

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2016 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΡΙΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 145- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
Η ΚΡΙΣΗ ΘΕΛΕΙ ΔΥΝΑΤΟΥΣ ΗΓΕΤΕΣ
- ✓ ΣΤΗ ΣΑΧΑΡΑ ΤΗΣ ΨΕΥΤΙΑΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΙΚΡΕΣ, ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ,
ΑΙΣΙΟΔΟΞΕΣ
- ✓ ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΜΟΝΑΧΑ: ΕΥΤΥΧΙΑ
- ✓ Η ΥΠΕΡΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ
- ✓ ΤΕΣΤ

στη ΣΑΧΑΡΑ της ψευτιάς

Η παραζάλη γίνεται μέρα με τη μέρα χειρότερη. Ο πόθος της απόλαυσης έγινε άγρια τρέλλα στους ανθρώπους που τσαλαπατάνε ο ένας τον άλλον για να μη χάσουν τις διάφορες φαρμακερές ηδονές.

Το φαινόμενο δεν είναι όμως σημερινό. Γιατί ο Φώτης Κόντογλου έλεγε λίγο πριν τον θάνατό του, το 1966:

“Ο μαμωνάς σκέπασε με τις σκοτεινές φτερούγες του τον κόσμο και τον κουνά σαν να είναι κανένα κόσκινο, και όπως αναταράζεται το σιτάρι, χοροπηδάνε οι άνθρωποι μέσα στο κόσκινό του και δαγκάνει ο ένας τον άλλον, και εξοντώνει ο αδελφός τον αδελφό. Οι άνθρωποι γινήκανε τρελλοί από κακία, γεμάτοι υποκρισία, μεγαλομανία, φιληδονία. Και μέσα σ’ αυτή τη λύσσα που τους έπιασε, θέλουνε ν’ απολαύσουν, οι ανόητοι, την Ειρήνη, που είναι δώρο του Θεού. Σε κανένα καλό δεν συμφωνούνε, μα στο κακό είναι όλοι θερμοί συνεργάτες...”

“Θεέ μου, τί φρικτή καταδίκη βγάλανε οι κακοί άνθρωποι καταπάνω στον εαυτό τους, να ζούνε αγριεμένα μέσα στην έρημο της κακίας, της αναισθησίας και του εγωισμού, μέσα στη Σαχάρα της ψευτιάς! Ποτέ δεν φοβόταν τόσο πολύ ο άνθρωπος την φτώχεια, την αρρώστια και τον θάνατο, όσο τα φοβάται τώρα, που δεν φοβάται τον Θεό”.

Σημείωμα από τον Έκδοτη



η ΚΡΙΣΗ θέλει δυνατούς ΗΓΕΤΕΣ

Στις δύσκολες στιγμές και στις πιο μεγάλες απειλές, ένας λαός ψάχνει για έναν δυνατό και αποφασιστικό ηγέτη. Εναποθέτει όλες του τις ελπίδες στις ικανότητες αυτού του ηγέτη και περιμένει να τον οδηγήσει.

Στην σημερινή εποχή, όπου τα ηλεκτρονικά κοινωνικά δίκτυα δίνουν δημόσια φωνή στον καθέναν, γιατί να περιμένουμε να αναδυθεί κάποιος ηγέτης τυχαία;

Κάθε ένας από εμάς έχει την ευκαιρία να είναι ένας ηγέτης: Στον εαυτό μας, στην οικογένειά μας, στον κοινωνικό μας περίγυρο, στην επιχείρησή μας. Κάθε ημέρα χρειάζεται να παίρνουμε αποφάσεις. Χρειάζεται να πείσουμε τον εαυτό μας να δράσει ή να περιμένει την κατάλληλη στιγμή... Πόσο άραγε διαφέρουμε από έναν ηγέτη;

Το ερώτημα είναι: Θέλουμε να είμαστε ένας “ό,τι να ’ναι ηγέτης ή ένας δυναμικός, αποφασιστικός, “σοφός” ηγέτης;

Αν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες και να βγούμε από φαινομενικά αδιέξοδα νικητές, χρειαζόμαστε άμεσα να γίνουμε ικανοί ακατάβλητοι, δυναμικοί, αποφασιστικοί και αποτελεσματικοί. Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά ενός δυναμικού ηγέτη.

Ο καθένας μας μπορεί να κληθεί να παίξει ένα σημαντικό ρόλο σε κάποιον τομέα ή σε κάποια περίπτωση. Έτσι, θα μπορέσει να σώσει τον εαυτό του, τους δικούς του, την επιχείρησή του (με τους εργαζομένους της) ή μια ομάδα ανθρώπων. Δεν θα ήταν ωραίο να είστε έτοιμοι για μια τέτοια πρόκληση;

“Οι άνθρωποι θα είναι διατεθειμένοι να σε προσέξουν, αν είσαι διατεθειμένος να προσέξεις το τί είναι αυτό που τους κάνει να προσέχουν”.

Harry Gordon Selfridge

Ελεύθερο είναι ό,τι κυβερνά τον εαυτό του. (Ελεύθερον το άρχον αυτού).

Πλάτων

Σας εύχομαι Χρόνια Πολλά
και Καλή Χρονιά!

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

◆ Αμερικανοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα λιπαρά οξέα ω-3, που περιέχονται στα ψάρια, καταπολεμούν το Αλτσχάιμερ. Σύμφωνα με την μελέτη τους, όσα άτομα άνω των 65 ετών καταναλώνουν ψάρι μία φορά την εβδομάδα έχουν δέκα τοις εκατό μικρότερη απώλεια συγκέντρωσης και σκέψης.

◆ Ο γάμος κάνει καλό στην υγεία! Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών του Εθνικού Κέντρου Υγείας των ΗΠΑ σε 127.545 άνδρες, οι παντρεμένοι άνδρες έχουν λιγότερες πιθανότητες να εξελιχθούν σε μανιώδεις καπνιστές και πότες και είναι λιγότερο επιρρεπείς σε ημικρανίες και σοβαρές ασθένειες απ' ό,τι οι χήροι και οι χωρισμένοι.

◆ Η πλειονότητα των παιδιών, μετά τον χωρισμό των γονιών τους, αποκτούν τον έλεγχο της καταστάσεως και στα δύο σπίτια, επωφελούμενα από τις τύψεις που αισθάνονται οι γονείς τους. Αυτό απέδειξε πρόσφατη εκτεταμένη έρευνα σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες, κάτι που ανατρέπει τα συμπεράσματα αντίστοιχων ερευνών του παρελθόντος, σύμφωνα με τα με τα οποία οι γονείς ήταν οι ενεργητικοί πόλοι κατά την διάρκεια και μετά το διαζύγιο, και τα παιδιά οι παθητικοί.

◆ Ξεχνάτε διαρκώς ονόματα και αριθμούς τηλεφώνου ή το πού έχετε αφήσει τα κλειδιά σας ή το κινητό σας; Τότε η μνήμη σας έχει ανάγκη από μια τονωτική "ένεση". Στις τροφές που ενισχύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα, και συνεπώς την μνήμη, περιλαμβάνονται οι μπανάνες, τα ψάρια, τα πράσινα λαχανικά, τα εσπεριδοειδή, το συκώτι, το ελαιόλαδο και τα αρωματικά βότανα (ιδίως η μέντα και ο βασιλικός).

◆ Γνωρίζατε ότι η Ελλάδα διαθέτει περισσότερα σπήλαια από την αχανή Κίνα;

ΣΚΕΨΕΙΣ μικρές, πολύτιμες, ΑΙΣΙΟΔΟΞΕΣ

◆ Το νόημα της ζωής είναι να δίνεις στην ζωή σου νόημα.

◆ Μην περιμένεις να έρθει η ιδανική στιγμή για να δράσεις. Πάρε την στιγμή που ζεις και δημιούργησε εσύ την ιδανική κατάσταση.

◆ Σκέφθηκες ποτέ πως όσα περιμένεις να έρθουν, μπορεί να περιμένουν εσένα να πας να τα παραλάβεις;

◆ Μεγαλώσαμε με το "τί θα πει ο κόσμος"... Τελικά, δεν είπε τίποτε...

◆ Όταν σου ζήτησα να μου σταθείς, δεν εννοούσα εμπόδιο!

◆ Κάθε φορά που μου σκάβουν τον λάκκο, κάνουν πάντα το ίδιο λάθος: τον σκάβουν πολύ βαθύ κι ύστερα δεν μπορούν να βγουν από μέσα!

◆ Όταν περνάς μια δυσκολία κι αναρωτιέσαι "πού είναι ο Θεός;", θυμήσου: ο δάσκαλος είναι πάντα σιωπηλός κατά την διάρκεια του διαγωνίσματος.

◆ Η ΛΕΠΙΔΑ και η ΕΛΠΙΔΑ έχουν τα ίδια γράμματα. Εσύ επιλέγεις!

◆ Δεν πήρα ποτέ λάθος αποφάσεις στην ζωή μου. Μόνο σωστές αποφάσεις που χάσανε τον στόχο.

◆ Αυτοί που αφήνονται να τους παρασύρει το πλήθος, δεν θα πάνε πιο μακριά από εκεί που θα τους πάει το πλήθος. Οι λίγοι που τολμούν να σταθούν μακριά απ' αυτό, είναι πιο πιθανόν ν' ανακαλύψουν τον εαυτό τους σε μέρη όπου το πλήθος δεν θα τολμήσει να πάει ποτέ (Αλ. Αϊνστάϊν).

◆ Το κλάμα δεν είναι σημάδι αδυναμίας. Από την πρώτη στιγμή που γεννηθήκαμε ήταν σημάδι ότι είμαστε ζωντανοί.

◆ Η ψυχή σας είναι το μοναδικό εισιτήριό σας για την επιστροφή. Μην το χάσετε!

◆ Επιτυχημένος είναι αυτός που φτιάχνει πύργους με τις πέτρες που του πέταξαν οι άλλοι.

◆ Αγαπώ για να μ' αγαπούν, συγχωρώ για να με συγχωρούν.

◆ Μην αφήνεις ποτέ αυτό που σε τρώει να χορτάσει...

◆ Αν σήμερα είναι μια δύσκολη ημέρα, δεν σημαίνει ότι η αυριανή θα είναι επίσης δύσκολη. Ο ήλιος

διαλύει τα σκοτάδια. Να είσαι παρών την ώρα που θ' ανατέλλει. Ζήσε την!

◆ Ποιός είναι πιο δυνατός; Ο εαυτός σου ή οι δικαιολογίες σου;

◆ Φώναξε: **"Είμαι ελεύθερος"**! Το πιστεύεις; Αν ναι, είσαι σε καλό δρόμο. Αν αμφιβάλλεις, πρέπει να κάνεις κάτι.

◆ Όταν το αυγό σπάσει, ως συνέπεια μιας εξωτερικής δύναμης, η ζωή σταματά. Αν όμως σπάσει λόγω μιας εσωτερικής δύναμης, που πιέζει να βγει, τότε η ζωή αρχίζει. Όλα τα σπουδαία πράγματα ξεκινούν από μέσα προς τα έξω!

◆ Η ζωή σου προσφέρει πάντα μια δεύτερη ευκαιρία. Ονομάζεται ΑΥΡΙΟ!

◆ Όλοι θέλουν το καλό μου. Εγώ όμως δεν θα τους αφήσω να μου το πάρουν!

◆ Υπάρχουν μόνο δύο χρόνοι στην ζωή: το ΤΩΡΑ και το πολύ αργά! Τί επιλέγεις;

◆ Το σωστό και το λάθος είναι όψεις του ίδιου νομίσματος. Αν είναι κάτι σωστό, παίρνω το μπράβο. Αν είναι λάθος, παίρνω την εμπειρία.

◆ Μην αφήνεις τα μικρά μυαλά να σε πείσουν ότι τα όνειρά σου είναι πολύ μεγάλα. Σκέψου καθαρά, σχεδίασε ψύχραιμα και ρίξου στον αγώνα. Δράσε τώρα.

◆ Κι όταν ακόμα κάνω ένα λάθος, δεν κλείνω το βιβλίο της ζωής μου. Καταχωρίζω το λάθος αυτό στα ήδη διαβασμένα κεφάλαια και προχωρώ στην επόμενη σελίδα.

◆ Καθώς γράφεται η ιστορία της ζωής σου, μην αφήνεις κάποιον άλλο να κρατάει το στυλό.

◆ Θέλει ρίσκο για να πετάξεις. Όταν όμως το τολμήσεις, θα αναπνεύσεις τον καθαρό αέρα και θ' αντικρύσεις αυτά που σε φόβιζαν στην πραγματική, μικρή και ασήμαντη διάστασή τους!

◆ Στο σχολείο τα παιδιά με κορόι-δευαν γιατί είχα κόκκινα μαλλιά. Κι εγώ τους είπα: "Γελάτε γιατί είμαι διαφορετικός. Κι εγώ γελάω μαζί σας, γιατί είστε όλοι ίδιοι"...

μια λέξη μοναχά:

ΕΥΤΥΧΙΑ

Το σκέφθηκα πολύ πριν γράψω γι' αυτή την "μαγική" λέξη, που όλοι επικαλούμεθα και χρησιμοποιούμε αφειδώς στις ευχές μας, στις συζητήσεις. Μιλώ για την λέξη: ΕΥΤΥΧΙΑ. Σε κάθε μας ευχή για την Πρωτοχρονιά, σε κάθε γιορτή, σε κάθε νέο ξεκίνημα, η λέξη ΕΥΤΥΧΙΑ είναι μέσα. Τί είναι όμως ΕΥΤΥΧΙΑ; Είμαστε ή υπήρξαμε άραγε ποτέ πραγματικά ευτυχισμένοι;

Η πρώτη σκέψη που έρχεται συνήθως στο νου μας, όταν προσπαθούμε να δώσουμε τον ορισμό αυτής της λέξης, είναι ότι σίγουρα η ΕΥΤΥΧΙΑ δεν κρατάει πολύ. Επίσης, επισημαίνουμε ότι η ΕΥΤΥΧΙΑ είναι "στιγμές"

Ας σκεφθούμε κάποιες από τις φορές που νοιώσαμε "ευτυχισμένοι". Ήταν στιγμές ανεμελιάς και απλότητας με καλή παρέα, στιγμές που απλώσαμε το χέρι σε κάποιον και εισπράξαμε την ανακούφισή του, ήταν που πήραμε το μωρό μας αγκαλιά, η επίτευξη ενός μεγάλου στόχου κλπ. Ίσως πάλι να σκεφθούμε ότι, με όλες αυτές τις δυσκολίες της ζωής πώς θα μπορούσε κάποιος να είναι ευτυχισμένος και θα ελπίζουμε ότι, εάν οι συνθήκες της ζωής μας βελτιωθούν, τότε θα μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι. Τείνουμε λοιπόν να πιστέψουμε ότι η ευτυχία είναι θέμα περιστάσεων. Ωστόσο, οι μελέτες, που έχουν γίνει από ειδικούς, δείχνουν ότι ακόμα και μια μεγάλη αλλαγή στην ζωή μας, όπως π.χ. το να κερδίσουμε το τζόκερ, επιφέρει προσωρινή μόνο βελτίωση της διάθεσής μας. Μακροπρόθεσμα θα επιστρέψουμε στα ίδια επίπεδα ευτυχίας, όπως και πριν από την αλλαγή.

Λέμε ακόμα ότι στο μέλλον θα είμαστε περισσότερο ευτυχισμένοι. Μπορεί να μην είμαστε τώρα, αλλά διατηρούμε ελπίδες για το μέλλον. Μόνο που, μετά από μελέτες 20 χρόνων, οι επιστήμονες απέδειξαν ότι ο καλύτερος δείκτης ευτυχίας για το μέλλον είναι το πόσο ευτυχισμένοι είμαστε τώρα! Εάν δεν μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι τώρα, πώς θα είμαστε αργότερα; Η ευτυχία δεν είναι θέμα αποκτημάτων ή περιστάσεων. Αυτά μπορούν μόνο να μας ενθαρρύνουν, όχι να μας κάνουν ευτυχισμένους. Όλοι παραδεχόμαστε ότι το χρήμα, η επιτυχία, ο έρωτας, η υγεία, από μόνα τους το καθένα ή και όλα μαζί, δεν φέρνουν την ευτυχία για πάντα.

Μια πρόσφατη έρευνα, που έγινε στην Αργεντινή για το θέμα αυτό, έδωσε ένα απροσδόκητο αποτέλεσμα: πάνω από το 70% των ανθρώπων, που ερωτήθηκαν, δήλωσαν ότι ήταν ευτυχισμένοι. Το ποσοστό αυτό είναι παρόμοιο με εκείνο που καταγράφεται σε σκανδιναβικές χώρες, ενώ σε άλλα μέρη του κόσμου, όπου υπάρχει ευημερία, το ποσοστό είναι πολύ χαμηλότερο.

Αρα μήπως η ΕΥΤΥΧΙΑ δεν είναι κάτι που εξασφαλίζεται από εξωγενείς παράγοντες ή τις σχέσεις μας με τους άλλους; Μήπως πηγάζει από μέσα μας, ασχέτως καταστάσεων και σχέσεων; Μήπως είναι η ουσία του αληθινού μας εαυτού, ο οποίος παραμένει κρυμμένος πίσω από αμέτρητες, ανακριβείς πεποιθήσεις, λανθασμένες εντυπώσεις, φόβους και δικαιολογίες;

Σε μια πρόσφατη συνάντησή μας με την φίλη μας Ιφιγένεια Λουρίδα, μαζί με το δωράκι της για την Πρωτοχρονιά, μας έδωσε κι ένα κείμενο με σκέψεις της για την ΕΥΤΥΧΙΑ. Βρίσκοντας πολύ ενδιαφέροντα όσα έγραφε, θελήσαμε να τα μοιραστούμε εδώ μαζί σας.

Κατά τον Πλάτωνα ΕΥΤΥΧΙΑ είναι η αίσθηση της ολοκλήρωσης και της ηρεμίας, που μας γεμίζει με εσωτερική χαρά και μας επιτρέπει να απολαύσουμε την ζωή. Αυτό επιτυγχάνεται όταν ο άνθρωπος μπορεί να δει την ουσία της ζωής και όχι να μένει στην ψευδαίσθηση των αισθήσεων. Ο ίδιος αναφέρει πως η ευτυχία έχει να κάνει με το μυαλό και την σκέψη. Αναγνωρίζει ότι δεν μπορεί να είναι κάποιος ευτυχισμένος χωρίς να δει το έργο του Θεού στον κόσμο. Αν αναγνωρίσει το θαύμα της ζωής, θα έχει βρει την ουσία της ανθρώπινης ευτυχίας. Πάντα κατά τον Πλάτωνα, η άσκηση της αρετής είναι ο δρόμος για να προσδιορίσουμε την ευτυχία. Αν το έργο του ανθρώπου εναρμονίζεται με την αρετή, την σοφία και την δικαιοσύνη, τότε περπατά στον δρόμο της ευτυχίας. Υποστηρίζει ακόμα ο μεγάλος φιλόσοφος πως η ανθρώπινη ευτυχία δεν εξαρτάται από υλικά αγαθά και ότι ο δίκαιος και ενάρετος άνθρωπος είναι ένας ευτυχισμένος άνθρωπος.

Σκέπτομαι λοιπόν, μήπως φροντίζοντας τον εαυτό μας, στοχεύοντας πάντα στην εσωτερική γαλήνη, στην αγάπη χωρίς δεύτερες και τρίτες σκέψεις υστεροβουλίας, στα όμορφα πράγματα, στις ευγενικές ιδέες και την αθωότητα, αυτόματα τοποθετούμε τον εαυτό μας σε μια ανώτερη πνευματική κατάσταση, από την οποία η οπτική μας θα είναι πάντα η ΕΥΤΥΧΙΑ;

Ας συμπεριφερθούμε λοιπόν με αγάπη και σεβασμό προς τον εαυτό μας και τους άλλους. Ας επιλέξουμε την καλωσύνη. Η καλωσύνη δεν είναι αδυναμία. Φροντίζουμε τον εαυτό μας και του προσφέρουμε ένα όμορφο περιβάλλον. Στρέφουμε την προσοχή μας πάντα σε όμορφα ακούσματα, θεάματα, συζητήσεις. Δεν αφηνόμαστε σε αρνητικές καταστάσεις. Εκπαιδεύουμε τον εαυτό μας να μάθει να διαχειρίζεται τον χρόνο του με σεβασμό προς τις ανάγκες του και να μην άγχεται, αλλά και να μην πληττεί.

Ας επιδιώκουμε όσο μπορούμε λίγη ώρα σιωπής. Να προσευχόμαστε. Ας γίνει η προσευχή μας η πηγή γαλήνης και ο φορτιστής της ενέργειάς μας. Ας εκφράσουμε στον Θεό την ευγνωμοσύνη μας για όσα έχουμε σήμερα στην ζωή μας.

Τέλος, θα έλεγα, ας αφήσουμε τον εαυτό μας να ονειρευτεί, να ταξιδέψει στην αθωότητα. Ας μη τα ισοπεδώσουμε όλα και ας μην αφήνουμε ό,τι είναι έξω από εμάς να καταστρέφει ό,τι έχουμε μέσα μας.

Δουλεύοντας με τον εαυτό μας μέσα σ' ένα τέτοιο πλαίσιο θα γεμίσουμε αγάπη. Θα νοιώθουμε πλήρεις και θα διαπιστώνουμε όλο και πιο πολύ ότι δεν θα είμαστε εξαρτημένοι από τους άλλους για να νοιώσουμε όμορφα. Θα τους θέλουμε στην ζωή μας για να περάσουμε καλά μαζί και όχι γιατί θα φοβόμαστε να μείνουμε μόνοι. Θα αποζητούμε την μοναχικότητα, γιατί θα απολαμβάνουμε τον εαυτό μας. Θα μας δίνεται η ευκαιρία να επαναφορτίσουμε τις "μπαταρίες" μας και θα επαναπροσδιορίζουμε την πορεία μας.

Η ΥΠΕΡΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ

Υπάρχουν πολλές παροιμίες σχετικά με την εκτίμηση του χρόνου: “Κάλλιο πέντε και στο χέρι παρά δέκα και καρτέρι”, “Μην αναβάλλεις για αύριο ό,τι μπορείς να κάνεις σήμερα”, “Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν”, “Ζήσε το σήμερα” κ.ά. Σχετικά με την υπερεκτίμηση του παρόντος ο Ρολφ Ντομπέλλι γράφει:

“**Ε**πωφελήσου από την κάθε ημέρα σαν να ήταν η τελευταία. Η φράση κρύβει μια βαθειά επιθυμία: την επιθυμία να απολαμβάνουμε την στιγμή. Δεν είναι τυχαίο ότι το πιο δημοφιλές από τα λατινικά γνωμικά που επιβίωσαν είναι το “carpe diem”. “Απόλαυσε το σήμερα και μην ασχολείσαι με το αύριο”. Η αμεσότητα είναι πολύτιμη στα μάτια μας. Πολυτιμότερη απ’ όσο θα έπρεπε να είναι από λογική άποψη.

”**Π**ροτιμάτε να πάρετε 1000 ευρώ σ’ ένα χρόνο ή 1100 ευρώ σ’ ένα χρόνο κι ένα μήνα; Αν είστε όπως η πλειονότητα των ανθρώπων, προτιμάτε να πάρετε 1100 ευρώ σε δεκατρείς μήνες. Πράγμα λογικό γιατί δεν θα βρείτε πουθενά επιτόκιο 10% τον μήνα (δηλαδή 120% τον χρόνο).

”**Δ**εύτερη ερώτηση: Προτιμάτε να πάρετε 1000 ευρώ σήμερα ή 1100 σ’ ένα μήνα; Αν είστε όπως οι περισσότεροι άνθρωποι θα διαλέξετε τα 1000 ευρώ σήμερα. Δεν είναι εκπληκτικό; Διότι και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να κάνετε υπομονή ένα μήνα για ν’ αποκτήσετε 100 ευρώ παραπάνω. Στην πρώτη περίπτωση λέτε: “Αφού μπορώ να περιμένω ένα χρόνο, μπορώ να περιμένω ακόμα ένα μήνα”. Αλλά στην δεύτερη περίπτωση δεν σκέπτεστε έτσι. Παίρνουμε λοιπόν ανακόλουθες αποφάσεις, ανάλογα με το αν ένα γεγονός είναι περισσότερο ή λιγώτερο κοντινό. Οι επιστήμονες το φαινόμενο αυτό το ονομάζουν “υπερεκτίμηση του παρόντος”: το “συγκινη-

σιακό επιτοκίο μας” αυξάνεται όσο πιο άμεσα μπορεί να ικανοποιηθεί η απόφασή μας. Είναι λίγοι οι οικονομολόγοι που έχουν καταλάβει ότι τα επιτόκιά μας είναι υποκειμενικά και μεταβλητά. Συνήθως τα μοντέλα τους βασίζονται σε σταθερά επιτόκια, γι’ αυτό και είναι άχρηστα.

”**Κ**αι με τα παιδιά τί συμβαίνει. Στην δεκαετία του 1960 ο Γουόλτερ Μίτσελ έκανε το περίφημο “τεστ με τα αμυγδαλωτά” πάνω στο εξής θέμα: την αναβολή της ανταμοιβής. Παρουσίασε ένα αμυγδαλωτό σε παιδιά 4 ετών και τα κάλεσε: ή να το φάνε αμέσως, ή να φάνε άλλο ένα αν περιμένουν λίγα λεπτά πριν φάνε το πρώτο. Αποτέλεσμα: πολύ λίγα παιδιά περίμεναν. Το ακόμα πιο εκπληκτικό, όμως, είναι ότι ο ερευνητής ανακάλυψε πως η ικανότητα των παιδιών να αναβάλουν την ικανοποίηση μιας επιθυμίας ήταν μια αξιόπιστη ένδειξη της μελλοντικής επαγγελματικής τους επιτυχίας.

”**Ο**σο μεγαλώνουμε, καταφέρνουμε να ελέγχουμε περισσότερο τον εαυτό μας και είναι πιο εύκολο να περιμένουμε την ανταμοιβή μας. Αντί για 12 μήνες περιμένουμε 13 για να εισπράξουμε 100 ευρώ παραπάνω. Αλλά όταν μπορούμε να ανταμειφθούμε την ίδια ημέρα, το κίνητρο της αναμονής πρέπει να είναι πολύ ισχυρό για να είμαστε διατεθειμένοι να περιμένουμε.

”**Η** άμεση ανταμοιβή είναι πολύ δελεαστική. Αλλά όσο μαθαίνουμε να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας, τόσο καλύτερα μπορούμε να αποφύγουμε την υπερεκτίμηση του παρόντος. Όσο λιγώτερο ελέγχουμε τις παρορμήσεις, π.χ. υπό την επίδραση του αλκοόλ, τόσο περισσότερο είμαστε θύματα αυτής της πλάνης. Το carpe diem είναι καλή ιδέα, αλλά όχι πάνω από μια φορά την εβδομάδα. Το να επωφελείσαι από την κάθε ημέρα που περνάει, σαν να ήταν η τελευταία, είναι τελείως παράλογο”.

Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Το χωριό των λαγών απέχει 18 χιλιόμετρα από το χωριό των χελωνών. Ο κυρ-Λαγός, που επικοινωνούσε τακτικά μέσω διαδικτύου με μια χελώνα, κλείνει μία ημέρα ραντεβού μαζί της και αποφασίζει να ξεκινήσει με τα πόδια να την συναντήσει, καθώς η άμαξα που ενώνει τα δύο χωριά περνά κάθε τρίτη ημέρα κι εκείνος ανυπομονεί για την συνάντηση. Ξεκινάει, λοιπόν, ο κυρ-Λαγός, χοροπηδώντας με 10 χιλιόμετρα την ώρα, ενώ ταυτόχρονα η κυρία Χελώνα, ανυπόμονη κι αυτή να συναντήσει τον κυρ-Λαγό, ξεκινάει, προχωρώντας με 2 χιλιόμετρα την ώρα. Πόσα χιλιόμετρα θα έχει διανύσει ο κυρ-Λαγός, όταν συναντηθεί με την κυρία Χελώνα;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

1. ΣΩΣΤΟ.
2. ΛΑΘΟΣ.
3. ΛΑΘΟΣ.

Η σωστή σειρά είναι: Το αεροδρόμιο, το σπίτι του Α, η πόλη, το σπίτι μου.

ΤΕΧΝΗ

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΡΙΤΟ,
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 145 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2016
ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6
114 71 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Δημήτριος Μπούκας
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δημ. Μπούκας
Υπεύθ. τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 2750

