

ΚΑΤΡΙΝ ΤΕΣΤΑ

Τολμήστε  
να είστε  
αισιόδοξοι!

Μετάφραση: Πετρούλα Γαβριηλίδου

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΑΓΙΚΗ  
ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

## **Βασικά... Τι είναι η αισιοδοξία;**

### **Για κάποιους από σας η αισιοδοξία ίσως είναι...**

Να κοιτάζετε το φως των αστεριών όταν νυχτώνει.

Να μαζεύετε το ψωμί από κάτω χωρίς να κοιτάζετε από ποια πλευρά έπεσε.

Μια αναγκαία επιλογή.

Να σκέφτεστε ότι ο κόσμος αύριο θα είναι καλύτερος από σήμερα και να κάνετε ό,τι μπορείτε γι' αυτό.

Να αντιμετωπίζετε τη ζωή μέσα από ένα φίλτρο θετικό και καλοπροαίρετο.

Να διοχετεύετε ενέργεια γεμάτη καλές δονήσεις στον εαυτό σας και στους άλλους.

Να φοράτε τα διορθωτικά γυαλιά για την κακή διάθεση.

Να χαμογελάτε όταν βλέπετε ένα χορταράκι να φυτρώνει ανάμεσα στις βρομιές.

Να πιστεύετε στην αισιοδοξία, να προσπαθείτε και να ξεκινάτε πάλι από την αρχή, αν χρειαστεί.

Να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και στον κόσμο.

Να αποδέχεστε τον προσωρινό χαρακτήρα των καταστάσεων και να εστιάζετε στο μέλλον.

Να αναγνωρίζετε το βαθύτερο νόημα σε κάθε δοκιμασία.

Να ξεχωρίζετε τη θετική πλευρά σε όλα τα πράγματα.

Να οικοδομείτε τη ζωή σας γύρω από ένα χαμόγελο.

Να πιστεύετε στα όνειρά σας.

Να πιστεύετε σε καλύτερες μέρες.

Να λήτε στον εαυτό σας ότι υπάρχει λύση.

Να είναι πάνω από όλα αυτή μια μαχητική επιλογή.

Πόσο βαρετή θα ήταν η ζωή χωρίς την αισιοδοξία! Ας ξεκινήσουμε βάζοντας στην άκρη κάποιες απόψεις που υπάρχουν γύρω από το θέμα:

- Όχι, αισιοδοξία δεν σημαίνει να τα βλέπουμε όλα ρόδινα.
- Όχι, η αισιοδοξία δεν προκύπτει από την αφέλεια: ο αισιόδοξος άνθρωπος δεν είναι ένας ανόητα χαρούμενος.
- Και τέλος, όχι, αισιοδοξία δεν σημαίνει να αρνούμαστε την πραγματικότητα.

## **Η αισιοδοξία είναι κάτι πολύ πιο ανεπαίσθητο και επιδέξιο**

Η ετυμολογία της λέξης «αισιοδοξία» είναι από το αίσιος + δόξα, μεταφραστικό δάνειο από τη γαλλική λέξη «optimisme», που προέρχεται από το λατινικό «optimus», υπερθετικό του «bonus», δηλαδή του «καλού». Σύμφωνα με κάποια λεξικά, από φιλοσοφικής πλευράς, η αισιοδοξία είναι «θεωρία σύμφωνα με την οποία ο κόσμος είναι ο καλύτερος και ο ευτυχέστερος δυνατός». Στην καθημερινή ζωή, η αισιοδοξία παραπέμπει σε μια πνευματική κατάσταση που συνίσταται στο να βλέπουμε τη θετική πλευρά των πραγμάτων. Μπορούν να υπάρξουν χίλιοι πιθανοί ορισμοί της αισιοδοξίας, ανάλογα με το αν την προσεγγίζουμε

φιλοσοφικά, ιατρικά, ψυχολογικά ή κοινωνικά. Αλλά σε αυτό το βιβλίο θα ασχοληθούμε με την αισιοδοξία μέσα από το πρίσμα της πρακτικής της εφαρμογής στην καθημερινότητά μας. Θα τη βλέπουμε ως μια ψυχική κατάσταση που μας βοηθά μπροστά στο άγνωστο να οραματιζόμαστε μια ευνοϊκή έκβαση και να κάνουμε τα πάντα για να την πετύχουμε. Και το καλό νέο είναι ότι...

## **Η αισιοδοξία έχει αποτέλεσμα!**

*Πώς;* θα μου πείτε... Κατ' αρχάς, η αισιοδοξία προκύπτει από μια απόφαση που παίρνουμε μόνοι μας. Και όπως καθέτι που το μαθαίνουμε σταδιακά, χρειάζεται μια κάποια πειθαρχία για να απαηλλαγούμε από τις κακές συνήθειες που έχουν εγκατασταθεί μέσα μας με την πάροδο των ετών. Πρέπει, επομένως, να μάθουμε να ελέγχουμε τις σκέψεις μας και να αποφασίσουμε να έχουμε την ευθύνη της ζωής μας.

Δεν ήλω ότι αυτό είναι εύκολο, αλλά αξίζει τον κόπο. Γιατί, βλέπετε, η αισιοδοξία υποκινεί τη δράση και τη δημιουργία σχεδίων. Βγαίνοντας από την αδράνεια, μπορείτε κατ' αρχάς να επηρεάσετε τη δική σας ζωή και στη συνέχεια όσων σας περιβάλλουν.

**«Η απαισιοδοξία είναι θέμα διάθεσης. Η αισιοδοξία είναι θέμα θέλησης».**

**Εμίλ Σαρτιέ**

Λέω στον  
εαυτό μου  
ότι είναι  
εφικτό.

## Πιστεύω σε αυτό

Κάθε σχέδιο ξεκινά με ένα προσπαιτούμενο...

«Λέω στον εαυτό μου ότι είναι εφικτό».

Πράγματι, σε όσους μου λένε ότι ο αισιόδοξος άνθρωπος είναι τελείως αφελής απαντώ ότι οι μεγαλύτεροι επιχειρηματίες, αθλητές, καλλιτέχνες, εφευρέτες και όσοι συνέβαλαν στην αλληλαγία του κόσμου –ο Γκάντι, ο Μαντέλα, ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ, η Μντέρα Τερέζα...– ήταν μερικοί από τους πιο αισιόδοξους ανθρώπους που υπήρξαν ποτέ. Ονειρεύτηκαν έναν καλύτερο κόσμο και συμμετείχαν στην εξέλιξή του. Αλλά πώς αντικατοπτρίζεται αυτό στην καθημερινότητά μας; Ας πάρουμε ένα παράδειγμα... Θέλιτε να δημιουργήσετε τη δική σας επιχείρηση. Θα πείτε πριν ξεκινήσετε ότι το σχέδιό σας θα αποτύχει; Παρομοίως, αν είστε τενίστας, θα σκεφτείτε κατά τη διάρκεια του αγώνα «ο αντίπαλός μου είναι καλύτερος από μένα, θα χάσω σίγουρα»; Όχι, το αντίθετο θα κάνετε. Και στις δύο περιπτώσεις ξέρετε ότι μπορεί να χάσετε, να αποτύχετε, αλλά ξέρετε επίσης ότι αξίζει τον κόπο να προσπαθήσετε: γιατί έχετε πιθανότητες να τα καταφέρετε. Απλώς και μόνο επειδή το πιστεύετε! Είτε οι στόχοι σας είναι επαγγελματικοί είτε προσωπικοί, χρειάζεται πάντα μια καλή δόση πάθους και πείσματος για να τους πετύχετε. Κατά βάθος το να είμαστε αισιόδοξοι δεν σημαίνει να μην υπολογίζουμε το ρίσκο, αλλά να το γνωρίζουμε για να το κατανοούμε καλύτερα. Η προσπάθεια είναι ήδη μια επιτυχία.

Να θυμάστε:

*Το 100% όσων δεν προσπαθούν τίποτα αποτυγχάνουν.*

Είχα παρατηρήσει πολλές φορές στο παλιό μου επάγγελμα ότι, κάθε φορά που αποφασίζαμε να ξεκινήσουμε ένα νέο σχέδιο, υπήρχαν πάντα στην ομάδα αυτοί που ισχυριζόνταν ότι «δεν θα πετύχει ποτέ» κι αυτοί που έλεγαν «ας το δοκιμάσουμε». Η διαφορά ανάμεσα στους δύο τρόπους σκέψης είναι ότι εμείς ορίζουμε τι θα υποθέσουμε: αν θα πετύχει ή όχι. Εμείς επιλέγουμε πώς θα δούμε το μέλλον. Βασικά εμείς, και μόνο εμείς, αποφασίζουμε τι τύχη θα δώσουμε σε ένα σχέδιο. Και κανείς δεν ξέρει προτού προσπαθήσει.

## **Δώστε νόημα στη ζωή**

Πριν από τέσσερα χρόνια αποφάσισα να αλλιάξω τη ζωή μου. Διέκοψα αυτό που κάποιοι ονόμαζαν «καριέρα» για να δημιουργήσω έναν ιστότοπο αφιερωμένο στην αισιοδοξία ([loptimisme.com](http://loptimisme.com)). Ωστόσο, φαινομενικά, πριν ήμουν από τους τυχερούς. Δεν ήμουν καν τριάντα ετών και είχα μια ενδιαφέρουσα δουλειά, μια ζωή στη Νέα Υόρκη, φοβερούς συναδέλφους, έναν συμπαθητικό εργοδότη και προοπτικές εξέλιξης. Δηλαδή ό,τι καλύτερο.

*Το «ό,τι καλύτερο» δεν είναι απαραίτητως  
το καλύτερο για σένα.*

Προφανώς μερικοί νόμιζαν ότι περνούσα κάποια κρίση των τριάντα... Αυτή η περίφημη περίοδος που αμφισβη-

τούμε την επαγγελματική μας πορεία, που αναρωτιόμαστε για τις επιλογές μας, τη διαδρομή μας και το μέλλον μας μακροπρόθεσμα.

Είχαν δίκιο; Περνούσα κάποια «κρίση»; Είναι πιθανό. Όμως, αν πρέπει να μιλήσουμε για κρίση, θα προτιμούσα να μιλήσω για την κρίση νοήματος, και μάλιστα την κρίση του «σωστού νοήματος». Ταξίδευα από τη Νέα Υόρκη στο Πεκίνο, δημοσίευα τις φωτογραφίες μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα *like* από τους φίλους μου ήταν η μόνη μου επαφή μαζί τους. Ωστόσο, αυτό που με έκανε πάντα χαρούμενη ήταν να μοιράζομαι τις πολυτίμες στιγμές μου με αυτούς τους φίλους. Τα ατελείωτα βράδια με τις κουβέντες μας, όταν ήμασταν ευάλωτοι και εξομολογούμασταν χωρίς δυσκολία ό,τι θέλαμε, μου έλειπαν. Σε τέτοιες συνθήκες και κατά τη διάρκεια μιας επιστροφής στο Παρίσι, ένας φίλος που δούλευε στα χρηματιστηριακά και του οποίου θαύμαζα τη διαδρομή μου εξομολογήθηκε τη δυστυχία του: η άνοδος του δεν ήταν παρά κοινωνική και καθόλου ανθρώπινη.

Έτσι άρχισα να συνειδητοποιώ την επίδραση που μπορεί να έχει η κοινωνία στις προσωπικές μας επιλογές. Λίγες μέρες αργότερα συνέβη ακόμα ένα καταλυτικό γεγονός. Ένας κοντινός μου άνθρωπος μου αποκάλυψε το αληθινό του όνειρο, που δεν ήταν, όπως έκανε τα τελευταία δέκα χρόνια, να περνάει όλη τη μέρα του μπροστά από πίνακες του Excel. Το όνειρό του ήταν να βρίσκεται σε επαφή με τη φύση και να δουλεύει με το ξύλο... Και οι δύο φίλοι ήταν εγκλωβισμένοι σε μια ζωή που δεν ήθελαν. Έκαναν τους γονείς τους περήφανους, προκαλούσαν τη ζήλια των φίλων τους, αλήθια βίωναν αυτό που εγώ ονομάζω «κρί-



ση νοήματος». Δεν ζούσαν σύμφωνα με τις αληθινές τους προσδοκίες. Ακολουθούσαν έναν «κοινωνικό» κανόνα αντί να ακολουθήσουν τις δικές τους επιθυμίες και δεν κατάφεραν να ξεφύγουν από αυτόν. Θα σήμαινε ίσως αυτό μια υπερβολικά μεγάλη αλλαγή στη ζωή τους;

Κι εγώ; Δεν ήμουν κι εγώ εγκλωβισμένη σε μια στερεοτυπική ζωή, που δεν μου ταίριαζε; Όλα αυτά τα ταξίδια, αυτή η μοναξιά, αυτός ο αγώνας ταχύτητας με τον χρόνο... Στο καθρέφτισμά μου στους άλλους συνειδητοποίησα ότι αυτή η «ιδανική» ζωή δεν μου ταίριαζε. Περνούσα τη δική μου κρίση νοήματος. Όσο δύσκολο κι αν ήταν να το παραδεχτώ, είχα αφήσει την κοινωνία και τους άλλους να αποφασίσουν την πορεία μου. Ωστόσο, δεν θα ζούσαν οι άλλοι τη ζωή μου. Δεν είχε νόημα να τη σπαταλήσω για να τους ευχαριστήσω.

Ήταν καιρός να δώσω μια άλλη κατεύθυνση στη ζωή μου. Ήταν ήδη δύο χρόνια που τριγυρνούσε στο μυαλό μου αυτή η ιδέα για έναν ιστότοπο. Ήθελα να δημιουργήσω μια «πλητφόρμα» στο διαδίκτυο που θα προωθούσε μια θετική επικαιρότητα, δίνοντας στο κοινό να διαβάσει εμπυχωτικά άρθρα.

Ο σκοπός; Να τιμήσουμε την αισιοδοξία. Όσο το σκεφτόμουν, συνειδητοποιούσα ότι ήταν αυτή η «αξία» που με έσπρωχνε πάντα. Αν είχα επιλέξει να είμαι *μόνο* ρεαλίστρια στη ζωή μου, δεν θα είχα προσπαθήσει να αναπτύξω τουλάχιστον δέκα από τις ιδέες που πραγματοποίησα τελικά.

Βουτούσα στην κουιλτούρα του διαδικτύου για χρόνια και ένιωθα ότι η ψηφιακή μετάβαση που ζούσαμε μπορούσε να είναι μια απίστευτη ευκαιρία για να συμμετάσχουμε

στη δημιουργία ενός καλύτερου αύριο. Είχα την επιθυμία να δράσω από τη δική μου σκοπιά. Αυτό έγινε ανάγκη και ίσως ήταν η απάντηση στην αναζήτηση του νοήματος για μένα. Για να το πω με τα λόγια μιας φίλης, **αισιοδοξώ σημαίνει ξεκινώ από την ιδέα ότι μπορούμε να βελτιώσουμε το μέλλον.** Και μπορούμε όλοι να το κάνουμε. Είναι ήδη τεράστιο βήμα να βελτιώσουμε τη δική μας καθημερινότητα, αυτή των φίλων μας, της οικογένειάς μας. Ήμουν σίγουρη ότι η σελίδα, που θα ήταν οπωσδήποτε πολύ ταπεινή, θα μπορούσε να κάνει τους διαδικτυακούς επισκέπτες πιο αισιόδοξους. Αλλά όλο ανέβαλλα την απόφαση για αργότερα. Μου έλειπαν χιλιάδες ικανότητες για ένα τέτοιο σχέδιο. Η αλήθεια ήταν, όμως, ότι κυρίως φοβόμουν τι θα πει ο κόσμος. Το να αφήσω μια σίγουρη δουλειά θα επρόκειτο για αίρεση το 2015! Έβρισκα διαρκώς δικαιολογίες για να καθυστερήσω το τέλος της.

— Έχω την αίσθηση ότι όλη μου η ζωή εξαρτάται από αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή.

Αν τη χάσω...

— Εγώ πιστεύω το αντίθετο.

Αν χάσουμε αυτή τη στιγμή,  
προσπαθούμε στην επόμενη.

Και αν αποτύχουμε,

ξαναρχίζουμε σε αυτήν που ακολουθεί.

Έχουμε μια ολόκληρη ζωή για να πετύχουμε.

Μπορίς Βιαν

Ωστόσο, το ήξερα, το ένιωθα: δεν «ταίριαζα». Μια μέρα, η επιθυμία υπερίσχυσε των φόβων μου. Συχνά με ρωτούν: «Πώς το πήρες απόφαση;», «Γιατί εκείνη τη συγκεκριμένη μέρα;». Θα μπορούσα να διηγηθώ μια ωραία ιστορία, αλλήλ δεν θυμάμαι πια την αφορμή, εκτός από μια φράση που διάβασα στο διαδίκτυο: «Αν δεν σου αρέσει το σημείο όπου βρίσκεσαι, μετακινήσου. Δεν είσαι δέντρο».

Έτσι έστειλα ένα μείλι στον εργοδότη μου, στο οποίο του εξηγούσα την επιθυμία μου για αλλαγή. Το μείλι έφυγε κι εγώ είχα ξεκινήσει τη διαδικασία. Αυτή η φράση κι αυτή η μέρα μού άλλαξαν τη ζωή. Μερικές φορές αρκεί ένα τίποτα.

Αυτή η μέρα μού άλλαξε τη ζωή. Σε όσους μού ήνε ότι διστάζουν να κάνουν το βήμα, απαντώ ότι η χειρότερη περίοδος είναι αυτή της αναποφασιστικότητας, όταν η αδυναμία να ξεπεράσουμε τον φόβο μας μπερδεύεται με την ενοχή μας που δεν τα καταφέρνουμε. Μην ανησυχείτε: αν πρέπει να το κάνετε, θα το κάνετε.

*Βρισκόμαστε συνέχεια μπροστά στην απόφαση  
μιας τελείως διαφορετικής ζωής.*

★ ★  
*Τολμήστε*  
να είστε  
*αισιόδοξοι!*  
★ ★  
γιατί η αισιοδοξία έχει αποτέλεσμα!

Μια καινούρια σχέση, μια αλλαγή στην καριέρα σας, ένα νέο πρότζεκτ, όποιος κι αν είναι ο στόχος σας, ξεπεράστε τους φόβους σας και εμπιστευτείτε τον εαυτό σας. Μια καλή δόση πάθους και πείσματος είναι αυτά που χρειάζεστε. Το κλειδί για να τα καταφέρετε είναι η αισιοδοξία!

Το να είμαστε αισιόδοξοι δεν σημαίνει να αρνούμαστε την πραγματικότητα. Αντιθέτως, σημαίνει να αντιλαμβανόμαστε τι συμβαίνει γύρω μας, να γνωρίζουμε το ρίσκο, με σκοπό να το κατανοούμε καλύτερα, μα πάνω από όλα σημαίνει να προσπαθούμε, να χαμογελάμε και να ζούμε την κάθε στιγμή!

Με απλά παραδείγματα, ασκήσεις και θετικά μάντρα, το *Τολμήστε να είστε αισιόδοξοι!* αποτελεί έναν πραγματικό οδηγό ευτυχίας.

