

Έχω αναφερθεί πολλές φορές στο παρελθόν στο win win situation (πνεύμα της νίκης) και το Positive thinking (θετική σκέψη) πόσο ευεργετικά είναι σε όλες τις φάσεις της ζωής μας. Το οικονομικό περιοδικό bloomberg ασχολείται διεξοδικά με τη δύναμη που έχει στην οικονομία η θετική σκέψη.



Γράφει ο
Βύρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

Τη θετική σκέψη τη χρειαζόμαστε, ειδικά τώρα με την κρίση. Είναι και αυτό ένα ψυχολογικό prime που έγραψα στο προηγούμενο άρθρο μου που πυροδοτεί τον εαυτό μας να ενεργήσει θετικά, να μην είναι με σταυρωμένα τα χέρια, άλλωστε όπως συχνά έχει ειπωθεί αν δεν κάνεις τίποτα δεν πρόκειται να πας πουθενά, δεν πρόκειται να μάθεις από τα σφάλματά σου, κι αν αυτά δε σε σκοτώσουν σίγουρα θα σε κάνουν πιο δυνατό. Ακόμα κι αν ο pesimismo μας προερχόμενος από την κρίση είναι πραγματικός, θα έχουμε περισσότερες πιθανότητες να αυξήσουμε τις οικονομικές μας συνθήκες κι αν ακόμα προσποιούμεθα την αισιοδοξία. Έρευνες έχουν αποδεί-

ξει ότι τα αισιόδοξα άτομα εργάζονται σκληρότερα, αμείβονται καλύτερα, εκλέγονται πιο συχνά, κερδίζουν στα σπορ, πολύ περισσότερο και γενικά προχωρούν πολύ καλύτερα στη ζωή τους. Και ακόμα ζουν πολύ περισσότερα χρόνια. Η επίδραση της αισιοδοξίας διαχέεται σε όλες τις φάσεις της ζωής μας, στην οικογένεια, στη δουλειά, στις επιχειρησιακές αποφάσεις και άλλα.

Η αισιοδοξία φέρνει την ευτυχία και υψηλότερα εισοδήματα εν συγκρίσει με τους απαισιόδοξους. Σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα φαίνεται ότι η αισιοδοξία και η ευτυχία είναι μία κινητήριος δύναμη πίσω από ακόμα μεγαλύτερες οικονομικές επιδόσεις οι οποίες εν-

θαρρύνουν τα άτομα και ή τις επιχειρήσεις, για ανάληψη ρίσκου, πειραματισμό, σκληρή δουλειά και επιτυχία.

Διάφορες μελέτες έχουν αποδείξει ότι ακόμα και στα κράτη π.χ. σε όλη την Ευρώπη, η ευτυχία και η αισιοδοξία είναι μετρήσιμα μεγέθη. Πχ. από το 2004 έως το 2010 η αισιοδοξία ήταν συνδεδεμένη με πολύ ανάπτυξη στην Ευρώπη. Με άριστα το δέκα, όπου είναι η πλήρης ικανοποίηση, η ανταπόκριση από την Ελλάδα ήταν 6,2 εν συγκρίσει με την Ελβετία 8 και τη Δανία 8,5. Της Ελλάδας δικαιολογείται διότι η κρίση μας χτύπησε άσχημα και αυτό το σύνδρομο πρέπει να προσπαθήσουμε να το αποβάλλουμε.

Ο λαός διψά για αισιοδοξία, ελπίδα και αυτό αποδείχτηκε και από τις πρόσφατες εκλογές. Ο κος Τσίπρας κατά κύριο λόγο μετέφερε ελπίδα και αισιοδοξία και την μετέφερε σωστά. Ενώ κυρίως και με τη γλώσσα του σώματός του. Γι αυτό κατά τη γνώμη μου ήταν ένας από τους κύριους λόγους που κέρδισε τις εκλογές. Φυσικά συν τις πειστικές του υποσχέσεις που ο πολύς κόσμος υποσυνείδητα δεν τις πίστευε έστω και ένα μεγάλο ποσοστό ήταν ένας απλός λαϊκισμός πέραν του λογικού μέτρου, όμως η δύναμη του positive thinking έφερε τα σωστά αποτελέσματα. Βέβαια παν μέτρον άριστον. Διότι ο κόσμος όπως ενθουσιάστηκε γρήγορα με τον ίδιο τρόπο μπορεί να φτάσει απότομα στην απαισιόδοξία και τον pesimismo. Χρειάζεται προσοχή γιατί μπορεί κανείς να έχει και τα αντίθετα αποτελέσματα.

Μιλώντας για τους νέους ειδικότερα, μια θετική σκοπιά της ζωής έχει μεγάλη σημασία και θετικά αποτελέσματα.

Σύμφωνα με μία μελέτη από το 1994 - 2008 στο Warwick των ΗΠΑ ανέφερε ότι όσοι δήλωσαν δυστυχείς, βρέθηκαν το 2008 να κερδίζουν 30% λιγότερα από την ομάδα που δήλωσε ότι είναι ευχαριστημένη και αισιόδοξη.

Οι απαισιόδοχοι τα βλέπουν όλα μαύρα. Και σε οξείες περιπτώσεις έχουν το σύνδρομο του μαύρου πίνακα. Που βλέπουν έναν μαύρο πίνακα και δεν μπορούν να τον σπάσουν με το κεφάλι τους για να δουν πέρα αλλά δεν μπορούν. Αυτό το σύνδρομο νομίζω από λίγο ως πολύ το έχουμε περάσει όλοι σε ορισμένες φάσεις της ζωής μας όταν μάλιστα δουλέψει για εμάς και ο νόμος του Μέρφι. Που

λέει ότι όταν κάτι δεν πάει όλα δεν πάνε καλά. Μία αλυσίδα ατυχών συμπτώσεων. Ο μαύρος πίνακας και γενικά το στρες είναι αντιμετωπίσιμα με αρκετές και απλές μεθόδους στις οποίες θα αναφερθώ σε επόμενο άρθρο.

Στις ατυχείς συμπτώσεις, η θετική σκέψη, η επιμονή και η υπομονή μας βοηθούν να το ξεπεράσουμε καθώς και άλλοι τρόποι και βοηθήματα. Και προπαντός θα έλεγα ένας καλός φίλος ή ένας καλός συγγενής γιατί όχι και ένας ψυχίατρος. Το λέω αυτό γιατί εδώ στην Ελλάδα τους ψυχιάτρους τους έχουμε πάρει με κακό μάτι. Λίγο πολύ πιστεύει πολύς κόσμος ότι πάνε μόνο οι τρελοί. Και έχει επικρατήσει αυτή η νοοτροπία σε αρκετά κοινωνικά στρώματα. Τώρα όμως έχει αλλάξει αυτή η νοοτροπία και σε αυτό πιστεύω ότι συνέβαλλε πάρα πολύ η αμερικάνικη νοοτροπία κατά την οποία οι άνθρωποι χρησιμοποιούν πάρα πολύ τους ψυχιάτρους οι οποίοι δεν διαφέρουν από τον οικογενειακό τους γιατρό.

Ο αισιόδοχος πολλές φορές υποτιμά τις δυσκολίες που τον περιμένουν. Η αυτό-εξαπάτηση είναι αυτό ακριβώς που τον κάνει να πάρει παραπάνω ρίσκα πχ. για επενδύσεις, να σκέφτεται ένα καλύτερο μέλλον ενώ ο απαισιόδοχος σέρνεται σε μια αυτό-εκπληρούμενη αποτυχία. Ο απαισιόδοχος πλαισιώνεται από την καταστροφική σκέψη, αναμένει την καταστροφή ως την μόνη πιθανή έκβαση των πραγμάτων. Για παράδειγμα ένα άτομο που κάνει καταστροφικές σκέψεις συμπεραίνει αυτόματα ότι πχ. η συστημένη επιστολή που παραλαμβάνει περιέχει ένα υπέρογκο ποσό, εκκαθαριστικό της εφορίας ή ότι μια ασήμαντη εγχείρηση θα καταλήξει στο θάνατο. Αποκλείει το θετικό, παραβλέπει τα θετικά σχόλια της επιβεβαίωσης, τα επιτεύγματά του, τις επιτυχίες του κ.α. και επικεντρώνεται μόνο στις αποτυχίες του. Πχ. ο μαθητής που αγνοεί το πλήθος των καλών βαθμών του και επικεντρώνεται σε μία μεμονωμένη αποτυχία. Πχ. σε ένα μάθημα ή πχ. μια κοπέλα αγνοεί τα κομπλιμέντα των συνομηλικών της και επικεντρώνεται μόνο σε κάτι που θεωρεί άσχημο όπως πχ. τα μαλλιά της ή τη μύτη της. Με αποτέλεσμα να έχει μειωμένες δυνατότητες να αντιμετωπίσει αγχογόνες καταστάσεις.

Πρέπει να παίρνει μπρος η θετική σκέψη του ανθρώπου, να επικεντρώνεται σε όλα τα καλά, να εστιάζει σε αυτά. Άλλωστε τέλειος δεν είναι κανείς και ακόμα και η ομορφιά είναι σχετική.

Όλοι από λίγο ως πολύ στη ζωή μας χρειαζόμαστε ακτίνες αισιοδοξίας και θετικής σκέψης και υπάρχουν πολλοί τρόποι και μέθοδοι να αυξήσουμε την αισιοδοξία μας και τη θετική σκέψη.

Με το να καθόμαστε στον καναπέ και να κλαίμε τη μοίρα μας δεν κάνουμε τίποτα. Απλώς χειροτερεύουμε. Όπως λέει και ο Γιάννης ο Καλογεράκης, καθηγητής του Πανεπιστημίου Πειραιώς, σε μία παρουσίασή του πρέπει να ζούμε και να ζήσουμε την δικιά μας Ιθάκη. Να ζούμε κάθε

στιγμή τη ζωή μας γιατί η πιο ευτυχισμένη ημέρα είναι η σημερινή που ζούμε.

Με τη θετική σκέψη να λέμε καλημέρα και να το αισθανόμαστε, όχι όπως λένε ορισμένοι μερικοί απαισιόδοχοι που τους λες καλημέρα και σου λένε θα δειξει. Να σταματήσουμε να στεναχωριόμαστε για πράγματα που δεν φτιάχνονται, άδραξε την ημέρα σου, όπως λέει και στον Κύκλο των Χαμένων Ποιητών. Και φύγε από το comfort zone του καναπέ. Περιπάτησε, ταξίδεψε, διάβασε, ασχολήσου με τους άλλους, πρόσφερε στο κοινωνικό σύνολο, γίνε εθελοντής όπου μπορείς να προσφέρεις.

Βρες το νόημα της ζωής, γιατί όχι στον εθελοντισμό, δες το ποτήρι μισογεμάτο και όχι μισοάδειο. Προσπάθησε να είσαι κοινωνικός και να δουλεύεις ομαδικά. Να κάνεις το ένα και ένα, τρία. Φτιάξε την ψυχολογία σου, άκουσε μουσική, απομονώσου ει δυνατόν από τους απαισιόδοχους, πίστεψε στον εαυτό σου, ο κάθε άνθρωπος έχει την αξία του. **Βρες την ουσία σου που θα λάμψει στους άλλους.** Ανάπτυξε πάθος και σκοπό γι' αυτό που πιστεύεις και θα ανακαλύψεις ότι η θετική σκέψη είναι τρομερό εργαλείο για να σε αναπτύξει περαιτέρω σαν άνθρωπο και να σου δώσει αυτά που ποθείς.

Πάρε τη ζωή σου όπως είναι. Δες το αισιόδοξο κομμάτι της. Πού πάμε; Μη ρωτάς, ανέβαινε, κατέβαινε, δεν υπάρχει αρχή, δεν υπάρχει τέλος. Υπάρχει η τωρινή τούτη στιγμή γιομάτη πίκρα, γιομάτη γλύκα και τη χαίρομαι όλη (Ασκητική Καζαντζάκη).

Τελειώνοντας αυτό το άρθρο μου ήρθαν στο μυαλό αρκετοί τύποι ανθρώπων και ειδικά οι απαισιόδοχοι που τους ρωτάς τι κάνεις, ας τα λέμε καλά και αρχίζουν να αραδιάζουν όλα τα διαχρονικά κακά που τους έχουν συμβεί, στην υγεία, στη δουλειά, στην οικογένεια και σου κάνουν και εσένα την καρδιά σου περιβόλι. Ποτέ δε θα τους ακούσεις να πουν δόξα τω Θεώ. Μόνιμα γκαντέμηδες. Και αυτό το παρατηρούμε και στη δουλειά μας με τους πελάτες μας. Όταν η ναυτιλιακή αγορά είναι κάτω τότε η απαισιόδοξία τους φτάνει στο άκρο άωτον. Όταν η αγορά είναι στα ύψη και κερδίζουν μόνο τότε σου λένε ε ας τα λέμε καλά. Αυτοί οι άνθρωποι τελικά είναι δυστυχείς και ίσως δεν τους το έχει επισημάνει κανείς. Εγώ συνηθίζω να τους το λέω αμέσως με τη λαϊκή μου ρήση «κλαίν οι χήρες κλαίν κι οι παντρεμένες». Και θέλω να πιστέψω ότι σε μένα τουλάχιστον δεν επαναλαμβάνουν αυτά. Φαίνεται ότι είχα κάποια σχετική απήχηση.

Θα σας πρότεινα να μην αφήνετε αυτούς τους ανθρώπους να μεμψιμοιρούν αλλά να τους κάνετε δίδαγμα περί της θετικής σκέψης. Γιατί αυτή η γκρίνια και η μεμψιμοιρία γενικά τους κάνει δυστυχείς και αντικοινωνικούς.

Συμπερασματικά υπάρχουν πάντα περιθώρια αισιοδοξίας αλλά λελογισμένης αισιοδοξίας όχι ονειροπόλησης και φυσικά η αισιοδοξία γίνεται πραγματικότητα όταν συνδυάζεται και με τους στόχους που θέτουμε. Χωρίς στόχους δε γίνεται τίποτα. ●