

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΟΥΡΑΝΤΑΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΟΛΑ ΣΟΥ ΤΑ ΄ΜΑΘΑ, ΜΑ ΞΕΧΑΣΑ ΜΙΑ ΛΕΞΗ

ΑΠΟ ΦΑ ΣΙ ΖΩ

Η ζωή είναι
το άθροισμα
των επιλογών μας

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ:
6.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ



ΣΕΙΡΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Αποφασίζω – Η ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών μας**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Δημήτρης Μπουραντάς

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Δημήτρης Μπουραντάς, 2021

© Εικόνες εξωφύλλου: Hardi Saputra/Trevillion Images

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4038-5

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4039-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΟΥΡΑΝΤΑΣ

ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ

Η ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών μας



*Αφιερώνεται
στην αγαπημένη κόρη μου
Χριστίνα Μπουραντά...*

Με λογισμό και μ' όνειρο...
η τέχνη των επιτυχημένων επιλογών.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ: Γιατί και πώς να διαβάσετε το βιβλίο	13
1. Η ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών μας	19
2. Γιατί επιλέγουμε να μην επιλέγουμε	51
3. Τα θεμέλια των επιτυχημένων επιλογών	87
4. Ορθή σκέψη και μέθοδοι για επιτυχημένες αποφάσεις και λύσεις	125
5. Οι παγίδες που οδηγούν σε λανθασμένες επιλογές	219
6. Βασικές ικανότητες για επιτυχημένες επιλογές	265
7. Ομαδική λήψη αποφάσεων. Η ευχή της συναίνεσης και η κατάρα Groupthink	287
8. Ορθολογική προσέγγιση κρίσιμων επιλογών της ζωής ...	303
ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ: Με λογισμό και μ' όνειρο	331
ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	335

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

ΓΙΑΤΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Το περιεχόμενο του βιβλίου αφορά την ικανότητά μας ή την τέχνη να κάνουμε σωστές επιλογές, δηλαδή να παίρνουμε επιτυχημένες αποφάσεις και να βρίσκουμε τις καλύτερες δυνατές λύσεις στα προβλήματα σε όλους τους τομείς της προσωπικής, της επαγγελματικής και της κοινωνικής μας ζωής. Πρόκειται για την πιο σημαντική ικανότητα του ανθρώπου, αφού το «είναι» και η ζωή του ατόμου, της οικογένειας, του οργανισμού, της επιχείρησης και των κοινωνιών, όπως υποστηρίζουν οι φιλόσοφοι και οι επιστήμες, αλλά και η κοινή λογική, είναι το άθροισμα των επιλογών μας, δεδομένων των περιορισμών. Η θεμελιώδης αυτή ικανότητα ουσιαστικά αφορά την αξιοποίηση του μυαλού μας που *δόξα τω θεώ* όλοι διαθέτουμε, όμως, σύμφωνα με πολλούς, όταν κάνουμε επιλογές, δεν αξιοποιούμε παρά ένα μικρό ποσοστό, που ίσως δεν ξεπερνά το 10%. Αυτή η ικανότητα δεν αφορά την ευφυΐα. Αντίθετα, οι επιτυχημένοι στην προσωπική και την επαγγελματική τους ζωή συνήθως έχουν κοινό νου, δηλαδή έχουν το ίδιο μυαλό περίπου όπως όλοι οι άλλοι. Το αξιοποιούν όμως παίρνοντας σωστές αποφάσεις και βρίσκοντας αποτελεσματικές λύσεις στα προβλήματα. Πολλοί που γνωρίζουν ότι ξεκίνησα σχεδόν από το πουθενά και έκανα μια επιτυχημένη επαγγελματική διαδρομή θεωρούν –και μου το λένε– ότι αυτό οφείλεται

στην εξυπνάδα που διαθέτω. Προφανώς, η εκτίμησή τους είναι λανθασμένη. Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότερες επιλογές μου (όχι όλες) ήταν σωστές, διότι έμαθα να αξιοποιώ το μυαλό που διαθέτω και είναι το ίδιο (ίσως και λιγότερο) με αυτό των άλλων ανθρώπων. Αυτή την ικανότητα, ή τέχνη, δεν την κληρονόμησα, βεβαίως, από τον εργάτη πατέρα μου ή την αναλφάβητη μπτέρα μου, αλλά την ανέπτυξα στο μαθησιακό ταξίδι της ζωής μου.

Παρά την τόσο κρίσιμη σημασία, η ικανότητα λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων στο σύστημα εκπαίδευσης όλων των βαθμίδων, εκτός από μερικές εξαιρετικές προσπάθειες μερικών δασκάλων, αποτελεί ίσως τελευταία προτεραιότητα. Στις διάφορες επιστήμες έχουν αναπτυχθεί αρκετές γνώσεις, έννοιες, μέθοδοι, τεχνικές και εργαλεία που μας επιτρέπουν να αξιοποιήσουμε ένα μεγάλο ποσοστό του μυαλού που διαθέτουμε. Αυτή η γνώση παρουσιάζεται με όσο γίνεται απλό τρόπο, παραδείγματα, πραγματικές ιστορίες, ανέκδοτα, ασκήσεις και αυτοδιαγνωστικά εργαλεία.

Ο δικός μου σκοπός με το παρόν βιβλίο, και πιστεύω ο μόνος λόγος που αξίζει τον κόπο να το διαβάσετε, είναι να βελτιώσετε στην πράξη πώς σκέφτεστε, πώς αποφασίζετε και πώς λύνετε τα προβλήματα σε όλους τους τομείς της ζωής σας, ώστε να ζείτε καλύτερα. Αν αυτό δε συμβεί, τότε όσα εμπεριέχει είναι άχρηστα και ο κόπος σας θα είναι χαμένος. Συγκεκριμένα, οι στόχοι του βιβλίου είναι:

- ✓ Να κατανοήσουμε και να αποδεχτούμε γιατί η επιτυχημένη προσωπική και επαγγελματική ζωή, όπως την εννοεί και την ορίζει ο καθένας, είναι αποτέλεσμα των επιλογών μας, δεδομένων των περιορισμών που μας επιβάλλει το περιβάλλον μας.

- ✓ Να αντιληφθούμε και να κατανοήσουμε τα αίτια που μας κάνουν συχνά να επιλέγουμε να μην επιλέγουμε, με αποτέλεσμα να μην αξιοποιούμε τις ευκαιρίες και να μην αντιμετωπίζουμε έγκαιρα και σωστά τα προβλήματα και έτσι να μη ζούμε καλύτερα.
- ✓ Να κατανοήσουμε τα αίτια των λανθασμένων ή αποτυχημένων επιλογών που έχουμε κάνει στη ζωή μας, πράγμα που συμβάλλει στην αυτογνωσία μας και αποτελεί προϋπόθεση της βελτίωσης της εν λόγω ικανότητάς μας.
- ✓ Να κατανοήσουμε και να αποφεύγουμε τις παγίδες που καταστρέφουν τη λογική και την ορθή σκέψη, με συνέπεια να μας οδηγούν σε αποτυχημένες επιλογές και λύσεις.
- ✓ Να αποκτήσουμε έννοιες, μεθόδους, τεχνικές και εργαλεία που θα συμβάλλουν στην ικανότητά μας να κάνουμε σωστές επιλογές, και να βρίσκουμε αποτελεσματικές λύσεις με βάση τις δικές μας ανάγκες και αξίες, τα δικά μας «θέλω» και όνειρα για την προσωπική και επαγγελματική μας ζωή.

Τους γονείς και τους δασκάλους όλα τα προηγούμενα θα τους βοηθήσουν να ανταποκριθούν καλύτερα στην αποστολή τους, που είναι η ανάπτυξη των θεμελιωδών ικανοτήτων των παιδιών, μεταξύ των οποίων η πιο κρίσιμη είναι ίσως η ικανότητα να κάνουν σωστές επιλογές στη ζωή τους ώστε να ζουν επιτυχημένα, δηλαδή όπως αυτά θέλουν, δεδομένων των περιορισμών.

Όσα αναπτύσσονται στο βιβλίο αποτελούν εκλαϊκευμένη μορφή επιστημονικών γνώσεων και θεωριών, αρχών και μοντέλων που προκύπτουν από τις επιστήμες, όπως η φιλοσοφία, η ψυχολογία, το μάνατζμεντ και κυρίως οι επιστήμες των αποφάσεων.

Σε ό,τι αφορά το περιεχόμενο του βιβλίου, θέλω να επισημάνω ότι κάποια μέρη του αναφέρονται σε προηγούμενα βιβλία μου ως επιμέρους διαστάσεις άλλων ευρύτερων ζητημάτων. Οφείλω επίσης να διευκρινίσω ότι μερικές μεταφορές, ασκήσεις ή ιστορίες που επαναλαμβάνονται εδώ δεν είναι λόγω ευκολίας αλλά λόγω του ότι δεν μπόρεσα να τις αντικαταστήσω βρίσκοντας άλλες με τόσο μεγάλη διδακτική δύναμη.

Για να αποκτήσετε όσο περισσότερα θα μπορούσε να αποκτήσει κανείς από ένα βιβλίο σε τέτοιου είδους ζητήματα, ίσως να βοηθούν οι παρακάτω ιδέες.

- ✓ Για κάθε σημείο που συμφωνείτε και θεωρείτε ότι είναι σημαντικό και χρήσιμο, προσπαθήστε να απαντήσετε σε ερωτήματα όπως: *«Σε ποιο βαθμό σκέφτομαι, αντιλαμβάνομαι ή κάνω τα πράγματα σύμφωνα με αυτό;», «τι μπορώ να βελτιώσω;», «τι πρέπει να αρχίσω να κάνω;»* Σε αυτό θα σας βοηθήσει αν συμπληρώνετε τα αυτοδιαγνωστικά ερωτηματολόγια που υπάρχουν στο τέλος κάθε ενότητας.
- ✓ Προσπαθήστε από κάθε ιστορία, μεταφορά, παράδειγμα ή άσκηση να βγάξετε το δίδαγμα όπως είχαμε μάθει στο σχολείο. Σκεφτείτε και δικές σας ανάλογες ιστορίες και παραδείγματα.
- ✓ Κρατήστε με δικές σας λέξεις «κλειδιά» ή οτιδήποτε άλλο (π.χ. εικόνα, τοπίο) κάποιες ιδέες που θεωρείτε ότι πρέπει να θυμάστε διαρκώς. Σε αυτό βοηθάει η σύνοψη που υπάρχει στο τέλος κάθε κεφαλαίου.
- ✓ Ιδιαίτερα, σκεφτείτε σωστές και λανθασμένες επιλογές που έχετε κάνει στη ζωή σας και σκεφτείτε τι σας βοήθησε στις πρώτες και ποια λάθη κάνατε ή τι σας εμπόδιζε στις δεύτερες.

- ✓ Επιλέξτε ένα ή περισσότερα προβλήματα που έχετε να αντιμετωπίσετε εσείς ή δικοί σας άνθρωποι, ή κάποιες αποφάσεις που έχετε να πάρετε, και προσπαθήστε να εφαρμόζετε την ορθολογική διαδικασία και τα υπόλοιπα που προτείνονται στο βιβλίο.

Είναι βέβαιο ότι δεν υπάρχουν μαγικά ραβδιά ή συνταγές επιτυχίας για τα περισσότερα ζητήματα της ζωής μας. Πιστεύω όμως ότι η γνώση που στηρίζεται σε επιστημονική τεκμηρίωση μας βοηθάει σημαντικά να κάνουμε τα σωστά πράγματα σωστά και να ζήσουμε όσο γίνεται καλύτερα τη μία και μικρής διάρκειας ζωή μας. Εύχομαι ολόψυχα οι γνώσεις που θα πάρετε από τούτο το βιβλίο να συμβάλουν σε αυτό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΜΑΣ

Η ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών μας, δεδομένων των περιορισμών

Διαλέγουμε τις χαρές και τις λύπες μας πολύ πριν τις ζήσουμε.

Χ. Γκιμπράν

Από μικρό παιδί είχα μεγάλη απέχθεια προς τη μοιρολατρία. Είναι ένα συναίσθημα που μου είχε δημιουργήσει η τόσο ισχυρή πίστη της μάνας μου στη μοίρα. «Ό,τι είναι γραμμένο, παιδάκι μου, να συμβεί θα συμβεί. Αν είναι στη μοίρα σου να ζήσεις καλά, θα ζήσεις. Αν είναι στο ριζικό σου να παντρευτείς, θα παντρευτείς. Αν είναι γραμμένο να περάσεις στη ζωή σου βάσανα, θα τα περάσεις. Αν είναι στη μοίρα σου να γίνεις καθηγητής πανεπιστημίου, θα γίνεις. Αν δεν είναι, δε θα γίνεις». Παρότι παιδί φοβισμένο από τη ζωή, τον κόσμο και την πίστη μου στον Θεό, όχι μόνο δεν μπορούσα να δεχθώ τη μοιρολατρία, αλλά ταυτόχρονα θύμωνα με όσους πίστευαν σε μια τέτοια δοξασιά. Όταν ενηλικιώθηκα, κατόρθωσα να καταλάβω ότι πράγματι υπάρχουν η τύχη και το μοιραίο. Όμως το πεπρωμένο μας δεν είναι γραμμένο στις σελίδες κάποιου βιβλίου. Κυρίως το γράφουμε εμείς με τις επιλογές και τις πράξεις μας. Αυτή η πεποίθησή μου αργότερα ενισχύθηκε από τους υπαρξιστές φιλοσόφους. Βεβαίως, δεν έχουμε επιλέ-

ξει εμείς τους γονείς μας ή το να γεννηθούμε στον συγκεκριμένο χρόνο, στη συγκεκριμένη χώρα και στη συγκεκριμένη κοινωνική τάξη. Από πολύ νέος έλεγα χαριτολογώντας: «Εγώ γεννήθηκα σε λάθος χώρα, σε λάθος τάξη και σε λάθος εποχή». Προφανώς δεν επιλέξαμε τα γονιδιά μας, τη μητρική μας γλώσσα και τον κόσμο μέσα στον οποίο μας έφεραν να ζήσουμε.

Παρ' όλα αυτά, το ποιοι είμαστε, πώς ζούμε και πώς θα ζήσουμε, πού πάμε, πώς θα φύγουμε από τη ζωή και τι θα αφήσουμε πίσω μας είναι σε μεγάλο βαθμό αποτελέσματα των δικών μας επιλογών και πράξεων. Το πεπρωμένο μας, σύμφωνα με τους αρχαίους φιλοσόφους, δεν είναι η τύχη και η μοίρα, αλλά το αναπόφευκτο των συνεπειών των δικών μας επιλογών και πράξεων. Αυτό ισχύει περισσότερο στη σύγχρονη εποχή, αφού οι ευκαιρίες και οι δυνατότητές μας είναι πολύ περισσότερες απ' ό,τι ήταν στο μακρινό παρελθόν.

Είναι αλήθεια ότι με έφεραν να ζήσω σε έναν κόσμο που δε μου αρέσει. Σε έναν κόσμο που πιστεύω ότι είναι λάθος φτιαγμένος και γεμάτος προσαγές και περιορισμούς. Είναι, επίσης, αλήθεια ότι υπάρχουν η καλή και η κακή τύχη για ένα πολύ μικρό ποσοστό ανθρώπων. Η συντριπτική πλειονότητα, όμως, όπως κι εγώ, είμαστε «άξιοι της τύχης μας». Το ποιος είμαι, πώς πορεύτηκα και έζησα μέχρι τώρα, πού βρίσκομαι και ζω, πώς θα ζήσω για κάποια χρόνια ακόμα, πώς θα φύγω και τι θα αφήσω πίσω μου είναι όλα αποτελέσματα των δικών μου επιλογών, δεδομένων, βεβαίως, των περιορισμών που είχα και έχω να αντιμετωπίσω.

Χωρίς να παραβλέπει κανείς τους υπαρκτούς περιορισμούς, εμείς επιλέγουμε τα όνειρά μας, τους στόχους, τις προτεραιότητες, τις επιθυμίες και τα «θέλω» μας. Εμείς επιλέγουμε τις αξίες, τον ιδανικό μας εαυτό, πώς σκεφτόμαστε, τι καταναλώνουμε, την ψυχαγωγία μας, πώς διασκεδάζουμε, το επάγγελμά μας και

τους πολιτικούς που μας κυβερνούν. Δική μας επιλογή είναι οι άνθρωποι με τους οποίους αναπτύσσουμε σχέσεις ή ζούμε μαζί τους, όπως οι σύντροφοι και οι φίλοι μας. Δική μας επιλογή είναι πώς αντιμετωπίζουμε τα δύσκολα, τις αβεβαιότητες, τις αντιξοότητες, τα διλήμματα, τους φόβους και τα άγχη μας. Δική μας επιλογή είναι οι στάσεις και οι συμπεριφορές απέναντι στον εαυτό μας, στους άλλους ανθρώπους, στα πράγματα, στις καταστάσεις, στη φύση και στο περιβάλλον μας γενικότερα. Εμείς επιλέγουμε να σκεφτόμαστε θετικά ή αρνητικά, να μιλάμε ή να σιωπούμε, να διεκδικούμε ή να παραιτούμαστε, να αντιστεκόμαστε ή να συμβιβαζόμαστε, να επαναστατούμε ή να αλλοτριωνόμαστε, να μαθαίνουμε ή να μη μαθαίνουμε. Εμείς επιλέγουμε πού και πώς διαθέτουμε τον χρόνο μας και την ενέργειά μας.

Ο Αλμπέρ Καμί υποστήριξε ότι *«η ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών»*. Δεν έχει απόλυτο δίκιο. Άλλωστε, δεν υπάρχουν απόλυτες αλήθειες. Αναμφισβήτητα, ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο περιορισμούς, ο οποίος γίνεται όλο και πιο πολύπλοκος, αντιφατικός, ανταγωνιστικός, δαρβινικός, ίσως και πιο απάνθρωπος.

Έτσι, θεωρώ ότι, αν συμπληρώσουμε την προηγούμενη ρήση του Καμί με αυτή του Έρικ Φρομ, που υποστηρίζει ότι *«είμαστε αποτελέσματα της Ιστορίας, αλλά ταυτόχρονα γράφουμε την Ιστορία»*, προσεγγίζουμε καλύτερα την αλήθεια. Πιστεύω, λοιπόν, ότι η ζωή μας, ως άτομα και ως κοινωνία, δεν είναι γραμμένη στις σελίδες κάποιου βιβλίου, αλλά διαμορφώνεται διαρκώς και καθορίζεται από τις αναπόφευκτες –άμεσες ή έμμεσες– συνέπειες των δικών μας επιλογών και πράξεων. Έτσι και οι δικές μου επιλογές καθόρισαν ποιος είμαι, την επαγγελματική μου διαδρομή και πώς έζησα και ζω.

Δική μου επιλογή ήταν στα δεκαέξι μου να παρατήσω το γυμνάσιο και να μπω σε στρατιωτική σχολή υπαξιωματικών (ΣΤΥΑ).

Δική μου –πολύ κρίσιμη– επιλογή ήταν, λίγο προτού ορκιστώ μόνιμος έπειτα από δύο χρόνια, να την παρατήσω και να δουλέψω σκληρά για να ξεχρεώσω το σημαντικό ποσό που έπρεπε να πληρώσω. Εγώ επέλεξα σωστά ή λανθασμένα να μπω στην ΑΣΟΕΕ και να φύγω για μεταπτυχιακές σπουδές στη Γαλλία χωρίς χρήματα και με ελάχιστα γαλλικά. Δική μου, επίσης, κρίσιμη επιλογή ήταν να επιλέξω την ακαδημαϊκή καριέρα και όχι άλλες. Δική μου επιλογή και ευθύνη ήταν να φτιάξω δύο σπίτια και, αργότερα, να το μετανιώσω και να τα πουλήσω, χάνοντας αρκετά χρήματα. Δικές μου επιλογές ήταν οι έρωτες που έζησα και το ρίσκο που πήρα για τον πόνο και την πίκρα του τελειωμού τους. Δική μου –πολύ κρίσιμη επίσης– επιλογή ήταν να παντρευτώ τη γυναίκα μου, να κάνω παιδιά και να ζω διαρκώς μαζί της. Δική μου επιλογή ήταν να δανείσω χρήματα και να μην τα πάρω ποτέ πίσω. Δική μου επιλογή είναι να ζω σε τούτη τη χώρα. Δική μου επιλογή είναι πόσο και πώς θα διασκεδάζω. Εγώ επιλέγω τι καταναλώνω, τη μουσική που ακούω, τα ρούχα που φοράω. Δική μου επιλογή είναι τι, πώς και πόσο σκέφτομαι, να μιλάω ή να σιωπώ. Δική μου επιλογή είναι πού δίνω την προσοχή μου, πώς αξιολογώ και ερμηνεύω όσα συμβαίνουν μέσα μου και στο περιβάλλον μου. Δική μου επιλογή, τουλάχιστον ως έναν βαθμό, είναι να θυμώνω, να στενοχωριέμαι, να φοβάμαι, να χαίρομαι. Δική μου επιλογή είναι να επιλέγω ή να μην επιλέγω. Δική μου επιλογή είναι να επιλέγω εγώ ή να αφήνω να επιλέγουν οι άλλοι για μένα. Εγώ επιλέγω αν θα ψηφίσω, ποιο κόμμα και ποιον βουλευτή. Εγώ επιλέγω τι θέλω και τι δε θέλω. Μπορώ να συνεχίσω τον κατάλογο των επιλογών μου μέχρι που να βαρεθείτε. Αυτό, προφανώς, δε με συμφέρει, γι' αυτό επιλέγω να σταματήσω εδώ. Στο σημείο αυτό επιτρέψτε μου μία διευκρίνιση σχετικά με τις έμμεσες και μακροχρόνιες συνέπειες των επιλογών

μας. Έμμεσες συνέπειες σημαίνει ότι μία επιλογή και πράξη μας μπορεί να έχει διαδοχικές, αλυσιδωτές επιδράσεις σε περισσότερα πράγματα στη ζωή μας. Για παράδειγμα, η επιλογή ενός μαθητή να διασκεδάζει και να μη διαβάζει όσο πρέπει για τις εξετάσεις μιας περιόδου μπορεί να έχει ως συνέπεια να περάσει τα μαθήματα με χαμηλούς βαθμούς και να χαλάσει τον μέσο όρο της τελικής βαθμολογίας του. Αυτό μπορεί να έχει ως συνέπεια να χάσει την ευκαιρία να κάνει μεταπτυχιακά σε ένα πολύ καλό σχολείο, το οποίο θα μπορούσε να έρθει σε επαφή για πρόσληψη σε μια εξαιρετική επιχείρηση στην οποία θα είχε εξαιρετική καριέρα. Με αυτό το παράδειγμα βλέπουμε πώς μία μικρής σημασίας, σχετικά, επιλογή έχει διαδοχικές και σημαντικές συνέπειες στην επαγγελματική ζωή του φοιτητή.

Με όλα αυτά δεν επιχειρώ σε καμία περίπτωση να σας πείσω ότι είμαστε παντοδύναμοι και πλήρως ελεύθεροι να επιλέγουμε ό,τι θέλουμε ή ότι έχουμε απεριόριστες επιλογές. Άλλωστε, όπως θα δούμε στη συνέχεια, δεν είμαι βέβαιος αν όλες αυτές οι πιο πάνω επιλογές είναι πράγματι δικές μου ή είναι άλλων και εγώ απλώς νομίζω ότι είναι δικές μου. Αυτό που θέλω να δείξω είναι ότι, συνήθως, έχουμε περισσότερες από μία επιλογές και έχουμε την ελευθερία να επιλέξουμε αυτή που μας συμφέρει περισσότερο, αρκεί να ξέρουμε τι μας συμφέρει. Αυτό, βεβαίως, συνεπάγεται και τη δική μας ευθύνη για τις συνέπειες των επιλογών και των πράξεών μας.

Με βάση αυτή τη λογική, το πεπρωμένο μας δεν είναι τίποτε άλλο από τις αναπόφευκτες συνέπειες ή τα αποτελέσματα των δικών μας επιλογών και πράξεων. Αρκετοί στοχαστές –από τον Αριστοτέλη, τον Σπινόζα, τον Γκαίτε, τον Νίτσε μέχρι και τον Σαρτρ– υποστηρίζουν αυτή τη δυνατότητα του ανθρώπου. Οι κλασικές φράσεις του Νίτσε *«Δημιούργησε το πεπρωμένο που μπορείς να*

αγαπήσεις» και «Γίνε αυτός που είσαι», καθώς και η σύγχρονη έννοια της *αυτοπραγμάτωσης* του Έιμπραχαμ Μάσλοου ουσιαστικά εκφράζουν τη δυνατότητα μας να ζούμε εμείς τη ζωή μας και να μην αφήνουμε να μας ζει αυτή ή να μας τη ζουν οι άλλοι. Να πάμε εμείς τη ζωή μας και να μην αφήσουμε να μας πάει αυτή. «*Να δημιουργήσουμε εμείς το πεπρωμένο μας και να μην αφήσουμε να μας το δημιουργήσουν οι άλλοι*», όπως έλεγε ο Τζ. Γουέλς, ένας από τους πιο φημισμένους μάνατζερ τις τελευταίες δεκαετίες παγκοσμίως. Πίσω από όλες αυτές τις σκέψεις βρίσκεται η ελευθερία να επιλέγουμε και αυτή την ελευθερία δεν μπορούμε να την αρνηθούμε, αφού ακόμη και το να την αξιοποιούμε ή να μην την αξιοποιούμε δική μας επιλογή είναι. Άρα, είχε δίκιο ο Ζ. Π. Σαρτρ που υποστήριζε: «*Είμαστε καταδικασμένοι να είμαστε ελεύθεροι*».

Ελευθερία και ευθύνη των επιλογών μας

Η ελευθερία μας είναι συνήθως μεγαλύτερη από αυτή που πιστεύουμε. Βασική προϋπόθεση για να κάνουμε τις επιλογές για το δικό μας καλό βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα είναι να κατανοήσουμε την ελευθερία μας και να την αξιοποιήσουμε, αναλαμβάνοντας ταυτόχρονα την ευθύνη για τις επιλογές μας. Όπως ανέφερα, πολλοί, βεβαίως, υποστηρίζουν ότι είμαστε αποτελέσματα της Ιστορίας και του συστήματος μέσα στο οποίο ζούμε. Δεν έχουν εντελώς άδικο, αφού είναι αλήθεια ότι ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο περιορισμούς. Άλλο ζήτημα, όμως, είναι να βλέπουμε τους πραγματικούς περιορισμούς και άλλο να απαρνούμαστε την ελευθερία μας, με άλλοθι τους ψευτοπεριορισμούς που οι άλλοι προσπαθούν να μας επιβάλουν για δικά τους οφέλη ή αυτούς που εμείς θέτουμε στον ίδιο τον εαυτό μας – λόγω του φόβου που

αισθανόμαστε μπροστά στην ελευθερία των επιλογών μας και την ευθύνη που αυτή συνεπάγεται, όπως πολύ καλά πραγματεύεται ο Έρικ Φρομ στο βιβλίο του με τίτλο *Ο φόβος μπροστά στην ελευθερία*. Όπως αναφέρω και στον πρόλογο, σκοπός τούτου του βιβλίου είναι να δώσει γνώσεις χρήσιμες για να κάνουμε σωστές επιλογές και να αξιοποιήσουμε την ελευθερία μας, ώστε να πραγματώσουμε τις δυνατότητές μας και να ζήσουμε τη ζωή μας όσο γίνεται καλύτερα και όπως εμείς θέλουμε και ονειρευόμαστε, πάντοτε, ασφαλώς, στο πλαίσιο των αντικειμενικών περιορισμών. Για αυτό είναι απαραίτητο εδώ, από την αρχή, να απαντήσουμε σε μερικά θεμελιώδη ερωτήματα σχετικά με την ελευθερία των επιλογών μας και την ευθύνη μας ως προς αυτές και ως προς τους ψευτοπεριορισμούς ή τους περιορισμούς που οι άλλοι μάς επιβάλλουν και δεν έχουμε κανέναν λόγο να αποδεχόμαστε.

Ελευθερία, με απλά λόγια, είναι η δυνατότητά μας να επιλέγουμε εμείς οι ίδιοι αυτό που θέλουμε και αυτό που μας συμφέρει. Είναι το δικαίωμά μας να λέμε «ναι» ή «όχι», «θέλω» ή «δε θέλω». Είναι η δυνατότητά μας να αποφασίζουμε και να έχουμε συνείδηση του γιατί αποφασίζουμε οτιδήποτε. Βεβαίως, το να επιλέγουμε αυτό που θέλουμε ή που μας συμφέρει δε σημαίνει ότι δεν είμαστε δέσμιοι περιορισμών. Ελευθερία δε σημαίνει ότι μπορώ να θέλω ή να κάνω τα πάντα. Δε σημαίνει, δηλαδή, παντοδυναμία. Από την άλλη μεριά, το αντίθετο της ελευθερίας είναι να αφεθούμε στους περιορισμούς, στις προσταγές και στα «θέλω» των άλλων, και, τελικά, στην αλλοτρίωση. Ακόμη και σε πολύ περιοριστικές περιστάσεις ή καταστάσεις, πάντα υπάρχουν περισσότερες εναλλακτικές, από τις οποίες έχουμε τη δυνατότητα να επιλέγουμε αυτή που μας συμφέρει περισσότερο.

Ανεξαρτήτως, λοιπόν, των περιορισμών, στους οποίους θα αναφερθώ στη συνέχεια, έχουμε τη δυνατότητα, την ελευθερία

της επιλογής, σχεδόν για όλα τα ζητήματα που αφορούν τον εαυτό μας, δηλαδή ποιοι θέλουμε να είμαστε ή να γίνουμε και πώς θέλουμε να ζήσουμε. Έχουμε τη δυνατότητα να ορίσουμε εμείς ποιοι θέλουμε να είμαστε, ως ανάγκες, ως αξίες, ως πιστεύω, ως προτιμήσεις, ως γνώσεις, ως ικανότητες, ως σκέψεις και ως συναισθήματα. Έχουμε τη δυνατότητα να είμαστε αυτοί που θέλουμε να είμαστε, να αισθανόμαστε όπως και ό,τι θέλουμε, να σκεφτόμαστε ό,τι και όπως θέλουμε και να μην αφήνουμε να μας το καθορίζουν οι άλλοι και το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζούμε.

Ο Έριχ Φρομ, στο βιβλίο του *Ο άνθρωπος για τον εαυτό του*, παρατηρεί ότι «στην τέχνη του ζην, ο άνθρωπος είναι ταυτόχρονα ο καλλιτέχνης και το αντικείμενο της τέχνης του, είναι ο γλύπτης και το μάρμαρο, ο γιατρός και ο ασθενής». Ο Γιάλομ υποστηρίζει –και έχει δίκιο– ότι «εμείς και μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τις κυριότερες πλευρές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται η ζωή μας και μόνο εμείς έχουμε τη δύναμη να την αλλάξουμε. Ακόμα κι αν αντιμετωπίζουμε εξωτερικούς περιορισμούς που ενδεχομένως μας πτοούν, εξακολουθούμε να έχουμε την ελευθερία και τη δυνατότητα επιλογής να υιοθετήσουμε διάφορες στάσεις απέναντί τους» (Στον κήπο του Επίκουρου, σελ. 110). Ασφαλώς, η δυνατότητα να επιλέγουμε ό,τι θέλουμε και ό,τι μας συμφέρει δε σημαίνει ότι δε σεβόμαστε την αντίστοιχη ελευθερία των άλλων, ότι αδιαφορούμε για το τι θέλουν και τι τους συμφέρει. Ως κοινωνικά όντα, η δική μας ελευθερία δεν μπορεί να είναι σε βάρος της ελευθερίας των άλλων. Το «μην κάνεις στους άλλους ό,τι δε θέλεις να κάνουν οι άλλοι σε σένα» αποτελεί την πιο θεμελιώδη, κατά τη γνώμη μου, αρχή της ηθικής. Η κλασική ρήση «η ελευθερία του ενός τελειώνει εκεί που αρχίζει η ελευθερία του άλλου», όσο αφηρημένη κι αν είναι, αποτελεί μια καλή αρχή σε ό,τι αφορά τα όρια της ελευθερίας μας. Διότι πλήρης ελευθερία δεν μπορεί να υπάρξει παρά

στην απόλυτη μοναχικότητα και πλήρης ανεξαρτησία από τα πάντα είναι μάλλον αδύνατη για τον άνθρωπο.

Αν η έννοια της ελευθερίας έχει γίνει κατανοητή ως δυνατότητα να επιλέγουμε, η άλλη πλευρά του νομίσματος είναι η ατομική ευθύνη που αυτή συνεπάγεται για τις επιλογές και τις πράξεις μας. Αυτό σημαίνει ότι είναι δικής μας ευθύνης οι άμεσες ή έμμεσες, βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες συνέπειες των επιλογών και των πράξεών μας. Ατομική ευθύνη σημαίνει να γνωρίζω ότι κάθε επιλογή μου –και η συνακόλουθη πράξη μου– έχει συνέπειες στον εαυτό μου, με δομεί, με καθορίζει, με αποκαλύπτει, με αλλάζει, με μεταμορφώνει και αφήνει πάνω μου τα χνάρια ή τα αποτυπώματά της. Ατομική ευθύνη σημαίνει: δεν παρσύρομαι από τις παρορμήσεις μου ούτε συμμορφώνομαι χωρίς τη θέλησή μου στις πιέσεις ή στις απαιτήσεις των άλλων και του περιβάλλοντός μου, αλλά επιλέγω εγώ και αυτομάτως αποδέχομαι τις συνέπειες των επιλογών και των πράξεών μου και δεν τις χρεώνω στους άλλους.

Στη συνέχεια του βιβλίου θα επανέλθουμε στο ζήτημα της ελευθερίας των επιλογών μας και θα δούμε τις αιτίες που μας κάνουν να μην την αξιοποιούμε. Όμως είναι χρήσιμο πριν να δούμε πιο αναλυτικά και συγκροτημένα τα είδη των επιλογών που προσδιορίζουν τον εαυτό μας και τη ζωή μας.

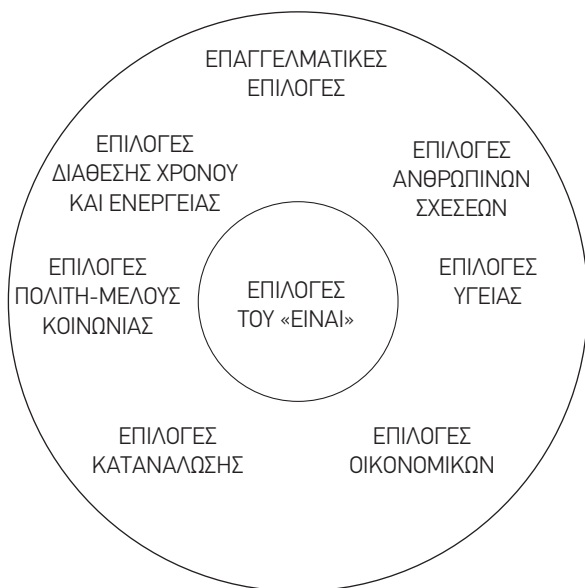
Βασικές επιλογές που καθορίζουν τον εαυτό μας και τη ζωή μας

Αν, λοιπόν, έχουμε αποδεχτεί ότι, δεδομένων των περιορισμών, ο εαυτός μας και η ζωή μας είναι το άθροισμα των σωστών ή των λανθασμένων, των επιτυχημένων ή των αποτυχημένων επιλο-

γών μας, τότε είναι χρήσιμο να έχουμε μια ξεκάθαρη εικόνα για τους τομείς της ζωής μας όπου κάνουμε επιλογές, όπως αυτοί παρουσιάζονται με το σχήμα 1.

Προτού αναφερθούμε συγκεκριμένα σε κάθε τομέα επιλογών είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί ότι ο άνθρωπος –άρα και η ζωή του– είναι ένα όλον. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των διάφορων τομέων της ζωής μας. Για παράδειγμα, η επαγγελματική ζωή επηρεάζει την προσωπική ζωή και αντίστροφα. Συνεπώς, μία επιλογή που αφορά την επαγγελματική ζωή μπορεί ταυτόχρονα να επηρεάζει την προσωπική ζωή. Παρ' όλα αυτά, είναι χρήσιμο να ταξινομήσουμε τις επιλογές της ζωής μας ώστε να διαθέτουμε μια πυξίδα. Σύμφωνα με το σχήμα, συνοπτικά έχουμε τους παρακάτω τομείς ή κατηγορίες επιλογών ζωής.

Σχήμα 1. Οι τομείς των επιλογών μας



Επιλογές τού «είναι» μας: Ο εαυτός μας συνίσταται, πρώτον, από στοιχεία του χαρακτήρα ή της προσωπικότητάς μας, όπως για παράδειγμα αυτοπεποίθηση, αυτοκυριαρχία, αυτοεκτίμηση, ενσυναίσθηση, σύνεση, επιμονή, υπομονή, εγωισμός, αλαζονεία, ανθεκτικότητα, ανεκτικότητα, συμπόνια, καλοσύνη, ευαισθησία, λειτουργία του μυαλού (δεξί - αριστερό ημισφαίριο που θα αναλυθεί σε επόμενο κεφάλαιο). Όλα αυτά πιθανώς προσδιορίζονται σε κάποιο βαθμό από το DNA και διαμορφώνονται στην παιδική μας ηλικία από το περιβάλλον μας και κυρίως από τους γονείς και τους δασκάλους μας. Οι επιστημονικές έρευνες, όμως, δείχνουν ότι όλα αυτά αλλάζουν ή αναπτύσσονται αρκετά σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, αν έχουμε επίγνωση αυτών, επιλέξουμε να τα αναπτύξουμε και προσπαθήσουμε. Άλλωστε αυτή είναι η έννοια της ωριμότητας του ανθρώπου. Μην ξεχνάμε τη ρήση του Αριστοτέλη: *«Η αρετή είναι έξις»* (συνήθεια). Δηλαδή, αναπτύσσουμε τις αρετές μας μέσω της εξάσκησης.

Δεύτερον, ο εαυτός μας συνίσταται από ανάγκες, επιθυμίες και όνειρα, νοοτροπία, παιδεία ή κουλτούρα, δηλαδή ένα σύνολο αξιών, πεποιθήσεων και πιστεύω. Όλα αυτά τα στοιχεία δεν έχουν καμία σχέση με το DNA, δηλαδή δεν είναι γενετικά ή έμφυτα, αλλά επίκτητα. Προσδιορίζονται από το περιβάλλον στο οποίο ζούμε, αλλά κυρίως είναι ζήτημα δικών μας επιλογών. Για παράδειγμα, η αλήθεια, η δικαιοσύνη, η συνέπεια, η εντιμότητα ως αξίες είναι δική μας επιλογή αν θα τις υιοθετήσουμε ή όχι. Σε αυτό το θέμα υπάρχει μια πλήρης ενότητα στη συνέχεια του βιβλίου. Επίσης, η θρησκευτική πίστη μας, η πολιτική ιδεολογία μας, η κοσμοθεωρία μας, οι προκαταλήψεις μας, ανεξαρτήτως αν τις αποκτούμε στην παιδική μας ηλικία από τις επιδράσεις του περιβάλλοντός μας, στην ενηλικίωσή μας είναι δική μας επιλογή αν θα τις διατηρήσουμε ή θα τις αναθεωρήσουμε.

Τρίτον, ο εαυτός μας συνίσταται από γνώσεις και ικανότητες, είτε γενικές, όπως για παράδειγμα οι ικανότητες επικοινωνίας, λήψης αποφάσεων, προσωπικού προγραμματισμού και διαχείρισης του χρόνου, είτε επαγγελματικές, δηλαδή οι γνώσεις και οι ικανότητες που διαθέτουμε να υλοποιούμε αποτελεσματικά τις εργασίες που κάνουμε. Η καλλιέργειά μας, η απόκτηση γνώσεων και η ανάπτυξη των ικανοτήτων μας είναι προφανώς δικές μας επιλογές. Ακόμα και στην υποχρεωτική εκπαίδευση επιλέγουμε ως έναν βαθμό τι θα μάθουμε και τι δε θα μάθουμε, αν θα είμαστε «καλοί» ή «κακοί» μαθητές, αν θα διαβάσουμε λίγο ή πολύ. Στη συνέχεια επιλέγουμε αν θα κάνουμε ανώτερες σπουδές, τι είδους, σε ποιο ίδρυμα και τι θέλουμε να μάθουμε ή να αναπτύξουμε από τα προγράμματα σπουδών. Στους φοιτητές μου τονίζω ότι κάθε μάθημα ή πρόγραμμα σπουδών προσφέρει 100. Κάποιοι από εσάς θα πάρετε 50, κάποιοι 70, κάποιοι 100 και κάποιοι πάνω από 100. Πράγματι, ένας φοιτητής επιλέγει να αποστηθίσει κάποιες γνώσεις ίσα ίσα για να περάσει το μάθημα, ενώ κάποιος άλλος επιλέγει να διαβάσει πέρα από το υποχρεωτικό σύγγραμμα του μαθήματος, παίρνοντας ερεθίσματα από τις διαλέξεις του καθηγητή.

Τέταρτον, ο εαυτός συνίσταται από συναισθήματα και συγκινήσεις, όπως φόβος, άγχος, θυμός, ζήλια, χαρά και άλλα. Το πώς διαχειριζόμαστε όλα αυτά είναι λίγο ή πολύ δική μας επιλογή. Μην ξεχνάτε τις ρήσεις: *«Κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει χωρίς τη συγκατάθεσή μου»* και *«Ό,τι δε με σκοτώνει με κάνει πιο δυνατό»*.

Επαγγελματικές επιλογές: Από νωρίς στη ζωή επιλέγουμε την εργασία, το επάγγελμα ή την καριέρα που θέλουμε να κάνουμε, αφού οι εναλλακτικές μας είναι πολλές. Επιλέγουμε τους επαγγελματικούς μας στόχους και τον τρόπο με τον οποίο θα τους

επιτύχουμε. Επιλέγουμε αν θα γίνουμε ελεύθεροι επαγγελματίες, επιχειρηματίες ή υπάλληλοι. Επιλέγουμε σε ποια εταιρεία ή οργανισμό θα εργαστούμε. Επιλέγουμε την επαγγελματική πρόδοδό μας και πόσο αποτελεσματικοί θα είμαστε στην εργασία μας. Επιλέγουμε πώς συνεργαζόμαστε. Επιλέγουμε πόση προσπάθεια θα καταβάλλουμε για να επιτυγχάνουμε αποτελέσματα. Επιλέγουμε αν θα προτείνουμε ή δε θα προτείνουμε καινοτόμες λύσεις και βελτιώσεις στον χώρο της εργασίας μας. Επιλέγουμε πώς θα συμπεριφερόμαστε στους προϊσταμένους, στους υφισταμένους και τους συναδέλφους μας. Συνεπώς, για ένα μεγάλο διάστημα της ζωής μας είμαστε αναγκασμένοι να κάνουμε επιλογές στον τομέα της επαγγελματικής μας ζωής, που την καθορίζουν και μέσω αυτής καθορίζουν τη ζωή μας συνολικά.

Επιλογές ανθρωπίνων σχέσεων: Ο Πλάτων υποστήριξε ότι μόνος μπορεί να ζει ο θεός ή το αγρίμι. Η ζωή μας εξαρτάται σημαντικά από τις σχέσεις μας με τους άλλους, που προφανώς είναι αποτέλεσμα των επιλογών μας. Εμείς επιλέγουμε τις σχέσεις με τους γονείς και τους συγγενείς μας. Εμείς επιλέγουμε τους συντρόφους, το είδος και τη διάρκεια της σχέσης μαζί τους. Εμείς επιλέγουμε αν θα κάνουμε οικογένεια και πόσα παιδιά. Εμείς επιλέγουμε πώς θα μεγαλώσουμε τα παιδιά μας, τις αξίες, την ανατροφή και την παιδεία που θα προσπαθήσουμε να τους δώσουμε, τι θα τους μάθουμε και τι δε θα τους μάθουμε. Εμείς επιλέγουμε τους φίλους μας, την ποιότητα των σχέσεων μαζί τους, όπως και τις σχέσεις μας με τους γείτονές μας. Εμείς επιλέγουμε τις στάσεις, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά μας για τους ανθρώπους με τους οποίους ζούμε. Πέραν αυτών, επιλέγουμε και για καθημερινά πράγματα, όπως για παράδειγμα πώς θα χειριστούμε ένα λάθος του παιδιού ή του/της συντρόφου μας, πώς

θα απαντήσουμε σε μια επίπληξη ή παρατήρηση που μας γίνεται από τους γονείς μας. Επιλέγουμε πόσο εμπιστευόμαστε ή δεν εμπιστευόμαστε τους ανθρώπους, τι θέλουμε να παίρνουμε από αυτούς και τι να τους δίνουμε.

Επιλογές υγείας: Η υγεία του οργανισμού μας εξαρτάται ως έναν βαθμό από το DNA. Πράγματι, κάποιο πολύ μικρό ποσοστό των ανθρώπων είναι άτυχοι σε αυτό το ζήτημα. Όμως για τους υπολοίπους η υγεία μας είναι αποτέλεσμα των δικών μας επιλογών. Εμείς επιλέγουμε τον χρόνο και τα χρήματα που αφιερώνουμε για να φροντίζουμε την υγεία μας. Εμείς επιλέγουμε να κάνουμε πράγματα με θετικές ή αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας, όπως η διατροφή, η σωματική άσκηση, ο προληπτικός έλεγχος ασθενειών, το κάπνισμα, το ποτό, η καθαριότητα. Ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις σοβαρών ασθενειών παρατηρείται ότι οι ασθενείς επιλέγουν διαφορετικούς τρόπους για την αντιμετώπισή τους (π.χ. ψυχραιμία, αισιοδοξία ή απαισιοδοξία), που επιδρούν στη θετική ή στην αρνητική εξέλιξη της ασθένειάς τους.

Επιλογές οικονομικών: Η αποτελεσματική διαχείριση των οικονομικών και των υπάρχόντων μας προσδιορίζει αρκετά την ποιότητα της ζωής μας, όχι μόνο από άποψη κατανάλωσης αλλά και από άποψη θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων, όπως για παράδειγμα το άγχος, η σιγουριά, η αισιοδοξία ή η απαισιοδοξία. Το πόσο αποτελεσματικά διαχειριζόμαστε όποια οικονομικά διαθέτουμε και τα υπάρχοντά μας είναι αποτέλεσμα των δικών μας επιλογών. Δεδομένου του εισοδήματός μας, εμείς επιλέγουμε τα έξοδά μας και πώς τα κατανέμουμε για την απόκτηση και την κατανάλωση υλικών και άυλων αγαθών. Εμείς επιλέγουμε, για παράδειγμα, αν θα αποταμιεύουμε ή θα επενδύου-

με και σε τι. Εμείς επιλέγουμε αν θα φτιάξουμε σπίτια, θα αγοράσουμε αυτοκίνητα, έπιπλα ή κοσμήματα. Εμείς επιλέγουμε αν θα πάρουμε ή δε θα πάρουμε δάνεια ή αν θα δανείσουμε άλλους.

Επιλογές κατανάλωσης: Στον πολιτισμό μας υπάρχει ένα κυρίαρχο μοντέλο κατανάλωσης που εξελίσσεται στον χρόνο. Η κατανάλωση αφορά τόσο υλικά αγαθά, όπως για παράδειγμα τρόφιμα, ρούχα, κοσμήματα, όσο και άυλα αγαθά, που αφορούν τη διασκέδαση, την ψυχαγωγία μας και την ευχαρίστησή μας, όπως για παράδειγμα ένα θέατρο ή τα είδη μουσικής. Το δικό μας μοντέλο κατανάλωσης είναι δική μας επιλογή δεδομένου του εισοδήματός μας. Σε ποιο βαθμό θα μας επηρεάζουν η διαφήμιση, η μόδα, το lifestyle και η μανία του καταναλωτισμού υλικών αγαθών εξαρτάται από εμάς. Ο Σοπενχάουερ, για παράδειγμα, υποστήριξε ότι η συνεχής επιδίωξη για απόκτηση και κατανάλωση υλικών ή άυλων αγαθών είναι όπως το νερό της θάλασσας. Όσο περισσότερο πίνουμε τόσο περισσότερο διψάμε. Αν αυτό όμως συμβαίνει και σε ποιο βαθμό συμβαίνει σε εμάς είναι αναμφισβήτητα δικές μας επιλογές.

Επιλογές πολίτη-μέλους κοινωνίας: Όλοι μας αποτελούμε μέλη μιας κοινωνίας που προσδιορίζει σημαντικά τη ζωή και την ευημερία μας. Ταυτόχρονα όμως καθένας από εμάς, με τις επιλογές του ως πολίτης ή μέλος της κοινωνίας, προσδιορίζει τη λειτουργία και την ποιότητα της κοινωνίας. Καταρχάς, εμείς επιλέγουμε την ιδεολογία μας που αφορά την κοινωνική και την οικονομική οργάνωση. Εμείς επιλέγουμε τις κυβερνήσεις, τις διοικήσεις των περιφερειών και των δήμων. Είναι δική μας επιλογή αν θα συμμετέχουμε σε συνδικαλιστική οργάνωση και πώς. Πέραν αυτών των πολιτικών επιλογών, κάνουμε επιλογές που αφο-

ρούν τη συμπεριφορά μας ως πολίτες, όπως το πόσο τηρούμε ή δεν τηρούμε τους νόμους, πόσο φροντίζουμε ή δε φροντίζουμε το περιβάλλον και τα ζώα, πόσο συνεισφέρουμε ως άτομα μέσω της συμμετοχής μας σε κοινωνικές οργανώσεις.

Επιλογές διάθεσης χρόνου και ενέργειας: Σχεδόν καθημερινά μία σημαντική επιλογή που κάνουμε και άμεσα προσδιορίζει σχεδόν όλες τις προηγούμενες είναι αυτή που αφορά τα πράγματα στα οποία διαθέτουμε τον χρόνο και την ενέργειά μας. Η αποτελεσματικότητά μας ή η επιτυχημένη επιλογή είναι να αφιερώνουμε τον σωστό χρόνο και τη σωστή ενέργεια στα σωστά, σημαντικά ή ουσιώδη για τη ζωή μας πράγματα και να μην τον σπαταλούμε στα ασήμαντα. Τόσο στην προσωπική μας ζωή όσο και στην εργασία μας έχουμε αρκετές δυνατότητες να επιλέγουμε πότε θα κάνουμε ποια πράγματα και πώς θα κατανέμουμε τον χρόνο μας και τη νοητική, ψυχική και σωματική ενέργειά μας μεταξύ αυτών. Αρκετοί με ρωτούν πώς καταφέρνω να κάνω τόσο πολλά πράγματα που κάνω στην επαγγελματική μου και την προσωπική μου ζωή. Η απάντηση είναι απλή. Επιλέγω ποια είναι σημαντικά ή ουσιώδη για εμένα και ποια δεν είναι και με βάση αυτό επιλέγω πόσο χρόνο θα αφιερώνω στα πρώτα και πόσο χρόνο στα δεύτερα. Στο βιβλίο μου *Οι μεγάλοι φιλόσοφοι και το προσωπικό μάντζιμεντ* (εκδ. Πατάκη 2015) έχω αφιερώσει ένα κεφάλαιο πάνω σε αυτό το ζήτημα.

Παρότι συνοπτική, η προηγούμενη περιγραφή των διάφορων τομέων που καθορίζουν τον εαυτό μας, της ζωή μας και ως έναν βαθμό τους ανθρώπους με τους οποίους ζούμε μαζί κάνει φανερή την κρισιμότητα της ικανότητάς μας να επιλέγουμε, δηλαδή να παίρνουμε επιτυχημένες αποφάσεις και να βρίσκουμε έξυπνες λύσεις. Η βελτίωση αυτής της ικανότητας είναι ο στόχος των επό-

μενων σελίδων του βιβλίου. Η επιστημονική γνώση προφανώς δε μας παρέχει συνταγές, όμως οι έννοιες, οι μέθοδοι, οι τεχνικές και τα εργαλεία που περιλαμβάνει συμβάλλουν ουσιαστικά, όταν τα χρησιμοποιήσουμε, να σκεφτόμαστε πιο σωστά, πιο δημιουργικά και πιο έξυπνα, και να κάνουμε περισσότερο επιτυχημένες επιλογές για εμάς και όσους αγαπάμε.

Τα χαρακτηριστικά των επιλογών μας

Σε προηγούμενες σελίδες αναφέρθηκαν ως παραδείγματα αρκετές επιλογές που κάνουμε και καθορίζουν τη ζωή μας, αυτή των δικών μας ανθρώπων, αλλά και της κοινωνίας μέσα στην οποία ζούμε. Είναι χρήσιμο για την καλύτερη κατανόηση όσων θα ακολουθήσουν για το πώς μπορούμε να κάνουμε καλύτερες επιλογές να διευκρινιστούν εδώ τα παρακάτω θεμελιώδη χαρακτηριστικά των επιλογών.

Αποφάσεις και λύσεις προβλημάτων

Στη ζωή μας παίρνουμε αποφάσεις και λύνουμε προβλήματα. Οι έννοιες αυτές είναι πολύ κοντινές, όπως και πολλά λάθη, εμπόδια, μέθοδοι και εργαλεία είναι κοινά στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση προβλημάτων. Μόνο μία ουσιαστική διαφορά υπάρχει μεταξύ των δύο αυτών εννοιών. Όταν παίρνουμε απόφαση, έχουμε να επιλέξουμε μεταξύ δύο ή περισσότερων εναλλακτικών λύσεων ή επιλογών. Η απόφαση δηλαδή είναι επιλογή. Η επίλυση προβλήματος πρακτικά σημαίνει ότι υπάρχει μόνο μία λύση που πρέπει να βρούμε για να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα. Για παράδειγμα, μπορούμε να επιλέξουμε πού θα πάμε διακοπές, δεν μπορούμε να επιλέξουμε όμως πόσο θα είναι το

άθροισμα κάποιων αριθμών. Μπορούμε να επιλέξουμε ποιον τύπο κινητού τηλεφώνου θα αγοράσουμε. Όταν όμως αυτό πάθει βλάβη, δεν έχουμε να επιλέξουμε τι θα διορθώσουμε. Πρέπει να βρούμε τη συγκεκριμένη βλάβη και να τη διορθώσουμε.

Κρίσιμες και μη κρίσιμες επιλογές

Στη ζωή μας έχουμε κάνει ή θα κάνουμε επιλογές που άλλες τη σημαδεύουν και άλλες όχι. Κρίσιμες επιλογές είναι αυτές που τα αποτελέσματά τους έχουν σημαντικές θετικές ή αρνητικές συνέπειες για τη ζωή μας και των ανθρώπων που αγαπάμε. Για παράδειγμα, η επιλογή επαγγέλματος, ένας γάμος ή ένας χωρισμός, η επιλογή να κάνουμε ένα παιδί είναι ιδιαίτερα σημαντικές ή κρίσιμες αποφάσεις. Αντίθετα, οι επιλογές που αφορούν τις καλοκαιρινές μας διακοπές ή την αγορά παπουτσιών δεν είναι κρίσιμες. Μια δεύτερη διάσταση της κρισιμότητας μιας επιλογής μας αφορά τα εμπόδια που μας θέτει για επόμενες επιλογές, δηλαδή πόσο τις επιτρέπει ή τις δυσκολεύει. Για παράδειγμα, η αγορά ενός σπιτιού. Αν το σπίτι αυτό δε μας ικανοποιεί στο μέλλον, είναι πιο δύσκολο να το αλλάξουμε απ' ό,τι αν το είχαμε νοικιάσει. Τρίτη διάσταση των κρίσιμων επιλογών είναι η συμπληρωματικότητά τους ή η αντιφατικότητά τους με άλλες σημαντικές επιλογές. Για παράδειγμα, η επιλογή ενός ιδιαίτερα πολυτελούς αυτοκινήτου είναι αντίθετη με την επιλογή μας να είμαστε ταπεινοί και να μας βλέπουν και οι άλλοι έτσι. Προφανώς ο χρόνος αλλά και η προσέγγιση που χρειάζεται για να κάνουμε σωστές επιλογές εξαρτώνται από την κρισιμότητά τους. Συνεπώς, όσα θα παρουσιαστούν στη συνέχεια του βιβλίου πρέπει να τα χρησιμοποιήσουμε ανάλογα με τη σημαντικότητα των επιλογών που έχουμε να κάνουμε.

Προδραστικές και αντιδραστικές επιλογές

Οι επιλογές που κάνουμε μπορεί να είναι αντιδραστικές ή προδραστικές ανάλογα με τον χρόνο και τον λόγο που τις κάνουμε. Αντιδραστικές επιλογές είναι αυτές που κάνουμε όταν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα που έχει προκύψει. Για παράδειγμα, ένας καπνιστής σταματά το κάπνισμα έπειτα από ένα έμφραγμα ή διαπιστώνω την έλλειψη εμπιστοσύνης από τη σύντροφό μου και προσπαθώ για να την κερδίσω. Προδραστικές επιλογές είναι αυτές που κάνουμε προτού προκύψουν τα προβλήματα. Για παράδειγμα, επιλέγω να έχω ιδιωτική ασφάλιση για κάθε πιθανό ενδεχόμενο στο μέλλον ή φροντίζω να ενισχύω την αυτοεκτίμηση του παιδιού για να μη χρειαστεί κάποια στιγμή ψυχολογική υποστήριξη. Ουσιαστικά, οι προδραστικές επιλογές συνδέονται με την προνοητικότητα και τη λαϊκή ρήση «των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν». Θα κάνουμε ιδιαίτερη αναφορά όμως στην πρόδραση σε επόμενο κεφάλαιο, αφού οι προδραστικές επιλογές είναι συνήθως και οι πιο επιτυχημένες.

Δύσκολες επιλογές και διλήμματα

Δύσκολες επιλογές συνήθως είναι αυτές που συνεπάγονται μεγάλες αλλαγές στη ζωή μας, όπως ο γάμος, ο χωρισμός, μία σημαντική επένδυση, και ταυτόχρονα τα αποτελέσματα των εναλλακτικών που διαθέτουμε δεν είναι τόσο συγκεκριμένα ή σίγουρα ώστε να επιλέξουμε την καλύτερη. Τα διλήμματα υπάρχουν όταν με βάση τις αξίες ή τα «θέλω» μας δυσκολευόμαστε να αξιολογήσουμε ποια είναι η πιο σωστή ή καλύτερη για εμάς επιλογή, δηλαδή έχουμε σύγκρουση αξιών ή επιθυμιών. Τέτοιες επιλογές απαιτούν ειδική προσέγγιση για να μην οδηγούν σε αναβλητικότητα ή αναποφασιστικότητα, με αρνητικές συνέπειες, ή μας κάνουν να μην αξιοποιούμε ευκαιρίες για μια καλύτερη ζωή. Πολ-

λές από τις ιδέες που υπάρχουν στη συνέχεια του βιβλίου είναι αρκετά χρήσιμες για αυτού του είδους τις επιλογές.

Σωστές και λανθασμένες επιλογές

Όλοι μας έχουμε εμπειρίες από σωστές και λανθασμένες επιλογές που έχουμε κάνει στη ζωή μας. Σωστή επιλογή είναι αυτή που λύνει με τον καλύτερο τρόπο ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε ή ικανοποιεί πλήρως έναν στόχο ή επιθυμία μας. Είναι οι επιλογές που μας οδηγούν να κάνουμε τα σωστά πράγματα σωστά και αποτελεσματικά. Αντίθετα, οι λανθασμένες επιλογές είναι αυτές για τις οποίες μετανιώνουμε λόγω των αρνητικών αποτελεσμάτων ή συνεπειών τους σε εμάς του ίδιους και τους δικούς μας ανθρώπους. Όπως ήδη έχει αναφερθεί, ο στόχος του βιβλίου είναι να μας εφοδιάσει με έννοιες, μεθόδους και εργαλεία, ώστε να κάνουμε όσο γίνεται περισσότερο επιτυχημένες επιλογές.

Θεμελιώδεις επιλογές για επιτυχημένη ζωή: μια άσκηση αυτογνωσίας

Υπάρχει μόνο μία επιτυχία. Να ζήσεις τη ζωή σου έτσι όπως τη θέλεις.

Φρ. Μπέικον

Προτού προχωρήσουμε στα επόμενα κεφάλαια που αφορούν τα λάθη και τις παγίδες, τους τρόπους και τα εργαλεία των επιτυχημένων επιλογών, είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε τις διαφορετικές επιλογές για θεμελιώδη ζητήματα της ζωής που κάνουν όσοι ζουν μια επιτυχημένη ζωή και αυτοί που ζουν μια μη επιτυ-

χημένη ζωή. Αυτές προκύπτουν από τις ανθρωπιστικές επιστήμες και υποστηρίζονται με σχετικές έρευνες. Διαβάζοντάς τες είναι πολύ χρήσιμο για την προσωπική σας βελτίωση να σκεφτείτε μεταξύ των δύο εναλλακτικών που παρουσιάζονται για σημαντικά ζητήματα, αν εσείς έχετε επιλέξει τη σωστή. Προτού περάσετε όμως σε αυτήν την άσκηση, οφείλω να κάνω σαφές ότι επιτυχημένη πραγματικά ζωή δε σημαίνει απόκτηση πλούτου, δόξας, εξουσίας και φήμης. Επιτυχημένη ζωή σημαίνει να ζήσουμε όπως εμείς θέλουμε να ζήσουμε, να κάνουμε ό,τι ονειρευόμαστε πραγματικότητα, να γίνουμε ο εαυτός που θέλουμε να γίνουμε, να ζούμε με αξιοπρέπεια, με νόημα, με θετικά και διαρκώς ευχάριστα συναισθήματα. Να ζούμε, δηλαδή, σε ευδαιμονία, σύμφωνα με τους αρχαίους φιλοσόφους.

Αντίθετα, μία μη επιτυχημένη ζωή σημαίνει να ζούμε με αρνητικά συναισθήματα, με την πικρία των ανεκπλήρωτων ονείρων, με έλλειψη αυτοεκτίμησης, νοήματος και ενδιαφέροντος, με μια συνεχή έλλειψη ικανοποίησης και ευχαρίστησης. Σημαίνει να μας πηγαίνει η ζωή και να μην την πηγαίνουμε εμείς. Να ζούμε όπως θέλουν οι άλλοι και όχι όπως θέλουμε εμείς.

Με βάση αυτή τη διευκρίνιση και σύμφωνα με τη γνώση που μας προσφέρουν οι ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες, και ασφαλώς επιλέγεται και κατανοείται μέσα από τα δικά μου βιώματα και τη δική μου εμπειρία, θεωρώ ότι μεταξύ των επιτυχημένων και των μη επιτυχημένων της ζωής υπάρχουν οι παρακάτω θεμελιώδεις διαφορετικές επιλογές. Μπορείτε με βάση τις δύο εναλλακτικές που δίνονται πιο κάτω για θεμελιώδη ζητήματα να σκεφτείτε ποια από αυτές εκφράζει καλύτερα το πώς εσείς είστε, σκέφτεστε, συμπεριφέρεστε ή πράττετε. Να είστε, βεβαίως, ειλικρινής με τον εαυτό σας, ώστε να εντοπίσετε και να βελτιώσετε τις αδυναμίες και να ζήσετε καλύτερα.

1.

- α) Οι επιτυχημένοι ορίζουν οι ίδιοι τι σημαίνει επιτυχημένη ζωή και πώς θέλουν να ζουν, ποιος είναι ο ιδανικός εαυτός που θέλουν να γίνουν, τον εαυτό που θέλουν να βλέπουν στον καθρέφτη. Δίνουν προτεραιότητα στην αγάπη, στον έρωτα, στη στοργή, στη συντροφικότητα, στη γνήσια φιλία, στην αναψυχή, στη φύση, στον αυτοσεβασμό, στην αξιοπρέπεια, στην αυτοεκτίμηση, στη δημιουργία, στην καλλιέργεια, στην ψυχική γαλήνη, δηλαδή στο όλον του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής.
- β) Οι μη επιτυχημένοι ορίζουν την επιτυχημένη ζωή με τα καταναλωτικά πρότυπα και τα στερεότυπα του συστήματος, όπως πλούτη, φήμη και δόξα. Οι μη επιτυχημένοι κάνουν το λάθος που υποστήριξε ο Σοπενχάουερ: *«Η συνεχής κατανάλωση και η απόκτηση υλικών αγαθών είναι όπως το νερό της θάλασσας: όσο περισσότερο πίνεις τόσο περισσότερο διψάς».*

2.

- α) Οι επιτυχημένοι πιστεύουν ότι, δεδομένων των περιορισμών του περιβάλλοντος, η ζωή τους εξαρτάται κυρίως από τις δικές τους επιλογές και αισθάνονται την ευθύνη τους γι' αυτές. Κάνουν τα πράγματα να συμβαίνουν. Επιλέγουν να επιλέγουν.
- β) Οι μη επιτυχημένοι πιστεύουν στη μοίρα, στην τύχη και ότι η ζωή τους εξαρτάται από το περιβάλλον και τους άλλους. Δε συνειδητοποιούν και δεν αξιοποιούν την ελευθερία που διαθέτουν. Αφήνουν τα πράγματα να συμβούν. Επιλέγουν να μην επιλέγουν.

3.

- α) Οι επιτυχημένοι έχουν ξεκάθαρες αξίες και τις χρησιμοποιούν ως πυξίδα στον χαοτικό, αβέβαιο και πολύπλοκο κόσμο στον οποίο ζούμε. Είναι ανελαστικοί με τις αξίες τους και συμβιβαστικοί με μικρά πράγματα.
- β) Οι μη επιτυχημένοι δεν έχουν ξεκάθαρες αξίες και συνήθως άγονται και φέρονται από τους άλλους και τις συνθήκες. Είναι ελαστικοί με τις αξίες τους και ανελαστικοί με τα μικρά πράγματα.

4.

- α) Οι επιτυχημένοι έχουν όνειρα και εστιάζουν τις προσπάθειές τους σε στόχους για να τα υλοποιήσουν.
- β) Οι μη επιτυχημένοι ονειροπολούν, έχουν φαντασιώσεις και μεγαλοϊδεατισμούς που εύχονται να υλοποιηθούν από μόνα τους ή από τύχη.

5.

- α) Οι επιτυχημένοι έχουν ως προτεραιότητες τα σημαντικά πράγματα και εστιάζουν την ενέργεια και τη δράση τους σε αυτά, αφιερώνοντας τον χρόνο που τους αξίζει.
- β) Οι μη επιτυχημένοι χάνονται σε μια πλειάδα ασήμαντων πραγμάτων. Αφήνουν τα σημαντικά πράγματα στο έλεος των ασήμαντων. Σπαταλούν τον χρόνο τους σε πράγματα που δεν προσθέτουν αξία στη ζωή τους.

6.

- α) Οι επιτυχημένοι σκέφτονται ορθολογικά, αξιοποιούν το μυαλό δημιουργικά, ορίζουν σωστά τα προβλήματα, αναζητούν συνεχώς καινοτόμες λύσεις («έξω από το κουτί»)

και τις αξιολογούν με συγκεκριμένα κριτήρια. Είναι μέρος της λύσης. Σε κάθε πρόβλημα βρίσκουν μια λύση.

- β) Οι μη επιτυχημένοι σκέφτονται διαισθητικά. Συμπαράσονται από παρορμήσεις και συγκινήσεις, σκέφτονται «μέσα στο κουτί», αφήνονται στις στερεότυπες και πεπατημένες λύσεις. Είναι μέρος του προβλήματος. Σε κάθε λύση βρίσκουν ένα πρόβλημα.

7.

- α) Οι επιτυχημένοι αντιμετωπίζουν τα διλήμματα δημιουργικά. Σκέφτονται με το «και» (both and more), π.χ. επιτυχημένη και προσωπική και επαγγελματική ζωή.
- β) Οι μη επιτυχημένοι αντιμετωπίζουν διλήμματα με το «ή» (ή το ένα ή το άλλο), π.χ. επιτυχημένη προσωπική ζωή ή επιτυχημένη επαγγελματική ζωή.

8.

- α) Οι επιτυχημένοι έχουν ανοιχτό μυαλό. Είναι ανοιχτοί σε νέες ιδέες, ψάχνουν, πειραματίζονται, καινοτομούν.
- β) Οι μη επιτυχημένοι έχουν κλειστό μυαλό, υιοθετούν απόλυτες αλήθειες, έχουν αναμφισβήτητες πεποιθήσεις, ταμπού, μη συζητήσιμα και «ιερές αγελάδες».

9.

- α) Οι επιτυχημένοι είναι ρεαλιστικά αισιόδοξοι και ζουν με βάσιμες ελπίδες.
- β) Οι μη επιτυχημένοι είναι απαισιόδοξοι ή υπέρμετρα αισιόδοξοι και έχουν αβάσιμες ελπίδες.

10.

- α) Οι επιτυχημένοι έχουν ισχυρή θέληση να επιτυγχάνουν ό,τι στοχεύουν, δεσμεύονται, προσπαθούν γι' αυτό με σχέδιο, εστίαση και προσπάθεια.
- β) Οι μη επιτυχημένοι έχουν επιθυμίες και εύχονται να επιτευχθούν.

11.

- α) Οι επιτυχημένοι έχουν επιμονή, υπομονή, κουράγιο και αντοχή για να επιτύχουν αυτό που θέλουν.
- β) Οι μη επιτυχημένοι παρατούν την προσπάθεια με τις πρώτες δυσκολίες.

12.

- α) Οι επιτυχημένοι σκέφτονται και συμπεριφέρονται στους άλλους με τη λογική τού «κερδίζω – κερδίζεις». Είναι μέρος της ομάδας.
- β) Οι μη επιτυχημένοι σκέφτονται και συμπεριφέρονται στους άλλους με τη λογική τού «κερδίζω – χάνεις». Είναι έξω από την ομάδα.

13.

- α) Οι επιτυχημένοι μαθαίνουν και βελτιώνονται συνεχώς, δίνουν έμφαση στην εκπαίδευση και την παιδεία. Πιστεύουν ότι σοφός άνθρωπος είναι αυτός που γνωρίζει τι γνωρίζει και γνωρίζει τι δε γνωρίζει.
- β) Οι μη επιτυχημένοι θεωρούν ότι γνωρίζουν όσα χρειάζονται και δίνουν έμφαση μόνο στην εκπαίδευση. Πιστεύουν ότι σοφός άνθρωπος είναι αυτός που τα γνωρίζει όλα.

14.

- α) Οι επιτυχημένοι σέβονται τη διαφορετικότητα του άλλου και πιστεύουν στην αμοιβαία κατανόηση. Μπαίνουν στη θέση των άλλων και μπορούν να ακούν σωστά.
- β) Οι μη επιτυχημένοι απαιτούν την κατανόησή τους από τους άλλους και ακούν μόνο τη δική τους άποψη.

15.

- α) Οι επιτυχημένοι διεκδικούν με θετική συμπεριφορά τα δικαιώματά τους, χωρίς να αγνοούν τα δικαιώματα του άλλου.
- β) Οι μη επιτυχημένοι δε διεκδικούν τα δικαιώματά τους (παθητική συμπεριφορά) ή τα διεκδικούν σε βάρος των δικαιωμάτων του άλλου (επιθετική συμπεριφορά).

16.

- α) Οι επιτυχημένοι δείχνουν ευαισθησία και ανθρωπιά στους άλλους χωρίς να είναι ανεκτικοί μαζί τους, όταν δεν έχουν σωστές συμπεριφορές ή επιδόσεις.
- β) Οι μη επιτυχημένοι είτε δε δείχνουν ευαισθησία και ανθρωπιά είτε είναι πολύ ανεκτικοί με τους άλλους.

17.

- α) Οι επιτυχημένοι πιστεύουν τον εαυτό τους χωρίς να τον υπερεκτιμούν, έχοντας αυτογνωσία για τα δυνατά και τα ασθενή σημεία τους.
- β) Οι μη επιτυχημένοι είτε δεν πιστεύουν στον εαυτό τους είτε τον υπερεκτιμούν.

18.

- α) Οι επιτυχημένοι επιζητούν τη συνεχή αλλαγή και την προσαρμογή.
- β) Οι μη επιτυχημένοι εφησυχάζουν και αντιστέκονται στην αλλαγή.

19.

- α) Οι επιτυχημένοι επιδιώκουν τη θετική και την αρνητική κριτική από τους άλλους ώστε να βελτιώνονται.
- β) Οι μη επιτυχημένοι αρέσκονται στη θετική κριτική, αλλά δυσαρεστούνται και αμύνονται στην αρνητική κριτική από τους άλλους.

20.

- α) Οι επιτυχημένοι επιδιώκουν να κυριαρχούν και να ελέγχουν τον εαυτό τους.
- β) Οι μη επιτυχημένοι επιδιώκουν να κυριαρχούν στους άλλους και δεν ελέγχουν τον εαυτό τους.

21.

- α) Οι επιτυχημένοι πιστεύουν ότι επιτυχία δεν είναι να μην πέσεις, αλλά κάθε φορά που πέφτεις, να σηκώνεσαι. Υιοθετούν το «ό,τι δε με σκοτώνει με κάνει πιο δυνατό».
- β) Οι μη επιτυχημένοι πιστεύουν ότι επιτυχία είναι να μην πέσεις.

22.

- α) Οι επιτυχημένοι επιζητούν τις συμβουλές των άλλων και τις λαμβάνουν υπόψη τους έπειτα από αξιολόγηση.
- β) Οι μη επιτυχημένοι θεωρούν ότι, όταν οι άλλοι τους δίνουν

συμβουλές, τους θεωρούν κατώτερους, αισθάνονται να μειώνεται η αυτοεκτίμησή τους και δεν τις ακούν.

23.

- α) Οι επιτυχημένοι επιλέγουν ένα επάγγελμα που τους ταιριάζει και τους αρέσει, με σκοπό να έχουν εξαιρετικές επιδόσεις και να το απολαμβάνουν.
- β) Οι μη επιτυχημένοι επιλέγουν αναγκαστικά ένα επάγγελμα για να αποκτήσουν χρήματα, δόξα ή εξουσία για να ζήσουν ή επειδή οι άλλοι το εκτιμούν.

24.

- α) Οι επιτυχημένοι απολαμβάνουν τις ευχάριστες στιγμές του παρελθόντος, ελπίζουν και προετοιμάζονται για το καλύτερο μέλλον και ταυτόχρονα ζουν κάθε στιγμή στο παρόν όσο πιο απολαυστικά μπορούν.
- β) Οι μη επιτυχημένοι νοσταλγούν το παρελθόν και ελπίζουν για το μέλλον χωρίς να απολαμβάνουν το παρόν και να προετοιμάζονται για το μέλλον.

25.

- α) Οι επιτυχημένοι αισθάνονται «δημιουργικό άγχος» που τους βοηθάει να προετοιμάζονται, να κάνουν επιλογές και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις καταστάσεις.
- β) Οι μη επιτυχημένοι αισθάνονται «καταστροφικό άγχος» που τους οδηγεί σε εξουθένωση, αδράνεια και παραίτηση.

26.

- α) Οι επιτυχημένοι ζουν στιγμές «δημιουργικής μοναξιάς» ώστε να αισθάνονται ελεύθεροι από την καθημερινότητά

τους για να σκεφτούν, να ονειρευτούν, να κάνουν ενδοσκόπηση και να πάρουν αποφάσεις.

- β) Οι μη επιτυχημένοι, όταν είναι μόνοι τους, αισθάνονται απομονωμένοι, θλίψη και στενοχώρια.

27.

- α) Οι επιτυχημένοι επιλέγουν να έχουν σχέσεις με ανθρώπους που μπορούν να δίνουν και να παίρνουν για αμοιβαίο όφελος. Δίνουν πρώτοι για να πάρουν.
- β) Οι μη επιτυχημένοι επιλέγονται από εκείνους που στις σχέσεις θέλουν να παίρνουν περισσότερα και να δίνουν λιγότερα.

28.

- α) Οι επιτυχημένοι επικοινωνούν με απλότητα, συντομία και ευχάριστο τρόπο. Θέλουν να πείθουν αλλά και να πειστούν.
- β) Οι μη επιτυχημένοι επικοινωνούν με τον δικό τους κώδικα και τον τρόπο που προτιμούν, ανεξαρτήτως των άλλων. Θέλουν να πείθουν και δεν έχουν διάθεση να πειστούν.

29.

- α) Οι επιτυχημένοι διαθέτουν υψηλή αυτοεκτίμηση και ταυτόχρονα ταπεινότητα.
- β) Οι μη επιτυχημένοι διαθέτουν αλαζονεία ή χαμηλή αυτοεκτίμηση.

30.

- α) Οι επιτυχημένοι διαθέτουν συναισθηματική νοημοσύνη. Κατανοούν τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις του εαυτού τους και των άλλων, και τα χειρίζονται αποτελεσματικά.

β) Οι μη επιτυχημένοι δεν ελέγχουν και δε χειρίζονται αποτελεσματικά τα δικά τους συναισθήματα ή τις συγκινήσεις, όπως και αυτά των άλλων.

Σύνολο α).....

Σύνολο β).....

Ανεξαρτήτως πόσα α ή β σημειώσατε, η χρησιμότητα της διαγνωστικής αυτής άσκησης συνίσταται στο να ξαναδιαβάσετε και να σκεφτείτε πώς θα βελτιώσετε τα β που έχετε σημειώσει ότι σας χαρακτηρίζουν.

Σύνοψη κεφαλαίου

1. Δεδομένων των περιορισμών του περιβάλλοντός μας, οι επιλογές μας προσδιορίζουν ποιοι είμαστε και πώς ζούμε. Με τις επιλογές καθορίζουμε:
 - Τις αξίες μας, την καλλιέργεια, την προσωπική ανάπτυξή μας, πώς σκεφτόμαστε και πώς αισθανόμαστε.
 - Τις σχέσεις μας με τους άλλους στην οικογένεια και στο κοινωνικό μας περιβάλλον.
 - Το επάγγελμα, την εργασία και την καριέρα μας.
 - Τη διαχείριση των οικονομικών μας.
 - Την υγεία μας και το σώμα μας.
 - Την κατανάλωση, τη διασκέδαση και την ψυχαγωγία μας.
 - Τις συμπεριφορές μας ως πολίτες και την εκπροσώπησή μας σε πολιτικούς ή άλλους οργανισμούς.
2. Η τύχη ή το μοιραίο σε κάποιο βαθμό υπάρχει, αλλά το πεπρωμένο μας είναι κυρίως το αναπόφευκτο των συνεπειών των δικών μας επιλογών και πράξεων.
3. Η ελευθερία των επιλογών μας απαιτεί να αναλαμβάνουμε την ευθύνη μας για αυτές. Αυτό είναι μια αιτία που περιορίζουμε την ελευθερία μας. Συνήθως διαθέτουμε περισσότερη ελευθερία απ' όση πιστεύουμε.
4. Όσα ακολουθούν σε τούτο το βιβλίο είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για να κάνουμε επιτυχημένες επιλογές για τη ζωή μας και να βρίσκουμε λύσεις στα σημαντικά προβλήματα με τον σωστό τρόπο και στον σωστό χρόνο.

Δεν μπορούμε να δώσουμε πολλά χρόνια στη μία και μικρής διάρκειας ζωή μας. Μπορούμε όμως να δώσουμε πολλή ζωή στα χρόνια μας κάνοντας επιτυχημένες επιλογές. Ο Αλμπέρ Καμί υποστήριξε ότι η ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών μας. Οι αρχαίοι φιλόσοφοι πίστευαν ότι το πεπρωμένο δεν είναι η μοίρα αλλά το αναπόφευκτο των συνεπειών των δικών μας επιλογών και πράξεων, δεδομένων, βεβαίως, των αντικειμενικών περιορισμών. Συνεπώς, η τέχνη να κάνουμε επιτυχημένες επιλογές είναι για όλους μας η πλέον κρίσιμη.

Με αληθινές ιστορίες, παραδείγματα, μεταφορές, ασκήσεις και οδηγούς βελτίωσης το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε τις πλέον χρήσιμες αρχές, μεθόδους και τεχνικές για να κάνετε περισσότερο επιτυχημένες επιλογές σε όλους τους τομείς της ζωής σας. Για να κάνετε πράξη τον στίχο του Διονυσίου Σολωμού «με λογισμό και μ' όνειρο» και να ζήσετε όσο καλύτερα γίνεται.

Μοναδική διεπιστημονική προσέγγιση της πιο σημαντικής ικανότητας του ανθρώπου να κάνει επιτυχημένες επιλογές.

Απλός, κατανοητός λόγος, με εξαιρετικά παραδείγματα.

Βιβλίο που πρέπει να διαβαστεί από όλους.

Δημήτρης Μπουραντώνης,
Πρύτανης Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 25850