

# «Αλλάζουν όλα εδώ κάτω με ορμή»

**Ο** ρυθμός της γνώσης της ανθρωπότητας διπλασιάζεται κάθε 12 ώρες, ενώ ο ρυθμός το 1945 ήταν κάθε 25 χρόνια. Είναι καιρός να μιλήσουμε για το πώς θα σταθούμε όρθιοι και ψυχικά υγιείς εν μέσω αυτής της εκθετικής ανάπτυξης της γνώσης. Αυτό είναι το θέμα που θα μας απασχολήσει σε αυτό το άρθρο.

## Μαθαίνω-Ξεμαθαίνω-Ξαναμαθαίνω

Μια πρόταση είναι η συνεχής μάθηση. Ο Αμερικανός συγγραφέας Άλβιν Τόφλερ (1928-2016) έχει επισημάνει ότι οι αναλφάβητοι του 21ου αιώνα δεν θα είναι εκείνοι που δεν ξέρουν γραφή και ανάγνωση, αλλά εκείνοι που δεν μπορούν να μάθουν, να ξεμάθουν και να ξαναμάθουν.

Σε ένα περιβάλλον μεταβλητό, αβέβαιο, περίπλοκο και ασαφές η προστασία μπορεί να προέλθει μόνο από την προσαρμογή και την συνεχή εκπαίδευση. **Από τη στιγμή που σταματάς να μαθαίνεις, αρχίζεις να πεθαίνεις.**

Θεωρώ ότι είναι ένας ασφαλής τρόπος για να κρατήσουμε τους εαυτούς μας όρθιους απέναντι στη θηριώδη ανάπτυξη.

## Ιλιγγιώδεις ρυθμοί αλλαγών

Υπάρχουν, βεβαίως, και άλλες προτάσεις για το πώς να αντιμετωπίζουμε και να προσαρμοζόμαστε κάθε φορά στο νέο modus vivendi.

Διαχρονικά, η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα



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

είναι χαρακτηριστικά των λεγόμενων επιτυχημένων ανθρώπων. Αλλά σε έναν κόσμο που διπλασιάζει τη γνώση κάθε 12 ώρες, ο παλιός ρυθμός αλλαγής, ευελιξίας και ανθεκτικότητας εκφεύγει των ορίων. Το κλίμα, η παγκόσμια υγεία, η κοινωνική συνοχή, οι χρηματοπιστωτικές αγορές, ο χώρος εργασίας, η εκπαίδευση, η μάθηση, δεν αλλάζουν απλώς· το χαρακτηριστικό είναι ότι αλλάζουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα σε σχέση με αυτά που ξέραμε. **Ο ρυθμός της αλλαγής δεν ήταν ποτέ τόσο γρήγορος όσο είναι σήμερα και, το πιθανότερο, δεν θα είναι ποτέ ξανά τόσο αργός.**

Από την άλλη μεριά, οι άνθρωποι δεν είναι συνηθισμένοι σε τέτοιου μεγέθους ανατροπές, τους αρέσει να ζουν στην comfort zone τους, στην άνεσή τους, τα πράγματα να είναι γνωστά, ελεγχόμενα, αναμενόμενα.

Παρόλο που όταν αναγκαζόμαστε, είμαστε απίστευτα προσαρμοστικοί, εντούτοις γενικά προτιμάμε τη σταθερότητα και τη ρουτίνα. Ωστόσο, ε-

φόσον η ρευστότητα είναι το βασικό χαρακτηριστικό της εποχής μας, πρέπει να είμαστε έτοιμοι και να έχουμε τα εργαλεία για να αντιμετωπίσουμε αυτή τη νέα πραγματικότητα.

Στην πορεία μου, από τα φοιτητικά μου χρόνια έχω κάνει τέτοιες συζητήσεις και έχω γράψει αρκετά άρθρα σχετικά με αυτό το θέμα. Η ζωή μας αλλάζει και οι εποχές αλλάζουν, ειδικά με μεγάλα συμβάντα και ανακαλύψεις. Πιθανόν να μην φανταζόμασταν το μέγεθος των θετικών ή αρνητικών μεταβολών με την ανακάλυψη της ραπτομηχανής, την πρώτη βιομηχανική επανάσταση, τη χρήση για πρώτη φορά της πυρηνικής ενέργειας, την 11η Σεπτεμβρίου, την κλιματική αλλαγή, την ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης κ.ά. που στην πραγματικότητα ήταν τεκτονικές αλλαγές. Τώρα όμως είμαστε μπροστά σε ένα **νέο δεδομένο** και αυτό είναι η ταχύτερη εξέλιξη. **Το βλέπω από μαθηματική σκοπιά ή με μαθηματικό μάτι, και επαναλαμβάνω ότι η ανθρώπινη γνώση διπλασιάστηκε αρχικά σε 1000 χρόνια, κατόπιν σε 500, μετά σε 100 και σήμερα σε 12 ώρες.**

Νομίζω ότι ένας από τους λόγους είναι ότι τώρα ο αριθμός των ανθρώπων που ασχολούνται με τη γνώση αναπτύσσεται εκθετικά. Θυμάμαι ότι στην εποχή μου με την εξέλιξη της έρευνας και της τεχνολογίας ασχολούνταν ένας μικρός κύκλος ανθρώπων στην Ευρώπη και την Αμερική. Τώρα όποιος κατέχει ένα κινητό τηλέφωνο μπορεί να

συμβάλει στην ανάπτυξη της γνώσης και ο αριθμός αυτών των ανθρώπων είναι μερικά δεσκατομμύρια. Ένας νέος με ένα κινητό μπορεί να δημιουργήσει μια start up εταιρεία με εξαιρετικά γρήγορη ανάπτυξη.

Σε έναν κόσμο σε ροή, πρέπει να μη μας τρομάζει η εκδοχή στην επόμενη γωνία να υπάρχουν περισσότερες αλλαγές, πολλές εκ των οποίων είναι απροσδόκητες ή πέρα από τις δυνάμεις μας να επιλέξουμε, ή και τα δύο. Αυτό απαιτεί μια νέα νοοτροπία που να αντιμετωπίζει τη συνεχή αλλαγή και την αβεβαιότητα **ως χαρακτηριστικό και όχι ως σφάλμα.**

## Η θεωρία της ρευστότητας ή ροής (Flux) και η αλλαγή του σεναρίου

Ο καθένας από εμάς, για όλη του τη ζωή, κατά κάποιο τρόπο ακολουθούσε ένα σενάριο. Η θεωρία της ρευστότητας ή ροής (Flux) δίνει φρέσκιες απαντήσεις, αποκαλύπτει τις σχέσεις μεταξύ των παλιών και των νέων σεναρίων μας και πώς να μετατρέψουμε ένα παλιό σενάριο σε νέο που να ταιριάζει στον σημερινό κόσμο των συνεχών μεταβολών, προτείνοντας γι' αυτό οκτώ τρόπους:

- Τρέξτε πιο αργά
- Δείτε τι είναι άορατο,
- Χαθείτε,
- Ξεκινήστε με εμπιστοσύνη,
- Γνωρίστε το "αρκετά" σας,
- Δημιουργήστε την καριέρα σας στο χαρτοφυλάκιό σας,
- Γίνετε ακόμα πιο ανθρωπίνιοι (και υπηρετήστε άλλους ανθρώπους),
- Αφήστε το μέλλον.

## Τρέξτε πιο αργά

Στο **οικόσημο της οικογένειας Αργέντη** στη Χίο, στο κτήμα της οποίας μεγάλωσα, είναι γραμμένο το **“σπεύδε βραδέως”**. Πάντα με εντυπωσίαζε αυτή η φράση, που τη μετέφραζα “πάω αργά γιατί βιάζομαι” και εντέλει με καθόρισε.



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

Το παλιό σενάριο λέει ότι πρέπει να τρέχουμε πιο γρήγορα για να συμβαδίζουμε με τους άλλους. Αλλά ένας κόσμος σε ροή έχει διαφορετικές συνθήκες αγώνα επειδή η **γραμμή τερματισμού συνεχώς αλλάζει**. Όσο πιο γρήγορα τρέχουμε και όσο περισσότερο τρέχουμε χωρίς να αναπαυόμαστε ή να σκεφτόμαστε ή ακόμη και να δίνουμε προσοχή, τόσο χειρότερα θα είναι τα αποτελέσματά μας με την πάροδο του χρόνου.

Σε έναν αβέβαιο κόσμο που σας παραπλανά και σας αναγκάζει να τρέχετε όλο και πιο γρήγορα, το κλειδί για την πραγματική επιτυχία και ανάπτυξη είναι να κάνετε το αντίθετο: να μάθετε πώς να τρέχετε πιο αργά, να επιβραδύνετε τον δικό σας ρυθμό.

Στην πραγματικότητα, το να τρέχεις πιο αργά σημαίνει **κίνηση με βιώσιμο ρυθμό**. Σημαίνει να δίνετε προτεραιότητα στην ηρεμία του μυαλού σας και να επικεντρώνεστε σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία.

Η **πρακτική ακινησίας** είναι ένας τρόπος για να τρέχεις πιο αργά. Ξεκινήστε με 30 δευτερόλεπτα, μετά ένα λεπτό, δύο λεπτά, έως και πέντε λεπτά (ή περισσότερο) απόλυτης ακινησίας. Αυτό δεν είναι διαλογισμός, είναι κάτι πιο απλό. Το μυαλό σας “στέκεται” και ηρεμεί, διαπιστώνει πού περιπλανιέται και ανασυγκροτείται.

Η **εξάσκηση της υπομονής** είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους του “σπεύδε βραδέως”. Επιλέξτε κάτι που ξέρετε ότι θα πάρει χρόνο - ας πούμε, να περιμένετε για μία ιατρική εξέταση. Σκόπιμα, μην γεμίζετε αυτόν τον χρόνο αναμονής με εφαρμογές κοινωνικών μέσων, κλήσεις, σταυρόλεξα ή οτιδήποτε άλλο. Απλά να είστε εκεί και να περιμένετε. Άδειασμα του χρόνου και αναμονή... Κάτι σαν την αργία του Σαββάτου (Sabbat) των Εβραίων. Μία φορά την εβδομάδα, να αποσυνδέεστε από iPhone, υπολογιστές, tablet, τηλεόραση. Φρενάρει την ταχύτητα ροής και ξεκουράζει το μυαλό.

**Δείτε το αόρατο** Ο καθένας μας εμπνέεται από αυτό που βλέπει. Το θέμα είναι πώς να μπορούμε να κινούμαστε πέρα από αυτά που φαίνονται και να εμπνεόμαστε από αυτά που δεν βλέπουμε. Πώς να βλέπουμε διαφορετικά και να κάνουμε το αόρατο, ορατό.

Το να μάθετε να βλέπετε τι είναι αόρατο δεν σημαίνει ότι χάνετε την εστίαση ή αγνοείτε αυτό που είναι ορατό. Στην πραγματικότητα συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο: Είναι η ικανότητα να προσαρμόζετε το βλέμμα σας, να βλέπετε την πλήρη εικόνα και να καταλαβαίνετε πραγματικά τι είναι τι. Όταν μαθαίνετε να βλέπετε τι είναι αόρατο, γίνεται πιο εύκολο να αγκαλιάσετε την αλλαγή, επειδή όσο ευρύτερο είναι το όραμά σας, τόσο περισσότερες πιθανές λύσεις έχετε στη διάθεσή σας.

## Πώς βλέπετε τους άλλους; Καταναλωτής εναντίον Πολίτη

Στον σημερινό κόσμο, μας βλέπουν πρώτα απ’ όλα ως καταναλωτές, ως ανθρώπους “με μάτια και πορτοφόλια”. Όσο συνεχίζουμε να καταναλώνουμε, μας λένε, όλα θα πάνε καλά. Το νέο σενάριο περιέχει μια λεπτή αλλά βαθιά αλλαγή: Δεν είμαστε πλέον παθητικοί αγοραστές, αλλά γινόμαστε ενεργητικοί συντελεστές, βλέπουμε ο ένας τον άλλο και συμπεριφερόμαστε ως πολίτες και άνθρωποι. Μαζί, οδηγούμε υπεύθυνα αντί να ακολουθούμε τυφλά. Αν θέλετε να βοηθήσετε, να δημιουργήσετε, να προσφέρετε υπηρεσίες και να βοηθήσετε τους άλλους να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους, σημαίνει ότι τους βλέπετε ως πολίτες και συνεργάτες και όχι ως καταναλωτές.

**Μη φοβάσαι να χαθείς** «Έχω κάνει κάτι λάθος, ‘χω χει-

ρότερο αποτέλεσμα απ’ ό,τι περίμενα». Το να χαθείς δεν σημαίνει κατ’ ανάγκη ότι απέτυχες, ότι δεν έχεις σχέδιο ή είσαι ανόητος - αυτό είναι και πάλι το παλιό σενάριο. Αντίθετα, σημαίνει να νιώθεις απόλυτα άνετος με ό,τι δεν ξέρεις (και μπορεί να μη μάθεις ποτέ). Μην τα χάνεις όταν δεν ξέρεις κάτι, σημασία έχει το πώς βρίσκεις το δρόμο σου.

Κάθε μέρα, όλοι χάνονται με κάποιο τρόπο. Μια νοοτροπία ροής σάς βοηθά να ανακτήσετε τον προσανατολισμό σας αξιοποιώντας τη δύναμη που προέρχεται από το να χαθείτε.

**Ξεκινήστε με την εμπιστοσύνη** Η σημερινή παγκόσμια κρίση εμπιστοσύνης γίνεται πρωτοσέλιδο τόσο συχνά που είναι σχεδόν κλισέ. Το παγκόσμιο βαρόμετρο εμπιστοσύνης έχει πέσει στα χαμηλότερα επίπεδα από ποτέ. Η εμπιστοσύνη μας στις κυβερνήσεις, τα ΜΜΕ, τις επιστήμες έχει κλονιστεί σημαντικά. Το χειρότερο είναι ότι αντιμετωπίζουμε με όλο και περισσότερη δυσπιστία ο ένας τον άλλον και επειδή η **εμπιστοσύνη είναι η κόλλα που συγκρατεί τις σχέσεις**, τις κοινωνίες και τους πολιτισμούς, σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο η δυσπιστία μάς περιβάλλει με φόβο και μας αποκόπτει από τους άλλους. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε χάσει τον προσανατολισμό μας και πρέπει επειγόντως να ξαναβρούμε τον πολιτικό αστέρα μας ατομικά και κοινωνικά. Ένας δοκιμασμένος τρόπος για **όταν χάνεται η εμπιστοσύνη είναι να υιοθετούμε καλές προθέσεις**.

Το να ξεκινάς με εμπιστοσύνη δεν σημαίνει ότι είσαι αφελής (και πάλι, αυτό είναι το παλιό σενάριο). Ούτε σημαίνει, βέβαια, ότι όλοι αξίζουν την εμπιστοσύνη μας.

Αντιμετωπίστε την αναξιοπιστία ως εξαίρεση και όχι ως κανόνα. Τα αποτελέσματα θα είναι εκπληκτικά.

• Η εμπιστοσύνη δεν χτίζεται με εκστρατείες μάρκετινγκ. Αποκτάται όταν νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλον, προσέχουμε ο ένας τον άλλον και χαιρόμαστε ο ένας τον άλλον.

Τελικά, όταν οι άνθρωποι αισθάνονται εμπιστοσύνη, δεν είναι μόνο πιο δημιουργικοί αλλά και πιο παραγωγικοί.

**Γνωρίστε τα «αρκετά» σας** Στον σημερινό κόσμο που καθοδηγείται από την κατανάλωση, μαστιζόμαστε από μια επίμονη ιδέα που διακηρύσσει «τα περισσότερα είναι καλύτερα» και μας χλευάζει που ποτέ δεν κάναμε, δεν κερδίσαμε ή δεν επιτύχαμε αρκετά. Αυτό το σενάριο είναι μεν παλιό, αλλά παραμένει πολύ ζωντανό.

Και καθώς αγωνιζόμαστε να αποκτήσουμε περισσότερα πράγματα, απομακρυνόμαστε από άλλες, βασικές προτεραιότητες. Με τη νοοτροπία ροής ενεργή, μπορείτε να αλλάξετε οπτική. Αυτή η μετατόπιση, από μια ατέρμονη αναζήτηση για περισσότερα σε μια ξεκάθαρη κατανόηση του “αρκετά”, είναι κρίσιμη.

Με το παλιό σενάριο, αν είσατε π.χ. manager, στην ερώτηση “τι θέλετε;”, θα απαντούσατε: Μεγαλύτερη εταιρεία, περισσότερα κέρδη, πλουσιότερο σπίτι, καλύτερο αυτοκίνητο κ.λπ. Με το νέο σενάριο και τη νοοτροπία ροής, η απάντηση επικεντρώνεται στο να πληρώνεις όλους καλά, να διασφαλίζεις ότι οι άνθρωποί σου αισθάνονται ασφαλείς, ότι η εργασία τους εκτιμάται, ότι αντιμετωπίζονται ως ίσοι και όχι ως υφιστάμενοι. Εντέλει, η αξία σας πηγάζει από μέσα σας και **οι άνθρωποι δεν θα θυμούνται αν είχατε «περισσότερα», αλλά πώς τους συμπεριφερθήκατε**.

**Δημιουργήστε την καριέρα - χαρτοφυλάκιο** Οι κρίσεις που κατά καιρούς ξεσπούν, μας δείχνουν με τον πιο σαφή τρόπο ότι το μέλλον της εργασίας δεν είναι στο αύριο, αλλά στο τώρα. Τώρα ο καθένας από εμάς πρέπει να γράψει ένα νέο σενάριο για την καριέρα, τα προς το ζην και τον επαγγελματικό του σκοπό. Για επιτυχία και ικανοποίηση σε έναν ρευστό κόσμο, αντιμετωπίστε την καριέρα σας με επιμέλεια ως χαρτοφυλάκιο και όχι ως μονοπάτι που πρέπει να ακολουθήσετε. Η νοοτροπία Flux γνωρίζει ότι η καριέρα του μέλλοντος δεν περιορίζεται μόνο σε επαγγελματικούς ρόλους: περιλαμβάνει έναν συνδυασμό δεξιοτήτων, ικανοτήτων, ενδιαφερόντων και ονειρών. Αυτό είναι το μοναδικό σας νέο σενάριο που θα σας βοηθήσει να επαναπροσδιορίσετε την ταυτότητά σας στην εποχή ροής.

**Να είσαι όλο και πιο ανθρώπινος (και να υπηρετείς άλλους ανθρώπους)** Ο αυτοματισμός προχωρά επίσης

με ιλιγγιώδεις ρυθμούς. Καθώς αναπτύσσεται η νοοτροπία ροής, η σχέση σας με την τεχνολογία αναθεωρείται. Αξιοποιήστε τη θετική δύναμη των σημερινών νέων τεχνολογιών με την εσωτερική σοφία ότι καμία από αυτές δεν είναι τόσο ισχυρή όσο η «τεχνολογία» της αφυπνισμένης ανθρώπινης συνείδησης. Το να είσαι πλήρως άνθρωπος σημαίνει να έχεις πλήρη επίγνωση των αισθήσεών σου και της ανθρωπιάς σου: πλήρως παρών και διεξοδικά, χωρίς αναστολές “ο εαυτός σου”. Αυτό περιλαμβάνει και το να αισθάνεστε άνετα με την αποτυχία σας για να την αξιοποιείτε για μεγαλύτερη ανάπτυξη.

Σε έναν κόσμο με περισσότερα ρομπότ, το “κλειδί” σας είναι να είστε όλο και πιο ανθρώπινοι - και να χρησιμοποιείτε την ανθρωπιά σας για να βοηθήτε τους άλλους.

**Ενισχύστε τη DQ σας** Η ψηφιακή νοημοσύνη ή DQ είναι μέρος του νέου σεναρίου. Για να επιτύχουν πραγματικά στον 21ο αιώνα -και σε έναν κόσμο με συνεχείς ανατροπές- οι άνθρωποι πρέπει να ενισχύσουν τη DQ τους.

Η DQ περιλαμβάνει δεξιότητες που σχετίζονται με την ψηφιακή ασφάλεια, την ψηφιακή ταυτότητα, τον ψηφιακό γραμματισμό, τα ψηφιακά δικαιώματα και τις ψηφιακές επικοινωνίες. Το να έχετε υψηλή DQ σημαίνει, επίσης, ότι γνωρίζετε πότε και πώς να αφήσετε τη συσκευή σας κάτω και να κάνετε μια συνομιλία πρόσωπο με πρόσωπο και επίσης, να διαχειρίζεστε υπεύθυνα τον χρόνο μπροστά στην οθόνη σας. Βασικά, το να έχεις υψηλή DQ σημαίνει να γνωρίζεις ότι **η τεχνολογία είναι μόνο ένα μέσο, δεν είναι ούτε λύση ούτε αυτοσκοπός**. Η DQ είναι μια ανθρωποκεντρική πυξίδα για τον ψηφιακό κόσμο.

**Απελευθερωθείτε από το μέλλον** Από νεαρή ηλικία, πολλοί άνθρωποι οδηγούνται στο να πιστεύουν ότι μπορούν να προβλέψουν και να ελέγξουν το μέλλον. Τα μηνύματα είναι “δούλεψε σκληρά και θα βρεις καλή δουλειά”, “κάνε σωστά βήματα και οι πόρτες θα ανοίξουν”, “κάνε σχέδια που θα πάνε όπως αναμένεις”. Αυτές οι οδηγίες δεν είναι κακές, αλλά η καθεμία προϋποθέτει έναν προβλέψιμο, ελεγχόμενο κόσμο, που απέχει παρασάγγας από την πραγματικότητα σήμερα. Ο σημερινός κόσμος σε ροή απαιτεί η ικανότητά σας για τον έλεγχο να είναι εκεί που βρίσκεται ο πραγματικός έλεγχος, σας δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσετε μπροστά και σας υπενθυμίζει να ζείτε πλήρως αυτή τη στιγμή. Με τη νοοτροπία Flux, μετατρέπετε τον φόβο και την απογοήτευση για το αύριο σε καύσιμο για τις δυνατότητες και τον σκοπό σήμερα.

Το να αφήσεις το μέλλον δεν σημαίνει να το απωθήσεις σαν “καυτή πατάτα”. Μάλλον σημαίνει να αναδιαμορφώσετε τη σχέση σας με το μέλλον και οποιαδήποτε αλλαγή μπορεί να έρθει.

Υπάρχουν τρεις κύριοι τρόποι γραφής αυτού του νέου σεναρίου: **1. Μια αλλαγή νοοτροπίας: από την πρόβλεψη στην προετοιμασία**. Αντισταθείτε στην παρόρμηση να προβλέψετε τι «θα συμβεί» και επενδύστε την ενέργειά σας στη δημιουργία απαντήσεων για αυτό που «θα μπορούσε» να συμβεί.

**2. Μετατόπιση προσδοκιών: από «τα πράγματα θα πάνε σύμφωνα με τα σχέδια» στο «τα σχέδια θα αλλάξουν»**. Αν γυρίσετε τον νοητικό σας διακόπτη για να αντιμετωπίσετε την αλλαγή ως γενικό κανόνα, αντί ως εξαίρεση, βελτιώνονται τα πάντα: η ικανότητά σας να ελίσσεστε, η διορατικότητά σας και η κατανόησή σας προς τους άλλους καθώς όλοι περιηγούμαστε στο σημερινό τοπίο αβεβαιότητας.

**3. Μετατόπιση εστίασης: από γνωστό στο άγνωστο**. Πολύ συχνά κατά την επίλυση προβλημάτων, οι άνθρωποι δείχνουν να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι εάν συμβεί ξανά το ίδιο. Αυτή δεν είναι μια κακή στρατηγική, αλλά είναι ελλιπής. Τι γίνεται με πράγματα που δεν έχουν συμβεί ακόμα; Γίνεσαι καλύτερος σε ό,τι εξασκείς. Αν εξασκείς τον φόβο, βελτιώνεσαι στο να φοβάσαι και αν εξασκείς την ελπίδα, τονώνεις την αισιοδοξία σου. Το να είσαι πραγματικά ευέλικτος είναι μια διά βίου προσπάθεια: Απαιτεί εξάσκηση, εξάσκηση και περισσότερη εξάσκηση. Στόχος είναι η βελτίωση, όχι η τελειότητα.

**«Αλλάζουν όλα εδώ κάτω με ορμή»** τραγουδούσε ο σπουδαίος **Διονύσης Σαββόπουλος** στο δίσκο του “Το περιβόλι του τρελού” πριν μισό αιώνα, το 1969 και ο στίχος του παραμένει προφητικά επίκαιρος.