

Το μέλλον
που επιθυμείς
ξεκινά με
όσα επιλέγεις
σήμερα!

**Προτάσεις βιβλίων, ασκήσεις και αποσπάσματα
που θα σε βοηθήσουν να έρθεις πιο κοντά στους στόχους σου.**

διόπτρα



Για να ξαναβρείς εσένα

Το να αγαπάς τον εαυτό σου (αυτοαγάπη)
θα αποτελεί πάντα μέρος της συζήτησης
περί ευεξίας.

Πολλοί από εμάς δυσκολευόμαστε να φροντίζουμε τακτικά τον εαυτό μας. Οι όροι που χρησιμοποιούνται έχουν αλλάξει από «αυτοαγάπη» σε «αυτοφροντίδα» και «αυτοτροφοδότηση», αλλά όλοι σημαίνουν να φέρεσαι με καλοσύνη στον εαυτό σου.

Είναι χρήσιμο να αναρωτηθείς:

- Ποιος σε έκανε να πιστεύεις πως το να τροφοδοτείς τον εαυτό σου ήταν εγωιστικό;
- Ήταν κάποιος που παραμελούσε συστηματικά τον εαυτό του;

Το να τροφοδοτείς τον εαυτό σου μπορεί να εκδηλώνεται κάπως έτσι:

- Να ξεκουράζεσαι όταν νιώθεις αδιαθεσία ή να παίρνεις μια μέρα άδεια παραπάνω μετά τις διακοπές για να χαλαρώσεις.
- Να αφήνεις την μπουγάδα στο καλάθι για την επομένη.
- Να πηγαίνεις για ύπνο νωρίτερα ή να κοιμάσαι παραπάνω.

Αυτό που έχεις ανάγκη δεν είναι το ίδιο με αυτό που μπορεί να χρειάζεται-ται κάποιος άλλος.



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο
Για να ξαναβρείς εσένα της Nedra Glover Tawwab.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Μπορούμε να αφήσουμε πίσω όσα μας περιορίζουν;

Σε έναν κόσμο που αλλάζει με ιλιγγιώδη ταχύτητα, συχνά προσπαθούμε απλώς να συμβαδίσουμε με τα νέα δεδομένα, τις πληροφορίες και τις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Όμως η σκέψη, η αυτοπαρατήρηση και η ουσιαστική αλλαγή δεν συμβαίνουν μέσα στον θόρυβο. Χρειάζονται χώρο, χρόνο και μια μικρή παύση. Να ρίξουμε τους ρυθμούς και να έρθουμε σε μια κατάσταση ενσυνείδητοτητας που σπάνια επιτρέπει το περιβάλλον που ζούμε.

Την ίδια στιγμή, κουβαλάμε μαζί μας το παρελθόν, τα μοτίβα μας, όσα έχουμε διδαχθεί αλλά και τη μοναδικότητά μας.

**Μπορούμε να αναγνωρίσουμε
τι δεν μας ταιριάζει πια;**

**Μπορούμε να κάνουμε χώρο για όσα
μας εξελίσσουν;**

Να δούμε τη ζωή με μια πιο καθαρή ματιά;

Στις εκδόσεις Διόπτρα, πιστεύουμε ότι ένα βιβλίο είναι ο καλύτερος σύμμαχος σε αυτή τη διαδρομή. Είναι η αφορμή για να δούμε τη ζωή από μια άλλη οπτική και να αγκαλιάσουμε την αλλαγή με τους δικούς μας όρους.

ΚΑΛΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΕΙΣ!

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΔΙΟΠΤΡΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΙΟΠΤΡΑ.GR

Το μεγαλύτερο εμπόδιο στη ζωή μας και πώς μας βοηθά η μέθοδος «Αφήστε τους»

Τι θα συνέβαινε αν δίνετε στον εαυτό σας την άδεια να
ζήσει τη ζωή του και δίνετε στους άλλους την άδεια να
σκεφτούν ό,τι θέλουν για αυτό; Τι θα συνέβαινε εάν
διοχετεύατε τον χρόνο και την ενέργειά σας στα κόμπι,
τις συνήθειες, την ευτυχία σας;

Ποια αλλαγή θα κάνατε αν δεν σας ανησυχούσε το γεγονός ότι θα σας έκριναν; Τι είναι αυτό που φοβάστε να παραδεχτείτε ότι θέλετε; Ποια πεποίθησή σας νιώθετε νευρικότητα να εκφράσετε; Τι φοβάστε πάρα πολύ να δοκιμάσετε επειδή δεν το έχετε κάνει ξανά; Ποια πρόκληση ή αγώνα ή περιπέτεια λαχταράτε κρυφά να ζήσετε; Τι εύχεστε να συνέβαινε στη δουλειά, όμως φοβάστε πολύ να το ζητήσετε; Ποια συζήτηση αποφεύγετε να κάνετε; Ποια φωτογραφία περιμένετε να αναρτήσετε; Το τελευταίο χτυπάει ευαίσθητη χορδή μου.

Το θέμα είναι ότι είναι αδύνατον να ελέγξετε τις σκέψεις κάποιου άλλου. Για αυτό, το να φοβάστε αυτό που σκέφτονται οι άλλοι, ή να προσπαθείτε να ελέγξετε τις σκέψεις τους, είναι σκέτο χάσιμο χρόνου.

Δεν θα νιώσετε ποτέ ότι έχετε έλεγχο στη ζωή σας, στα συναισθήματα, στις σκέψεις ή τις πράξεις σας αν δεν σταματήσετε να βασανίζεστε ή να προσπαθείτε να ελέγξετε αυτό που σκέφτονται οι άλλοι για εσάς. Θα το πω ξανά: Οι ενήλικοι άνθρωποι θα κάνουν αρνητικές σκέψεις για εσάς - ό,τι κι αν κάνετε. Γιατί; Επειδή οι ενήλικοι επιτρέπεται να σκέφτονται ό,τι θέλουν.

Είναι σωματικά και νευρολογικά αδύνατον να ελέγξετε τι σκέφτεται κάποιος άλλος. Ο μέσος άνθρωπος κάνει περίπου 70.000 σκέψεις τη μέρα. Οι περισσότερες από τις οποίες είναι τυχαίες και δεν μπορούμε να τις ελέγξουμε. Και αυτός είναι ο λόγος που είναι παράλογο να χαρμίζετε την ενέργειά σας ανησυχώντας για αυτό που οι άλλοι σκέφτονται ή προσπαθώντας να αλλάξετε αυτό που σκέφτονται.

Εσείς οι ίδιοι δεν μπορείτε καν να ελέγξετε τις μισές από τις σκέψεις που σας έρχονται στο μυαλό. Γιατί στο καλό πιστεύετε ότι μπορείτε να ελέγξετε τις σκέψεις που έρχονται στο μυαλό κάποιου άλλου; Δεν μπορείτε. Επιστημονικά είναι αδύνατον. Αυτός είναι ο λόγος που η μέθοδος Αφήστε τους είναι τόσο επαναστατική.

Αντί να φοβάστε τις γνώμες των άλλων, θα τους επιτρέψετε απλώς να σκέφτονται αυτό που θέλουν. Μάλιστα, σας συστήνω να υποθέσετε

ότι οι άλλοι θα κάνουν αρνητικές σκέψεις για εσάς. Γιατί οι άλλοι κάνουν αρνητικές σκέψεις για εσάς. Είναι φυσιολογικό.

Δεν είμαι αρκετά καλός. (Για ποιον;)

Δεν είμαι αρκετά έξυπνος. (Για ποιον;)

Οι άλλοι θα θυμώσουν μαζί μου. (Ποιος θα θυμώσει;)

Οι γονείς μου δεν το εγκρίνουν. (Και λοιπόν;)

Αν το κάνω αυτό, κανένας δεν θα με συμπαθεί. (Ποιος είναι αυτός ο κανένας;)

Τι θα σκεφτούν οι φίλοι μου; (Ό,τι θέλουν.)

Αυτό με κάνει να φαίνομαι κακός; (Σε ποιον;)

Οποιοσδήποτε από αυτούς τους κοινούς φόβους συνδέεται με τους άλλους ανθρώπους. Αυτός είναι ο λόγος που το επαναλαμβάνω ξανά και ξανά: Οι ενήλικοι άνθρωποι θα κάνουν αρνητικές σκέψεις για εσάς, για αυτό που φοράτε, και για αυτό που μόλις είπατε, και για αυτό που κάνατε την περασμένη εβδομάδα, και για αυτό που θέλετε να κάνετε.

Αφήστε τους.

Οι ενήλικοι επιτρέπεται να σκεφτούν ό,τι θέλουν να σκεφτούν. Το ίδιο και εσείς. Αυτός είναι ο λόγος που η μέθοδος Αφήστε τους θα σας απελευθερώσει. Αντί να ζείτε τη ζωή σας μονίμως σε άμυνα, θα περάσετε στην επίθεση. Θα παίξετε το παιχνίδι της ζωής όπως εσείς θέλετε. Αφήστε τους να πιστεύουν ό,τι θέλουν. Αφήστε με να κάνω ό,τι θέλω.

Αφήστε με να ζήσω τη ζωή μου με έναν τρόπο που με κάνει περήφανο. Αφήστε με να πάρω αποφάσεις που συμβαδίζουν με τις αξίες μου. Αφήστε με να πάρω ρίσκα επειδή το θέλω. Αφήστε με να ακολούθησω τον δρόμο προς τον οποίο με κατευθύνει η ψυχή μου.



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο
Η μέθοδος Αφήστε τους της Mel Robbins.

Με ποια τάση γεννιόμαστε, πώς γινόμαστε και τι τελικά μάς ανήκει;

Η Δανάη Δεληγεώργη μας εισάγει σε ένα σύστημα
τεσσάρων τάσεων λειτουργίας και συμπεριφοράς.

Ένα σύστημα που δεν λέει ποιος είσαι, αλλά
πώς ξεκινάς. Ένα σημείο όπου «γέρνεις» όταν δεν
κρατιέσαι. Σε μετατοπίζει και αλλάζει την αφετηρία σου.

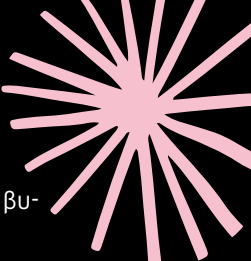

Αυτό το σύστημα δεν έχει σκοπό να σε διαγνώσει, να σε κατατάξει ή να σε περιορίσει σε «κουτάκια». Είναι μια νέα γλώσσα. Για να καταλάβεις γιατί κάποιοι ξεκινούν από τη δράση κι άλλοι από την απόσυρση. Γιατί άλλος θέλει πέντε ιδέες για να νιώσει καλά κι άλλος πέντε λεπτά μόνος του. Γιατί εσύ θες να τελειώνεις, κι ο άλλος δεν ξεκινά αν δεν νιώσει έτοιμος. Όρα να δούμε λοιπόν, πού πάει το σύστημά σου όταν το αφήνεις. Ποια είναι η τάση σου; Πάνω, Κάτω, Μπροστά ή Πίσω;

Πάνω Τάση - Διέγερση και Ένταση

Ο Πάνω φτιάχνεται με ένταση και φλόγα. Μπαίνει σε ένα δωμάτιο και το «γεμίζει». Αφήνει τη ζωή να τον διαπερνά. Μιλάει τη γλώσσα της ταχύτητας. Ο λόγος του είναι γρήγορος, σχεδόν παρορμητικός, νοτισμένος με δημιουργικό πάθος και γεμάτος ιδέες. Θα σου μιλήσει με εικόνες και σχήματα. Θα προκαλέσει τον παραδοσιακό τρόπο σκέψης. Και μπορεί, αν τον ακούσεις, να σε εμπνεύσει και να σε κάνει να δεις τον κόσμο αλλιώς. Για εκείνον, κάθε ερέθισμα μπορεί να γίνει εισιτήριο για μια νέα περιπέτεια. Κάθε εμπειρία, μια πιθανή νέα αρχή. Το ένστικτό του του ψιθυρίζει, κι εκείνος το εμπιστεύεται.

Κάτω Τάση - Βάθος και Εσωτερικότητα

Ο Κάτω δεν κρατά απόσταση, απλώς στον κόσμο του όλα κυλούν πιο αργά. Η εμπειρία, για εκείνον, δεν περνά πρώτα από τη σκέψη. Περνά από το σώμα, από το συναίσθημα, από μια εσωτερική βύθιση που χρειάζεται χρόνο για να αναδυθεί. Γι' αυτό συχνά αργεί να μιλήσει ή να κινηθεί. Όχι από αμηχανία. Από ειλικρίνεια και νοιάξιμο. Σε μια παρέα δεν μιλά πρώτος, αλλά ακούει πιο ουσιαστικά απ' όλους. Δεν θέλει να πει κάτι πρόχειρο. Θα μιλήσει όταν αυτό που νιώθει πάρει μορφή που αντέχει να ειπωθεί. Είναι εκείνη η παρουσία που μένει. Που σηκώνει βάρος χωρίς θόρυβο. Και συχνά περνά απαρατήρητη.



Μέχρι να λείψει. Θέλει χρόνο το βάθος. Νιώθει, αφουγκράζεται, βυθίζεται μέσα στις εμπειρίες.

Μπροστά Τάση - Στόχος και Σχέδιο

Ο Μπροστά έχει στόχο και σύστημα. Οι λέξεις του είναι προσεγμένες. Επιλεγμένες με χειρουργική ακρίβεια. Δεν εκφράζεται τυχαία. Μιλάει αποτελεσματικά για να στηρίξει τις πράξεις του. Κινείται με μεθοδικότητα και στρατηγική. Οργανώνει τον κόσμο του σε βήματα, ακόμα κι όταν δεν το συνειδητοποιεί. Στο μυαλό του υπάρχουν λίστες, χρονικά πλαίσια, εσωτερικές ιεραρχήσεις. Δεν χρειάζεται να τα γράψει τα κουβαλά. Πίσω από κάθε του κίνηση υπάρχει μια πρόθεση. Ακόμα και η παύση έχει σκοπό. Μαθαίνει κάνοντας. Διορθώνει στην πορεία.

Πίσω Τάση - Ασφάλεια και Έλεγχος

Ο Πίσω σκανάρει και νιώθει από μακριά. Τον ακούς; Όχι βέβαια! Δεν μιλάει ακόμη. Στέκεται σιωπηλός. Μην περιμένεις να διαβάσεις τις εκφράσεις του. Μένει ανέκφραστος και νομίζεις ότι δεν σε βλέπει. Αν τον κοιτάξεις καλά, θα δεις στο βλέμμα του την παρατήρηση, την αμφιβολία, την εφεδρεία. Στην πραγματικότητα, είναι απλώς επιφυλακτικός. Σε μια συζήτηση δεν μιλά πρώτος. Ζυγίζει το έδαφος. Σε ένα καινούριο μέρος κάθεται εκεί που βλέπει την έξοδο. Και αν του απευθύνεις τον λόγο, θα εκπλαγείς από τις λεπτομέρειες που έχει ήδη παρατηρήσει.

Ώρα για τεστ. Προς τα πού πας τελικά;

Πριν διαβάσεις για τάσεις, συστήματα, συμπεριφορές και όλα τα υπόλοιπα... ας ξεκινήσουμε αλλιώς. Ας ξεκινήσουμε από εσένα. Η ώρα της κρίσης, λοιπόν. Ψέματα. Δεν θα κριθείς. Το παρακάτω τεστ δεν είναι διαγώνισμα. Δεν θα διορθωθεί με κόκκινο στίλο. Είναι καθρέφτης. Απάντησε με ειλικρίνεια. Με ένστικτο. Όχι από την καλύτερη εκδοχή σου. Ούτε από αυτή που έχεις δουλέψει. Από την πιο ακατέργαστη. Αυτή που εμφανίζεται χωρίς φίλτρα, χωρίς προσπάθεια, όταν είσαι κουρασμένος, μόνος, αυθόρμητος ή απλώς «σε αφήνεις».

Όχι από αυτό που πιστεύεις ότι πρέπει να είσαι. Ούτε από αυτό που έχεις μάθει να δείχνεις. Αλλά από αυτό που συμβαίνει όταν χαλαρώνεις τον έλεγχο. Πού πάει η ενέργειά σου όταν σε «αφήνεις»;

- Προς τα πάνω, με ορμή, ιδέες και ένταση;
- Προς τα κάτω, με βάθος, σουχία και αντοχή;
- Προς τα μπροστά, με ανάγκη για στόχο και σχέδιο;
- Προς τα πίσω, με ακρίβεια, σκέψη και απορρόφηση;

Όχι πού θα ήθελες να πηγαίνει. Αλλά πού πηγαίνει αυτόματα.

Πιθανόν θα διαπιστώσεις ότι ταυτίζεσαι με περισσότερες από μια ομάδες. Αναμενόμενο! Δεν είσαι μονοδιάστατος. Κανείς μας δεν είναι.

Αυτό το τεστ είναι δειγματοληπτικό, όχι διαγνωστικό.

Αυτό που αναζητάμε είναι η κυρίαρχη τάση σου - όχι ποιος είσαι, αλλά από πού ξεκινάς συνήθως μέσα σου.

Τείνει να είναι σταθερή; Ωραία, συνέχισε να την ψάχνεις προς αυτή την κατεύθυνση.

Τείνει να αλλάζει; Συνέχισε την αυτοπαρατήρηση και το να συλλέγεις δεδομένα σχετικά.

ΣΚΑΝΑΡΕ
ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ
ΤΗ ΤΑΣΗ ΣΟΥ!



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο *Πάνω, κάτω, μπροστά, πίσω* της Δανάης Δελιγεώργη.

20.000.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ
ΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 75 ΧΩΡΕΣ

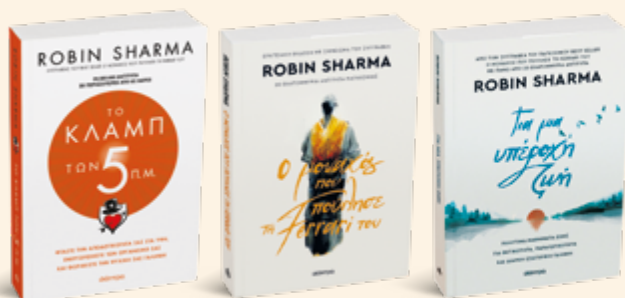
**Από τον παγκοσμίως
αναγνωρισμένο ανθρωπιστή
και κορυφαίο συγγραφέα
στα θέματα ηγεσίας
και προσωπικής ανάπτυξης**



Ο πλούτος που δεν αγοράζεται με χρήμα

Ανακαλύψτε τις κρυμμένες συνήθειες που θα σας βοηθήσουν να ζήσετε την πλουσιότερη δυνατή ζωή για να μη μετανιώσετε για τις προοπτικές που δεν αξιοποιήσατε.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Ανακάλυψε μια άλλη οπτική της πραγματικότητας

4 βιβλία για την αυτογνωσία, τη σκέψη και την επιρροή

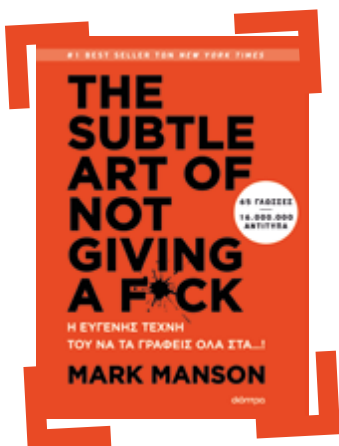


Το μεγαλύτερο θαύμα στον κόσμο

Og Mandino

Μια μαγευτική αφήγηση που αποκαλύπτει μυστικά για την προσωπική ευτυχία και την επαγγελματική επιτυχία, φέρνοντας στο φως ένα διαχρονικό μήνυμα γεμάτο έμπνευση.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



The subtle art of not giving a f*ck

Η ευγενής τέχνη του να τα γράφεις όλα στα...!

Mark Manson

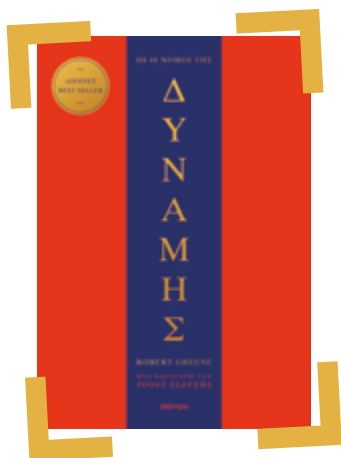
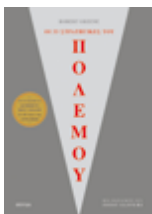
Με χιούμορ και μια δόση ωμής αλλά αναζωογονητικής ειλικρίνειας, ο Manson μας ταρακουνάει για να δούμε τα πράγματα πιο καθαρά και να ζήσουμε μια πιο ουσιαστική και ισορροπημένη ζωή.

Οι 48 νόμοι της δύναμης

Robert Greene

Μέσα από τις τακτικές της βασίλισσας Ελισάβετ Α΄, του Χένρι Κίσινγκερ, του Π. Τ. Μπάρνοουμ και άλλων διάσημων φυσιογνωμιών που έχουν ασκήσει εξουσία -ή που έχουν πέσει θύματά της-, αυτοί οι νόμοι θα συναρπάσουν κάθε αναγνώστη που ενδιαφέρεται να αποκτήσει, να διατηρήσει ή να αμυνθεί ενάντια στον απόλυτο έλεγχο.

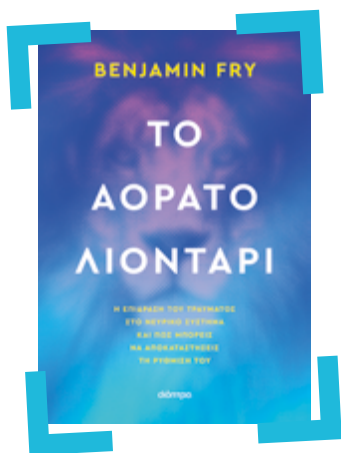
ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Το άορατο λιοντάρι

Benjamin Fry

Το τραύμα λειτουργεί σαν θηρίο που μας καταδιώκει χωρίς να φαίνεται. Κατευθύνει τις πράξεις μας, διαμορφώνει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, που νιώθουμε, που αντιδρούμε. Με ένα πρακτικό πλάνο 28 ημερών και απλές καθημερινές αλλαγές, μπορούμε να σπάσουμε τον κύκλο του φόβου. Να γυρίσουμε και να δούμε πως το λιοντάρι δεν είναι πια εκεί.



Τι είναι το διαγενεακό τραύμα;

Μύθοι & Αλήθειες

Το να ειπωθεί μια δύσκολη ιστορία μπορεί να λειτουργήσει λυτρωτικά, αρκεί να ειπωθεί με τρόπο τρυφερό και με σεβασμό.

Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που γνωρίζουν τις δύσκολες εμπειρίες των γονιών ή των παππούδων τους μεγαλώνουν συχνά με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, σε σχέση με εκείνα που ζουν μέσα στη σιωπή. Όταν το τραύμα μετατρέπεται σε αφήγηση, αντί να παραμένει κρυφό, μπορεί να γίνει γέφυρα· να ενώσει τις γενιές, να ανακουφίσει όσους μιλούν και να ενδυναμώσει όσους ακούν.

Κάποιες οικογένειες επιλέγουν να διηγούνται το παρελθόν με τρόπο έμμεσο, προσεκτικό. Μια μελέτη στη Νότια Αφρική παρακολούθησε γιαγιάδες που μιλούσαν στις εγγονές τους για τα χρόνια του apartheid - μιας εποχής γεμάτης βία και φόβο. Οι γυναίκες αυτές δεν περιέγραφαν τα τραυματικά γεγονότα· μιλούσαν για στιγμές οικογενειακής ενότητας, για αξίες, για αντοχή. Οι σιωπές τους ήταν «ενεργές»: οι εγγονές καταλάβαιναν ότι υπήρξε πόνος, αλλά μέσα από τις ιστορίες μάθαιναν κάτι βαθύτερο - πως ακόμη και μέσα στο σκοτάδι, η ζωή μπορεί να συνεχιστεί.

Αυτός είναι ένας τρόπος να μεταδοθεί η γνώση του τραύματος χωρίς να πληγωθεί η νέα γενιά. Μια λεπτή ισορροπία ανάμεσα στη σιωπή και την αφήγηση. Γιατί, όπως είπαμε ξανά, το τραύμα είτε ειπωθεί είτε όχι, λειτουργεί σαν μια αόρατη κλωστή που συνδέει τα μέλη μιας οικογένειας μεταξύ τους. Όταν αυτή η κλωστή σπάει, αφήνει κενά· κι αν δεν υπάρξει επίγνωση, ο καθένας προσπαθεί να «μπαλώσει» τα κενά των προηγούμενων. Έτσι, η ιστορία γίνεται μια βαριά κουβέρτα που σκεπάζει και τις επόμενες γενιές, ώσπου κάποιος να θελήσει να τη σηκώσει και να τη δει στο φως.

Η επιγενετική διάσταση του τραύματος

Πέρα από τους ψυχολογικούς και κοινωνικούς τρόπους μετάδοσης, η επιστήμη δείχνει πως το τραύμα αφήνει ίχνη και στο σώμα μας. Εδώ εισέρχεται η επιγενετική - ο κλάδος που μελετά πώς οι εμπειρίες επηρεάζουν τη λειτουργία των γονιδίων μας, χωρίς να αλλάζουν το ίδιο το DNA.

Ας το φανταστούμε απλά:

Το DNA είναι μια κουζίνα γεμάτη υλικά - αλεύρι, λάδι, ζάχαρη, μπαχαρικά.

Η επιγενετική είναι ο σεφ που αποφασίζει ποια υλικά θα χρησιμοποιήσει και πώς θα τα μαγειρέψει.

Η κουζίνα μένει η ίδια· αλλάζει ο τρόπος που αξιοποιείται.

Όταν κάποιος βιώνει ένα τραύμα, είναι σαν κάτι να επηρεάζει αυτόν τον σεφ. Ίσως φοβάται πια να χρησιμοποιήσει ορισμένα υλικά ή τα χρησιμοποιεί υπερβολικά. Αν το άγχος είναι το πιπέρι, μετά από ένα τραύμα μπορεί να σταματήσει να το βάζει τελείως ή να το προσθέτει ασταμάτητα. Και τότε η «γεύση» της ζωής αλλάζει. Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι ο τρόπος που μαγειρεύει αυτός ο σεφ μπορεί να περάσει και στον επόμενο.

Το παιδί δεν κληρονομεί μόνο την ίδια κουζίνα, αλλά και τις συνήθειες, τους φόβους και τις προτιμήσεις του προηγούμενου. Ακόμη κι αν δεν έζησε το ίδιο τραύμα, μπορεί να φέρει στο σώμα του τα ίχνη του.

Με απλά λόγια:

- Το DNA μάς δίνει τις δυνατότητες.
- Η επιγενετική καθορίζει ποιες από αυτές θα ενεργοποιηθούν.
- Το τραύμα μπορεί να επηρεάσει αυτές τις επιλογές - και οι αλλαγές αυτές να συνεχίσουν να υπάρχουν στις επόμενες γενιές.

Από το ατομικό αποτύπωμα στο συλλογικό

Μιλήσαμε για το ψυχικό τραύμα και για το αποτύπωμα που αφήνει στις επόμενες γενιές· για το πώς το άγγιγμα του πόνου μπορεί να περάσει, αόρατα, από τον έναν άνθρωπο στον άλλο. Όμως τι συμβαίνει όταν αυτό το αποτύπωμα δεν αφορά μόνο μια οικογένεια ή έναν άνθρωπο, αλλά μια ολόκληρη χώρα; Όταν οι προσωπικές ιστορίες συναντούν την ιστορία ενός τόπου που έμαθε να αντέχει μέσα από την απώλεια;

Η Ελλάδα είναι γεμάτη από τέτοιες μνήμες: από πολέμους και κατοχές, μετανάστευση και φτώχεια, απώλεια και ξενιτιά, σιωπές και θυσίες.

Από γενιές που έμαθαν να εργάζονται αδιάκοπα, να φροντίζουν χωρίς να ζητούν, να ντρέπονται για την ανάγκη τους, να περηφανεύονται για την αντοχή τους. Η ιστορία αυτού του τόπου είναι ιστορία επιβίωσης - αλλά και ιστορία πένθους. Μέσα της μπλέκονται η δύναμη και η αποστέρηση, η αλληλεγγύη και η ενοχή, η περηφάνια και ο φόβος.

Κάθε οικογένεια κουβαλά ένα κομμάτι αυτής της συλλογικής μνήμης: το παιδί που φοβάται να ζητήσει, γιατί οι προηγούμενες γενιές στο παρελθόν έμαθαν πως «δεν περισσεύει», τη γυναίκα που σωπαίνει για να κρατήσει την ισορροπία, τον άντρα που προσπαθεί να είναι «δυνατός» γιατί κάπως έτσι μετριέται η αξία του.

Οι ιστορικές πληγές έγιναν χαρακτήρας, οι ανάγκες έγιναν αξίες, οι φόβοι έγιναν ταυτότητα. Αυτό είναι το ελληνικό διαγενεακό αποτύπωμα του τραύματος: μια σύνθεση προσωπικών και συλλογικών εμπειριών, που καθορίζει πώς αγαπάμε, πώς πενθούμε, πώς αντέχουμε, πώς ζούμε.

Δεν είναι μόνο ψυχικό ή κοινωνικό φαινόμενο· είναι η αθέατη ψυχολογία ενός ολόκληρου λαού. Κι αν θέλουμε να θεραπεύσουμε το αποτύπωμα του τραύματος που κουβαλάμε, χρειάζεται πρώτα να αναγνωρίσουμε το έδαφος πάνω στο οποίο αποτυπώθηκε· να δούμε όχι μόνο τι μας συνέβη, αλλά τι συνέβη στους σημαντικούς άλλους πριν από εμάς και συνεχίζει να ζει μέσα μας.

«Αυτό σταματάει εδώ»

Το διαγενεακό αποτύπωμα του τραύματος, λοιπόν, δεν υπακούει σε κανόνες. Αναπνέει μέσα από τους ανθρώπους, αλλάζει μέσα τους, φωτίζοντας λίγο καλύτερα τα μονοπάτια της μνήμης, του φόβου, της αγάπης, της ανάγκης για συνέχεια.

Μέσα σε αυτή τη ρευστότητα, οι ιστορίες που ακολουθούν δεν ανήκουν σε ένα μόνο πρόσωπο. Είναι συνθέσεις από φωνές που δεν γνωρίστηκαν ποτέ μεταξύ τους: αφηγήσεις θεραπευομένων, οικογενειακά θραύσματα, προσωπικές μνήμες, ιστορικές στιγμές που ξαναγράφτηκαν μέσα σε άλλους ανθρώπους.

Κάθε αφήγηση είναι ένα αποτύπωμα - η ψυχική μνήμη που ταξιθεύει, αλλάζει μορφή, χάνει τα ονόματα και τις ημερομηνίες της, μα διατηρεί την ουσία της εμπειρίας. Δεν είναι «αληθινές» ούτε «φανταστικές». Είναι συμβολικές: παραδείγματα ύπαρξης, τρόποι με τους οποίους το αποτύπωμα εγγράφεται, σωμαίνει και επιστρέφει, μέχρι να βρεθεί κάποιος που θα το αναγνωρίσει και θα πει:

«Αυτό σταματάει εδώ».

Γιατί αυτό είναι το νόημα της επίγνωσης: να σπας τον κύκλο της επανάληψης, να κοιτάς το αποτύπωμα χωρίς φόβο και να του δίνεις νέο σχήμα. Όχι για να διαγράψεις το παρελθόν, αλλά για να το συνεχίσεις διαφορετικά. Κάθε άνθρωπος που βλέπει καθαρά το δικό του αποτύπωμα και το μεταμορφώνει, αφήνει ένα καινούριο για τους επόμενους - πιο ελεύθερο, πιο δικό του.

Μύθοι & Αλήθειες

Μύθος: Το τραύμα αφορά μόνο όσους βίωσαν ένα επώδυνο γεγονός.

Αλήθεια: Το τραύμα μπορεί να μεταδοθεί διαγενεακά - ζει στο σώμα, στο ασυνείδητο και στις σιωπές της οικογένειας.

Μύθος: Ό,τι δεν ειπώθηκε, ξεχάστηκε.

Αλήθεια: Ό,τι δεν ειπώθηκε, εγγράφεται αλλού: στη στάση του σώματος, στη συμπεριφορά, στις ασυνείδητες πεποιθήσεις. Η σιωπή δεν θεραπεύει - μεταφέρει.

Μύθος: Αν δεν αναφέρεις κάτι στο παιδί, το προστατεύεις.

Αλήθεια: Τα παιδιά «διαβάζουν» τα μη λεκτικά μηνύματα. Η σιωπή τα αφήνει με ακατανόητα συναισθήματα και ενοχές.

Μύθος: Το τραύμα είναι μόνο ψυχολογικό - δεν επηρεάζει το σώμα ή τη βιολογία.

Αλήθεια: Αποτυπώνεται στο νευρικό σύστημα και στις ορμόνες και, μέσω επιγενετικών μηχανισμών, μπορεί να επηρεάσει την έκφραση γονιδίων.

Μύθος: Το παρελθόν δεν έχει σημασία - κοίτα μπροστά.

Αλήθεια: Δεν πας μπροστά αν δεν δεις τι κουβαλάς πίσω σου. Το μη αναγνωρισμένο τραύμα επαναλαμβάνεται.

Μύθος: Οι προηγούμενες γενιές τα κατάφεραν «χωρίς ψυχολόγους».

Αλήθεια: Συχνά τα κατάφεραν με κόστος - μεταθέτοντας το βάρος στα παιδιά. Ανθεκτικότητα δεν σημαίνει απουσία πόνου, αλλά δυνατότητα επεξεργασίας.

Μύθος: Αν συγχωρήσω, θα πάψει να πονάει.

Αλήθεια: Η «γρήγορη» συχώρηση χωρίς επίγνωση γίνεται νέα σιωπή. Πρώτα χρειάζεται λόγος και επεξεργασία.



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο *Αυτό σταματάει εδώ* της Σουζάννας Παπαφάγου.

Η μοναδική εγγύηση ότι το αύριο μπορεί να είναι καλύτερο είναι η προσωπική σου εξέλιξη

Δικλείδα: διά (μέσω) + κλεις (κλειδώμα), διπλό κλειδώμα για μεγαλύτερη ασφάλεια.

Δικλείδα: η βαλβίδα που ρυθμίζει την κίνηση υγρού ή αερίου προς μία κατεύθυνση χωρίς να επιτρέπει την αντιστροφή της πορείας.

Δικλείδα: μηχανισμός ασφαλείας. Καθετί που προστατεύει από κινδύνους ή δυσάρεστες εκπλήξεις. Καθετί που καθιστά κάτι ασφαλές. Η *δικλείδα* είναι το μηχανικό ή το συμβολικό μέσο που χρησιμοποιείται για να προστατεύει ή να ρυθμίζει κάτι, ώστε να λειτουργεί σωστά και να μην προκύπτουν προβλήματα. Ένα μέτρο ασφαλείας που διασφαλίζει ότι κάτι δεν θα ξεφύγει από τον έλεγχο.

Μία από τις πεπειθήσεις μου είναι ότι ζω σε ένα ασφαλές σύμπαν. Όπου κι αν πάω, γνωρίζω ότι η ασφάλειά μου εξαρτάται πρωτίστως από μένα. Δεν με έχουν κλέψει σχεδόν ποτέ. Απλή αισιοδοξία; Όχι. Το αίσθημα ασφάλειας ενδυναμώνεται από την ύπαρξη συναγεμμού στο σπίτι μου. Πριν κοιμηθώ, βάζω συναγεμμό. Για να μη φοβάμαι; Όχι. Πρωτίστως για να ενδυναμώσω το αίσθημα της ασφάλειας. Προληπτικό μέτρο για να ενισχύσω αυτό που θέλω να νιώθω.

Δικλείδα.

Οι *δικλείδες* μάς βοηθούν να προλαμβάνουμε κινδύνους και προβλήματα. Χωρίς *δικλείδες*, ακόμα και τα πιο καλά σχεδιασμένα συστήματα θα μπορούσαν να καταρρεύσουν. Οι *δικλείδες* μάς επιτρέπουν να ζούμε και να λειτουργούμε με μεγαλύτερη ηρεμία και ασφάλεια.

Άλλη πεποίθησή μου είναι ότι βρίσκω εύκολα να παρκάρω. Όπου πηγαίνω, λες και έχουν μόλις ξεπαρκάρει αυτοκίνητα. Απλή ελπίδα ότι θα βρω να παρκάρω; Όχι. Το αυτοκίνητό μου είναι Smart Fortwo, το μικρότερο της κατηγορίας του. Το μέγεθός του βοηθάει την πεποίθησή να γίνει πραγματικότητα.

Δικλείδα κι εδώ.

Βασική μου αξία επίσης είναι η εμπιστοσύνη. Ότι μπορεί να κάνει κάποιος άλλος για μένα απλώς το εκχωρώ και το αναθέτω, με απώτερο στόχο να κάνω μόνο αυτά που αγαπώ και στα οποία είμαι καλός. Όλο αυτό με έχει βοηθήσει να κλωνοποιήσω τον χρόνο και τον εαυτό μου κι έχει φέρει ηρεμία και χαρά στη ζωή μου.

Τις προάλλες θα έρχονταν δύο επαγγελματίες σπίτι, για κάποιες εργασίες. Με τους συγκεκριμένους έχω συνεργαστεί και στο παρελθόν. Πρώτη επιλογή: Κάθομαι όλη μέρα σπίτι και τους περιμένω. (Συνήθως δεν γνωρίζουν εκ των προτέρων την ακριβή ώρα.)

Δεύτερη επιλογή: Εμπιστεύομαι. Αφήνω το κλειδί και την αμοιβή τους σε προσυμφωνημένο σημείο και φεύγω. Στο τέλος της ημέρας οι εργασίες έχουν εκτελεστεί, το ίδιο και οι δικές μου. Ούτε γάτα ούτε ζημιά.

Βασίστηκα εξ ολοκλήρου στην προηγούμενη καλή συνεργασία; Όχι. Διασφαλίστηκα περαιτέρω από το γεγονός ότι στο σπίτι δεν έχω ούτε χρήματα ούτε τιμαλφή. Τιμαλφή για μένα είναι τα βιβλία μου, όμως ο κόσμος, ευτυχώς για μένα, δεν κλέβει βιβλία. Εμπιστεύομαι τους συγκεκριμένους επαγγελματίες; Ναι, όμως έχω και *δικλείδα*.

Μπορείς να είσαι 100% βέβαιος για το τελικό αποτέλεσμα; Όχι. Μπορείς να ενισχύσεις σημαντικά τις πιθανότητες να το πετύχεις; Ναι.

Η γέφυρα ανάμεσα σε αυτά τα δύο ονομάζεται *δικλείδα*.

Και υπάρχει κλειδί που ανοίγει όλες τις πόρτες;

Ναι, η γνώση.

Η γνώση είναι η καλύτερη *δικλείδα*.

Η μοναδική σου εγγύηση
ότι το αύριο μπορεί να είναι καλύτερο
είναι η προσωπική σου εξέλιξη.

Δεν ορίζεις τον άνεμο.

Ορίζεις όμως το πανί σου.

Όταν όμως μάθεις να το ορίζεις σωστά, φτάνει και περισσεύει.



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο
Το λεξικό της ζωής σου
του Στέφανου Ξενάκη.

Η αυτοπαρατήρηση είναι η πιο ειλικρινής μορφή αυτοβελτίωσης

Βιβλία πνευματικής αναζήτησης για όσους αναζητούν νόημα και εσωτερική ελευθερία



Ο δρόμος του ειρηνικού πολεμιστή

Dan Millman

Μια φιλοσοφία ζωής που μας δείχνει πώς να ζούμε με εστίαση και πρόθεση και πώς να μετατρέπουμε τα παθητικά συναισθήματα, όπως η λύπη ή ο φόβος, σε θετική δράση.

Μας καθοδηγεί να αγκαλιάζουμε τις προκλήσεις και να ζούμε πλήρως στο παρόν και μας μαθαίνει ότι η αληθινή μάχη δεν είναι με τον κόσμο, αλλά μέσα μας.



Η διδασκαλία του don Χουάν

Carlos Castañeda

Η διδασκαλία του don Χουάν είναι η ιστορία μιας μεταμορφωτικής εμπειρίας.

Μέσα από απόκρυφα τελετουργικά, ψυχεδελικά βότανα και βαθιές διδασχές, ο Castañeda ξεκινά ένα ταξίδι στα μυστήρια της αντίληψης, της ύπαρξης και της αληθινής φύσης της γνώσης.

Το βιβλίο της ζωής

Krishnamurti

Γνωρίστε τις βασικές φιλοσοφικές αρχές του μεγάλου δάσκαλου και πνευματικού ηγέτη, που μας επιτρέπουν να κυριαρχήσουμε στους φόβους μας και να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθησή μας αναγνωρίζοντας την ολότητα της ζωής.

Ένα βιβλίο που προκαλεί τον αναγνώστη να κινηθεί πέρα από βαθιά ριζωμένα πρότυπα σκέψης και συμπεριφοράς για να επιτύχει μια κατάσταση ριζικής ελευθερίας.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

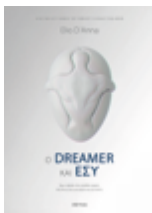


Η Σχολή των Θεών

Elio D' Anna

Αν αλλάξεις εσύ, θα αλλάξει κι ο κόσμος. Αρκεί να κοιτάξεις μέσα σου. Ένα βιβλίο που δεν ανήκει σε κάποια κατηγορία αλλά μπορεί να αλλάξει όλη την κοσμοθεωρία μας.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Το εσωτερικό ταξίδι της ψυχικής αυτονομίας

Η συνάντηση με έναν ναρκισσιστή στο εργασιακό περιβάλλον δεν είναι ποτέ τυχαία. Όπως συμβαίνει με κάθε σχέση στη ζωή μας, φέρνει στην επιφάνεια κάτι που χρειάζεται να δούμε για τον εαυτό μας· όχι για να ενοχοποιηθούμε, αλλά για να αναγνωρίσουμε τις ανάγκες και τα κενά που κουβαλάμε μέσα μας.

Το κρίσιμο σημείο δεν είναι πώς θα χειριστεί κανείς τον ναρκισσιστή απέναντί του, αλλά πώς θα κατανοήσει τι είναι αυτό που τον κρατά συνδεδεμένο με τέτοιες δυναμικές. Τι νόημα έχει η παραμονή σε μια σχέση με κάποιον που δεν βλέπει πραγματικά; Ποιο κομμάτι του εαυτού αναγνωρίζεται σε αυτή τη συνεχή προσπάθεια για αποδοχή;

Συχνά, πίσω από τη σύνδεση με έναν ναρκισσιστή βρίσκεται η εσωτερική επιθυμία να αναγνωριστείς από έναν πρώιμο φροντιστή – μια μητέρα ή έναν πατέρα – που δεν υπήρξε ποτέ συναισθηματικά διαθέσιμος. Η εργασία μετατρέπεται τότε σε σκηνή όπου ξαναπαίζεται η παλιά εσωτερική μάχη: να αποδείξεις ότι αξίζεις αγάπη. Και όταν αυτό δεν συμβαίνει, δεν απομακρύνεσαι, γιατί η απομάκρυνση ισοδυναμεί με την παραίτηση από την ελπίδα ότι θα αγαπηθείς όπως πάντα λαχταρούσες.

Η αληθινή απελευθέρωση έρχεται όταν αναγνωρίσεις ότι η προσπάθεια να λάβεις αποδοχή από κάποιον που δεν ξέρει να αγαπά είναι εξαρχής αδιέξοδη. Η αλλαγή αρχίζει τη στιγμή που κατανοείς πως το ζητούμενο δεν είναι να μεταμορφωθεί ο άλλος, αλλά να αλλάξεις εσύ τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεσαι την αξία σου.

Η ψυχική αυτονομία δεν κατακτιέται με μια απλή απόφαση· είναι ένα εσωτερικό ταξίδι που ξεκινά με τη συνειδητοποίηση ότι η αξία σου δεν μπορεί να εξαρτάται από το βλέμμα κανενός άλλου, ιδιαίτερα από το βλέμμα κάποιου που δεν ξέρει να δει. Το πιο πολύτιμο βλέμμα είναι αυτό που στρέφεις εσύ στον εαυτό σου, μια ματιά που δεν κρίνει ούτε απαιτεί, που παραμένει σταθερή και ήρεμη ακόμη και μέσα στο χάος. Αυτή η αναγνώριση μπορεί να πονέσει, γιατί σημαίνει να εγκαταλείψεις την ελπίδα ότι κάποιος άλλος θα διορθώσει το παρελθόν σου. Ταυτόχρονα, όμως, είναι και η πιο λυτρωτική στιγμή, γιατί ανοίγει τον δρόμο να βγεις από τον κύκλο της επανάληψης και να δεις καθαρά πού πραγματικά βρίσκεσαι και πού θέλεις να πας.

Σε αυτό το ταξίδι, η ψυχοθεραπεία γίνεται πολύτιμος σύμμαχος· όχι επειδή προσφέρει έτοιμες απαντήσεις, αλλά επειδή δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο μέσα στον οποίο μπορείς να ακούσεις την αλήθεια σου, όσο δύσκολη κι αν είναι. Και μέσα από αυτή την αλήθεια να ξαναβρεις εκείνον τον εαυτό που κάποτε αναγκάστηκες να κρύψεις ή να προσαρμόσεις, έναν εαυτό που πλέον μπορεί να υπάρξει και να αγαπηθεί όχι γιατί στάθηκε «αρκετός» για κάποιον άλλον, αλλά γιατί έμαθε να είναι αρκετός για τον ίδιο.



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο *Το άγγιγμα του Νάρκισσου* της Άσπας Πασπάλη.

Είμαστε όσα σκεφτόμαστε;

Ένα από τα πράγματα που αντιλαμβανόμαστε
ευκολότερα όταν εξελίσσουμε την ικανότητά μας
για αυτοπαρατήρηση είναι αυτό που αποκαλώ
«τοξική φλυαρία».

Το κεφάλι μας είναι μονίμως γεμάτο φωνές, άχρηστες φράσεις, εικόνες, επαναλαμβανόμενα μηνύματα, σχολιασμούς για τις ενέργειες και τις σκέψεις μας. Πολλά μπορεί να είναι άκακα, αλλά ορισμένα μπορούν να γίνουν τοξικά: Σκέψεις απέχθειας για τον εαυτό μας ή για άλλους, μη εποικοδομητικά κατασαδιάσματα, απαισιοδοξία χωρίς νόημα. Αυτά τα είδη σκέψεων γίνονται αέναοι κύκλοι - δεν μας βγάζουν πουθενά και προκαλούν κατάθλιψη.

Η αυτοπαρατήρηση μας επιτρέπει να διακρίνουμε αμερόληπτα αυτές τις νοερές φωνές και να αποστασιοποιούμαστε από οτιδήποτε είναι τοξικό. Με αυτόν τον τρόπο, τα νευρωνικά δίκτυα που προάγουν την τοξικότητα χρησιμοποιούνται λιγότερο και σταδιακά συρρικνώνονται, ενώ εκείνα που προάγουν την αυτεπίγνωση και την ενσυναίσθηση δυναμώνουν.

Χρησιμοποιώντας την αυτοπαρατήρηση, μπορούμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας εκείνο το είδος της ιδιαίτερης προσοχής που έχουν οι γονείς για τα παιδιά τους. Όπως είδαμε νωρίτερα, αυτό το καθρέφτισμα είναι ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά μαθαίνουν ποια είναι και πώς να αντιλαμβάνονται, να καθουσαχάζουν και να ρυθμίζουν τον εαυτό τους. Σε όλη μας τη ζωή νιώθουμε την επιθυμία και την ανάγκη να μας αναγνωρίζουν και να μας κατανοούν. Παρότι αυτό επιτυγχάνεται περισσότερο παραγωγικά σε συνδυασμό με έναν άλλον άνθρωπο, η πρακτική ήρεμου στοχασμού είναι ένας τρόπος που μας δίνει τη δυνατότητα να πετύχουμε το ίδιο από μόνοι μας. Δεν υπάρχει όριο στους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αναπτύξουμε την αυτοπαρατήρηση. Μπορούμε να επιλέξουμε την κατ' ιδίαν συνεδρία με έναν ψυχαναλυτή ή ψυχοθεραπευτή, ή να κάνουμε γιόγκα παρέα με άλλους. Η δική μου θεαματική βελτίωση στην αυτεπίγνωση έγινε την εποχή που γυμναζόμουν κι αφού ολοκλήρωσα τον μαραθώνιο του Λονδίνου. Χρησιμοποιώντας τεχνικές εστιασμένης προσοχής την ώρα που έτρεχα με σκοπό να μεταμορφώσω το σώμα μου, βελτίωσα την αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπεποίθησή μου και την αυτεπίγνωση, σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από όσο θα είχα φανταστεί την εποχή που ξεκινούσα την προπόνηση, έναν χρόνο πριν από τον αγώνα.

Εν κατακλείδι, η αυτοπαρατήρηση μπορεί να μας προσφέρει περισσότερες πληροφορίες για τα συναισθήματα που παίζουν τόσο κρίσιμο ρόλο για τη συμπεριφορά μας. Όταν γινόμαστε πιο ευαίσθητοι απέναντι στον εαυτό μας και γνωρίζουμε σε μεγαλύτερο βάθος τα συναισθήματά μας, τότε είμαστε περισσότερο ικανοί να εναρμονιστούμε και να κατανοήσουμε τα συναισθήματα των άλλων.

*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο *Μην τρελαίνεσαι!* της Philippa Perry.



ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Δυο λέξεις που θα σε φέρουν πιο κοντά στην επιτυχία

Μια πρώτη ματιά στον «Καθρέφτη» της αλήθειας

Το Θάρρος

Το θάρρος δεν είναι η απουσία φόβου, είναι η δύναμη να προχωράς παρά τον φόβο. Είναι η απόφαση να σταθείς όρθιος όταν όλα γύρω σου σε σπρώχνουν να λυγίσεις. Το θάρρος γεννιέται στις δύσκολες στιγμές, εκεί όπου η άνεση τελειώνει και ξεκινά η δοκιμασία.

Δεν χρειάζεται πάντα ηρωικές πράξεις για να φανεί, μερικές φορές θάρρος είναι να πεις «όχι», να υπερασπιστείς την αλήθεια σου, να κάνεις το πρώτο βήμα προς το άγνωστο. Το θάρρος δεν σε κάνει άτρωτο, σε κάνει αληθινό.

Σε μαθαίνει να αντιμετωπίζεις τον φόβο ως συνοδοιπόρο και όχι ως εχθρό.

Κι όσο περισσότερο ασκείς το θάρρος, τόσο λιγότερο σε κυριεύει ο φόβος.

Στο τέλος, το θάρρος είναι η σπίθα που ανάβει κάθε αλλαγή.

Χωρίς αυτό, μένεις στάσιμος, με αυτό, ανοίγεις δρόμους που δεν υπήρχαν.

Το Θράσος Συνώνυμο του Θάρρους

Πολλοί τα μπερδεύουν, αλλά η αλήθεια είναι σκληρή: Η κοινωνία είναι γεμάτη από θρασύδειλους και από δειλούς. Οι γενναίοι είναι ελάχιστοι.

Το θάρρος είναι κινητήρια δύναμη. Σε σπρώχνει να ρισκάρεις, να προχωρήσεις, να πατήσεις σε νέο έδαφος. Έχει κόστος, έχει σκέψη, έχει σεβασμό. Το θάρρος γεννιέται από βάθος, από συνειδηση, από αντοχή, από έναν εσωτερικό κώδικα που δεν χρειάζεται χειροκρότημα.

Το θράσος αντίθετα είναι το φτηνό υποκατάστατο. Είναι η αγένεια των μικρών ανθρώπων, η επιθετικότητα όσων δεν έχουν τίποτα άλλο να δείξουν. Είναι μια δύναμη χωρίς αξία, χωρίς παραγωγή, χωρίς κατεύθυνση. Το θράσος πατάει πάνω σε άλλους, το θάρρος πατάει πάνω σε στόχους. Ο θρασύς είναι φωνακλάς, ασεβής, αδικεί γιατί δεν ξέρει να κερδίσει αλλιώς. Ο θαρραλέος είναι σιωπηλός, σταθερός, ακριβής. Ο ένας παράγει θόρυβο, ο άλλος αποτέλεσμα. Όσο περνούν τα χρόνια θα καταλάβεις ότι το θάρρος ανοίγει πόρτες, ενώ το θράσος απλώς δημιουργεί εχθρούς. Και ότι η κοινωνία μπορεί για λίγο να εντυπωσιάζεται από το θράσος, αλλά μόνο το θάρρος αντέχει στον χρόνο. Το πρώτο πηγάζει από ρηκότητα. Το δεύτερο από ψυχή.

Η Ηγεσία

Η ηγεσία δεν είναι τίτλος ούτε θέση, είναι στάση ζωής.

Δεν μετριέται σε εξουσία ή σε δύναμη επιβολής, αλλά στην ικανότητα να εμπνέεις και να καθοδηγείς. Αληθινός ηγέτης δεν είναι αυτός που δίνει εντολές, αλλά αυτός που δείχνει τον δρόμο με το παράδειγμά του. Η ηγεσία απαιτεί όραμα, τη δύναμη να βλέπεις πιο μακριά από το παρόν. Απαιτεί επίσης ευθύνη, να σηκώνεις το βάρος των επιλογών όχι μόνο για τον εαυτό σου αλλά και για τους άλλους. Η ηγεσία δεν είναι προνόμιο λίγων, είναι δυνατότητα όλων.

Κάθε φορά που επηρεάζεις θετικά έναν άνθρωπο, που προσφέρεις κατεύθυνση, που δημιουργείς εμπιστοσύνη, ασκείς ηγεσία. Η αληθινή ηγεσία μετριέται από τον τρόπο που οι άλλοι μεγαλώνουν δίπλα σου. Όχι από το πόσο σε υπακούουν, αλλά από το πόσο ελεύθεροι και δυνατοί νιώθουν μαζί σου. Ηγεσία είναι να κάνεις τους άλλους να πιστέψουν όχι σε σένα, αλλά στις δικές τους δυνατότητες.



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο *Καθρέφτης* του Χάρη Πολίτη.

Περιστοιχίζομαστε από πλίθιους - ή μήπως όχι;

Τι σημαίνει βασικά αυτό; Καθώς έγραφα, μου ήρθε στο μυαλό η ακόλουθη αναλογία: τα μοτίβα συμπεριφοράς μοιάζουν με εργαλειοθήκη.

Όλοι οι τύποι είναι απαραίτητοι.

Ανάλογα με την περίπτωση, ένα εργαλείο μερικές φορές είναι σωστό και μερικές λάθος. Μια βαριοπούλα γύρω στα δεκαπέντε κιλά είναι τέλεια για να γκρεμίζεις τοίχους, αλλά δεν ενδείκνυται αν θέλεις να κρεμάσεις μια φωτογραφία στο φουαγέ.

Κάποιοι αντιτίθενται στην ιδέα της ταξινόμησης των ανθρώπων σε διαφορετικούς τύπους προσωπικότητας. Ίσως κι εσείς πιστεύετε ότι δεν πρέπει να κατηγοριοποιείτε τους ανθρώπους με αυτόν τον τρόπο, ότι είναι λάθος να κατηγοριοποιεί κανείς τους ανθρώπους γενικότερα. Ωστόσο, όλοι το κάνουμε, ίσως με άλλο τρόπο απ' ό,τι αυτό το βιβλίο, μολαταύτα όλοι καταγράφουμε τις διαφορές μας. Το γεγονός παραμένει ότι είμαστε διαφορετικοί και, κατά τη γνώμη μου, η επισήμανση αυτή μπορεί να είναι κάτι θετικό αν την κάνετε με τον σωστό τρόπο. Με ακατάλληλη χρήση κάθε εργαλείο μπορεί να είναι επιβλαβές. Έχει να κάνει περισσότερο με το άτομο που το χρησιμοποιεί παρά με το ίδιο το εργαλείο.

Ανεξάρτητα από το πόσο παράξενο μπορεί να φαίνεται, θεωρητικά κάθε είδους συμπεριφορά είναι φυσιολογική.

Η κανονική συμπεριφορά...

...είναι σχετικά προβλέψιμη. Αλλά: κάθε άτομο αντιδρά με τον συνήθη για αυτό τρόπο σε παρεμφερείς καταστάσεις. Είναι αδύνατον να προβλέψουμε κάθε πιθανή αντίδραση προτού αυτή συμβεί.

...είναι μέρος ενός μοτίβου. Συχνά αντιδρούμε με συνεπή μοτίβα. Ως εκ τούτου, πρέπει να σεβόμαστε τα μοτίβα του άλλου ατόμου. Και να κατανοήσουμε τα δικά μας.

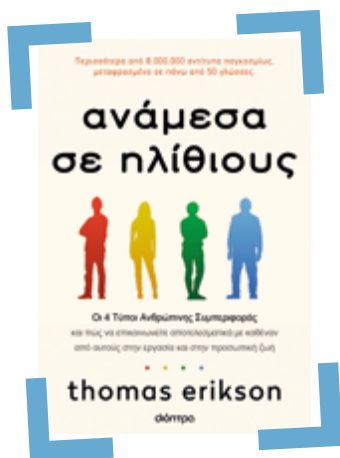
...είναι ευμετάβλητη. Πρέπει να μάθουμε να ακούμε, να ενεργούμε, να μιλάμε ανοιχτά και να προβληματιζόμαστε προκειμένου να κάνουμε αυτό που είναι συναφές τη δεδομένη στιγμή. Ο καθένας μπορεί να προσαρμοστεί.

...μπορεί να παρατηρηθεί. Θα πρέπει να είμαστε σε θέση να παρατηρούμε και να εξετάζουμε τις περισσότερες μορφές συμπεριφοράς. Ο καθένας μπορεί να λάβει υπόψη του τους ανθρώπους γύρω του.

...είναι κατανοητή. Θα πρέπει να είμαστε σε θέση να κατανοούμε γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται και κάνουν ό,τι κάνουν - αυτή τη στιγμή. Όλοι μπορούν να σκεφτούν τα γιατί.

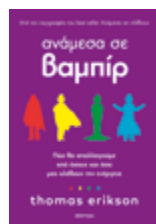
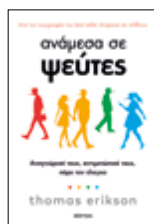
...είναι μοναδική. Παρά τις συνθήκες που θεωρούνται κοινές για όλους, η συμπεριφορά κάθε ατόμου είναι μοναδική για το ίδιο. Επιτύχετε μέσα στις δικές σας συνθήκες.

...είναι συγχωρητέα. Απαλλαχτείτε από την προσωπική ζήλια και τα παράπονα. Μάθετε να έχετε ανοχή και υπομονή, τόσο με τον εαυτό σας όσο και με τους άλλους.



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο *Ανάμεσα σε ηλίθιους* του Thomas Erikson.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



Μικρά βιβλία με μεγάλες αλήθειες

Το αντίβαρο της αρχαίας φιλοσοφίας
στον θόρυβο του σύγχρονου κόσμου.



Πώς να ευημερήσεις

Για τον Αριστοτέλη, η ευημερία περιλαμβάνει το να γίνεις καλός άνθρωπος μέσω της εξάσκησης και να έχεις μια πνευματική ζωή. Για τον σκοπό αυτό, σχεδιάζει ζωγρά πορτρέτα ενάρετων και φαύλων χαρακτήρων και προσφέρει πρακτικές συμβουλές για τα πάντα, από το φαγητό και το ποτό μέχρι τη διαχείριση των χρημάτων, τον έλεγχο του θυμού, την καλή σχέση με τους άλλους και τα αστεία.



Πώς να είσαι υγιής

Στο *Πώς να είσαι υγιής*, η γιατρός και κλασική ιστορικός Katherine D. Van Schaik παρουσιάζει τις ιδέες του Γαληνού για την τέχνη της ιατρικής, την άσκηση και τη διατροφή, τη σύνδεση του νου και σώματος και τη σημασία της για την υγεία.

Πώς να λες Όχι

Με την αφαιρετική, ολιγαρκή προσέγγισή τους στη ζωή, οι κυνικοί έχουν ένα πολύ επίκαιρο μήνυμα να δώσουν στον σημερινό κόσμο της κλιματικής αλλαγής, της οικονομικής αβεβαιότητας και των ψυχολογικών προβλημάτων.

Ένα βιβλίο που μας δείχνει γιατί οι κυνικοί μπορούν ακόμη να μας εκπλήσσουν και να μας κάνουν να γελάμε - και κυρίως να μας ωθήσουν να σκεφτούμε και να επανεξετάσουμε τον τρόπο ζωής μας.

ΔΙΟΓΕΝΗΣ
ΚΑΙ ΚΥΝΙΚΟΙ

Πώς να λες
Όχι

Ένας αρχαίος οδηγός
στην κοινωνική φιλοσοφία



Επιλογή κειμένων και εισαγωγή
M. D. USHER

δόμητο

Πώς να ζούμε πραγματικά

Ο Σενέκας περιγράφει πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε καλύτερα τον σύντομο χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας. Και υποστηρίζει ότι μπορούμε να κάνουμε τη ζωή μας μεγαλύτερη, ή ακόμα και αιώνια, γιατί το να ζούμε μια πραγματική ζωή είναι σαν να πετυχαίνουμε ένα είδος αθανασίας.

ΣΕΝΕΚΑΣ

Πώς να ζούμε
πραγματικά

Ένας αρχαίος οδηγός
για τη σοφή διαχείριση του χρόνου



Επιλογή κειμένων και εισαγωγή
JAMES S. BOHM

δόμητο

Μαθήματα ζωής από έναν γλάρο

Οι πιο πολλοί γλάροι το μόνο που μπαίνουν στον κόπο να μάθουν είναι οι βασικές αρχές της πτήσης - δηλαδή πώς να πετούν για να φτάσουν από την ακροθαλασσιά στην τροφή τους και πάλι πίσω.

Γι' αυτούς δεν έχει σημασία το πέταγμα, αλλά το φαγητό. Όμως, για τούτον εδώ τον γλάρο, μετρούσε πολύ περισσότερο η χαρά τού να πετάει. Πάνω από καθετί άλλο, ο Ιωνάθαν Λίβινγκστον ο Γλάρος λάτρευε το πέταγμα.

Σύντομα ανακάλυψε πως αυτός ο τρόπος σκέψης δεν ήταν ό,τι καλύτερο για να γίνει αγαπητός στα άλλα πουλιά. Ακόμα και οι ίδιοι οι γονείς του είχαν αρχίσει να ανησυχούν βλέποντας τον Ιωνάθαν να πειραματίζεται μέρες ολόκληρες, μονάχος, πραγματοποιώντας εκατοντάδες πτήσεις σε χαμηλά ύψη.

Δεν ήξερε το γιατί, λόγου χάρη, αλλά, όταν πετούσε πάνω από τον νερό σε ύψος μικρότερο από το μισό άνοιγμα των φτερών του, μπορούσε κι έμενε πιο πολύ στον αέρα και μάλιστα με λιγότερη προσπάθεια. Οι πτήσεις του δεν κατέληγαν στο συνηθισμένο πλατσούρισμα των ποδιών στη θάλασσα, αλλά σ' ένα μακρύ, επίπεδο αφρισμένο αυλάκι, έτσι όπως άγγιζε την επιφάνεια με τα πόδια σφικτά κολλημένα στο σώμα του. Όταν άρχισε να προσγειώνεται με τα πόδια του να γλιστρούν πάνω στην παραλία και μετά να μετράει με βήματα το μήκος της ολίσθησής του στην άμμο, τότε ήταν που οι γονείς του τρόμαξαν πολύ.

«Γιατί, Ίωνα, γιατί;» τον ρώτησε μια φορά η μητέρα του. «Γιατί δεν μπορείς, Ιωνάθαν, να είσαι κι εσύ σαν όλα τ' άλλα γλαροπούλια; Γιατί δεν αφήνεις τα χαμηλά πετάγματα για τους πελεκάνους και τα άλμπατρος; Γιατί δεν τρως; Φτερό και κόκαλο είσαι, γιόκα μου!»

«Δεν με νοιάζει αν είμαι φτερό και κόκαλο, μάνα. Το μόνο που θέλω είναι να μάθω τι μπορώ και τι δεν μπορώ να κάνω στον αέρα - αυτό και τίποτε άλλο. Το μόνο που θέλω είναι να μάθω».

Έτσι ξεκινάει η ιστορία του Γλάρου Ιωνάθαν Λίβινγκστον. Ενός γλάρου που έμελλε να γίνει σύμβολο και που τον συνοδεύει μια λέξη, *Πέτα*.

Το πρότυπο των περιπετειών του Ιωνάθαν αποτελεί το προσχέδιο κάθε πετυχημένης ζωής. Πιστεύω ότι ο δρόμος όσων τολμούν να ζουν ευτυχισμένοι είναι ο δικός του δρόμος: το να βρούμε, δηλαδή, αυτό που θα θέλαμε να κάνουμε περισσότερο από καθετί άλλο στη ζωή μας και να τραβήξουμε προς τα εκεί με θάρρος, επιμονή και ακλόνητη αποφασιστικότητα.

Σαν αντάλλαγμα γι' αυτή την προσπάθεια, το προσχέδιο μας υποσχετεί ότι θα μας περιφρονήσουν, θα μας χλευάσουν και θα μας εξοστρακίσουν από τον κύκλο τους φίλοι και συγγενείς μας. Αν επιμεινουμε, όμως, αν αντέξουμε τη μοναξιά μας και μείνουμε αφοσιωμένοι σ' αυτό που με τόση αγάπη αποφασίσαμε να κάνουμε, τότε θα ανακαλύψουμε ότι έχουμε καινούριους φίλους, καινούριους συγγενείς, οι οποίοι ήδη συμμαρίζονται τις αξίες και τα ιδανικά που έχουμε επιλέξει, κι ότι μαζί τους θα πετάξουμε πολύ πιο μακριά και πιο ψηλά απ' όσο μπορούμε ποτέ να ονειρευτούμε.

Πέτα για μένα σημαίνει αφέσου, δείξε εμπιστοσύνη στη δύναμη του αόρατου. Σημαίνει πως πρέπει ν' αφήσουμε τον ουρανό να μας υψώσει κοντά του, να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις και τις δοκιμασίες της αγάπης και της γνώσης μας. Κι όταν φτάσουμε επιτέλους στον προορισμό μας, ακούω τον Ιωνάθαν να ψιθυρίζει πως θα ανακαλύψουμε ότι βρισκόμασταν εκεί συνέχεια.

Επί αιώνες, οι ιδέες αυτές έβρισκαν καταφύγιο σε καρδιές, καθρεφτίζονταν σε όνειρα κι ελπίδες, σε κείμενα, στη μουσική, σε πίνακες ζωγραφικής και ζωές που εκατομμύρια άνθρωποι έχουν διαλέξει να ζήσουν.

Από πού ήρθε ο Ιωνάθαν; Ακόμα δεν ξέρω.

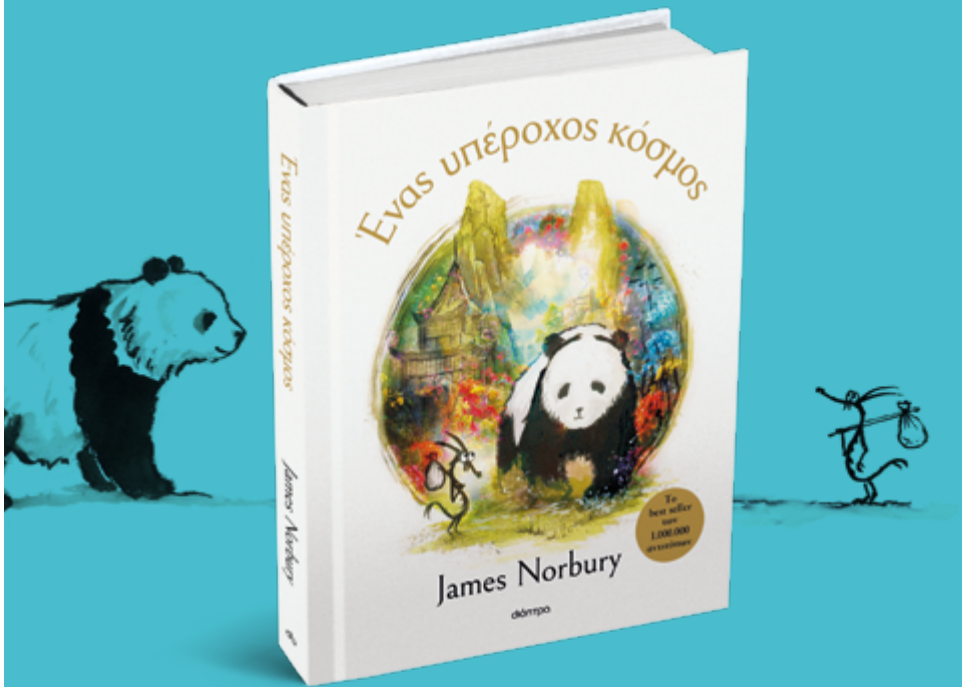
Ο ίδιος ίσως μας έλεγε πως υπήρχε πάντοτε, το ίδιο όπως εσείς κι εγώ.

Ότι για την ώρα προτιμάει να εκφράζεται σαν ένας μυθιστορηματικός γλάρος, ενώ εμείς κάνουμε το ίδιο πράγμα σαν τρισδιάστατα ανθρώπινα όντα στην επιφάνεια ενός μικρούτσιου πλανήτη, σ' ένα κοινό ηλιακό σύστημα, στην άκρη ενός σύμπαντος χωρίς ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Εκείνο που έχει σημασία, θα μας έλεγε ίσως ο Ιωνάθαν, δεν είναι η μορφή που παίρνουμε, αλλά με πόση ομορφιά και αγάπη θα αποφασίσουμε να τη στολίσουμε.



*Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο *Ο γλάρος Ιωνάθαν Λίβινγκστον* του Richard Bach.

Ένας υπέροχος κόσμος



**Το Μεγάλο Πάντα και ο Μικρός Δράκος
μαθαίνουν την τεράστια δύναμη της αναζήτησης
για ομορφιά στα πιο απίθανα μέρη.**

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

