

BRIANNA WIEST

101

ΣΚΕΨΕΙΣ

που θα

ΑΛΛΑΞΟΥΝ

τον τρόπο

ΠΟΥ

ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ

ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 30 ΓΛΩΣΣΕΣ



ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο βιβλίο του *Sapiens* ο δρ Γιουβάλ Νόα Χαράρι (Dr. Yuval Noah Harari) εξηγεί ότι κάποτε κυκλοφορούσαν κι άλλοι άνθρωποι πάνω στη Γη εκτός από τον *Homo sapiens*.^{*} Στην πραγματικότητα, μπορεί να υπήρχαν μέχρι και έξι διαφορετικοί τύποι ανθρώπων: ο *Homo sapiens*, ο *Homo neanderthalensis*, ο *Homo soloensis*, ο *Homo erectus* κ.λπ.

Υπάρχει λόγος που ο *Homo sapiens* εξακολουθεί να υφίσταται και σήμερα, ενώ οι άλλοι δεν συνέχισαν να εξελίσσονται: ο προμετωπιαίος φλοιός, την ύπαρξη του οποίου συμπεραίνουμε από τα σκελετικά ευρήματα. Ουσιαστικά, ως *Homo sapiens* είχαμε την ικανότητα να σκεφτόμαστε πιο σύνθετα, άρα ήμασταν σε θέση να οργανώνουμε, να καλλιεργούμε, να διδάσκουμε, να εξασκούμε, να εξοικειωνόμαστε και να κληροδοτούμε στους επόμενους έναν κόσμο κατάλληλο για την επιβίωσή μας. Λόγω της ικανότητάς μας να φανταζόμαστε, ήμασταν σε θέση να διαμορφώσουμε τη Γη στη σημερινή της μορφή ουσιαστικά από το μηδέν.

Κατά μία έννοια, η ιδέα ότι οι σκέψεις δημιουργούν την πραγματικότητα είναι κάτι περισσότερο από μια ωραία ιδέα – είναι επίσης ένα γεγονός της εξέλιξης. Εξαιτίας της γλώσσας και της σκέψης, μπορέσαμε να δημιουργήσουμε έναν κόσμο μέσα στο μυαλό μας, και τελικά, εξαιτίας της γλώσσας και της σκέψης, έχουμε εξελιχθεί στην κοινωνία που είμαστε σήμερα – καλώς ή κακώς.

Σχεδόν κάθε μεγάλος δεξιότηχης, καλλιτέχνης, δάσκαλος, πρωτοπόρος, εφευρέτης και γενικά κάθε ευτυχισμένος άνθρωπος θα μπορούσε να δώσει κάποια παρόμοια ερμηνεία για την επιτυχία του. Πολλοί από τους «καλύτερους» αυτού του κόσμου κατάλαβαν

* Harari, Yuval Noah. *Sapiens: A Brief History of Humankind*. 1st Edition. 2015. Harper.

ότι, για να αλλάξουν τη ζωή τους, έπρεπε να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονταν.

Πρόκειται για τους ίδιους ανθρώπους που μας μεταβίβασαν μερικές από τις μακροβιότερες κλασικές διδαχές: ότι το να πιστεύεις σημαίνει να γίνεσαι, ότι θα πρέπει να κυριαρχήσεις στο μυαλό σου, ότι το εμπόδιο είναι ο δρόμος.^{*} Συχνά η πιο έντονη δυσφορία μας είναι αυτό που προηγείται και επιτάσσει έναν τρόπο σκέψης που δεν είχαμε φανταστεί πριν. Αυτή η νέα συνειδητοποίηση δημιουργεί δυνατότητες που δεν θα μπορούσαν ποτέ να υπάρξουν αν δεν είχαμε αναγκαστεί να μάθουμε κάτι καινούριο. Γιατί οι πρόγονοί μας ανέπτυξαν τη γεωργία, την κοινωνία, την ιατρική και όλα τα άλλα; Για να επιβιώσουν. Τα στοιχεία του κόσμου μας κάποτε υπήρξαν απλώς λύσεις για την αντιμετώπιση των φόβων μας.

Σε ένα πιο διανοητικό πλαίσιο, αν μάθετε συνειδητά να θεωρείτε τα «προβλήματα» στη ζωή σας ευκαιρίες για να υιοθετήσετε μια ευρύτερη κατανόηση και στη συνέχεια να αναπτύξετε έναν καλύτερο τρόπο ζωής, θα βγείτε από τον λαβύρινθο της δυστυχίας και θα μάθετε τι σημαίνει να ευτυχείτε.

Πιστεύω ότι οι βάσεις του εγχειρήματος να είσαι άνθρωπος συνίστανται στο να μάθεις να σκέφτεσαι. Από αυτό μαθαίνουμε πώς να αγαπάμε, να μοιραζόμαστε, να συνυπάρχουμε, να ανεχόμαστε, να δίνουμε, να δημιουργούμε κ.ο.κ. Πιστεύω ότι το πρώτο και πιο σημαντικό καθήκον μας είναι να υλοποιήσουμε το δυναμικό με το οποίο γεννηθήκαμε – τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τον κόσμο.

Το σιωπηρό μήνυμα σε ό,τι γράφω είναι το εξής: «Αυτή η ιδέα μου άλλαξε τη ζωή». Επειδή οι ιδέες είναι αυτές που αλλάζουν τις ζωές – και αυτή ήταν η πρώτη ιδέα που άλλαξε τη δική μου ζωή.

Μπριάννα Γουίστ – Ιούλιος 2016

^{*} Holiday, Ryan. *The Obstacle Is The Way*. 2014. Portfolio. (Το εμπόδιο ανοίγει τον δρόμο. Πώς να μετατρέπετε τις δοκιμασίες σε θριάμβους. Μετ. Κωνσταντίνα Γεωργούλια. 2016. Εκδόσεις Κλειδάριθμος).

ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

που σας

ΕΜΠΟΔΙΖΟΥΝ

να ΕΧΕΤΕ

ΤΗ ΖΩΗ

ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ

Κάθε γενιά έχει το δικό της είδος «μονοκουλτούρας», ένα κυρίαρχο μοντέλο ή σύστημα πεποιθήσεων που ο κόσμος το αποδέχεται ασυνείδητα ως «αλήθεια».

Είναι εύκολο να εντοπίσει κανείς τη μονοκουλτούρα στη Γερμανία της δεκαετίας του 1930 ή στην Αμερική του 1776. Είναι προφανές τι αποδέχονταν οι άνθρωποι εκείνη την εποχή, σε εκείνους τους τόπους, ως «καλό» και «αληθινό», ακόμη και όταν στην πραγματικότητα δεν ήταν έτσι τα πράγματα.

Είναι πολύ δύσκολο να αναπτύξουμε την αντικειμενικότητα που απαιτείται για να δούμε τις επιπτώσεις της σημερινής μονοκουλτούρας. Από τη στιγμή που έχουμε αποδεχτεί πολύ βαθιά μια ιδέα ως «αλήθεια» δεν την αντιλαμβανόμαστε πλέον ως «πολιτισμική» ή «υποκειμενική».

Μεγάλο μέρος της εσωτερικής αναταραχής μας οφείλεται στο ότι ζούμε μια ζωή που δεν την επιθυμούμε εγγενώς, μόνο και μόνο

επειδή έχουμε αποδεχτεί κάποιο εσωτερικό αφήγημα για το «φυσιολογικό» και το «ιδανικό» χωρίς ποτέ να το συνειδητοποιήσουμε.

Τα βασικά στοιχεία κάθε μονοκουλτούρας προσπαθούν να πλαισιώσουν αυτό για το οποίο οφείλουμε να ζούμε (έθνος, θρησκεία, εαυτός κ.λπ.) και υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους το σημερινό σύστημα μας βάζει να πυροβολούμε τον εαυτό μας στα πόδια καθώς προσπαθούμε να προχωρήσουμε. Δείτε εδώ οχτώ από τους πιο διαδεδομένους.

01 | Πιστεύετε ότι η δημιουργία της ιδανικής ζωής σας έγκειται στο να αποφασίσετε τι θέλετε και στη συνέχεια να το κυνηγήσετε, όμως στην πραγματικότητα δεν είστε ψυχολογικά σε θέση να προβλέψετε τι θα σας κάνει ευτυχισμένους.

Ο εγκέφαλός σας μπορεί να αντιληφθεί μόνο αυτό που γνωρίζει, οπότε όταν επιλέγετε τι θέλετε για το μέλλον, στην πραγματικότητα απλώς αναδημιουργείτε μια λύση ή ένα ιδανικό του παρελθόντος. Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως θέλετε, νομίζετε ότι έχετε αποτύχει επειδή απλώς δεν αναδημιουργήσατε κάτι που θεωρούσατε επιθυμητό. Στην πραγματικότητα, μάλλον δημιούργησατε κάτι καλύτερο, αλλά ξένο, και ο εγκέφαλός σας το παρερμήνευσε ως «κακό» εξαιτίας αυτού. (Ηθικό δίδαγμα της ιστορίας: Το να ζούμε τη στιγμή δεν είναι ένα υψηλό ιδανικό που προορίζεται για τους ζεν και τους φωτισμένους – είναι ο μόνος τρόπος για να ζήσετε μια ζωή που δεν είναι διαποτισμένη με ψευδαισθήσεις. Είναι το μόνο πράγμα που ο εγκέφαλός σας μπορεί πραγματικά να αντιληφθεί.)

02 | Προβάλλετε την παρούσα στιγμή στο μέλλον επειδή πιστεύετε ότι η επιτυχία είναι κάποιο μέρος στο οποίο «φτάνετε», γι' αυτό προσπαθείτε διαρκώς να «φωτογραφίσετε»

* Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. 2007. Random House.

στιγμιότυπα από τη ζωή σας και ελέγχετε αν έχετε καταφέρει ήδη να ευτυχήσετε.

Πείθετε τον εαυτό σας ότι κάθε δεδομένη στιγμή αντιπροσωπεύει τη ζωή σας στο σύνολό της. Επειδή είμαστε πλασμένοι να πιστεύουμε ότι η επιτυχία είναι ένα μέρος στο οποίο φτάνουμε –όταν οι στόχοι επιτυγχάνονται και οι εργασίες ολοκληρώνονται–, μετράμε διαρκώς κάθε στιγμή μας με το πόσο «ολοκληρωμένη» είναι, πόσο καλή ακούγεται η ιστορία μας, πώς θα έκρινε κάποιος άλλος το βιογραφικό μας. Πιάνουμε τον εαυτό μας να σκέφτεται: «Αυτό είναι όλο;» γιατί ξεχνάμε ότι τα πάντα είναι παροδικά και καμία μεμονωμένη στιγμή δεν μπορεί να περιγράψει το σύνολο. Δεν υπάρχει κανένα μέρος στο οποίο «φτάνουμε». Το μόνο πράγμα προς το οποίο κατευθύνεστε ολοταχώς είναι ο θάνατος. Η επίτευξη στόχων δεν είναι επιτυχία. Το πόσο εξελίσσεστε κατά τη διαδικασία, όμως, είναι.

03 | Θεωρείτε πως όταν ακολουθείτε το «ένστικτό» σας, η ευτυχία είναι «καλή» και ο φόβος και ο πόνος είναι «κακοί».

Όταν σκέφτεστε να κάνετε κάτι που πραγματικά σας αρέσει και στο οποίο έχετε επενδύσει, θα νιώσετε ένα κύμα φόβου και πόνου, κυρίως επειδή, μεταξύ άλλων, θα αισθανθείτε ευάλωτοι. Δεν πρέπει να ερμηνεύετε πάντα τα άσχημα συναισθήματα ως αποτρεπτικά. Είναι επίσης ένδειξη ότι κάνετε κάτι που προκαλεί φόβο και αξίζει τον κόπο. Αν ήταν κάτι που δεν θέλατε να κάνετε, θα νιώθατε αδιαφορία γι' αυτό. Φόβος = ενδιαφέρον.

04 | Δημιουργείτε άσκοπα προβλήματα και κρίσεις στη ζωή σας επειδή στην πραγματικότητα φοβάστε να τη ζήσετε.

Το μοτίβο της άσκοπης δημιουργίας κρίσεων στη ζωή σας είναι στην πραγματικότητα μια τεχνική αποφυγής. Σας εμποδίζει να γίνετε ευάλωτοι ή να αναλάβετε την ευθύνη για ό,τι κι αν είναι αυτό που φοβάστε. Ποτέ δεν στενοχωριέστε για τον λόγο που νομίζετε

ότι συνέβη· στον πυρήνα της επιθυμίας σας να δημιουργήσετε ένα πρόβλημα βρίσκεται απλώς ο φόβος να είστε αυτοί που είστε και να ζείτε τη ζωή που θέλετε.

05 | Πιστεύετε ότι για να αλλάξετε τις πεποιθήσεις σας πρέπει να υιοθετήσετε έναν νέο τρόπο σκέψης, αντί να αναζητάτε εμπειρίες που κάνουν τον τρόπο σκέψης σας αυταπόδεικτο.

Η πεποίθηση είναι κάτι που ξέρετε ότι είναι αληθινό εξαιτίας μιας εμπειρίας που είχατε. Αν θέλετε να αλλάξετε τη ζωή σας, αλλάξτε τις πεποιθήσεις σας. Αν θέλετε να αλλάξετε τις πεποιθήσεις σας, ζήστε εμπειρίες που θα επαληθεύσουν τις πεποιθήσεις σας. Όχι το αντίστροφο.

06 | Πιστεύετε ότι τα «προβλήματα» είναι εμπόδια στην προσπάθειά σας να πετύχετε αυτό που θέλετε, ενώ στην πραγματικότητα σας ανοίγουν τον δρόμο.

Ο Μάρκος Αυρήλιος το περιγράφει καλά: «Ό,τι εμποδίζει τη δράση προωθεί τη δράση. Ό,τι στέκεται εμπόδιο στον δρόμο γίνεται ο δρόμος». Απλώς, αν σκοντάψετε σε ένα «πρόβλημα», αναγκάζεστε να αναλάβετε δράση για να το επιλύσετε. Αυτή η δράση θα σας κάνει αναπόφευκτα να σκεφτείτε διαφορετικά, να συμπεριφερθείτε διαφορετικά και να επιλέξετε διαφορετικά. Το «πρόβλημα» γίνεται καταλύτης προκειμένου να δημιουργήσετε τη ζωή που πάντα θέλατε. Μόνο που σας ωθεί να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας.

07 | Νομίζετε ότι το παρελθόν σας σας καθορίζει και, ακόμη χειρότερα, νομίζετε ότι είναι μια αμετάβλητη πραγματικότητα, ενώ στην πραγματικότητα η αντίληψή σας γι' αυτό αλλάζει όπως και εσείς.

Επειδή η εμπειρία είναι πάντοτε πολυδιάστατη, υπάρχει ποικιλία αναμνήσεων, εμπειριών, συναισθημάτων, «αρχείων» που μπορείτε

να επιλέξετε να ανακαλέσετε στη μνήμη σας... και αυτό που επιλέγετε είναι ενδεικτικό της παρούσας κατάστασης του νου σας. Πάρα πολλοί άνθρωποι εγκλωβίζονται καθώς επιτρέπουν στο παρελθόν να τους καθορίζει ή να τους καταδιώκει, απλώς και μόνο επειδή δεν έχουν εξελιχθεί τόσο ώστε να βλέπουν πως το παρελθόν δεν τους εμπόδισε να αποκτήσουν τη ζωή που θέλουν, αντίθετα, τους διευκόλυνε. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αγνοούμε ή να ωραιοποιούμε επώδυνα ή τραυματικά γεγονότα, μόνο να είμαστε σε θέση να τα φέρνουμε στον νου μας με αποδοχή και να τα εντάσσουμε στην ιστορία της προσωπικής μας εξέλιξης.

08 | Προσπαθείτε να αλλάξετε ανθρώπους, καταστάσεις και πράγματα (ή απλώς παραπονιέστε/εκνευρίζετε εξαιτίας τους), ενώ ο θυμός ισοδυναμεί με αναγνώριση του εαυτού σας. Στις περισσότερες αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις σας ουσιαστικά αναγνωρίζετε ένα αποσυνδεδεμένο κομμάτι του εαυτού σας.

Οι «σκιώδεις εαυτοί» σας είναι τα κομμάτια του εαυτού σας που κάποια στιγμή εκπαιδεύτηκατε να πιστεύετε ότι «δεν είναι καλά», οπότε τα καταπιέσατε και κάνατε ό,τι περνούσε από το χέρι σας για να μην αναγνωρίσετε την ύπαρξή τους. Στην πραγματικότητα όμως δεν αντιπαθείτε αυτά τα κομμάτια του εαυτού σας. Έτσι, όταν βλέπετε κάποιον άλλο να εκδηλώνει ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά, εξοργίζεστε, όχι λόγω έμφυτης αντιπάθειας, αλλά επειδή πρέπει να πολεμήσετε την επιθυμία σας να το ενσωματώσετε πλήρως στο σύνολο της συνείδησής σας. Τα χαρακτηριστικά που λατρεύετε στους άλλους είναι αυτά που λατρεύετε στον εαυτό σας. Τα χαρακτηριστικά που μισείτε στους άλλους είναι αυτά που δεν μπορείτε να δείτε στον εαυτό σας.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

της ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ

Οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι στην ιστορία – αυτοί που χαρακτηρίζονται από τον κόσμο ως «ιδιοφυΐες» στον τομέα τους ή μετρ στην τέχνη τους– είχαν ένα κοινό χαρακτηριστικό πέρα από το ταλέντο: Οι περισσότεροι ακολουθούσαν αυστηρές (και συγκεκριμένες) ρουτίνες.

Οι ρουτίνες μοιάζουν βαρετές, φαίνεται ότι έρχονται σε αντίθεση με αυτό που μας έχουν μάθει ότι αποτελεί την «καλή ζωή». Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι η ευτυχία πηγάζει από την αέναη αναζήτηση του «περισσότερου», ανεξάρτητα από το τι είναι αυτό το «περισσότερο». Ωστόσο, αυτό που δεν συνειδητοποιούμε είναι πως το να έχουμε μια ρουτίνα δεν σημαίνει ότι καθόμαστε στο ίδιο γραφείο κάθε μέρα για τον ίδιο αριθμό ωρών. Η ρουτίνα σας μπορεί να είναι να ταξιδεύετε κάθε μήνα σε μια διαφορετική χώρα. Μπορεί να είναι το ότι δεν έχετε καθόλου ρουτίνα. Το ζήτημα δεν είναι από τι αποτελείται η ρουτίνα, αλλά το πόσο σταθερό και ασφαλή κάνει τον υποσυνείδητο νου σας μέσα από επαναλαμβανόμενες κινήσεις και αναμενόμενα αποτελέσματα.

Δεν έχει σημασία από τι θέλετε να αποτελείται η καθημερινότητά σας, το θέμα είναι να το αποφασίσετε και να το ακολουθήσετε. Εν ολίγοις, η ρουτίνα είναι σημαντική γιατί η συνήθεια δημιουργεί διάθεση, και η διάθεση δημιουργεί την «τροφή» για την προσωπικήτητά σας. Επιπλέον, αν αφήνετε τον εαυτό σας να παρασύρεται από την παρορμητικότητα, δημιουργείται πρόσφορο έδαφος για όλα όσα κατά βάση δεν θέλετε.

Τα περισσότερα πράγματα που οδηγούν στην αυθεντική ευτυχία δεν είναι απλώς μορφές εφήμερης και άμεσης ικανοποίησης, και επίσης είναι πράγματα που συνοδεύονται από αντίσταση και απαιτούν θυσίες. Ωστόσο, υπάρχει ένας τρόπος να εξουδετερώσετε την αίσθηση της «θυσίας» όταν συμπεριλαμβάνετε ένα καθήκον στην «κανονικότητα» ή ξεπερνάτε την αντίσταση με ρυθμίσεις. Αυτό είναι λοιπόν, και ακολουθούν οι υπόλοιποι λόγοι για τους οποίους η ρουτίνα είναι τόσο σημαντική (και οι ευτυχισμένοι άνθρωποι τείνουν να τους ακολουθούν περισσότερο).

01 | Οι συνήθειές σας δημιουργούν τη διάθεσή σας, και η διάθεσή σας είναι το φίλτρο μέσα από το οποίο βιώνετε τη ζωή σας.

Θα ήταν λογικό να υποθέσουμε ότι οι διαθέσεις δημιουργούνται από σκέψεις ή στρεσογόνους παράγοντες, πράγματα που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της ημέρας και μας αποσυντονίζουν. Αυτό όμως δεν ισχύει. Ο ψυχολόγος Ρόμπερτ Θέιερ (Robert Thayer) ισχυρίζεται ότι οι διαθέσεις δημιουργούνται από τις συνήθειές μας: πόσο κοιμόμαστε, πόσο τακτικά κινούμαστε, τι σκεφτόμαστε, πόσο συχνά το σκεφτόμαστε και ούτω καθεξής. Το θέμα είναι ότι δεν πρόκειται απλώς για μια σκέψη που μας προκαλεί αναστάτωση· πρόκειται για το μοτίβο να βιώνουμε διαρκώς αυτή τη σκέψη που ενισχύει την επίδρασή της και την κάνει να μας φαίνεται σωστή.

02 | Πρέπει να μάθετε να αφήνετε τις συνειδητές αποφάσεις σας να καθορίζουν τη μέρα σας, όχι τους φόβους ή τις παρορμήσεις σας.

Ένα αδάμαστο μυαλό είναι σωστό ναρκοπέδιο. Χωρίς ρύθμιση, συγκέντρωση, βάσεις και αυτοέλεγχο οτιδήποτε μπορεί να σας πείσει ότι θέλετε κάτι που στην πραγματικότητα δεν θέλετε. Το «θέλω να βγω για ποτό απόψε και όχι να προετοιμαστώ για την αυριανή παρουσίαση» φαίνεται βάσιμο βραχυπρόθεσμα, αλλά

μακροπρόθεσμα είναι καταστροφικό. Η έξοδος για ποτό ένα βράδυ πιθανόν να μην αξίζει τόσο ώστε να τινάξετε στον αέρα μια εξαιρετικά σημαντική επαγγελματική συνάντηση. Το να μάθετε πώς να φτιάχνετε τη ρουτίνα σας ισοδυναμεί με το να μάθετε να επιτρέπετε στις συνειδητές επιλογές σας για το πώς θα είναι η μέρα σας να σας καθοδηγούν, αφήνοντας στο περιθώριο όλες τις άλλες, εφήμερες ανοησίες.

03 | Η ευτυχία δεν έχει σχέση με την ποσότητα των πραγμάτων που κάνετε, αλλά με την ποιότητα με την οποία τα κάνετε.

Περισσότερα δεν σημαίνει καλύτερα. Ευτυχία δεν είναι να βιώνεις διαρκώς κάτι διαφορετικό – είναι να βιώνεις διαρκώς αυτό που ήδη έχεις με νέους και διαφορετικούς τρόπους. Δυστυχώς, επειδή διδασκόμαστε ότι το πάθος πρέπει να οδηγεί κάθε κίνηση, κάθε σκέψη και κάθε απόφασή μας, ουσιαστικά καθηλωνόμαστε από τον φόβο ότι είμαστε δυστυχημένοι επειδή δεν κάνουμε «αρκετά».

04 | Όταν ρυθμίζετε τις καθημερινές πράξεις σας, απενεργοποιείτε τα ένστικτά σας για «μάχη ή φυγή», επειδή πλέον δεν αντιμετωπίζετε το άγνωστο.

Αυτός είναι ο λόγος που οι άνθρωποι δυσκολεύονται τόσο πολύ με την αλλαγή και ο λόγος για τον οποίο όσοι είναι σταθεροί στις συνήθειές τους βιώνουν τόση χαρά. Πολύ απλά, το ένστικτο του φόβου τους είναι απενεργοποιημένο για επαρκές χρονικό διάστημα, ώστε να μπορούν όντως να απολαμβάνουν τα πράγματα.

05 | Όταν είμαστε παιδιά, η ρουτίνα μάς προσφέρει αίσθημα ασφάλειας. Όταν είμαστε ενήλικες, μας προσφέρει αίσθημα σκοπού.

Περιέργως, αυτά τα δύο συναισθήματα μοιάζουν περισσότερο απ' όσο νομίζουμε (τουλάχιστον έχουν την ίδια προέλευση). Εί-

ναι το ίδιο πράγμα με τον φόβο του αγνώστου: Όταν είμαστε παιδιά, δεν ξέρουμε να διακρίνουμε το δεξιά από το αριστερά, πόσο μάλλον το γιατί είμαστε ζωντανοί ή αν μια δραστηριότητα που δεν έχουμε ξανακάνει ποτέ θα είναι τρομακτική ή βλαβερή για μας. Ως ενήλικες που επαναλαμβάνουμε μια ρουτίνα, παρηγορούμαστε με την απλή ιδέα ότι «ξέρω πώς να το κάνω αυτό, το έχω ξανακάνει».

06 | Αισθάνεστε ικανοποιημένοι επειδή η ρουτίνα επαναβεβαιώνει μια απόφαση που έχετε ήδη πάρει.

Αν αυτή η απόφαση είναι ότι θέλετε να γράψετε ένα βιβλίο –και δεσμευτείτε ότι θα γράψετε τρεις σελίδες κάθε βράδυ για όσο καιρό σας πάρει να το ολοκληρώσετε–, επιβεβαιώνετε όχι μόνο την επιλογή σας να ξεκινήσετε, αλλά και την ικανότητά σας να το πραγματοποιήσετε. Είναι ειλικρινά ο πιο υγιής τρόπος για να αισθανθείτε δικαιωμένοι.

07 | Καθώς το σώμα σας αυτορρυθμίζεται, η ρουτίνα γίνεται ο δρόμος προς τη «ροή».*

Η «ροή» (σε περίπτωση που δεν το γνωρίζετε – αλλά μάλλον το γνωρίζετε) είναι ουσιαστικά αυτό που συμβαίνει όταν είμαστε τόσο ολοκληρωτικά αφοσιωμένοι σε ό,τι κάνουμε, ώστε όλες οι ανησυχίες μας διαλύονται και είμαστε απλώς απολύτως παρόντες σε αυτό που κάνουμε. Όσο περισσότερο εκπαιδεύετε το σώμα σας να ανταποκρίνεται σε διαφορετικά σήματα –στις 7 π.μ. ξυπνάτε, στις 2 μ.μ. αρχίζετε να γράφετε κ.ο.κ.–, τόσο πιο εύκολα μπαίνετε στη ροή, από συνήθεια.

* Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. 2008. Harper Perennial Modern Classics.

08 | Όταν δεν προσαρμοζόμαστε σε μια ρουτίνα, διδάσκουμε στον εαυτό μας ότι ο «φόβος» είναι ένδειξη ότι κάνουμε κάτι λάθος, αντί να επενδύουμε σοβαρά στο αποτέλεσμα.

Η έλλειψη ρουτίνας δημιουργεί απλώς πρόσφορο έδαφος για διαρκή αναβλητικότητα. Σας αφήνει κενά στα οποία το υποσυνείδητό σας μπορεί να πει: «Άντε, κάνε ένα διάλειμμα τώρα», ενώ σας δεσμεύει μια προθεσμία. Αν όμως συνηθίζετε να κάνετε ένα διάλειμμα εκείνη τη στιγμή της ημέρας, θα το επιτρέψετε απλώς και μόνο επειδή «πάντα αυτό κάνετε».

Τα τελευταία χρόνια, η Μπριάννα Γουίστ έχει γίνει γνωστή για τη βαθιά συγκινητική, φιλοσοφική γραφή της. Αυτή η νέα συλλογή δημοσιευμένων έργων της περιλαμβάνει κείμενα που πραγματεύονται το γιατί θα πρέπει να ακολουθήσουμε τον σκοπό μας αντί για το πάθος, να αγκαλιάσουμε την αρνητική σκέψη, να βρούμε τη σοφία στην καθημερινότητα και να αναγνωρίσουμε ποιες γνωσιακές προκαταλήψεις διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τη ζωή μας. Ορισμένα από αυτά τα κείμενα δεν έχουν δημοσιευτεί ξανά, ενώ άλλα έχουν διαβαστεί από εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Όπως και να έχει, καθένα από αυτά θα μας κάνει να σκεφτούμε: Αυτή η ιδέα μου άλλαξε τη ζωή.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

www.klidarithmos.gr

ISBN: 978-960-645-643-5



9 789606 456435