεν ήταν πολύ αποτελεσματικά. Δεν ξέρω αν φταίει το ότι συνέχισα να τρώω σα γουρούνη ή ήταν επειδή έτρωγα και τα χάπια από πάνω.

Όταν είδα ότι άρχισα να χειροτερεύω, πήγα σ' ένα γυμναστή. Σε μια έκρηξη αυτογνωσίας, ομολόγησα ότι έχω πλαδαρά μπούτια, αλλά ευτυχώς το στομάχι μου τα καλύπτει.

Μου είπε:

«Θα ακολουθήσεις το χρυσό κανόνα. Θα τρως πρωινό σα βασιλιάς, μεσημεριανό σαν πρίγκιπας και βραδινό σα ζητιάνος (ή θα το δίνεις στον εχθρό σου). Ταυτόχρονα με τη δίαιτα πρέπει και να γυμναστείς. Καλά θα κάνεις όμως να βρεις κάτι που σου αρέσει, γιατί αν κάνεις αγγαρεία θα τα παρατήσεις γρήγορα».

Του είπα ότι μου αρέσουν οι μακρινοί περίπατοι, ιδίως όταν τους κάνουν άτομα που με ενοχλούν. Για μένα ο ορισμός της άσκησης είναι «το να τρέχεις ενώ δεν σε κυνηγά τίποτα και να σηκώνεις πράγματα που δεν χρειάζονται σήκωμα». «Άλλωστε ποιο το όφελος της καθημερινής άσκησης; Να πεθάνεις υγιέστερος;» συμπλήρωσα.

Δεν έδειξε ιδιαίτερη ικανοποίηση και επέμενε να βρω μια αθλητική ενασχόληση.

Τότε θυμήθηκα το παράδειγμα του φίλου μου του Θόδωρου, που έκανε ιππασία και έχασε 20 κιλά... το άλογο! Πράγματι, γράφτηκα σε ένα γυμναστήριο. Κάρτες, συνδρομές, πρέπει να ξόδεψα πάνω από 1.000 Ευρώ. Δεν έχασα ούτε κιλό. Μάλλον οφείλεται στο ότι πρέπει, πέρα από το να γραφτείς, να πηγαίνεις κι όλα. Άρχισα να παίζω τένις, αλλά σύντομα είδα ότι πεινούσα πιο πολύ. Συνδύασα λοιπόν το τένις με τη δίαιτα του ανανά – ξέρεις, αυτήν που τρως τα πάντα εκτός από ανανά. Τζίφος πάλι.



Το πρόβλημα -λένε- δεν είναι η δύναμη της θέλησης, το πρόβλημα είναι η δύναμη της άρνησης. Δεν πρόκειται να σας πω ότι είναι εύκολο. Είναι δύσκολο να αναλάβει κάποιος την ευθύνη για τη ζωή του. Αντίθετα, είναι πολύ εύκολο να τοποθετεί κανείς την ευθύνη κάπου αλλού, έξω από αυτόν.



Παρόμοια, η ζωή αυτή καθεαυτή δεν είναι εύκολη. Η ζωή είναι απαιτητική. Όταν όμως είσαι απαιτητικός με τον εαυτό σου, η ζωή θα είναι απεριόριστα πιο εύκολη με σένα! Λέγεται ότι «Πρέπει να πληρώσεις το τίμημα για την επιτυχία». Ένα καλό σώμα, για παράδειγμα, θέλει πολλές θυσίες. Πολλοί παρατούν τη δίαιτα ή το πρόγραμμα γυμναστικής μέσα σε λίγες μέρες, καθώς δεν είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν το τίμημα. Αυτοί που συνεχίζουν, όμως, πολύ σύντομα αντιλαμβάνονται ότι έρχεται μια στιγμή όπου παύουν να πληρώνουν το τίμημα και αρχίζουν να απολαμβάνουν τις ανταμοιβές! Έρχεται μια μέρα που το να σηκωθείς στις 7.00 το πρωί για τρέξιμο δεν είναι αγγαρεία όπως όλες τις προηγούμενες ημέρες, αλλά απόλαυση και ευχαρίστηση. Έρχεται μια μέρα που κοιτάζεσαι στον καθρέφτη και αισθάνεσαι όμορφα με τον εαυτό σου και σε αρμονία με τον κόσμο. Έρχονται στιγμές που ζεις την εμπειρία που το 1991 ο Mihaly Csikszentmihalyi (όνομα κι αυτό...) ονόμασε 'ροή' (flow). Η εμπειρία της ροής είναι θαυμάσια. Χαρακτηρίζεται από μία αίσθηση αυθόρμητης χαράς και αγαλλίασης. Είναι μια κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι είναι απορροφημένοι παντελώς από αυτό που κάνουν, δείχνουν τόσο αμέριστη προσοχή σε αυτό με το οποίο ασχολούνται, ώστε χάνουν την αίσθηση του χώρου και του χρόνου. Η χρονική περίοδος της ροής, κατά την οποία οι άνθρωποι είναι δημιουργικά απασχολημένοι, μπορεί να διαρκέσει από λίγα δευτερόλεπτα μέχρι ολόκληρες ώρες. Έτσι, ένας πιτσιρικάς παίζει με ένα μυρμηγκάκι και δεν ακούει τη μητέρα του που τον φωνάζει για φαγητό. Εγώ έχω τέτοιες εμπειρίες όταν κάνω ψαροντούφεκο, μια φίλη μου όταν φωνίζει στο Παρίσι, μια άλλη όταν κάνει έρωτα.

Πώς όμως κάποια άτομα καταφέρνουν να έχουν περισσότερες αναζωογονητικές εμπειρίες αυτού του είδους; Με το να αρνούνται να κάνουν δυσάρεστες δραστηριότητες. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν ασχολούνται ποτέ με δυσάρεστα πράγματα. Καταφέρνουν όμως να μετασηματίσουν ακόμα και αυτές τις εμπειρίες σε κάτι το οποίο πλησιάζει σημαντικά στα ενδιαφέροντά τους. «Δούλεψα κάθε ώρα και στιγμή της ζωής μου» λένε τα δημιουργικά άτομα. «Αλλά ποτέ μου δεν έκανα ούτε μία ώρα δουλειάς. Τουλάχιστον, δεν θεώρησα δουλειά ή αγγαρεία αυτό που έκανα». Έρχεται λοιπόν μια στιγμή όπου η σωματική άσκηση από αγγαρεία μετατρέπεται σε απόλαυση και τρόπος ζωής.

Κανένας ποιητής δεν γράφει ποιήματα επειδή πρέπει να γράψει ποιήματα. Τουλάχιστον, κανένας μεγάλος ποιητής. Ένας μεγάλος ποιητής γράφει ποιήματα επειδή διαλέγει να γράψει ποιήματα. - Ανώνυμος

Αν φυτέψεις φασόλια...

Ένας από τους βασικότερους νόμους στη φύση είναι ο νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, σύμφωνα με τον οποίο κάθε δράση έχει κάποια αντίδραση. Η Πρώτη Κυρία της Κίνας, η οποία ενέπνευσε τον Κινεζικό λαό στον αγώνα του κατά του ιαπωνικού στρατού στον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, σε μια προσπάθεια να εμψυχώσει τους πολίτες είχε πει σε ένα διάγγελμα της στο ραδιόφωνο:

Αν το παρελθόν μας έχει διδάξει κάτι, αυτό είναι ότι κάθε αιτία προκαλεί ένα αποτέλεσμα και ότι κάθε ενέργεια έχει τις επιπτώσεις της. Εμείς οι Κινέζοι έχουμε μια παροιμία: «Αν φυτέψεις



πεπόνια θα μαζέψεις πεπόνια, κι αν σπείρεις φασόλια θα μαζέψεις φασόλια. Κι αυτό είναι αλήθεια για τον καθένα μας· το καλό γεννάει καλό και το κακό οδηγεί στο κακό.

...Η αλήθεια είναι ότι ο ήλιος λάμπει το ίδιο πάνω από τους αγίους και πάνω από τους αμαρτωλούς, αν και πολύ συχνά φαίνεται ότι οι κακοί επωφελούνται και πετυχαίνουν. Μπορούμε όμως να πούμε με βεβαιότητα ότι, τόσο για τα άτομα όσο και για τα έθνη, η επιτυχία του κακού είναι μια ψευδαίσθηση, καθώς η ζωή κρατάει κρυφά μα ανελλιπώς λογαριασμό στα βιβλία της γιά όλους μας. Στο τέλος, είμαστε όλοι το σύνολο των πράξεών μας.

Ο χαρακτήρας δεν μπορεί να πλαστογραφηθεί, ούτε μπορούμε να αλλάζουμε και να φοράμε έναν διαφορετικό όπως τα ρούχα, ανάλογα με την κατάσταση, για να ικανοποιήσουμε το καπρίσιο της στιγμής. Όπως τα ονόματα τα οποία είναι βαθιά χαραγμένα στον κορμό του δένδρου, έτσι και ο χαρακτήρας χρειάζεται χρόνο και φροντίδα για να αναπτυχθεί και να καλλιεργηθεί.

Με τον ίδιο τρόπο, μέρα με τη μέρα, γράφουμε και το δικό μας πεπρωμένο, καθώς – και δεν υπάρχει αντίρρηση γι' αυτό – γινόμαστε αυτό που κάνουμε.²⁹

Ό,τι σπείρεις αυτό θα θερίσεις! Αν φυτεύσεις σπόρους για μήλα, θα φυτρώσουν μηλιές· αν φυτεύσεις φασόλια, θα πάρεις φασολιές· αν φυτεύσεις στο μυαλό των παιδιών αρχές και σπουδαίες ιδέες, θα πάρεις σπουδαία άτομα.

«Όπως έστρωσες έτσι θα κοιμηθείς» λέει το αντίστοιχο ελληνικό ρητό. Όπως προείπαμε, η ζωή είναι σαν ένα σούπερ μάρκετ: μπαίνεις δωρεάν από τις ορθάνοικτες πόρτες, διαλέγεις, παίρνεις από τα ράφια σοκολάτες, τσιγάρα, γαριδάκια, ποτά... στην έξοδο όμως πρέπει να πληρώσεις. Το κάθε τι έχει το τίμημα του! Αυτό είναι και το μήνυμα του παρακάτω (λίγο τολμηρού) ανέκδοτου.

☺ *Ανεκδοτάκι: κάποια πράγματα πάνε μαζί*

Ένας σεξουαλικά αχόρταγος νεαρός (τύπου Greek καμάκι) κάνει στο γνωστό Τζίνι την ευχή να του δώσει 5-6 έξτρα γεννητικά όργανα, ώστε να ικανοποιεί και να ικανοποιείται περισσότερο. Ζαπ! Η ευχή του πραγματοποιείται άμεσα και η μετατροπή είναι στιγμιαία (όπως συνηθίζεται στα σχετικά ανέκδοτα). Ο τύπος είναι κατενθουσιασμένος.

«Επ! Που-ου-ου πας;» του φωνάζει το Τζίνι με μπάσα φωνή.

«Μα... τρέχω να προλάβω» εξηγεί το καμάκι.

«...Πάρε και μια σακούλα αμελέτητα!» συμπληρώνει το Τζίνι.

Αποφάσεις

Ένα καλοκαίρι ο πατέρας μου πήρε τον έφηβο αδελφό μου κι εμένα στο εργοστάσιο διαλογής φρούτων ενός αγαπημένου του φίλου. Βλέπετε, είχαμε εκδηλώσει την επιθυμία να αγοράσουμε ένα στερεοφωνικό συγκρότημα. Τώρα θα μου πείτε, τι δουλειά έχει το στερεοφωνικό με το εργοστάσιο διαλογής φρούτων;

«Αν θέλετε χρήματα, δουλέψτε για να δείτε πως βγαίνουν» μας είπε.

²⁹ Απόσπασμα από το βιβλίο του D. Waitley *Οι σπόροι του μεγαλείου*. Θεσσαλονίκη: Μπίμπης (σελ. 61-62).

Ο ιδιοκτήτης, του οποίου το όνομα δεν αναφέρω για ευνόητους λόγους, όχι μόνον μας προσέλαβε αλλά ερχόταν και μας έπαιρνε από το σπίτι, φρόντιζε να μην κάνουμε βαριές δουλειές (ανοίγαμε τις πόρτες των ψυγείων για να περνούν τα φορτωτικά μηχανήματα) και μας πλήρωσε με το παραπάνω για οκτώωρα αντί του πραγματικού εξαώρου που κάναμε. Πού να ήξερε ο κ. Κεσίδης (Ουπς! Μου ξέφυγε πάλι!) ότι τα αμάθητα στη δουλειά κορμάκια μας γυρνούσαν εξαντλημένα στο σπίτι, αν και είχαμε υποβληθεί στο ήμισυ μόλις της σωματικής κούρασης που δοκιμάζει ο ανειδίκευτος εργάτης (για να μην αναφερθούμε στην ψυχική κόπωση που επέρχεται όταν το αφεντικό δεν παρέχει την προνομιακή μεταχείριση την οποία απολαμβάνουμε εμείς). Πού να ήξερε ο οικογενειακός μας φίλος ότι αυτή η εμπειρία με βοήθησε να πάρω μια από τις πιο σημαντικές αποφάσεις στη ζωή μου!

«Από τώρα και στο εξής θα διαβάζω ακόμα πιο πολύ, ώστε να μη χρειαστεί να δουλεύω σε χειρωνακτικές δουλειές. Θα αποκτήσω γνώσεις ώστε να γίνω μια μέρα το αφεντικό του εαυτού μου. Θα γίνω καθηγητής» δήλωσα με αποφασιστικότητα.

«Μάλιστα κύριε καθηγητά» συμφώνησε χαμογελώντας ικανοποιημένα ο πατέρας μου και άρχισε να με προσφωνεί με τον τίτλο του καθηγητή πανεπιστημίου. Από τότε δούλεψα επανειλημμένα σε παρόμοιες καλοκαιρινές εργασίες για να εξασφαλίσω έξτρα χαρτζιλίκι, γιατί τα οικονομικά μας ήταν στενά. Είχα όμως πάντα στο μυαλό μου το σχέδιό μου και το όραμά μου παρέμεινε ζωντανό. Οι μετέπειτα εμπειρίες μου σε χειρωνακτικές εργασίες μου υπενθύμιζαν την απόφασή μου και ενίσχυαν την αφοσίωσή μου στο στόχο μου. Έμαθα επίσης ότι είναι χρήσιμο να εργάζεσαι σκληρά, αλλά ότι είναι ακόμα πιο χρήσιμο να εργάζεσαι έξυπνα και με πρόγραμμα.

Κάποιος γνωστός, ο οποίος με άκουσε να διηγούμαι την παραπάνω ιστορία, μου είπε ότι είχε κι αυτός παρόμοιες εμπειρίες. Και εκείνος είχε δουλέψει μικρός σε εργοστάσια τα καλοκαίρια. Το μάθημα όμως που πήρε ήταν διαφορετικό!

«Έμαθα» είπε «ότι οι εργοστασιάρχες και το κεφάλαιο είναι η αιτία των δεινών στον κόσμο. Απομυζούν, κακομεταχειρίζονται και εκμεταλλεύονται τον απλό λαό και τους φτωχούς εργάτες. Αποφάσισα να μην ξαναδουλέψω σ' αυτό το σύστημα, αφού έτσι και αλλιώς, δουλεύω για να τρώνε αυτοί καλά».

Δεν είναι περίεργο; Φαίνεται ότι δεν είναι η εμπειρία καθεαυτή που διαμορφώνει τη στάση και τις πεποιθήσεις ενός ατόμου, αλλά η ερμηνεία που δίνει το άτομο σε αυτά που του συμβαίνουν, η οποία με τη σειρά της καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσει στο μέλλον. Γι' αυτό ίσως να ευθύνεται ένα σύνολο προηγούμενων επιρροών και στάσεων.

Αλήθεια, ποια ήταν η πιο σημαντική απόφαση στη δική σας ζωή; Συμφωνείτε ότι εάν είχατε πάρει άλλες αποφάσεις νωρίτερα στη ζωή σας, σήμερα θα ήσασταν κάπου αλλού; Το παρελθόν όμως δεν αλλάζει. Αυτό στο οποίο έχουμε σημαντικό έλεγχο είναι το μέλλον. Τι αποφάσεις θα πάρετε σήμερα ώστε σε λίγα χρόνια να είστε εκεί όπου θέλετε (επαγγελματικά, οικογενειακά, συναισθηματικά, σωματικά);



Πρόσεχε τι επιλέγεις να κάνεις. Για παράδειγμα, μπορεί κάποιος να θέλει να καπνίσεις. Ποτέ μην ξεχνάς αυτά που σου είπα. Μην το κάνεις. Πες όχι. Εκείνο το κουτί μπύρα που κάποιος θέλει να δοκιμάσεις, μην το πεις. Προς Θεού, μην το κάνεις. Εκείνα τα ναρκωτικά που κάποιος θέλει να χρησιμοποιήσεις, μην τ' αγγίξεις. Απομακρύνσου. Μπορούν να σε καταστρέψουν. - G. B. Hinckley

Μα δεν υπολογίζεις την τύχη;

Ο γνωστός τενίστας John McEnroe δήλωσε σε μια συνέντευξη: «Όταν ήμουν πιο νεαρός και έπαιζα με κάποιον αντίπαλο, εκνευριζόμουν πολύ³⁰ με την ατυχία που με κυνηγούσε. Άλλοτε το μπαλάκι κτυπούσε στη γραμμή ή στο δίχτυ του φιλέ κι άλλες φορές ακολουθούσε ακριβώς την αντίθετη κατεύθυνση από εκεί όπου ήμουν. Όταν έκανα σέρβις, η μπάλα τύχαινε να χτυπήσει μόλις έξω από τη γραμμή. Τέτοια ατυχία σου λέω. Ύστερα από χρόνια προπόνησης και σκληρής δουλειάς διαπίστωσα ότι *όσο πιο πολύ δουλεύω τόσο πιο τυχερός γίνομαι*. Σήμερα, είμαι τόσο τυχερός, που βρίσκομαι σχεδόν πάντα εκεί όπου ο αντίπαλος στέλνει τη μπάλα. Ακόμα και η γραμμή και το φιλέ είναι με το μέρος μου!»

Μόνοι δημιουργούμε την τύχη μας! Εάν τα πράγματα δεν πάνε καλά, εξετάστε να δείτε τι *μπορείτε να κάνετε* (τώρα ή την επόμενη φορά), αντί να ψάχνετε να βρείτε 'γιατί είστε τόσο άτυχοι'. Οι αποτυχίες είναι μέσα στο πρόγραμμα όπως υπαγορεύουν οι 'κανονισμοί για θνητούς'.

Κανονισμοί για θνητούς

Στη ζωή θα πάρεις μαθήματα. Είσαι εγγεγραμμένος φοιτητής σε μια άτυπη σχολή που λέγεται «Η Ζωή στον Πλανήτη Γη». Κάθε άτομο και κάθε συμβάν είναι ένας Παγκόσμιος Δάσκαλος.

Δεν υπάρχουν λάθη, παρά μόνον μαθήματα. Η ανάπτυξη είναι μια διαδικασία πειραματισμού. Οι 'Αποτυχίες' είναι ένα σημαντικό μέρος της διαδικασίας, όπως και η 'Επιτυχία'.

Κάθε μάθημα επαναλαμβάνεται, ώσπου να το μάθεις. Σου παρουσιάζεται σε διάφορες μορφές, ώσπου να το μάθεις καλά· στη συνέχεια μπορείς να προχωρήσεις στο επόμενο.

Εάν δεν μάθεις τα εύκολα μαθήματα, τα πράγματα γίνονται πιο δύσκολα. Ο πόνος είναι το μέσο με το οποίο το σύμπαν θα κερδίσει την προσοχή σου.

Θα καταλάβεις ότι έμαθες ένα μάθημα όταν οι ενέργειές σου αλλάξουν.

Πιθανοί κίνδυνοι

Η προσέγγιση που υποστήριξα σε αυτό το κεφάλαιο, να αναλαμβάνουμε πλήρως τις ευθύνες για τη ζωή μας, μαντεύω ότι σας έχει δημιουργήσει αρκετές ενοχές. Εάν όντως συμβαίνει αυτό, έχετε κάνει ένα από τα πρώτα βήματα για την πραγματοποίηση οποιασδήποτε αλλαγής. Αισθάνεστε μια υγιή δυσαρέσκεια με την παρούσα κατάσταση. Υπάρχει βέβαια και η περίπτωση να αισθάνεστε μια μη υγιή δυσαρέσκεια με το παρόν βιβλίο και με το 'εισαγγελικό' στυλ της γραφής. Στη δεύτερη περίπτωση έχετε βαρεθεί το

³⁰ Ο McEnroe έγινε διάσημος για την καλή ποιότητα του παιχνιδιού του και... για την κακή ποιότητα των αντιδράσεών του στο γήπεδο.



κήρυγμα και έχετε κλείσει ή κάψει αυτό το βιβλίο στην πυρά (τρέμε κ. Ανδρουλάκη). Αν όμως διαβάσετε αυτές τις γραμμές, αυτό σημαίνει ότι αντέχετε ακόμα. Μπράβο σας! Κατά έναν περίεργο τρόπο είστε διαφορετικοί από τους κοινούς θνητούς.

Πάντα υπάρχει κάτι το οποίο θα μπορούσες να είχες κάνει ώστε να αποφύγεις ή να μειώσεις την πιθανότητα να συμβεί το δυσάρεστο γεγονός ή να μειώσεις την επίδρασή του – ακόμα και στην περίπτωση που κάποιος περάσει με κόκκινο και σε τρακάρει καθώς εσύ, ως νομοταγής πολίτης, περνάς με πράσινο. Θα μπορούσες να είχες ελέγξει, να πήγαινες πιο σιγά... ή να περνούσες κι εσύ με κόκκινο! - Α. Ροδαφηνός

Όπως είδαμε νωρίτερα, τα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι η εκτίμηση εσωτερικής εστίας ελέγχου συνδέεται με πιο υγιείς συμπεριφορές. Δεν παύει όμως κι αυτή να έχει τα μειονεκτήματά της και να εμπεριέχει κάποιους κινδύνους. Για παράδειγμα, τι γίνεται στην περίπτωση που, ενώ καταβάλλεις σημαντική προσπάθεια, δεν καταφέρνεις να πετύχεις το στόχο σου; Η αποτυχία είναι συχνά δυσβάσταχτη και μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, ιδίως σε περίπτωση που την αποδίδουμε αποκλειστικά σε εσωτερικές αιτίες, όπως είναι η έλλειψη ικανοτήτων. Πράγματι, μερικές φορές θα ήταν προτιμότερο να πούμε απλά «φταίει το στραβό στεφάνι που δεν μπήκε το σουτ μου» ή «φταίει η ρακέτα του τένις που δεν χτύπησα το μπαλάκι». Αν κατηγορήσουμε τη ρακέτα για την αποτυχία μας, έχουμε τη δυνατότητα να την αντικαταστήσουμε, διασώζοντας με αυτό τον τρόπο την αυτοεικόνα μας, η οποία δεν υφίσταται σοβαρό πλήγμα από την αποτυχία. Την ίδια στιγμή 'ξορκίζουμε τα μάγια' και ξεκινάμε από την αρχή, ξαλαφρωμένοι από τις ενοχές για την προηγούμενη αποτυχία μας.

Συνεπώς, κάποιες φορές είναι σωστό το «να δείχνουμε με ένα δάκτυλο το φταίχτη», επειδή έτσι προφυλάσσουμε την αυτοεκτίμησή μας. Κάποιοι ωστόσο προτιμούν (και επιλέγουν) συστηματικά να αποδίδουν και να δικαιολογούν τις αποτυχίες τους ή την έλλειψη προσπάθειας από μέρους τους στη δύναμη του πεπρωμένου, το οποίο ως γνωστόν 'φυγείν αδύνατον'. Ο W. J. Bryan διαφωνεί ριζικά: «Το πεπρωμένο δεν είναι θέμα τύχης. Είναι θέμα επιλογής. Δεν είναι κάτι το οποίο περιμένεις, είναι κάτι το οποίο μπορεί να επιτευχθεί».

Μπορείτε, εάν επιλέξετε, να μην πιστέψετε στην ελεύθερη βούληση και στο δικαίωμα της επιλογής. Όμως το να επιλέξετε να μην κάνετε μια επιλογή είναι και αυτό μια επιλογή! Εσείς προξενείτε το κάθε τι που σας συμβαίνει. Προσέξτε λοιπόν τι προξενείτε.

Έχουν όλοι επιλογές;

Δεν είναι λοιπόν ότι κάποιος έχει και κάποιος άλλος δεν έχει τύχη, αντίληψη, διάθεση, εφευρετικότητα ή φαντασία· είναι ότι οι υπόλοιποι τα έχουμε 'μπλοκάρει', πιθανόν λόγω των προηγούμενων αποτυχιών μας ή λόγω των αρνητικών επιρροών από τους γύρω μας. Έχουμε όμως το ύψιστο δικαίωμα της επιλογής. Γιατί, όπως είπε και ο J. Myers «Ασχέτως του πόσο τα θαλάσσωσα χθες, έχω την επιλογή να τα καταφέρω σήμερα. Μπορεί να έκανα όλα τα λάθη στον κόσμο χθες, σήμερα όμως μπορώ να είμαι θετικός, να επικοινωνήσω με



αυτούς που δεν τα πάω καλά, να κερδίσω. Πρέπει να καταλάβω ότι τώρα πλέον έχω το δικαίωμα της επιλογής. Μπορώ να αλλάξω τη ζωή μου με τη δύναμη της επιλογής. Σήμερα μπορώ να σκεφτώ μόνος μου και να εξετάσω. Σήμερα έχω απόλυτο έλεγχο της ζωής μου.»

Αν επιθυμείτε περισσότερη επιτυχία από όση απολαμβάνετε σήμερα, αν θέλετε να βελτιώσετε τις συνθήκες γύρω σας, κάντε σήμερα το πρώτο βήμα: αναλάβετε την ευθύνη για τη ζωή και το μέλλον σας, αντί να γκρινιάζετε για τη μοίρα και το σύστημα!

Στη ζωή πρέπει συχνά να επιλέξουμε ανάμεσα σε κακά και σε καλά. Κάποιες φορές πάλι είναι απλώς θέμα επιλογής της στάσης μας. Ο διάσημος ψυχίατρος Viktor Frankl, ο οποίος πέρασε από ναζιστικά στρατόπεδα συγκέντρωσης και επέζησε για να περιγράψει τη φρίκη, είπε: «Μπορείς να αφαιρέσεις τα πάντα από έναν άνθρωπο εκτός από ένα πράγμα – την υπέρτατη ανθρώπινη ελευθερία – το δικαίωμα να επιλέγει κανείς τη στάση του σε κάθε δεδομένη περίπτωση!»

Πάντα έχουμε επιλογές. Όπως λέει ο Richard Bach, οτιδήποτε μας παρουσιάζεται στη ζωή είναι επειδή εμείς το διαλέξαμε – ακόμα και τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω μας. Όμως το τι διαλέγουμε να κάνουμε με αυτά που μας παρουσιάζονται είναι δικό μας θέμα. Ακόμα και η προσωπική μας ευτυχία είναι θέμα επιλογής. Σύμφωνα με τον Abraham Lincoln «Οι άνθρωποι είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο αποφασίζουν με το μυαλό τους».

Κάθε άτομο έχει το δικαίωμα της ελεύθερης επιλογής. Είσαι ελεύθερος να υπακούσεις ή να μην υπακούσεις στους νόμους. Η επιλογή σου καθορίζει τις συνέπειες. Κανείς ποτέ δεν απέφυγε, ούτε και ποτέ θα αποφύγει, τις συνέπειες των επιλογών του. Η ζωή είναι η αποδοχή ευθυνών ή η αποφυγή τους. Σε κάθε άτομο προσφέρονται διάφορες επιλογές. Μπορείς να αξιολογήσεις κάποιον από τον τρόπο που διαλέγει!

- A. Montapert & B. Williams



Αφιερωμένο στους νέους

Ο Bill Gates, ο πάμπλουτος ιδρυτής και ιδιοκτήτης της Microsoft, σε μια προσπάθεια να προσγειώσει τους νέους που ονειροβατούν, μοιράζεται στο βιβλίο του την εμπειρία του από την πραγματική ζωή και τους κανόνες της.

1. Η ζωή δεν είναι δίκαιη. Καλά θα κάνεις να το συνηθίσεις.
2. Ο κόσμος δεν ενδιαφέρεται για την αυτοεκτίμησή σου. Ο κόσμος περιμένει να καταφέρεις κάτι προτού αισθανθείς όμορφα για τον εαυτό σου.
3. Δεν πρόκειται να σου προσφέρουν εισόδημα δέκα εκατομμύρια το χρόνο με την αποφοίτησή σου από το κολέγιο. Δεν θα γίνεις πρόεδρος με αμάξι της εταιρείας και προσωπική γραμματέα, παρά μόνον όταν το κερδίσεις.
4. Αν νομίζεις ότι ο δάσκαλός σου είναι σκληρός, περίμενε ώσπου να αποκτήσεις διευθυντή. Ο διευθυντής σου δεν είναι μόνιμος δημόσιος υπάλληλος – πρέπει να παράγει αποτελέσματα.
5. Η δουλειά στο σουβλατζίδικο δεν είναι υποτιμητική για σένα. Οι παππούδες σου είχαν διαφορετική λέξη για τέτοιες δουλειές – τις αποκαλούσαν ‘ευκαιρία’.
6. Αν τα κάνεις θάλασσα, δεν φταίνε οι γονείς σου. Για αυτό μην παραπονιέσαι για τα λάθη σου – μάθε από αυτά.
7. Πριν γεννηθείς, οι γονείς σου δεν ήταν τόσο βαρετοί όσο είναι τώρα. Έγιναν έτσι πληρώνοντας τους λογαριασμούς σου, πλένοντας τα ρούχα σου και ακούγοντάς σε να διαλαλεις πόσο ‘κουλ’ είσαι. Για αυτό, πριν σώσεις τα δάση από τα σκουπίδια της γενιάς των γονέων σου, δοκίμασε να καθαρίσεις τη ντουλάπα στο δωμάτιό σου.
8. Μπορεί το σχολείο σου να κατήργησε τη βαθμολογία ή τους βαθμούς κάτω από τη βάση, για να μη γίνεται διάκριση μεταξύ νικητών και χαμένων, αλλά η ζωή δεν την κατάργησε. Μερικά σχολεία σου επιτρέπουν όσες προσπάθειες θέλεις ώσπου να βρεις τη σωστή απάντηση, αλλά αυτό δεν έχει την παραμικρή ομοιότητα με οτιδήποτε στην πραγματική ζωή.
9. Η ζωή δεν χωρίζεται σε τρίμηνα. Δεν έχεις διακοπές όλο το καλοκαίρι και πολύ λίγοι εργοδότες ενδιαφέρονται να σε βοηθήσουν να βρεις τον εαυτό σου. Αυτό πρέπει να το κάνεις στο δικό σου χρόνο.
10. Η τηλεόραση δεν έχει καμία σχέση με την πραγματική ζωή. Στην πραγματική ζωή οι άνθρωποι πρέπει να φύγουν από την καφετέρια για να πάνε στη δουλειά.
11. Να είσαι ευγενικός με τους σπασίκλες. Είναι πολύ πιθανόν ότι κάποια μέρα θα καταλήξεις να δουλεύεις για έναν τέτοιο.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Οι τρεις βασικές επιλογές

*Δεν είναι το τι σου συνέβη στο παρελθόν,
αλλά σε τι θα στρέψεις την προσοχή σου,
πώς θα ερμηνεύσεις το τι σου συμβαίνει
και τι θα κάνεις για αυτό.*

- A. Robbins



Σύμφωνα με τον Robbins (1986), κάθε άτομο έχει τρεις βασικές επιλογές οι οποίες καθορίζουν το μέλλον του: α) σε τι συγκεντρώνει την προσοχή του, β) πώς ερμηνεύει αυτά που του συμβαίνουν και γ) τι κάνει για να δημιουργήσει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

1. Τι ψάχνετε, σε τι επικεντρώνετε την προσοχή σας

Στη ζωή βρίσκετε πάντα αυτό που ψάχνετε. Τι ψάχνετε; Πού εστιάζετε την προσοχή σας; Αν αναζητάτε αιτίες για να είστε απαισιόδοξοι, δυστυχισμένοι και απογοητευμένοι, σίγουρα θα τις βρείτε. Αν αναζητάτε ευκαιρίες, ευγενικούς ανθρώπους, όμορφα τοπία, σίγουρα θα τα βρείτε, ακόμα και στην πιο κακόφημη περιοχή.

Δύο φυλακισμένοι κοίταξαν ένα βράδυ έξω από τα κάγκελα που ήταν τοποθετημένα στο παραθυράκι του κελιού. Ο ένας κοίταξε χαμηλά και είδε τη λάσπη στο έδαφος, γιατί μόλις είχε βρέξει· ο άλλος κοίταξε ψηλά στον ουρανό και είδε τα άστρα... γιατί μόλις είχε βρέξει.

Όταν περπατάτε στο κέντρο της πόλης, κοιτάζετε χαμηλά στο έδαφος; Τότε σίγουρα θα δείτε αποσιγάρα, σκουπίδια, σκόνη. Κοιτάζετε ευθεία στο επίπεδο των ανθρώπων; Τότε θα δείτε κάποιες χαμογελαστές φάτσες και κάποια κατσοφιασμένα ή αγενή πρόσωπα. Κοιτάζετε ψηλά; Τότε ίσως απογοητευθείτε από το θέαμα των γκριζόμαυρων πολυκατοικιών, από το δάσος των κεραιών τηλεόρασης που ασχημαίνουν τον ουρανό· ή, πάλι, μπορείτε να κοιτάξετε ανάμεσα από τις πολυκατοικίες και να δείτε το γαλάζιο ουρανό, το λαμπρό ήλιο.

Όταν οδηγείτε, ψάχνετε να βρείτε πάρκινγκ ή μήπως ψάχνετε «να μη βρείτε» χώρο να αφήσετε το αυτοκίνητο; Όπως επιβεβαιώνει και ο Dyer (1980), πολλοί άνθρωποι ξεκινούν το πρωί να κατεβούν στο κέντρο της πόλης... σίγουροι ότι δεν θα βρουν χώρο να



παρκάρουν. Και φυσικά, όταν κάποιος ψάχνει να μη βρει πάρκινγκ βρίσκει αυτό που ψάχνει. Ως εκνευριστικοί 'σταλεγάκιες', με μάτια να λάμπουν από χαρά για την επιβεβαίωση των προσδοκιών τους ανακοινώνουν στον ταλαίπωρο συνοδηγό: «Δεν στα 'λεγα εγώ ότι δεν θα βρούμε πάρκινγκ;».



2. Πώς το ερμηνεύετε

Άσχετα από το πώς το βλέπουμε, θα πρέπει να υπάρχει μια αντικειμενική πλευρά σε κάθε γεγονός. Όσο το σκέφτομαι, τόσο δυσκολεύομαι να αποφασίσω ότι, αντικειμενικά, όντως έτσι είναι τα πράγματα. Ότι δεν είναι η άποψή μου που χρωματίζει το γεγονός, αλλά κάτι καθολικό, που ισχύει πάντοτε και για οτιδήποτε.

Δεν υπάρχει κανένας νόμος ο οποίος να ισχύει πάντοτε. Ακόμα και αυτός εδώ! - Ανώνυμος

Πολύ συχνά, όμως, η γνώμη μας είναι πιο σημαντική από τα ίδια τα γεγονότα! Σύμφωνα με το σοφό Επίκτητο «Οι άνθρωποι δεν ενοχλούνται από τα γεγονότα αλλά από την άποψή τους για αυτά». Αυτός όμως πέθανε πριν ακόμα ανακαλυφθούν τα ψυχολογικά προβλήματα και οι ψυχολόγοι. Σχεδόν 2000 χρόνια αργότερα ένας άλλος σοφός (ο Ροδαφηνός) λέει παραφράζοντας «Αυτό που βλέπεις δεν είναι υποχρεωτικά αυτό που σου συμβαίνει. Δεν υπάρχει στρες σε καμία κατάσταση... εκτός εάν εσύ το δεις έτσι».

Μία αποτυχία σε κάποιον τομέα μπορεί, για παράδειγμα, να γίνει αντιληπτή ως ένα καλό μάθημα σχετικά με το τι να μην κάνουμε την επόμενη φορά: *Όταν χάνεις... μη χάνεις το μάθημα!* Ένας θάνατος, όσο οδυνηρός και να είναι για κάποιους (συγγενείς, γνωστούς), αφήνει αδιάφορο το 99,99999999% του πληθυσμού της γης. Ακόμα και για κάποιους από τους συγγενείς (π.χ. κληρονόμους, πεθερικά ή και τον ίδιο τον θανόντα) η αναγγελία του θανάτου μπορεί να αποτελεί ευτυχές γεγονός. Ορισμένοι Ινδιάνοι γιορτάζουν το θάνατο ως ένα ευτυχές συμβάν, επειδή πιστεύουν ότι ο πεθαμένος πηγαίνει σε πιο εύφορα εδάφη με βουβάλια και πράσινο χορτάρι. Αυτό υπαγορεύουν τα πιστεύω, οι παραδόσεις και οι δοξασίες της φυλής.

Το πώς θα ερμηνεύσετε ένα γεγονός επηρεάζει – και συχνά καθορίζει – το πώς θα αντιδράσετε και τι ενέργειες θα κάνετε για να το αντιμετωπίσετε. Άλλη θα είναι η αντίδραση σας αν θεωρήσετε ότι η κλοπή του αυτοκίνητου σας, η υποτίμηση του εθνικού



νομίσματος ή ο θάνατος συγγενικού προσώπου είναι ένα μήνυμα-τιμωρία σταλμένα από το Θεό για την αμαρτωλή ζωή που κάνετε, και άλλη εάν αναζητήσετε το 'Δώρο' που έχει να σας προσφέρει αυτή η 'πρόκληση'. Στην πρώτη περίπτωση μπορεί να αρχίσετε τις αυτοκατηγορίες και την αυτολύπηση. Πιθανόν να υποπέσετε και σε μια μορφή ήπιας ή πιο έντονης κατάθλιψης. Μπορεί επίσης να δραστηριοποιηθείτε και να προβείτε σε ενέργειες που αναβάλλατε για καιρό, οι οποίες μπορεί να βελτιώσουν το επίπεδο τόσο της δικής σας ζωής όσο και των γύρω σας.

Όσο πιο μεγάλοι είναι, τόσο πιο άγαρμπα πέφτουν

Όλοι γνωρίζετε την ιστορία του Δαβίδ και του Γολιάθ. Αν μάλιστα προσθέσουμε λίγη σάλτσα από τον Zigar (1992), η ιστορία γίνεται κάπως έτσι:

Κάθε πρωί ο Γολιάθ προκαλούσε και γελοιοποιούσε από μακριά το λαό του Δαβίδ ζητώντας κάποιον αντίπαλο για τον αντιμετώπισει. Γεμάτοι φόβο όλοι απέφευγαν την αντιπαράθεση με το γίγαντα, προφανώς σκεφτόμενοι ότι οποίος παίζει με τα σίδερα μπορεί να χτυπήσει άσχημα. Κάποια μέρα ο μικρόσωμος Δαβίδ αγανάκτησε και αποφάσισε να κάνει κάτι για την περίπτωση. Αντί να δει τον Γολιάθ σαν κάποιον πολύ μεγάλο για να τον χτυπήσει, τον είδε σαν κάποιον πολύ μεγάλο για να αστοχήσει. «Όσο πιο μεγάλοι είναι, τόσο πιο άγαρμπα πέφτουν» δήλωσε πριν τη μάχη ο Δαβίδ στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και δέχτηκε την πρόκληση. Την υπόλοιπη ιστορία την ξέρετε.

Ο Θεός μπορεί να περίμενε αιώνες για κάποιον, που να έχει άγνοια του αδύνατου, να κάνει αυτό ακριβώς το πράγμα. - J. A. Holmes

Η μεγαλύτερη ανακάλυψη του αιώνα είναι ότι μπορούμε να αλλάξουμε τη ζωή μας χωρίς να αλλάξουμε κάτι εξωτερικό, αλλά μόνο τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τα πράγματα, όπως χαρακτηριστικά λέει και το ποιηματάκι του W. Wintley που ακολουθεί.

Η ύπαρξή σου είναι καθορισμένη όχι τόσο από αυτά που φέρνει η ζωή, όσο από τη διάθεση που φέρνεις εσύ στη ζωή. Όχι τόσο από το τι σου συμβαίνει, όσο από το πώς το μυαλό σου βλέπει αυτό που συμβαίνει. Επεισόδια και καταστάσεις όντως χρωματίζουν τη ζωή σου, αλλά σου έχει δοθεί ένας εγκέφαλος για να διαλέγεις εσύ τα χρώματα.

Είναι το ποτήρι μισοάδειο ή μισογεμάτο; Το τι μας συμβαίνει, το εξωτερικό γεγονός, δεν έχει τόση σημασία όση έχει το πώς το ερμηνεύουμε και το τι κάνουμε για αυτό.

3. Τι κάνετε γι' αυτό

Το που επικεντρώνετε την προσοχή σας και το πως ερμηνεύετε αυτό που βλέπετε καθορίζουν το τι θα κάνετε για αυτό. Και το τι θα κάνετε καθορίζει το τι θα εισπράξετε (το αποτέλεσμα). Οι αποφάσεις που θα πάρετε και οι ενέργειες που θα κάνετε για να αντιμετωπίσετε το κάθε θέμα καθορίζουν το αποτέλεσμα και τις ανταμοιβές σας. Μπορείτε να επανακτήσετε τον έλεγχο των συναισθημάτων, του σώματος, των σχέσεων, του χρόνου, των οικονομικών σας.



Ένα πλοίο σαλπάρει ανατολικά, ένα άλλο δυτικά. Ο άνεμος όμως φυσάει προς την ίδια κατεύθυνση. Δεν έχει σημασία προς τα πού φυσάει ο άνεμος, αλλά πώς έχεις απλωμένα τα πανιά σου. - Ανώνυμος

Ας δοκιμάσουμε να συνδέσουμε τη θεωρία με την πράξη. Σκεφτείτε δύο συνηθισμένες αρνητικές επιλογές σας και, αν θέλετε, καταγράψτε τις βραχυπρόθεσμες και τις μακροχρόνιες συνέπειές τους. Για παράδειγμα:

Αρνητικές επιλογές	Βραχυπρόθεσμες συνέπειες	Μακροπρόθεσμες συνέπειες
Να ξενοχτήσω	Κούραση το πρωί, χαμηλή απόδοση	Οικονομικές επιπτώσεις, επαγγελματικά προβλήματα
Κακή διατροφή	Ενοχές, εξάντληση	Υπερβολικό βάρος, ασθένειες
.....
.....

Στη συνέχεια, διαλέξτε μια αλλαγή που μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα, μετατρέποντας τις παραπάνω αρνητικές συνέπειες σε θετικές.

Θετικές επιλογές	Βραχυπρόθεσμες συνέπειες	Μακροπρόθεσμες συνέπειες
Να κοιμηθώ νωρίς	Ενέργεια το πρωί, υψηλή απόδοση	Καλύτερη καριέρα, οικονομικά οφέλη
Σωστή διατροφή	Ελαφρύ στομάχι, ζωντάνια	Υγεία, αυτοεκτίμηση, σιλουέτα, καλές σχέσεις
.....
.....

Τέλος, προτείνω να φωτοτυπήσετε τη σελίδα που ακολουθεί και να την κολλήσετε σε ένα εμφανές σημείο, για να τον διαβάζετε κάθε μέρα. Λένε ότι απαιτούνται 21 ημέρες μέχρι να εδραιωθεί μια νέα συνήθεια. Αν και αμφιβάλλω λίγο για τη βάση και την ακρίβεια αυτού του χρονικού διαστήματος, προτείνω να το δοκιμάσετε για τρεις εβδομάδες και τα ξαναλέμε.



🍀 *Επιβεβαιώσεις*

Καταγράψτε και επαναλάβετε καθημερινά στον εαυτό σας τα παρακάτω:

- Είμαι το συνολικό άθροισμα των επιλογών που κάνω στη ζωή μου.
- Μπορώ να ελέγξω τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις μου.
- Διαθέτω σημαντικό βαθμό ελέγχου στα καλά και στα κακά πράγματα που μου συμβαίνουν στη ζωή.
- Αναλαμβάνω την ευθύνη για τον εαυτό μου και για τις πράξεις μου.
- Έχω πλήρη έλεγχο των προσπαθειών μου.
- Δημιουργώ τις δικές μου ευκαιρίες.
- Είμαι υπεύθυνος για τις αποτυχίες και τις επιτυχίες μου.
- Κάθε μέρα κάνω μια συνειδητή προσπάθεια να γίνω το άτομο που θα ήθελα να είμαι.
- Αυτή τη χρονιά θα πάω από το πολύ καλός στο εξαιρετικός.

Ο Νικητής και ο Χαμένος

Οι χαμένοι αφήνουν τα πράγματα στην τύχη – οι νικητές δημιουργούν την τύχη.

Οι χαμένοι έχουν πάντα μια δικαιολογία – οι νικητές έχουν πάντα μια ιδέα.

Οι χαμένοι βλέπουν καταιγίδες και παγωμένους δρόμους – οι νικητές βλέπουν ουράνια τόξα και παγοδρομίες.

Οι χαμένοι εστιάζονται στα προβλήματα – οι νικητές στις λύσεις.

Οι χαμένοι το κάνουν στους άλλους – οι νικητές το κάνουν για τους άλλους.

Οι χαμένοι λένε «μπορεί να είναι δυνατόν, αλλά είναι πολύ δύσκολο» - οι νικητές λένε «μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά είναι δυνατόν».

- D. Waitley





Μέρος Δεύτερο: Ολίγη Θεωρία. Το Θεωρητικό πλαίσιο της αλλαγής

*Θα γίνουμε αυτό που θέλουμε να γίνουμε,
θα κάνουμε αυτό που επιθυμούμε να κάνουμε,
όταν οι καθημερινές μας σκέψεις
αντιστοιχούν στην επιθυμία μας.
- O. S. Marden*



Όπως λέει ο σοφός λαός, όλα τα καλά έχουν ένα τέλος. Φτάσατε αισίως στο τέλος του ΔΩΡΕΑΝ μέρους του βιβλίου «Από πρίγκιπας βάτραχος και τούμπαλιν». Δεν είναι ανάγκη όμως αυτό να αποτελέσει το τέλος: Σας προσκαλώ να συνεχίσετε την ανάγνωση και την προσπάθεια για αλλαγή προμηθευόμενοι το έντυπο βιβλίο (πώς θα κτίσουμε το εξοχικό στη Χαλκιδική...) από το βιβλιοπωλείο της γειτονιάς σας.

*Αλήθεια, τι δώρο θα κάνετε σε αυτούς που αγαπάτε,
στους φίλους που θα επισκεφτείτε;*

Γλυκά; ...Ή μήπως ένα βιβλίο;

Ένα δώρο ΜΕ ΝΟΗΜΑ!

Δεν είναι ανάγκη να σταματήσετε εκεί όμως: μπορείτε να πάρετε δύο ή και περισσότερα βιβλία να έχετε για κάβα - αντί να ψάχνετε τελευταία στιγμή τι να πάρετε, για να τα δωρίσετε στην επόμενη επέτειο, γιορτή, γενέθλια, εγκαίνια, κ.λπ.

Παράλληλα, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: www.rodafinos.weebly.com για το ΔΩΡΕΑΝ e-book «Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι», παρουσιάσεις, άρθρα, podcasts, και ψυχολογικά τεστ.

Τέλος, μπορείτε κι εσείς να εγγραφείτε ως μέλη στο κλαμπ των ηλιθίων ή να επικοινωνήσετε τις δικές σας ιστορίες στο blog των ηλιθίων:

<http://rodafinos.blogspot.com>

Ο Πρόεδρος

Α. Ροδαφηνός

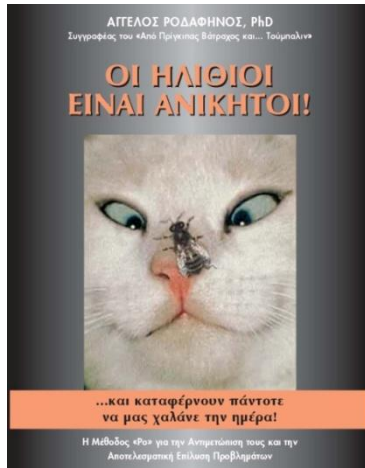


ΒΙΒΛΙΟΠΡΟΤΑΣΕΙΣ - Ψυχολογία, Στρες, Αλλαγή

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ... ΟΙ ΗΛΙΘΙΟΙ!

Δεν μπορείς να σταματήσεις τα πουλιά της ανησυχίας να πετάν επάνω από το κεφάλι σου. Μπορείς όμως να τα εμποδίσσεις να χτίσουν φωλιά πάνω στο κεφάλι σου.

Περιγραφή



Η «φυσιολογική» ζωή **δεν είναι πάντα** μια «ικανοποιητική» ζωή. «Θεέ μου, δώσε μου το κουράγιο να αλλάξω αυτά που μπορώ να αλλάξω, την καρτερικότητα να αποδεχτώ αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω και τη σοφία να καταλαβαίνω τη διαφορά» προσεύχονται οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί στις συναντήσεις τους. Οι περισσότεροι βέβαια **την πατάμε στο τρίτο σκέλος**, καθώς προσπαθούμε να αλλάξουμε πράγματα τα οποία είτε δεν αλλάζουν είτε δεν αξίζουν τον χρόνο και την ενέργεια που ξοδεύουμε για τη λύση τους.

Η επιτυχής αντιμετώπιση τόσο των σημαντικών δυσάρεστων γεγονότων, όσο και των καθημερινών ενοχλητικών καταστάσεων προϋποθέτει την ικανότητά μας να συνομιλούμε λογικά και σε ήπιους τόνους με τον εαυτό μας και να διαθέτουμε την ψυχραιμία, που μας επιτρέπει να κάνουμε ένα time-out, για να δώσουμε απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως είναι οι ακόλουθες:

- Μπορώ να κάνω κάτι άμεσα, για να αντιμετωπίσω αυτό το πρόβλημα;
- Αξίζει τον κόπο να επενδύσω τόσον χρόνο κι ενέργεια για να το επιλύσω;
- Με ποιον τρόπο με βοηθά η παρούσα συμπεριφορά μου να αντιμετωπίσω το πρόβλημα;

-Τι μπορεί να συμβεί στον οργανισμό μου, εάν συνεχίσω να είμαι σε ένα στάδιο παραφροσύνης ή κατάθλιψης;

-Πόσον χρόνο μπορώ να παραμείνω σε αυτήν την κατάσταση χωρίς επιπτώσεις στην υγεία μου;

-Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω θετικά αυτήν την αποτυχία;

-Τι έχω μάθει από το συγκεκριμένο πάθημα; -Τι καλό βλέπω σε όλα αυτά;

Το βιβλίο έχει ως σκοπό να εμπνεύσει, αλλά και να εκπαιδεύσει. Κατ' αρχάς παρουσιάζεται η **μέθοδος «Ro»***, ένα απλό μα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αντιμετώπισης προβλημάτων, ηλιθίων, και διαχείρισης του στρες. Εν συνεχεία, ο συγγραφέας περιγράφει με άφθονο χιούμορ, πρωτοτυπία και ευρηματικότητα μία ημέρα του «**Δάνου Αγχώτη**», ενός σύγχρονου Δον Κιχώτη, απόφοιτου της μεθόδου «Ro», ο οποίος δοκιμάζει να εφαρμόσει τη θεωρία στην πραγματική ζωή. Ο Δάνος αντιμετωπίζει με θάρρος και στωικότητα τα θηρία και τους δράκους (τους ηλίθιους) του σύγχρονου κόσμου: τον/την παρτενέρ που μπήκε πρώτος/-η στην τουαλέτα, τον γεματούλη στο ασανσέρ, την κυκλοφορία στον δρόμο, το αφεντικό και τον δυσαρεστημένο πελάτη στη δουλειά, αλλά και το πιο δύσκολο άτομο από όλους: τον εαυτό του και τις παράλογες απαιτήσεις του...

Η διάθεση για χιούμορ, αλλά και η αποφασιστικότητα, η αφοσίωση στον στόχο του («**δε θα αφήσω κανέναν κερατά να μου χαλάσει τη μέρα, γιατί αυτή η μέρα είναι δικιά μου!**») και ο προσεκτικός σχεδιασμός ενός τρόπου δράσης για την κατάκτηση του στόχου του διακρίνουν τον ήρωά μας από τους κοινούς θνητούς.

Στο βιβλίο παρουσιάζονται εφαρμοσμένες ψυχολογικές τεχνικές, σε συνδυασμό με παραδείγματα και ασκήσεις, για ουσιαστική βελτίωση της καθημερινής μας ζωής. Συγκεκριμένα, ο συγγραφέας προσφέρει έξυπνες λύσεις για όσους θέλουν:

- Να κατανοήσουν τι είναι το στρες, από πού προέρχεται και ποιες είναι οι επιπτώσεις του στον οργανισμό.
- Να ελέγχουν τις αρνητικές σκέψεις τους, ώστε να ρυθμίζουν το στρες τους κατά βούληση και να μπορούν να βοηθούν τους γύρω τους προς την ίδια κατεύθυνση.
- Να αντιμετωπίζουν τα καθημερινά προβλήματα, αλλά και τα σημαντικά γεγονότα με αποτελεσματικότερο τρόπο.
- Να πάψουν να θυμώνουν με τους άλλους και με τον εαυτό τους.
- Να γίνουν ένα υπόδειγμα ατόμου υψηλών επιδόσεων για τους φίλους, για τους συγγενείς και για τα παιδιά τους.
- Να ζήσουν περισσότερες ήμερες και όμορφες στιγμές.

* Παρακαλώ να μη γίνει σύγχυση με τη μέθοδο Ρω20 (... Ρωσίδα, ετών 20) της ομώνυμης ταινίας του Λάκη Λαζόπουλου.

ISBN: 960-92105-1-1 Έκδοση: 4^η Αρ. Σελίδων: 280 Τιμή: €19,90

ΜΕΡΟΣ Α: ΟΛΙΓΗ ΘΕΩΡΙΑ

1: ΣΤΡΕΣ; ΤΙ 'ΝΑΙ ΕΤΟΥΤΟ;

2: ΠΗΓΕΣ ΣΤΡΕΣ

3: ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

4: ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

ΜΕΡΟΣ Β: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

5: ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ;

6: ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

7: ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

8: Η ΜΕΘΟΔΟΣ «ΡΟ»

9: ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Α – ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ

10: ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Β – ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ

11: ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

ΜΕΡΟΣ Γ: ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΔΙΧΟΣ ΣΤΡΕΣ!

12: ΠΡΩΙΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

13: ΑΣΚΗΣΕΙΣ «ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ»

14: ΘΥΜΩΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Η ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΖΟΧΑΔΙΑΚΟΥΣ)

15: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Η ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ)

16: Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
Η ΑΡΧΗ (ΕΠΙΛΟΓΟΣ)

www.rodafinos.weebly.com



Για να παραγγείλετε βιβλία:

Δώστε παραγγελία στο βιβλιοπωλείο της γειτονιάς σας - πείτε "το διακινεί ο Γεωργίου"

KENTRIKH DIAΘESH:



Αθήνα: 210 2526570 Θεσσαλονίκη: 2310 551101
email: sales@georgiou.gr <http://www.georgiou.gr>

ή:

1. **Στείλτε email:** arodafinos@gmail.com με τα στοιχεία και τη διεύθυνσή σας και το βιβλίο ή τα βιβλία θα σας αποσταλούν με αντικαταβολή (έξοδα ταχυδρομείου 5€).

2. **On-line:** Παραγγείλετε τα βιβλία και από τα ηλεκτρονικά βιβλιοπωλεία:

www.e-shop.gr	
www.bestseller.gr	
www.ianos.gr	
www.papasotiriou.gr	
www.diaspora.gr	
www.booksinfo.gr	
www.books.gr	
www.florasfun.gr	
www.protoporia.gr	
www.greekbooks.gr	
www.zahos.gr	
www.books.phigita.net	



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bach, R. (1980). *Οι περιπέτειες ενός διστακτικού Μεσσία*. Αθήνα: Διόπτρα.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1979). *Frogs into princes*. Real People Press.
- Bandura, A. (1971). *Self-efficacy: Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. USA: Freeman.
- Beaumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among individuals: Review and analysis of common destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, 104, 3-22.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins Publishers.
- Dyer, W. (1980). *Your erroneous zones*. NY: Avon Books.
- Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything*. NY: Lyle Stuart.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- Goefroy, C., & Stevens, D. R. (1993). *Mind power*. London: Piatkus.
- Goleman, D. (1999). *Συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Gould, D. (1986). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Kassorla, I. (1986). *Go for it*. London: Futura.
- Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353.
- Πιντέρης, Γ. (1989). *Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Πιντέρης, Γ. (1991). *Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.



- Quinn, V. N. (1995). *Applying psychology* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Robbins, A. (1986). *Unlimited Power*. NY: Simon & Schuster.
- Robbins, A. (1991). *Awaken the giant within*. New York: Fireside.
- Ροδαφινός, Α. (1998). Διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού: Στελέχωση & Βελτίωση Εργασιακών Σχέσεων. Στο *Εκπαίδευση στο Λιανικό Εμπόριο*, (σ. 51-121). Πρόγραμμα ADAPT SURVIVE (ΕΟΚ): Κέντρο Ενημέρωσης και Εκπαίδευσης ΔΗΜΗΤΡΑ.
- Ροδαφινός, Α. (2005). *Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι... και καταφέρνουν πάντα να μας χαλάν την ημέρα: Η μέθοδος Ρο για την αντιμετώπισή τους και την αποτελεσματική επίλυση των προβλημάτων που μας δημιουργούν*. Θεσσαλονίκη.
- Rosental, R. (1991). Teacher expectancy effects: A brief update 25 years after the Pygmalion experiment. *Journal of Research in Education*, 1, 3-12.
- Rosental, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 33(1), 300-303.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Alfred A. Knopf.
- Selye, H. (1987). *Stress without distress*. London: Corgi.
- Waitley, D. *Seeds of Greatness*. Cassette tape recording: Simon & Schuster.
- Waitley, D. *Οι σπόροι του μεγαλείου*. Θεσσαλονίκη: Μπίμπης.
- Waitley, D. *The winners' edge*. Cassette tape recording: Listen USA.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (1993). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Weiten, W., & Lloyd, M. A. (1999). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the '90s* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ziglar, Z. (1987). *See you at the top: The goals formula*. Carrollton, Texas: The Zig Ziglar Corporation.
- Ziglar, Z. (1992). *See you at the top*. Gretna, Louisiana: Pelican.



Σχόλια αναγνωστών

ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ

«18 κιλά στην τιμή των 19.90 Ευρώ. Πόσο πάει το κιλό;» (Αναστάσιος Τ., αναγνώστης που έχασε 18 κιλά).

«Ένας εύγλωττος τίτλος: Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι... και καταφέρνουν πάντοτε να μας χαλάνε την ημέρα. Ως «ηλίθιοι» εννοούνται οι αγενείς εξυπνάκηδες που όταν, επί παραδείγματι, περνούν με κόκκινο φανάρι σου ρίχνουν και μια μούντζα. Συγγραφέας και εκδότης του εγχειριδίου αυτοβοήθειας ο Άγγελος Ροδαφινός.» (Βιβλιο-γραφίες, Το ΒΗΜΑ, 31/12/2005, Σελ.: S06)

«Υπάρχει διαφορά μεταξύ της λαϊκίστικης επιστήμης και της λαϊκευμένης επιστήμης. Τη διαφορά αυτή την κάνει το βιβλίο του Δρ Ροδαφινού που ανήκει σαφώς στη δεύτερη κατηγορία. Στο βιβλίο παρουσιάζονται αποτελέσματα και τεχνικές σημαντικών επιστημονικών ερευνών της ψυχολογίας, με τρόπο όχι απλά κατανοητό αλλά και πολύ ελκυστικό. Μακάρι να δούμε και άλλες τέτοιες δουλειές στα Ελληνικά». (Δρ Ν. Δημητριάδης, The University of Sheffield)

«Αν το διαβάσει ένα μεγάλο ποσοστό Ελλήνων, ίσως βελτιωθούμε σαν έθνος!» (Α. Μαυρομάτης, ομογενής από Καναδά)

«Ένα προσεγμένο και απολαυστικό βιβλίο που στις σελίδες του περικλείεται μια ολοκληρωμένη ψυχολογική υποστήριξη δοσμένη με πολύ εύθυμο και χιουμοριστικό τρόπο, μολονότι την ίδια στιγμή βασίζεται σε πολύ υψηλό επιστημονικό υπόβαθρο. Ένα θαυμάσιο βιβλίο που μας δίνει το έναυσμα για να βελτιώσουμε και να αναπτύξουμε τον άνθρωπο που κρύβεται μέσα μας. Διαβάστε το ξανά – μία φορά δεν φτάνει!». (Ι. Γκαργκούδης, επιχειρηματίας)

«Ήταν καιρός να γράψει κάποιος με γλώσσα ενδιαφέρουσα και κατανοητή. Πιστεύω πως θα είναι η αρχή για μια νέα σειρά βιβλίων στην ψυχολογία». (Σ. Παρτεμιάν, καθηγητής ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.)

«Άγγελε, Ευχαριστώ πολύ για την ευχή για το νέο μου βιβλίο - να τα εκατοστήσω! θα κάνω ότι καλύτερο μπορώ! Αλλά κι εσύ δεν πας πίσω! η χάρη σου έφτασε μέχρι την Αγγλία που μία φίλη μου έχει "ξετρελαθεί" και με το περιεχόμενο, αλλά και με τον τρόπο γραφής των βιβλίων σου. Και όταν της είπα ότι σε γνωρίζω... ξέρεις... έπαθε μια "υστερία" που γνωρίζω τον celebrity συγγραφέα αυτών των πολύτιμων σελίδων! Να είσαι καλά! και πάλι καλή χρονιά!» (Μαρία Γούσιου, συγγραφέας)

«Ο φίλος Αντώνης Λιόλιος μου έστειλε το βιβλίο σας "Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι". Το βρήκα πολύ ζωντανό και διαβαστέρο. Απόρησα όμως πως δεν έχετε αναφερθεί στο κλασικό σύγγραμμα του Ε. Λεμπέση: "Η τεραστία κοινωνική σημασία των βλακών εν τω συγχρόνω βίω".» Φιλικά (Νίκος Δήμου, συγγραφέας)

«Το βρήκα αξιόλογο και το παρουσίασα στη στήλη του βιβλίου που έχω στην εφημερίδα " Τα νέα Ανατολικής Κρήτης". Είναι υπέροχο. Σας εύχομαι πάντα (συγγραφικές) και όχι μόνο επιτυχίες». (Απόστολος Τζίφας, δημοσιογράφος)

«Καλημέρα σας, καλέ μου κύριε! (Έρχεται η τούρτα πάνω μου) :o) By the way, τι τέλεια σκίτσα και λεζάντες έχει το βιβλίο σας "Σαραγιά και τουρκική προπαγάνδα"! Με κάνατε και γέλασα δυνατά σε πολλά σημεία, ιδίως με το μουντζοβόλο, το σκίτσο με τον έγχρωμο που ρωτάει τους Κου-Κλουξ-Κλαν και την προχωρημένη συσκευή αυτοτιμωρίας. Τα σκέφτομαι και γελάω. Έχω την αίσθηση ότι εκτός από χιλιάδες βιβλία ψυχολογίας, πρέπει να έχετε διαβάσει και Τσιφόρο. Το ύφος σας μοιάζει πολύ με του συχωρεμένου. Όπως και να' χει, συγχαρητήρια για το βιβλίο σας "Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι". Έχετε κάνει Εξαιρετική δουλειά!! Δεν είμαι συνάδελφος σας -μπορεί να γίνω αργότερα- αλλά νομίζω ότι εκτός απ' τον Πιντέρη, κανένας άλλος Έλληνας ψυχολόγος δεν έχει απευθυνθεί στο κοινό με τόσο χιούμορ και αμεσότητα. Μπράβο σας! Εύχομαι να σας καμαρώσουμε κάποια στιγμή σε κάποιο μεγάλο κανάλι της τηλεόρασης. Θα έχετε προσέξει, φαντάζομαι, το πόσο εκκωφαντική είναι η απουσία του χιούμορ στα σχόλια των τηλεψυχολόγων που παρίστανται στις εκπομπές που προάγουν τον πολιτισμό. Γεια σας, συγχαρητήρια για το πραγματικά υπέροχο βιβλίο σας και εύχομαι να σας δω σε κάποιο μεγάλο κανάλι σύντομα. Μαρία απ' το κρατίδιο της Αθήνας, που λέει και ο "Να προσέχεις πώς μιλάς στον Νομάρχη", Ψωμιάδης»

«Μπήκα στη σελίδα σας και διάβασα ένα κορυφαίο σχόλιο που για μένα υπερκαλύπτει όλα τα άλλα. «Τα βιβλία σας μοιάζουν με τα βιβλία του Μπουσκάλια». Από τα πιο τιμητικά σχόλια που θα μπορούσε να σας κάνει κάποιος. Συμφωνώ με την συνάδελφο και επαυξάνω. Κύριε Ροδαφινέ, δεν ξέρω πόσο χρεώνετε τη συμμετοχή στα σεμινάρια σας αλλά, αν δοκιμάσετε μια-δυο φορές να χαμηλώσετε τις τιμές σε επίπεδο κόστους και βιωσιμότητας, και αν κάνετε μια σειρά από δωρεάν ομιλίες σε στυλ λαϊκού πανεπιστημίου στους δήμους και τα σχολεία της περιφέρειάς σας, τότε, επειδή σας προίκισε ο Θεός και με ξεχωριστό όνομα, θα γίνετε Νο1 στην Ελλάδα. Σε 10 χρόνια θα είστε «Ο Ροδαφινός». Αλλά για να αποκτήσετε τόσο μεγάλη φήμη, θα πρέπει να δώσετε πολύ

χρόνο και ενέργεια σε pro bono υπηρεσίες και δεν ξέρω, αν σας ενδιαφέρει να αναλάβετε την τόσο βαριά ευθύνη της αφύπνισης του απαθούς Έλληνα. Είναι μεγάλη η φθορά και το τίμημα. Μπορεί και να μην αξίζει τελικά. Εγώ προσωπικά πιστεύω με το χέρι στην καρδιά ότι την αποστολή σας την έχετε ήδη εκπληρώσει και με το παραπάνω γράφοντας αυτά τα 2 τζαμάουα βιβλία. Μπορείτε άνετα να πάρετε 2 Ρωσίδες και να μείνετε στη Βραζιλία. :o) (Κάνει και ρίμα. Βιβλία-Βραζιλία)»

«Κύριε Ροδαφινέ, καλημέρα. Ονομάζομαι Ρούμκου Τάνια και είμαι δασκάλα του διαλογισμού της ράτζα-γιόγκα σε μία πνευματική ομάδα στην Καβάλα καθώς και αρθρογράφος κειμένων αυτογνωσίας. Διάβασα πρόσφατα το βιβλίο σας από "Πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν" και πραγματικά εμπνεύστηκα πολύ. Θέλω να σας συγχαρώ για το σπουδαίο έργο που κάνετε καθώς και την αγνή επιθυμία που έχετε, να βοηθήσετε τον κόσμο... Καλή συνέχεια και καλή επιτυχία στο έργο σας. Με εκτίμηση» (Ρ. Τ.)

«Άγγελε καλημέρα, και να 'σαι γερός και δυνατός! Ελπίζω όλα να πηγαίνουν καλά στη ζωή σου. Μέχρι τότε, τα βιβλία που έγραψες πλημμυρίζουν τον Άνθρωπο με αγάπη, έγνοια και του απλώνουν χέρι βοήθειας στα σκοτάδια της άγνοιας, προκατάληψης, και άγχους που βρίσκεται. Αυτό το καλοκαίρι το βιβλίο σου (Βάτραχος, κ.τ.λ) το έκανα δώρο σε έναν απόστρατο αξιωματικό που παλεύει με τον καρκίνο, και το διαβάζει παρέα με τη γυναίκα του. Το διαδικτυακό (Οι ηλίθιοι κ.τ.λ) το έκανε print μια φίλη από την Καστοριά. Όντας από τους λίγους ψυχολόγους που προσπαθούν αν μπου στην ψυχοσύνθεση των ανθρώπων που δεν έχουν διαβάσει ποτέ ούτε άρθρο ψυχολογίας σε περιοδικό, μπαίνεις στην απώθηση του Έλληνα για "αυτά τα πράγματα", και με έξυπνη αγάπη φωτίζεις τον γκριζο κυκεώνα τους. Γι' αυτό και εγώ σε συστήνω σε ανθρώπους που το βρίσκουν δύσκολο να βρουν τον εαυτό τους μέσα από τις θεωρητικές προσεγγίσεις συναδέλφων σου που θέλουν ο προβληματισμένος να μπει στο 'επίπεδο' τους και όχι εκείνοι να φέρουν την Ψυχολογία- Στήριξη - Αναζήτηση -του -εαυτού, σε αυτόν.»

«Κύριε Ροδαφινέ, είμαι στα μισά του βιβλίου σας "Από βάτραχος πρίγκιπας". Ε-ξαι-ρε-τι-κό βιβλίο.... Θα πρέπει να κουραστήκατε πολύ για να το γράψετε, γιατί είναι σχεδόν άφογο κατά τη γνώμη μου. Δυστυχώς, το έχω δανειστεί και δεν μπορώ να σημειώσω πάνω του. Κρατάω, όμως, σημειώσεις σε ξεχωριστό τετραδιάκι. Συγγνώμη που δε λέω περισσότερα, αλλά τι μπορεί να πει κανείς για ένα τόσο ΘΕΣΠΕΣΙΟ βιβλίο; Έτσι μου έρχεται να φιλήσω το χέρι σας. Ειλικρινά. Πολλά συγχαρητήρια και ευχαριστίες εκ μέρους όλων των αναγνωστών. Οι μαθητές σας και τα παιδιά σας είναι πολύ τυχερά που έχουν έναν τέτοιο δάσκαλο και πατέρα. Σας αφήνω τώρα, γιατί έχω να διαβάσω το άλλο μισό. :-)»

«Ένωσα υποχρέωση να σας συγχαρώ, γιατί για μένα είστε φαινόμενο στον ελληνικό χώρο. Συγγνώμη που επαναλαμβάνομαι αλλά είναι τέτοια η χαρά μου που ένας άνθρωπος σαν εσάς πρωτοπορεί και ξεχωρίζει, που ειλικρινά θα ήθελα να σας φιλήσω το χέρι σε ένδειξη σεβασμού. Εύχομαι να μπορούσατε να δείτε έστω και για ένα λεπτό το βιβλίο σας από το πρίσμα του αναγνωστικού σας κοινού και να καταλάβετε πόσο σπουδαία δουλειά έχετε κάνει. Μπράβο και πάλι μπράβο... Να σας πω και την αμαρτία μου τώρα και να φύγω, γιατί I overstayed my welcome. Φορέστε, παρακαλώ, το πετραχήλι να εξομολογηθώ: Δανείστηκα, κύριε Ροδαφινέ, προχτές, Κυριακή το άλλο βιβλίο σας, το πράσινο από έναν φίλο, γιατί ήμουνα σίγουρη ότι θα είναι κι αυτό εξαιρετικό και χτες το βράδυ λοιπόν κάθισα να ροδαφηνιαστώ. Κόλλησα κατευθείαν και βρυκολάκισα για να το τελειώσω. (Είχα περιέργεια να δω ποιος σκοτώνεται στο τέλος)... Συγγνώμη για τη βροχή μηνυμάτων αλλά έπρεπε να σας πω μπράβο. Το ίδιο ήθελα να κάνω και με τη μακαρίτισσα τη Μαλβίνα, τον επίσης μακαρίτη Βασίλη Ραφαηλίδη, τον εν ζωή Παντελή Μπουκάλα (σαν τρισάγιο ακουγότανε με τόσους πεθαμένους), τον Λαζόπουλο, τον τεθνεώτα Μπέργκμαν για την ταινία του "Άγριες φράουλες" και ένα σωρό μεγάλα ταλέντα που φώτισαν με την προσφορά τους αυτόν τον κόσμο... αλλά άλλοτε δίστασα, άλλοτε δεν πρόλαβα. Καταλαβαίνετε τώρα το κίνητρό μου, έτσι δεν είναι; Χάρηκα πολύ για τη γνωριμία, κύριε Ροδαφινέ και ευχαριστώ που δεν φοβηθήκατε και δεν αναβάλατε το γράψιμο βιβλίων. Έχετε υπογράψει 2 σπουδαίες δουλειές και εύχομαι να είστε καλά να γράψετε και άλλες!» (Μαρία Τ., δικηγόρος)

«Μου άρεσε πάρα πολύ. Ένα απλό κατανοητό, ευχάριστο και εύπεπτο για το μέσο αναγνώστη βιβλίο. Συγχρόνως είναι και πολύ ελπιδοφόρο, δεδομένου ότι ανατρέπει επικρατούσες αντιλήψεις σχετικά με το χαρακτήρα και τη συμπεριφορά μας, για παράδειγμα, ότι ο χαρακτήρας μας δεν αλλάζει και ότι πρέπει να συμβιβαστούμε με αυτό που είμαστε. Είναι αρκετά απογοητευτικό να ακούς κάτι τέτοιο συνεχώς. Το μήνυμα που παίρνει κανείς μέσα από το βιβλίο είναι πολύ αισιόδοξο...». (Θ. Τρακατέλλης, ιδιωτικός υπάλληλος)

«Έχω συγκινηθεί τόσο πολύ από τον τρόπο που επικοινωνείτε με τους αναγνώστες σας, που το θεώρησα και σαν ένα πολύτιμο δώρο που θα μπορούσα να κάνω εγώ σε κάποιους που πραγματικά το έχουν ανάγκη στο περιβάλλον μου, ανθρώπους που παίρνουν πολλά από τέτοιου είδους πνευματική τροφή». (Α.Α., αναγνώστης)

«Ένα πραγματικά καλογραμμένο βιβλίο που δίνει αισιόδοξία στον αναγνώστη και τον βοηθά να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες του.» (Μ. Τσατραφίλης, φοιτητής Α.Π.Θ.)

- «Αγαπητέ Άγγελε, ένας φίλος (Κώστας Παπαντωνίου), με ενημέρωσε για το βιβλίο σου. Ο τίτλος υπέροχος. Το αγόρασα για δώρο σε μια πολύ καλή φίλη για τα γενέθλιά της (έκλεισε τα 30). Τα σχόλιά της υπέροχα, πιθανά να σου γράψει και η ίδια. Εγώ αποφάσισα ότι είναι ένα πολύ καλό δώρο γενεθλίων και φυσικά επιβάλλεται να το διαβάσω και εγώ. Περιμένω με ενδιαφέρον και την επόμενη έκδοση. ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ !!!!!!!» (Έφη Μπαλάση)
- «Είναι βιβλίο για μια ζωή! Έχω σκεφτεί μερικές δεκάδες γνωστών που οπωσδήποτε πρέπει να το διαβάσουν. Κρίμα που δε σας πέτυχα όταν ήρθα για τα βιβλία, γιατί είστε ο 2ος Έλληνας συγγραφέας που όταν τελειώσα το βιβλίο είπα: αυτόν θέλω να τον συναντήσω! (ο άλλος είναι ο Γ. Πιντέρης). Συνεχίστε την προσπάθεια γιατί δεν είστε πολλοί στην Ελλαδίτσα μας!!!» (Χριστίνα Β., Τεχνικό Γραφείο)
- «Αγαπητέ Κύριε Ροδαφινέ, Παίρνω το θάρρος να επικοινωνήσω μαζί σας προκειμένου να εκφράσω την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που μου προξένησε η ανάγνωση του βιβλίου σας, 'Από Πρίγκιπας Βάτραχος και τούμπαλιν'. Ελπίζω ότι η συγγραφική προσπάθεια σας θα συνεχίσει να μας συντροφεύει». (Πέτρος Δαλμάρας, ExecMBA, Sheffield)
- «Αγαπητέ κύριε Πρίγκιπα, Σας συγχαίρω πρώτον γιατί καταφέρατε να κάνετε τη θεωρία τρόπο ζωής και κυρίως γιατί μπορείτε να μεταδώσετε αυτήν την γνώση με έναν υπέροχα μοναδικό ξεχωριστό τρόπο. Εδώ και χρόνια διαβάζω βιβλία ψυχολογίας και έχω αλλάξει προς το καλύτερο ισχυρίζομαι...). Είμαι όμως ακόμη στην διαδικασία (η ασθηνής υποτροπιάζει ενίοτε...) η Ιθάκη πέφτει λίγο μακριά... αλλά αφού μετράει το ταξίδι δεν ανησυχώ... Σε συγχαίρω λοιπόν «υποτροπής» της υπογράφουσας ταλαιπώρης θαυμάστριάς σας, ήρθε η έκδοση του δεύτερου συνταρακτικού βιβλίου σας. Σας ευχαριστώ για την βοήθεια να επανέλθω στο δρόμο μου και σας παρακαλώ να συνεχίσετε έτσι δυναμικά να είστε φως για να δουν και να επιλέξουν και άλλοι το δρόμο της δημιουργίας μιας ευτυχισμένης ζωής. Με εκτίμηση. Υ.Γ1. Παρακαλώ αν δεν σας κάνει κόπο να με ενημερώνετε για οποιαδήποτε επόμενη διάλεξη, βιβλίο-παρουσίαση, σεμινάριο, (θα ήθελα να σας δω και από κοντά). Βέβαια θα ελέγχω και εγώ το site τακτικά αλλάεπειδή αρχίζω να παρουσιάζω συμπτώματα ΣΥ.ΔΙ.Π.Ε.Π.Η (από τα τριάντα... σκεφτείτε να γεράσω κι όλας)».
(Μελίνα Μ.)
- «Το βιβλίο σας το βρίσκω πολύ καλογραμμένο και χρήσιμο, αφού έχει ένα "hands-on" χαρακτήρα πολύ χρήσιμο κυρίως για τα ελληνικά δεδομένα (αναγνώστες).» (Στέλλα Λ.)
- «Χαίρεται κύριε Ροδαφινέ, είμαι φοιτήτρια νοσηλευτικής με αρκετό ενδιαφέρον να καταλάβω χαρακτήρες και συμπεριφορές. Πριν από ένα χρόνο περίπου μπήκα σε ένα βιβλιοπωλείο και βγήκα κρατώντας το βιβλίο σας. Με τράβηξε ο πρωτότυπος τίτλος καθώς 'το σύμπαν και η ηλιθιότητα είναι απέραντα, χωρίς να μαστε σίγουροι για το πρώτο'. Έχω διαβάσει το βιβλίο αρκετές φορές αλλά μία φορά από την αρχή ως το τέλος. Ανατρέχω κάθε φορά που θέλω να θυμηθώ ή να διαβάσω και να σιγουρέψω τον εαυτό μου για κάτι που σκέφτομαι. Είναι αλλιώς όταν κάτι είναι στο μυαλό σου και αλλιώς όταν το διαβάζεις ή στο λένε. Διαβάζοντας το βιβλίο έβλεπα εμένα, τις πράξεις μου, τον τρόπο που σκέφτομαι και δρω. Έμαθα πράγματα, έκανα επανάληψη σε κάποια, μου άρεσε η αμεσότητα της γραφής σας και φυσικά γέλασα. Δεν αγόρασα το βιβλίο γιατί κάποιος μου είπε για αυτό αλλά χαιρόμαι που με διάλεξε το βιβλίο να το διαβάσω. Συγχαρητήρια για το βιβλίο, βοηθάει αυτούς που θέλουν να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Επειδή δεν είστε ανώνυμος, Σας ευχαριστώ» (Φυσέκη Ελένη)
- «Γεια σας, Λέγομαι Μάνος, είμαι 20 χρονών και είμαι φοιτητής στο 2ο έτος του τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών στο Πολυτεχνείο του Α.Π.Θ. Μόλις έχω τελειώσει την ανάγνωση του βιβλίου σας "Από Πρίγκιπας Βάτραχος Και...Τούμπαλιν" και θα ήθελα να σας συγχαρώ για την πολύ καλή δουλειά σας αυτή. Είναι ένα πραγματικά καλογραμμένο βιβλίο που δίνει αισιοδοξία στον αναγνώστη και τον βοηθά να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες του. Γεια χαρά.» (Μ. Τσατραφίλης)
- «Ευχαριστώ για τα βιβλία. Με μια σύντομη ματιά που έριξα, είναι σαφώς πιο καλόγουστο και καλογραμμένο από την προηγούμενη έκδοση. Και για το περιεχόμενο, πρέπει να το ξαναδιαβάσω και αυτή τη φορά να εφαρμόσω τις ασκήσεις (κάτι που δεν έκανα την πρώτη φορά), σίγουρα πάντως είναι βιβλίο για μια ζωή!!! ...και έχω σκεφτεί μερικές δεκάδες γνωστών που οπωσδήποτε πρέπει να το διαβάσουν. (Το δεύτερο αντίτυπο το 'κανα δώρο σε μια φίλη που είναι κατά φαντασίαν ασθηνής (πράγματι!) και είχα καταντήσει ψυχολόγος (αλήθεια σας θαυμάζω), «ξεματιάχτρα», κ.ά).
- «Αγαπητέ Άγγελε. Με χαρά διαπιστώσαμε ότι οι γνώσεις σου στη βατραχολογία είναι προχωρημένες. Για το λόγο αυτό προτείνω το νέο σου βιβλίο να έχει τον τίτλο Βατραχοψυχολογία. Και πιο συγκεκριμένα από Ψυχολόγος Βατραχοβιολόγος και Τανάπαλιν. Μας προβλημάτισες με τη σακούλα. Πέντε άτομα αναρωπιόνται που το πας;» (Χαράλαμπος Τ., καθηγητής Παν/μίου)
- «Αγαπητέ Άγγελε, Εάν μου επιτρέπεις, και καθώς διαβάζω το βιβλίο σου, λέω να σου στέλνω μερικές σκέψεις μου επ' αυτού οι οποίες μπορεί να σου φανούν ενδιαφέρουσες. Έχω, λοιπόν, ένα πρώτο

μικρό σχόλιο στον ιδιαίτερα ευφυή προβληματισμό σου: γιατί όλοι ισχυριζόμαστε ότι οι ηλίθιοι "είναι" ανίκητοι και κανένας ότι οι ηλίθιοι "είμαστε" ανίκητοι; Αν ήμουν ανίκητος, ειλικρινά δεν θα είχα κανένα πρόβλημα να παραδεχτώ ότι είμαι ηλίθιος, άσε δε που αν ήμουν ανίκητος (που σημαίνει επιτυχημένος, πλούσιος κλπ) ούτε θα τολμούσε κανείς αλλά ούτε και θα ήθελε να με χαρακτηρίσει ηλίθιο, πράγμα που σημαίνει ότι, ηλίθιος γαρ, θα είχα την αίσθηση ότι είμαι ένας ανίκητος έξυπνος! (Θοδωρής Αλεξίου, συγγραφέας)»

«...Άγγελε καλημέρα. Έφτασα τον "βάτραχο" μέχρι την μέση και συνεχίζω. Πολύ χρήσιμο, εφαρμόσιμες οδηγίες, δεν βλέπω την ώρα να το τελειώσω... για να το ξαναρχίσω και να αρχίσω και να σημειώνω τα επίμαχα σημεία. Πολύ καλό και μπράβο σου! Τα ξαναλέμε μόλις το τελειώσω! Ευχαριστώ» (Γιάννης Μαλλίδης)

«Θελήσαμε στη λίστα των βιβλίων να αναφέρουμε ορισμένους τίτλους που θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε μια έγκυρη άποψη γύρω από την ψυχική υγεία. Φυσικά αυτός ο κατάλογος είναι ενδεικτικός και θα εμπλουτίζεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Σημειώνουμε ότι η επιλογή των βιβλίων είναι υποκειμενική και δεν γίνεται για διαφημιστικούς λόγους. Καλή «βιβλιοθεραπεία»... Άγγελος Ροδαφινός. «Από πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν». Σχόλια: Ενδιαφέρον βιβλίο γραμμένο με χιουμοριστική διάθεση. Μπορεί να μην ξαναγίνετε «πρίγκιπες» αλλά θα μάθετε κάποιες τεχνικές που ίσως σας φανούν χρήσιμες για να πετύχετε αλλαγές στη ζωή σας.» (Εναρμόνιση, <http://www.omada-enarmonisi.gr/INTRO.htm>)

«ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ-ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ. ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΜΙΑ ΤΑΙΝΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟΝ ΒΛΕΠΕΙΣ ΚΑΠΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ (Η ΑΜΕΛΙ). ΑΝ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝ ΘΕΛΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΛΕΓΕΤΑΙ ΒΙΒΛΙΟΦΙΛΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΖΩΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ. ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΤΑ ---MUST---ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ.» (Georgetts)

«Kalimera kirie Rodafine.Exo diavasei to proto sas biblio kai exthes molis agorasa to deutero me titlo "Oi ilithioi einai anikitoi..".Grafete me enan monadiko tropo kai pragmatika apolamvano eilikrina ta biblia sas!Mou ftiaxnoun tin diathesi!Prin xronia mia fili moy ekane doru to proto sas biblio kai eidika se ekeini tin fasi tis zois mou itan auto pou pragmatika xriazomoun ,kai mexri tora me exei boithisei na ekselitho stin zoi mou.Na eiste panta kala kai na sinexisete na grafete me tin idia empneusi.Eyxomai oti kalitero mesa apo tin kardia mou.Geia sas.» (Elisavet T.)

«Angele kalimera, diavasa me poly endiaferon to vivlio sou (vatraxos) kai tha ithela na se sygharo. Ine protu fora pou kimeno mou dini tin aformi na epikinoniso me ton sigrafea tou. Ine pragmatika mia poly kali doulia. Ine poly sistimatopiimeno me parapompes k vivliografia, poly methodevmeno, sindiazhi theorla k praksi (k ligo yoga:-) k grammeno me houmor. Mpori na to exi kanis os 'odigo' k na anatresi se kapio kefaleo, analoga me tis anagges pou prokiptoun. Xerome pou arxizoun k stin ellada na kikloforun tetiour idous vivlia apo ellines siggrafis. Ine sigouro oti tha to propagandiso :-). (Athina S., kathigitria Aristotelelou pan/miou)»

«Kalimera. edo kai meres diavazo to biblio sas (oi ilithioi ine anikiti) thelo pragmatika na sas doso sigxaritiria gia to apisteuto xioumor tou bibliou, alla kai gia olo to periexomeno, ine iperoxo!» (Dr. Kimoglou Dimitrios)

«to vivlio sou exei exairetiko endiaferon giati parousiazeti me enan poli elkistiko tropo ola afta ta minimata pou exei na mas dosei. Pio sosta loipon,to vivlio sou den mou arese aplos (paratatikos), exakolouthei na mou aresei,(mia pou to diavazo akoma) kai na mou travaei to endiaferon na to teleioso (kai fantazomai oti tha eksakolouthei na mou aresei kai meta to peras tis anagnoseos:). Exeis paradosei mia poli sovari prospatheia antimetopisis tou stress sti zoi mas, afto mporo na po mexri oras! Kai mono gia ta anekdota pou mas thimizei, an ki ego prosopika den ta iksera kan ola, axizei ton kopu. (An ta poume til kapoia stigmli, na mou thimiseis na sou po afto me tin Touloumpa pou akousa profata, gia tin akriveia, itan apantisi se kapoio diko sou anekdoto pou eixa proigoumenos diigithei ego.»

«Geia sou Aggele! ...I was one of your students at ACT when you started teaching there. To the point. I was a bit down lately for various reasons (don't worry, I won't get into details...I could see the fear in your eyes...) and my mom sent me an article from a Greek magazine with ways of how to beat stress and lift your spirits. As I was reading it, I thought 'hang on a minute, I've heard these before' and I even remembered from who (yes, I was a good student. You gave me a couple of A's. Thanks for that by the way). And then I looked at the top of the page and saw your picture!!!! To cut a long story short, I asked my mom to find your book and send it to me, which she did. And since I got it I've been reading it in the morning, in the evening, in the tube (I must say, you haven't been very helpful there. It's a bit big and heavy to carry around!!!). I'm really enjoying it and it has really lifted my spirits up. I haven't finished it as yet, but I just wanted to tell you Congratulations!!! It definitely makes me smile, see the bright side of life, and I hope I'll have changed a couple of things by the end of it.» (Anna Thomareizi, MSc)

"...your book is excellent. Mt wife (me long before) has just finish it. And she is also involved in writing and other stagg. She was very enthusiastic with it. So you have another two funs." (Dr. Theodore Kokkoris)

"Kalimera kai xronia polla! Yperoxo to biblio sas an kai den to exo teleiosei akoma, exo omos entiposiastei!!" (Georgia Papadopoulou, Xrysoxoio).

«Gia sas, ime i Niki I. apo tin Kipro (icha kani ton sindonismo sto katapliktiko thema pou parousiasate sto sinedrio mas to perasmemo Savvatokyriako). Efchomai na ichate kali ptisi kai na min sas taleporisan sto aerodromio me kamia apergia parolo pou ime sigouri oti tha to antimetopizate me chamogelo. Prospathisa na vro to vivlio sas alla mou ipan oti echi eksantlithi kai to paragkila, tha erhi tin erchomeni vdomada. To stil sas mou thimizi ton Leo Mpouskalia, ime sigouri oti ton echete akousta. Efchomai ola na pigainoun kala gia sas. Me ektimisi» (Niki Ieridou).

«Sygxarththria polla gia thn plhrothta ki artiothta toy Biblioy sas, poy paroyiasate profata, kai poy h megalh xrhsimothta toy sthn ellhnikh agora kai koinwnia proionizetai aristh. Kai sto epomeno» (D.Ganalner)

«Dear Mr. Rodafinos, I've had the pleasure to buy your newly published book some days ago and I am reading it at the moment!! I haven't reached too far, but until this point I send you my congratulations on the work you have completed. As I first went through the summary (is it?) at the back page, I could identify so many characteristics of myself!! Are you sure you didn't write it for me?(?). In any case this is an aspect of a book's success, isn't it?? Well, I shall communicate with you after having read the whole of it, but in any case the work put in it is evident at first glance (layout, format, physical quality). Way to go, and wishes for many more!!» (E. Zarkanella)

"Dear Angele, I read your book this time and I feel to tell you, you are number one. You are talented and full of humor. Keep going to the top. Love and appreciation." (Alexandra Efkarpidou, Διευθύνων Σύμβουλος Perfectionae)

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

«Έχω μία ιστορία για σας: Όταν διάβασα το βιβλίο σας βρισκόμουν τότε στο [τόπος καταγωγής] και έκανα ραδιόφωνο, εργαζόμουν σε περιοδικά και εφημερίδα αλλά ήξερα ότι δε μπορούσα να πάω πιο πάνω, ο κύκλος έκλεινε σιγά-σιγά. Πίστευα λοιπόν ότι κάτι έπρεπε να αλλάξει. Όμως νόμιζα ότι επειδή ήμουν στην επαρχία δύσκολα θα μπορούσα να... «αλλάξω την τύχη μου».. Μετά από λίγους μήνες βρέθηκα στην Αθήνα, σε μεγάλο εκδοτικό οίκο, κάνοντας αυτό που πάντα ήθελα, γνωρίζοντας από κοντά πρόσωπα και καταστάσεις που ήθελα... Και αυτό γιατί απλά έστειλα ένα βιογραφικό στο πουθενά (σχεδόν στο πουθενά), χωρίς να έχω μέσο... Just do it όπως λέει η Nike και όπως αναφέρετε και σας! Δεν ξέρω αν με επηρέασε το βιβλίο σας ή η ανάγκη μου να ανέβω σε άλλο επίπεδο αλλά έχω συνδέσει εκείνη την περίοδο της ζωής μου με το βιβλίο σας... Καλή δύναμη!» (Φίλια. Μ. αρχισυντάκτρια περιοδικού)

«Σε ευχαριστώ από καρδιάς για την παρακίνηση σου. Πολλές φορές σκέφτομαι ότι χρειαζόμαστε ένα φύσημα αέρα, ένα ακούμπημα ή μια λέξη βγαλμένη απευθείας από την καλή προαίρεση κάποιου ανθρώπου, για να κάνουμε ένα ξεκίνημα. Πριν περίπου ένα χρόνο, όταν ο Γιώργος ξεκίνησε το μεταπτυχιακό του στο City, άκουσα για σένα και τα βιβλία σου. Είχα πάει στην Πρωτοπορία και πήρα τον "Βάτραχο". Ενθουσιάστηκα από την γραφή και τον τρόπο που παρουσιάζες για να γίνουν αλλαγές. Ούσα σε έναν τέτοιο δρόμο αυτοβελτίωσης και ανάπτυξης των δυνατοτήτων μου, βρήκα στο βιβλίο σου, ερεθίσματα και τρόπους να βλέπω τα θέματα που με απασχολούν και θέλω να αλλάξω με "άλλο μάτι". Όμως για έναν αδιευκρίνιστο λόγο, παρόλο που δεν συνηθίζω να αφήνω ανολοκλήρωτα βιβλία, είχα αφήσει ένα μικρό μέρος στο τέλος. Το πιο πρακτικό κομμάτι. Εχθές πήρα το βιβλίο στα χέρια μου το πρωί, μαζί με την παρέα μιας κούπας αχνιστού τσαγιού γιασεμί και το διάβασα. Δεν πιστεύω στην τύχη. Πιστεύω βαθύτατα στην Θεία Πρόνοια που μας δίνει πάντα αυτό που έχουμε ανάγκη και επιθυμούμε την κατάλληλη στιγμή. Και η κατάλληλη στιγμή για να τελειώσω την ανάγνωση του βιβλίου σου ήταν εχθές. Το τέλος ήταν πολύ συγκινητικό. Και με άφησε με μια αίσθηση επιθυμίας να αξιοποιώ όλα μου τα χαρίσματα διότι για κάποιον λόγο μου έχουν δοθεί. Εύχομαι ο Θεός να σου δίδει πάντα τους τρόπους να αποτελείς έμπνευση για δημιουργία και αλλαγή σε πολλούς ανθρώπους.» (Σουζάνα Πατσούμη)

«Με λένε Απόστολο. Σήμερα που σας γράφω είμαι περίπου 87 κιλά. Θα μου πείτε <ε, και...> ... Το ερέθισμα του να ξεκινήσω και να συνεχίσω μια διητή θυσία χάνοντας περίπου 66 κιλά ολομόναχος, το πήρα υποσυνείδητα από ένα βιβλίο προ 7ετίας που μου είχε χαρίσει ένας φίλος μου, το "Ψάρια στον Αφρό" του Γιώργου Πιντέρη. Σας γράφω για να σας συγχαρώ για το περιεχόμενο του βιβλίου σας, το οποίο ήδη μέρος του έχω κάνει σπιράλ και το απολαμβάνω όποτε έχω χρόνο (από την σελίδα σας στο internet). Μάλιστα έχω συγκινηθεί τόσο πολύ από τον τρόπο που επικοινωνείτε με τους αναγνώστες σας, που το θεώρησα και σαν ένα πολύτιμο δώρο που θα μπορούσα να κάνω εγώ σε κάποιους που πραγματικά το έχουν ανάγκη στο περιβάλλον μου, ανθρώπους που θέλουν

τέτοιου είδους <τροφή> για να σκάβουν καθημερινά τα εγκεφαλικά τους μονοπάτια. Ποτέ δεν μου άρεσε να διαβάζω, όχι γιατί τα βιβλία είναι ένας <εχθρός> για εμένα. Απλά ο χρόνος που μου περισσεύει είναι ελάχιστος, προτιμώ να αφιερώσω τον λιγοστό ελεύθερο χρόνο μου σε κάποιον περίπατο, να σκεφθώ ελεύθερος γι' αυτά που έρχονται, γι' αυτά που φύγαν και δεν θα ξανάρθουν (ανθρώπους, το γατάκι μου που τόσο αγαπούσα, τον Θεό). Το Ψάρια στον Αφρό του Πιντέρη, το δικό σας νέο βιβλίο που με την πρώτη οικονομική ευκαιρία θα αποκτήσω, τα νιώθω σαν συντροφιά, όποτε πραγματικά την έχω ανάγκη (όχι σαν τους ανθρώπους). Να είστε καλά» (Αποστόλης).

«Καλή σου μέρα, υπέροχε άνθρωπε! Μετά από όσα σου είχα σύρει παλιότερα (κακομαθημένος γαρ), αποφάσισα να πω και καμιά καλή κουβέντα, σχετικά με όσα γράφεις στο βιβλίο "Οι ηλίθιοι είναι αήττητοι". Σήμερα, ζω και εργάζομαι στην Αθήνα, ως τραπεζικός υπάλληλος. Δεν είναι ό,τι καλύτερο ίσως μπορεί να συμβεί σε κάποιον η εργασία σε μια τράπεζα, αλλά παρόλα αυτά, οι συνθήκες εδώ είναι πολύ καλές, αναλόγως. Βασικά, πρόκειται για υπηρεσία και όχι για κατάσταση. Έπειτα από 5.5(!) χρόνια δίχως δουλειά, ήταν σημαντικό να έχω κάτι στα χέρια μου, να εισπράττω μερικά -έστω και αυτά τα λίγα- χρήματα, να εκμεταλλεύομαι ορθολογικότερα τον χρόνο της ημέρας. Ήμουν βέβαια πολύ άσχημα ψυχολογικά τα προηγούμενα χρόνια και αυτός ήταν ο βασικός λόγος που... δεν έψαχνα για δουλειά. Σαν είδα πως άρχισα να "ανεβαίνω", αποφάσισα να κάνω το επόμενο βήμα και να επανενταχθώ στην κοινωνία, ως δραστήριο και ενεργό μέλος, ακόμα κι αν η δουλειά που βρήκα, δεν με ικανοποιεί απόλυτα(άραγε, υπάρχει τέτοια;). Διάβασα λίγο πριν το 15ο Κεφάλαιο με αναφορές στον χώρο εργασίας και ευχαριστήθηκα τη θετική σου στάση, τη διάθεση σου να βλέπουμε το ποτήρι μισογεμάτο. Κάνω ό,τι μπορώ για να περνάω καλύτερα τις ώρες του γραφείου, αφού κάποιες στιγμές η δουλειά μπορεί να γίνει κουραστική. Έχω αγοράσει ένα μικρό τσάκι από ένα "γκρικ-αρτ" στην Πλάκα και ένα γυάλινο διακοσμητικό με την Ακρόπολη. Σήμερα, αγόρασα ένα "μάους-παντ" για να αλλάξω αυτό που είχε ο προκάτοχός μου. Κάνω ό,τι μπορώ, γενικά. Ελπίζω να είμαι πιο ευφάνταστος στο μέλλον! Διότι, αυτή η δουλειά, είναι ό,τι πιο σημαντικό μου έχει συμβεί εδώ και πολλά χρόνια. Και πρέπει να την κρατήσω, τουλάχιστον μέχρι να βρεθεί κάτι καλύτερο, πάση θυσία. Να είστε καλά. Θα αγοράσω και το άλλο σας βιβλίο κάποια στιγμή, εκείνο με τον πρίγκιπα που έγινε βάτραχος και ... τούμπαλιν. Ο τίτλος του, ήδη περιγράφει τη ζωή μου σε 2 πράξεις... (το τελευταίο βέβαια, μένει να αποδειχθεί)» (Αναστάσιος Π.).

«Με αφορμή το συγγραφικό σου έργο, αναρωτιέμαι αν θα συνεχίσεις αυτό που ξεκίνησες. Όταν διάβασα το βιβλίο σου, η Πριγκίπισσά μου, ήταν 3 χρονών και ενώ είχα ξεφυλλίσει ό,τι περπατούσε στην Ελληνική αγορά για το θέμα ΜΑΜΑ τίποτε δεν μου άρεσε και τίποτε δεν με ανακούφιζε εκτός από κάποια δώρα της κολλητής μου (ψυχολόγος) με αλλοδαπούς συγγραφείς και το δικό σου βιβλίο το οποίο με έκανε να χαρώ, παρόλο που δεν είχε να κάνει με τεχνικές υποστήριξης μεγαλώματος. Και λέω μεγαλώματος και ακόμη δεν έχω αποφασίσει τίποτ! ...Τώρα απομένει ο επιχειρηματίας να θέλει να γράψει ένα βιβλίο για μαμάδες και παιδιά. Οι μπαμπάδες θα περιμένουν τον τρίτο κύκλο. Γεια χαρά.» (Γεωργία, Χαλκιδική)

«ΑΓΑΠΗΤΕ ΚΥΡΙΕ ΡΟΔΑΦΗΝΕ, ΜΟΛΙΣ ΤΕΛΕΙΩΣΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΑΣ "ΟΙ ΗΛΙΘΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΙΚΗΤΟΙ" (ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΔΩ ΑΝ ΗΜΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΘΙΟΥΣ, ΚΑΙ ΜΑΛΛΟΝ ΕΚΕΙ ΕΙΜΑΙ - ΚΑΙ ΞΑΝΘΙΑ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟ, ΔΗΛΑΔΗ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΟ ΔΙΔΥΜΟ-). ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ "ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑ" ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΟ ΑΝΑΠΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΥΡΙΟ ΑΓΧΩΤΗ (ΓΙΑ ΝΑ ΠΩ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ,ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΛΕΝΕ ΟΙ ΓΥΡΩ ΜΟΥ, ΦΟΒΕΡΑ ΑΓΧΩΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΑΓΧΩΝΩ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΜΟΥ! 'Η ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΑΝΑΙΣΘΗΤΟΙ ΚΑΙ ΜΕ ΒΛΕΠΟΥΝ ΕΜΕΝΑ ΠΟΛΥ ΑΓΧΩΤΙΚΗ.ΑΥΤΟ ΑΚΟΜΑ ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΑ). ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΠΟΛΥ ΚΑΙ ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ. ΑΛΛΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΣΑΣ ΡΩΤΗΣΩ, ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΝΟΜΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΡΟ? ΓΙΑΤΙ ΚΑΛΑ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΤΙ ΓΙΝΕΤΕ? ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΑΓΧΩΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ (ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΧΑΖΗ ORIGINAL ΞΑΝΘΙΑ ΑΛΛΩΣΤΕ) ΑΛΛΑ ΕΛΑ ΠΟΥ ΜΕΡΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ ΔΕΝ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟ ΣΩΣΤΟ! ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ, ΔΥΣΤΥΧΩΣ, ΜΑΣ ΠΑΙΡΝΕΙ Η ΜΠΑΛΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΕΚΤΟΣ ΚΑΙ ΕΑΝ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ, ΟΠΟΤΕ ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΜΟΥ ΣΥΣΤΗΣΕΤΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΚΑΛΟ ΤΡΕΛΟΓΙΑΤΡΟ....). ΠΑΝΤΩΣ, ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΚΑΙ ΜΕ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕ, ΜΕ ΕΚΑΝΕ ΝΑ ΓΕΛΑΣΩ ΚΑΙ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙ' ΑΥΤΟ. ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΙ ΚΑΘΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ». (ΧΡΙΣΤΙΝΑ Ζ.)

«ΦΙΛΕ ΑΓΓΕΛΕ(1) ΑΝ ΚΑΙ ΕΧΩ ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΜΟΝΟ ΤΑ 4 ΠΡΩΤΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΑΚΑΘΕΚΤΟΣ, ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΕΠΗΡΕΑΣΤΕΙ ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ ΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙ. ΑΝ ΚΑΙ ΕΧΩ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ ΤΕΕ ΚΑΙ ΙΕΚ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΗ ΗΛΙΚΙΑ (ΕΙΜΑΙ 18 ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΖΑ ΧΡΟΝΙΑ), ΕΙΧΑ ΩΣ ΤΩΡΑ ΜΙΑ ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΩΗ. ΔΟΥΛΕΨΑ ΚΑΙ 1,5 ΧΡΟΝΟ ΣΕ ΦΟΥΡΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΖΕΙΝ ΑΝ ΚΑΙ ΕΙΧΑ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΕΣΗ, ΩΣΤΟΣΟ ΕΚΕΙ ΠΕΡΑ Η ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΙΠΟΥΣ ΜΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ ΑΚΟΜΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΗΝ ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΜΟΥ, ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΜΟΥ ΕΔΩΣΕ ΤΙΣ ΔΗΘΕΝ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΟΤΙ ΦΤΑΙΕΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, Η ΤΥΧΗ ΚΑΙ ΟΠΟΙΟΣΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΟΤΙ ΕΜΕΙΣ ΞΥΠΝΑΜΕ ΣΤΙΣ 3.30 ΤΟ ΠΡΩΙ... ΤΩΡΑ ΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΟ (ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΒΟΛΗ) ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΑ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΣΤΗΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ, ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΚΟΨΩ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΑΡΧΙΣΑ ΣΤΑ 11,5 (ΝΑΙ ΚΑΛΑ ΑΚΟΥΣΕΣ) ΜΟΥ ΧΡΟΝΙΑ... ΩΣ ΤΩΡΑ ΕΒΡΙΣΚΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ

ΤΣΙΓΑΡΟ ΟΠΩΣ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΑΤΙ ΑΥΡΙΟ ΕΧΩ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ, ΤΩΡΑ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΠΕΛΑ ΜΟΥ Η ΤΟ ΑΚΟΜΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΟΤΙ ΤΩΡΑ ΘΑ ΠΑΩ ΣΤΡΑΤΟ ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΑ ΕΧΩ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΗΝ ΣΚΟΠΙΑ... ΑΝ ΚΑΠΟΤΕ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΠΕΙΡΟΕΛΑΧΙΣΤΟ (ΔΙΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΑΡΚΕΤΑ ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ ΚΑΙ ΝΩΧΕΛΙΚΟΣ ΕΩΣ ΤΩΡΑ) ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΟΤΙ ΘΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΠΡΩΤΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟ ΜΑΘΕΙΣ. ΤΕΛΟΣ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΣΕ ΣΥΓΧΑΡΩ ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΕΡΟΧΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΟΥ (ΑΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΧΩ ΦΤΑΣΕΙ ΟΥΤΕ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ), ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΟΥ ΕΥΧΟΜΑΙ ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΣΟΥ. ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ. Υ.Γ(1):ΑΝΑΦΕΡΘΗΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΛΕΞΗ ΦΙΛΟΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΑ ΕΝΙΚΟ ΓΙΑΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΟΥ ΕΙΣΑΙ ΣΥΜΠΑΘΗΣ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΑΠΟ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΙ ΝΙΩΘΩ ΜΙΑ ΚΑΠΟΙΑ ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΟΥ ΑΣΧΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΦΟΡΑ ΗΛΙΚΙΑΣ...» (ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ)

«ΑΓΓΕΛΕ ΣΟΥ ΣΤΕΛΝΩ ΕΝΑ ΜΑΙΛ ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΩ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ. ΠΗΡΑ ΤΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΑ. ΑΝ ΚΑΙ ΗΜΟΥΝ ΑΡΙΣΤΟΣ ΕΙΧΑ ΚΟΠΕΙ ΚΑΙ ΣΤΑ 2 ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΛΛΑ ΕΦΑΡΜΟΣΑ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΟΥ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΗΓΑ ΠΕΡΙΦΗΜΑ. ΚΑΤΑΡΧΗΝ ΠΑΡΟΛΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΠΟΥ ΕΙΧΑ ΣΗΚΩΘΗΚΑ ΠΡΩΙ ΠΡΩΙ ΚΑΙ ΠΗΓΑ ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΔΕΝ ΗΠΙΑ ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΦΕ (ΕΠΙΝΑ 4) ΟΥΤΕ ΚΑΠΝΙΣΑ, ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΣΕΣ... ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΗΤΑΝ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΑ (Η ΑΝ ΕΛΕΙΣ ΗΤΑΝ ΑΦΡΑΤΑ ΔΙΟΤΙ ΑΥΤΗ Η ΛΕΞΗ ΜΟΥ ΕΤΥΧΕ ΣΗΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΙΝΑΚΑΚΙ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 138). ΤΩΡΑ ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΟΦΙΜΟ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ, ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΕΧΩ ΕΛΑΤΤΩΣΕΙ ΠΟΛΥ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΩ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΟ ΜΙΣΟ. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΞΕΚΙΝΗΣΑ ΛΙΓΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΛΙΓΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΙΟ ΥΓΙΗΣ ΚΑΙ ΚΕΦΑΤΟΣ... ΣΕ ΖΑΛΙΣΑ...»

«ΕΙΠΑ ΝΑ ΠΩ ΜΙΑ ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΑΓΓΕΛΟ ΚΑΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΩ ΤΙΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΓΙΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΔΩΣΕ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΟ ΑΚΥΑΜΑΡΙΝΑ. ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ ΜΕΣΑ ΑΠ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΟΥ. ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΘΕΤΙΚΟΙ, ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΟΠΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΗΛΙΘΙΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΛΠ, ΚΛΠ. ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΑΠ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΑΣ. ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ, ΠΟΥ ΜΟΥ ΔΟΘΗΚΕ ΑΥΤΗ Η ΕΥΚΑΙΡΙΑ. ΔΕΝ ΦΤΑΝΕΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΟΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΜΕ ΘΕΤΙΚΑ, ΑΛΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΤΟ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΕΙ ΕΝΑΣ ΕΙΔΙΚΟΣ. ΜΕ ΠΟΛΥ ΕΚΤΙΜΗΣΗ Κ ΧΑΡΑ.» (ΠΡΟΦΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ)

ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

«Σήμερα ευχαρίστησα τον Θεό και τον εαυτό μου που αν και σηκώθηκα με μικρο-αδιαθεσία από το κρεβάτι μου, ενεργοποιήθηκα και ήρθα στο σεμινάριό σας (και... ευτυχώς δεν είχε καθιερωθεί το χειροκρότημα των αργοπορημένων όταν μπηκα!!). Θέλω να ευχαριστήσω και εσάς που μας μαθαίνετε τόσο βασικές αρχές για τη ζωή μας. Για μένα δεν πρόκειται για απλά μηνύματα αυτά που ακούμε σε σεμινάρια από εμπνευσμένους ανθρώπους. Είναι η αφορμή για να ξεκινήσουμε να ζούμε με ποιότητα και η υπενθύμιση κάθε φορά που το ξεχνάμε. Είναι αλήθεια ότι οι στη ζωή υπάρχουν πάρα πολλές «γαλοπούλες» και έχουμε ανάγκη να ψάξουμε και να επικοινωνούμε με Αετούς.»

«Γεια σας! Μετά από το σεμινάριο σας δεν μπορώ να διαβάζω τα δικά μου περιοδικά. Το μυαλό μου είναι συνέχεια εκεί. Έλεγα ότι ξέρω αρκετά, όμως είναι απαραίτητο για κάθε άνθρωπο να παρακολουθεί ασταμάτητα τα υπέροχα μαθήματα σας για να είναι εντάξει με τον εαυτό του και με τη δουλειά του. Με μεγάλη εκτίμηση» (Ναταλία Τ., Οδοντίατρος)

«...μέσα σε λίγες ώρες καταφέρατε να με κάνετε να εισπράξω θετική ενέργεια με τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τις καταστάσεις, καθημερινές και μη.» (Μαρία Δικολάκη)

«Κύριε Ροδαφινέ καλησπέρα, Είμαι Ψυχολόγος μία από τους πολλούς που απόλαυσαν τις ομιλίες σας στο σεμινάριο της Εταιρείας Alzheimer που γινόταν κάθε Παρασκευή στην Δημοτική Βιβλιοθήκη. Ο δεύτερος κύκλος των σεμιναρίων ολοκληρώθηκε μόλις αυτή την Παρασκευή, αρχίζει όμως καινούργιος από το Φθινόπωρο. Ελπίζω να έχετε χρόνο για να μας τιμήσετε ξανά με την παρουσία σας και στον επόμενο κύκλο με περισσότερες ομιλίες και να μοιρασθείτε μαζί μας αυτά τα τόσο σημαντικά που με μοναδικό τρόπο ξέρεται εσείς να παρουσιάζεται. Με βαθιά εκτίμηση» (Φωτεινή Φωτιάδου).

«Αγαπητέ Άγγελε, Αφορμή που σου γράφω είναι το προχτεσινό-χτεσινό σεμινάριο-συζήτηση που κάναμε στο Πόρτο Καρράς. Θέλω να σε ευχαριστήσω και γραπτά (τα γραπτά μένουν όπως λένε) γιατί μου έδωσες "μια ιδέα" που πιστεύω ότι θα μου είναι χρήσιμη στην πορεία μου ως άνθρωπος στον μάταιο τούτο κόσμο. Thank u man!! είσαι καλός.» (Ιωάννης.Σ.Βαφειάδης, Μέλος της Media Markt Thessaloniki)

«Κύριε Ροδαφινέ καλησπέρα σας. Λέγομαι Χριστοπούλου Φαίδρα και είμαι από τα Ιωάννινα. Παρακολούθησα το τριήμερο που μας πέρασε το workshop του ΕΟΜΜΕΧ και κατά συνέπεια και την ομιλία σας με την οποία πραγματικά σκέφτηκα πολλά πράγματα. ...Σε κάποιο σημείο της ομιλίας σας αναφέρατε πως στη διαδρομή σας για την πόλη μας ακούγατε κάποια cd με ομιλίες. Θα μπορούσα να βρω κι εγώ κάπου αυτά τα cd να τα ακούω, από το να ακούω συνεχώς τις ίδιες και

ίδιες σαχλές μουσικές μου προτιμήσεις? Σας ευχαριστώ πολύ και ήταν πραγματικά τιμή μου που βρέθηκα σε μία ομιλία σας.» (Φαίδρα)

«Θέλω να σου πω ότι γύρισα στο σπίτι με πολύ ενέργεια δε μιλώ για θετική σκέψη αλλά κάτι διαφορετικό-προσπαθώντας να το προσδιορίσω βρίσκω ότι είναι αυτό που δίνει ο συνομιλητής (την αξία) όταν υπολογίζει και σέβεται τον συνομιλητή του -ακροατή του! και σίγουρα κάτι άλλο που τώρα αδυνατώ να το προσδιορίσω με λέξεις απλά είναι ενέργεια-δύναμη...που ενώ αρκετά από αυτά που παρουσίασες τα έχω ακούσει από σένα κι άλλη φορά ωστόσο έχουν την ίδια κινητήρια δύναμη! κι αυτό το έχω διαπιστώσει να το νιώθω μετά από κάθε παρουσίασή σου!» (Α. Β., Ψυχολόγος)

«Αγαπητέ κ. Ροδαφινέ. Θα θέλαμε κι εμείς να σας ευχαριστήσουμε για την εξαιρετική ομιλία σας, που ενθουσίασε το κοινό μας. Ελπίζουμε στο μέλλον να σας έχουμε ξανά κοντά μας, σε κάποια από τις εκδηλώσεις του ΕΙΜ Φοιτητών.» (Συντονιστικό Συμβούλιο ΕΙΜ Φοιτητών)

«Καλημέρα σας, ήταν πράγματι μια ωραία συνομιλία, ακόμα μου τηλεφωνούν ακροατές για τους τίτλους των βιβλίων σας, που θα τα βρουν κτλ. Μία ακροάτρια μάλιστα χθες μου είπε 'τι "Αγγελος" ήταν αυτός που έβγαλες...» (Μαργαρίτα, Δημοσιογράφος, Ράδιο TRT)

«κ. Ροδαφινέ, Σας ευχαριστώ για το e-mail με το υλικό που μου στείλατε, επίσης σας ευχαριστώ για τα αισιόδοξα μηνύματα που μας δώσατε με την εισήγησή σας. Έχω αρχίσει ήδη τη μελέτη των βιβλίων σας.» (Στεργιανή Νικοδέλλη, Νηπιαγωγός, Διευθύντρια Ιδιωτικού Βρεφονηπιακού Σταθμού "αστεράκια".)

«Μια όμορφη βραδιά συντροφιά μ' έναν αγαπημένο φίλο τους, πέρασαν όλοι όσοι βρέθηκαν το βράδυ της Τετάρτης στην Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας. Ο ψυχολόγος Αγγελος Ροδαφινός με την παρουσία του, δημιούργησε ένα φιλικό κλίμα. Από τα πρώτα λεπτά που άρχισε να μιλάει για το νέο του βιβλίο "Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι" τα χαμόγελα στα πρόσωπα του κοινού δεν άργησαν να έρθουν. Με το γνωστό του χιούμορ και με τη βοήθεια σλάιτς "υποψίασε" ποιοι μπορεί να είναι οι ηλίθιοι που καταφέρνουν να μας χαλάνε την ημέρα. Στο βιβλίο παρουσιάζονται εφαρμοσμένες ψυχολογικές τεχνικές, σε συνδυασμό με παραδείγματα και ασκήσεις, για ουσιαστική βελτίωση της καθημερινής μα ζωής. Ο συγγραφέας προσφέρει έξυπνες λύσεις για όσους θέλουν να αποφύγουν αρνητικές σκέψεις, να αντιμετωπίσουν καθημερινά προβλήματα, να ζήσουν περισσότερες ήρεμες και όμορφες στιγμές. Χαρακτηριστικά, όπως είπε ο κ. Ροδαφινός, η επιτυχής αντιμετώπιση τόσο των σημαντικών δυσάρεστων γεγονότων, όσο και των ενοχλητικών καταστάσεων προϋποθέτει την ικανότητά μας να συνομιλούμε λογικά και σε ήπιους τόνους με τον αυτό μας και να διαθέτουμε την ψυχραιμία που μας επιτρέπει να κάνουμε ένα διάλειμμα για να δώσουμε απαντήσεις σε απλά καθημερινά ερωτήματα. Ο συγγραφέας με την αμεσότητα που τον διακρίνει συνομιλούσε συνέχεια με το κοινό παίρνοντας διάφορες απαντήσεις πάνω στα ερωτήματα που έθετε. Πριν να ξεκινήσει το σεμινάριο, ο μουσικός Βασίλης Βαλαβάνης έπαιξε κλασικά και έντεχνα κομμάτια με την κιθάρα του δημιουργώντας μια χαλαρή και ζεστή ατμόσφαιρα για το σεμινάριο που θα ακολουθούσε. Την εκδήλωση διοργάνωσε η Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας και η Ένωση Λειτουργών Μέσης Εκπαίδευσης Ν. Ημαθίας.» (Ε. Φαναρά, 16.12.2005 Λαός Βέροια)

"Dear Angelos...I really believe business around the world need to hear a voice of calm, positive and realistic opportunities during tough economic times. Hope you and I get a chance to work together this coming year. I was most impressed with your positive and enthusiastic presentation style." (Bill Lewis – President Extension Management Inc.)

«Dear Professor, my name is Elena and I am a Bulgarian Exec MBA student with City. Last week, you delivered to us two lectures on the subject of Time & Stress management. Upon my return to Sofia, I actually applied some of the 30 tips to gain more time and, as a result, this week I feel much calmer, at ease with myself and organized. On top of that, I had really more time to discuss with my team. So, these management techniques really work. That's why I decided to choose Time management as a first topic area for my assignment. Once again, thank you for the applicability and the profound way of delivering your teaching message.» (Elena-Georgieva Bocheva)

«Angelos Rodafinos' relaxed and positive approach to life motivated me to re-examine my own priorities, and to question how I think about, react to and deal with the hurdles that life dishes out. Simple strategies can improve your well being and reduce your levels of stress. I recommend his book (Prince to Frog) to anyone interested in being in the driving seat of their own destiny». (A member of TOWER)

«Very warm hello from snowy Sofia, Mr. Rodafinos! I would like to thank you once again for the wonderful presentation you made. I can assure you that it was a great experience for me, even though so short! I am very impressed... I think you are extremely lucky to be an expert in this field...!» (Dessy S.)

«Dear Mr. Rodafinos. I'm one of the students from the high school Peksnas who attended your presentation two weeks ago. I truly found your presentation inspiring, and I think you have positive influence over the people around you. Perhaps, if I'm lucky enough that may not be the last time I attend your lectures. Once again, you held an extraordinary and inspiring presentation Mr. Rodafinos, thank you very much for your time.» (Daniela, High School Student)

«Hello, My name is Luka and I am from Yugoslavia, actually I am a student of Mathematics High School (Matematicka Gimnazia in Serbian), and I was present at your presentation, that you have had in our school. I want to tell you that it was great! It has "opened my eyes". Before, going to other countries to continue my education was just a dream, that I thought, will never come true, but after your lecture, I decided to pursue my dream...» (Luka S., High School Student)

«I admire your positive attitude; it has encouraged me personally many times so far in my present career as a 40 year old second time around student. Best regards» (I. L.)



Ομιλίες, σεμινάρια, εκπαίδευση και παροχή συμβουλών

Ο Α. Ροδαφνός είναι δυναμικός κεντρικός εισηγητής με ποικίλα θέματα όπως γνωστικές-συμπεριφορικές τεχνικές για τη διαχείριση του στρες, διοίκηση και εργασιακές σχέσεις, παρακίνηση, τεχνικές επιρροής και διαπραγματεύσεων, στοχοθέτηση, επιτυχία και ευτυχία, δημόσιες σχέσεις, δημιουργία και συνοχή ομάδων, θετική αντιμετώπιση της ζωής, ηγεσία, επικοινωνία, αυτοεκτίμηση, διαχείριση χρόνου, άσκησης και διατροφής κ.ά.

Τα τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά δίκτυα στα οποία έχει εμφανιστεί περιλαμβάνουν: Antenna, Άλφα 103, BEST TV, Cosmos TV, EPT 3, Εγνατία TV, Europe-1, Mega, TV 100, Vergina TV, ενώ άρθρα και συνεντεύξεις δημοσίευσαν κατά καιρούς τα περιοδικά: Prevention, Auto-Triti, Close-up, Super-fitness, Exodos-Club, Super Fitness, Ποιότητα Ζωής, FanZein, κ.ά.

Για το πρόγραμμα ομιλιών του Δρ Ροδαφνού, ΔΩΡΕΑΝ e-book, ψυχολογικά τεστ και παρουσιάσεις ή για να διοργανώστε μια διάλεξη ή μια βιβλιοπαρουσίαση εξερευνήστε την ιστοσελίδα: <http://www.rodafinos.weebly.com>

Κατάλογος εταιρειών που έχουν συνεργαστεί με τον κ. Ροδαφνό Sample list of client companies

Agricultural Bank of Greece (Αγροτική Τράπεζα Ελλάδος)	
Academy of Public Relations (Ακαδημία Δημοσίων Σχέσεων)	
ACT (American College of Thessaloniki)	
Advanced Quality Services	
ALLIED DOMEQC	
MYLUM Hellas	
Ars Vivendi	
BMS Management Consultants	
City College	



Close-up	
COTTON BLUE	
Development Co. for Northwest Thessaloniki (Αναπτυξιακή Εταιρεία Β.Δ. Θεσσαλονίκης)	
E.I.M.-ΕΕΔΕ	
E.O.M.M.E.X. A.E.	
Ethiniki Insurance, member of National Bank of Greece (Εθνική Ασφαλιστική)	
Estelia	
FLORAS Books	
FORUM Fitness Centre	
GYMNASIUM Fitness Centres	
Infotrust S.A.	
KLEEMAN HELLAS A.B.E.E.	
DIMITRA Institute of Training and Development (Κέντρο Ενημέρωσης και Επιμόρφωσης ΔΗΜΗΤΡΑ)	
Greek Association of Alzheimer Disease and Relative Disorders (Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών)	
Greek College of Thessaloniki (Ελληνικό Κολέγιο Θεσσαλονίκης)	







Group Technomat (Όμιλος εταιρειών ΤΕΧΝΟΜΑΤ)	
HELLENIC PRODUCTIVITY CENTRE (ΕΛΚΕΠΑ)	
IERA MITROPOLIS Centre for Professional Training (Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης Ιεράς Μητρόπολης)	
K.E.T.A.-K.E.M.A.K.	
Larissa Trade Association (Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Λάρισας)	
LEDAI Sarah Lawrence	
LEVIS Hellas	
Makedonski Telecom	
Media Markt	
Megas Alexandros Heart Institute of North Greece (Καρδιολογικό Ινστιτούτο Βορείου Ελλάδος Κ.Ι.Β.Ε.)	
Municipality of N. Moudania (Δήμος Ν. Μουδανιών)	
Municipality of Veria (Δήμος Βεροίας)	
Municipality of Thessaloniki (Δήμος Θεσσαλονίκης)	
Municipality of Naoussa (Δήμος Ναούσης)	



National Association of Foreign Language Teaching Schools (Πανελλήνιος Σύνδεσμος Ιδιοκτητών Φροντιστηρίων Ξένων Γλωσσών)	
North Greece Physical Education Teachers' Association (Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος Ε.Γ.Β.Ε.)	
North Greece Optometry Association (Σύλλογος Οπτικών Οπτομετρών Βορείου Ελλάδος)	
Prefecture of Thessaloniki (Νομαρχία Θεσσαλονίκης)	
Pythagoras Institute of Professional Education (Πυθαγόρας Ινστιτούτο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης)	
Reform	
ROMA Pizza	
Seminar Training Co.	
Stratigakis Group S.A. (Εκπαιδευτικός Όμιλος ΣΤΡΑΤΗΓΑΚΗΣ)	
Stratoni Parents' Association (Σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων Στρατωνίου)	
Thessaloniki Buses Organization (Ο.Α.Σ.Θ.)	
Thessaloniki Enterprise Association (Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης)	
Thessaloniki Trade Association (Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης)	



<p>Tower (Thessaloniki Organisation for Women's Employment and Resources)</p>	
<p>Union Optic</p>	
<p>Women's Studio</p>	
<p>XINI Educational Association (Εκπαιδευτικός Όμιλος Ξινή)</p>	
<p>YMCA (ΧΑΝΘ)</p>	



Ο συγγραφέας (περιαυτολογία...)



Ο Άγγελος (Καϊσίδης-)Ροδαφινός ξεκίνησε τις σπουδές του το 1982, στη σχολή Ναυπηγών-Μηχανολόγων Μηχανικών του Εθνικού Μετσόβειου Πολυτεχνείου, επειδή... ήταν καλός στα μαθηματικά. Η αγάπη του όμως για τον αθλητισμό όμως τον έκανε να αλλάξει κατεύθυνση και, αντίθετα προς τις προσδοκίες πολλών, ακολούθησε σπουδές Φυσικής Αγωγής στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, από όπου πήρε πτυχίο το 1987. Ολοκλήρωσε τις Μεταπτυχιακές του σπουδές (MSc) με αντικείμενο την Αθλητική-Επιχειρησιακή Ψυχολογία και Διδακτική στο Ithaca College της Νέας Υόρκης (ΗΠΑ), το 1990, και την Διδακτορική του Διατριβή (PhD) με θέμα τις Πηγές Στρες και τις Αντιδράσεις σ' αυτό, στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Wollongong, της Νέας Νότιας Ουαλίας (Αυστραλία), το 1994.

Το ακαδημαϊκό του έργο περιλαμβάνει διδασκαλία σε διάφορα πανεπιστήμια του εξωτερικού (Sydney University of Technology, Wollongong University, Ithaca College) και της Ελλάδας (Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, American College of Thessaloniki, City College). Στο ενεργητικό του καταχωρείται επιπλέον και η συγγραφή τριάντα και πλέον άρθρων, δημοσιευμένων σε ξενόγλωσσα και ελληνόγλωσσα επιστημονικά περιοδικά καθώς και η δημιουργία ενός εκπαιδευτικού «εγχειριδίου» για μικρομεσαίες επιχειρήσεις. Τα βιβλία του «Από πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν: Πρακτικές ψυχολογικές τεχνικές, για να βελτιώσουμε τον εαυτό μας – ή τους άλλους», και «Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι... και καταφέρνουν πάντα να μας χαλάνε την ημέρα» έχουν βοηθήσει χιλιάδες αναγνώστες να πραγματοποιήσουν σημαντικά βήματα, αλλάζοντας τις συνθήκες της ζωής τους ή τον τρόπο που τις αντιλαμβάνονται.

Ο Δρ. Ροδαφινός διετέλεσε για μία δεκαετία διευθυντής του Τμήματος Ψυχολογίας του City College (International Faculty of the University of Sheffield, UK), ενώ σήμερα είναι διευθυντής προγράμματος του Swinburne Online. Παράλληλα, είναι επαγγελματίας ομιλητής και σύμβουλος προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης σε επιχειρήσεις, εκπαιδευτικούς οργανισμούς και κέντρα υγείας.

Καλέστε τον Δρ. Ροδαφινό για μια ομιλία (στο σχολείο, στην εταιρεία, στο σύλλογο)

Δείτε ένα [δείγμα παρουσίασης](#)

Εάν ενδιαφέρεστε να διοργανώσετε μία βιβλιοπαρουσίαση, μία διάλεξη ή ένα σεμινάριο για λογαριασμό μιας εταιρείας ή ενός οργανισμού **επικοινωνήστε:**

*Dr. A. Rodafinos
Training & Seminars*

Swinburne Online
Level 1, 541 St. Kilda Rd., Melbourne 3004 VIC
Τηλ.: +61 3 8525 5688, mobile: +61 431 959549
e-mail: arodafinos@gmail.com
skype: rodafinos

