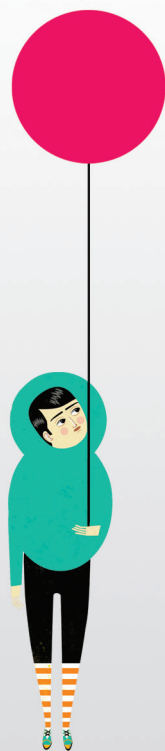


ΕΜΑ ΣΕΠΑΛΑ

Ph.D., Επιστημονική Διευθύντρια στο Στάνφορντ

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ



Η ευτυχία είναι επιστήμη.
Μάθε πώς να την κατακτήσεις
για να φτάσεις στην επιτυχία.



Θεματική κατηγορία: Αυτοβελτίωση

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: THE HAPPINESS TRACK
Από τις Εκδόσεις HarperOne, Νέα Υόρκη 2016

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ο δρόμος της ευτυχίας**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Emma Seppälä

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Αναστάσιος Αργυρίου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Πέτρος Γιαρμενίτης

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Emma Seppälä, 2016

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

© Εικόνας εξωφύλλου: Luciano Lozano/Getty Images

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2018

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2456-9

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2457-6

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΕΜΑ ΣΕΠΑΛΑ

Ο
ΔΡΟΜΟΣ
ΤΗΣ
ΕΥΤΥΧΙΑΣ



Η ευτυχία είναι επιστήμη.
Μάθε πώς να την κατακτήσεις
για να φτάσεις στην επιτυχία.

*Μετάφραση:
Αναστάσιος Αργυρίου*



*Για τους πολυαγαπημένους μου
Παμς & Ντάντα,
Άντριου & Μάικλ*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
1. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΝΑ ΚΥΝΗΓΑΤΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	
<i>Οι λόγοι που η ευτυχία και η επιτυχία βρίσκονται στο παρόν</i>	27
2. ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΙΣ ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ	
<i>Βασιστείτε στη φυσική αντοχή σας</i>	55
3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΑΣ	
<i>Τα κρυφά οφέλη της ηρεμίας.....</i>	89
4. ΚΑΤΟΡΘΩΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΔΥΝΑΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	
<i>Το μυστικό για τη δημιουργικότητα</i>	125
5. ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΧΕΣΗ... ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	
<i>Η σχέση με τον εαυτό σας επηρεάζει τις δυνατότητές σας</i>	157
6. ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ	
<i>Γιατί η συμπόνια είναι καλύτερη από το ιδιοτελές συμφέρον</i>	181
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	211
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	253
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	263

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Επιτυχία σημαίνει να σας αρέσει ο εαυτός σας, αυτό που κάνετε,
καθώς και ο τρόπος που το κάνετε.

Μάγια Αγγέλου

Όταν φοιτούσα στο κολέγιο, ένα καλοκαίρι έκανα την άσκησή μου εργαζόμενη για λογαριασμό μιας μεγάλης –διεθνούς κυκλοφορίας– εφημερίδας στο Παρίσι. Καθότι η μόνη ειδικευόμενη εκεί, ήμουν διαρκώς πολύ απασχολημένη. Από τις 2 το απόγευμα μέχρι τις 11 τη νύχτα έτρεχα από τον δεύτερο όροφο στο υπόγειο μεταφέροντας μηνύματα και έγγραφα. Συναναστρεφόμουν σχεδόν τους πάντες: από τους αρχισυντάκτες μέχρι τους τυπογράφους. Ο δεύτερος όροφος στέγαζε κάποια διευθυντικά στελέχη που εργάζονταν σε γραφεία χωρισμένα με γυαλί, και κάμποσους Αμερικανούς αρθρογράφους και συντάκτες που κάθονταν στα κουβούκλιά τους σκυμμένοι πάνω από τους υπολογιστές τους. Στο υπόγειο βρίσκονταν οι τυπογράφοι, ντυμένοι με τις μπλε φόρμες τους, και τύπωναν τις εφημερίδες.

Η διαφορά στην ατμόσφαιρα μεταξύ δευτέρου ορόφου και υπογείου ήταν εντυπωσιακή. Στον δεύτερο όροφο ένιωθες την ένταση στον αέρα. Επικρατούσε ησυχία, την οποία έσπαγε ο ήχος των πληκτρολογίων και των εκτυπωτών. Οι συντάκτες –οι περισσότεροι υπέρβαροι και με μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια– ήσαν σκυμμένοι μπροστά στις οθόνες τους, συγκεντρωμένοι και τρώγοντας πίτσα στα γραφεία τους. Στο υπόγειο, από την άλλη, η διάθεση ήταν άκρως εορταστική. Γαλλικό κρασί, τυριά και ψωμί ήσαν απλωμένα πάνω σ' ένα μεγάλο τραπέζι. Το προσωπικό γελούσε και καλαμπούριζε· η ατμόσφαιρα ήταν ολοζώντανη. Κι ενώ στον δεύτερο όροφο

κανείς δε μου μιλούσε εκτός κι αν χρειαζόταν κάτι, στο υπόγειο με καλωσόριζαν με χαρούμενες φωνές. Σύντομα, έπιασα τον εαυτό μου ν' αναζητά ολοένα περισσότερους λόγους για να κατεβαίνω στο υπόγειο.

Τούτο το πηγαινέλα ανάμεσα σε αυτές τις δύο ομάδες, ενόσω δούλευα στην εφημερίδα, με έβαλε σε σκέψεις: Υπήρχε μια ομάδα ανθρώπων –οι συντάκτες, οι αρθρογράφοι και οι τυπογράφοι– που δούλευαν όλη νύχτα προκειμένου να βγει η εφημερίδα τα χαράματα. Η αλήθεια είναι ότι οι δύο ομάδες επιτελούσαν διαφορετικό έργο και προέρχονταν από διαφορετικό κοινωνικό υπόβαθρο η κάθε μία – όλοι όμως εργάζονταν έχοντας τις ίδιες χρονικές προθεσμίες. Ένα λάθος από οποιαδήποτε ομάδα, και η εφημερίδα δε θα έβγαινε το πρωί. Κάθε νύχτα, παρά τις δυσκολίες, και οι δύο ομάδες ολοκλήρωναν με επιτυχία το έργο τους. Ωστόσο, το πετύχαιναν με αντίθετους μεταξύ τους τρόπους: η μια ομάδα ήταν αγχωμένη, εξαντλημένη, και όλοι έδειχναν άρρωστοι· η άλλη ομάδα ήταν χαρούμενη, όλο ενεργητικότητα και υγεία.

Είμαι σίγουρη ότι οι περισσότεροι από μας θέλουμε να μοιάζουμε στους Γάλλους τυπογράφους: θέλουμε να κάνουμε καλά τη δουλειά μας – και θέλουμε να την απολαμβάνουμε. Όλοι θέλουν να είναι επιτυχημένοι και συνάμα ευτυχισμένοι. Κι όμως, η επίτευξη αυτών των δύο στόχων δεν ήταν ποτέ περισσότερο ανέφικτη.

Εξαιτίας της τεχνολογικής προόδου, οι ρυθμοί της ζωής μας έχουν αυξηθεί ανησυχητικά. Είτε είστε ο διευθύνων σύμβουλος μιας εταιρείας είτε εργάζεστε ως ελεύθερος επαγγελματίας σχεδιαστής, σίγουρα θα τρέχετε από τη μια προθεσμία στην άλλη, θα ελέγχετε το κινητό σας για μείλ ή μηνύματα, θα ενημερώνετε το προφίλ των κοινωνικών σας μέσων και θα διαβάζετε τις τελευταίες ειδήσεις· κι όλα αυτά προγραμματίζοντας ταυτόχρονα το φαγητό στο σπίτι, οδηγώντας μέσα στην κίνη-

ση και περιμένοντας κάποιο προγραμματισμένο τηλεφωνικό επαγγελματικό ραντεβού. Οι δουλειές πρέπει να γίνονται μέσα σε όλο και πιο πιεστικές προθεσμίες. Με τέτοια πληθώρα δεδομένων και πληροφοριών στο διαδίκτυο, η έρευνα πρέπει να είναι ενδεδεχής και σχολαστική. Οι πελάτες απαιτούν καλύτερη και πιο γρήγορη εξυπηρέτηση, για να μην πούμε και οικονομικότερη. Το αφεντικό και οι συνάδελφοί σας περιμένουν άμεση απάντηση στα μηνύματα και τις απαιτήσεις τους.

Προκειμένου να συμβαδίζετε με τις απαιτήσεις της ζωής, το πιο πιθανό είναι να κοιμάστε με το κινητό δίπλα στο κρεβάτι σας, ώστε να ελέγχετε τα μείλ σας αμέσως μόλις ξυπνήσετε και λίγο προτού κοιμηθείτε. Επικοινωνείτε επίσης με τους «φίλους» σας σε κοινωνικά μέσα όπως το Twitter, το Facebook ή το LinkedIn, απαντάτε σε εισερχόμενες ειδοποιήσεις, βλέπετε το δημοφιλές βιντεάκι που σας έστειλε κάποιος, και ανεβάζετε κείμενα και φωτογραφίες για να κρατάτε επαφή με τον κόσμο. Στο μεταξύ, νέα εισερχόμενα μηνύματα και μείλ καταφθάνουν διαρκώς, τη στιγμή που εσείς προσπαθείτε να διαβάσετε τα ήδη υπάρχοντα. Οι καθημερινές είναι για σας ένας διαρκής αγώνας προκειμένου να ολοκληρώσετε μian ατελείωτη λίστα υποχρεώσεων προτού καταρρεύσετε εξαντλημένοι στο κρεβάτι, πέφτοντας μάλιστα για ύπνο πολύ αργότερα απ' ό,τι το σώμα σας θα ήθελε.

Τα σαββατοκύριακα δεν είναι καλύτερα. Είναι μάλλον γεμάτα με δουλειές του σπιτιού, όπως πλυντήριο και ψώνια στο σούπερ μάρκετ, καθώς και εργασίες που δεν έχετε προλάβει να κάνετε μέσα στην εβδομάδα. Οι διακοπές, ελάχιστες και σε αραιά διαστήματα, περιορίζονται σε ταξίδια ή επισκέψεις σε συγγενείς, ίσως και σε μια-δυο μέρες παραπάνω ύπνου προτού επιστρέψετε ξανά στον αγώνα. Ακόμη και στις διακοπές όμως δυσκολεύεστε να αποκοπείτε από τον κόσμο της δουλειάς – γι' αυτό και ελέγχετε τις συσκευές σας, παρακολουθώντας τα πάντα από την ξαπλώστρα της πισίνας.

Έχουμε απλώς αποδεχθεί την υπερέκταση ως τρόπο ζωής. Θέλουμε να είμαστε καλοί υπάλληλοι, και γι' αυτό δουλεύουμε σκληρά· θέλουμε να είμαστε καλοί γονείς, και γι' αυτό προσπαθούμε να περνάμε περισσότερο χρόνο με τα παιδιά μας· θέλουμε να είμαστε καλοί σύντροφοι, και γι' αυτό μαγειρεύουμε, πάμε γυμναστήριο, βγαίνουμε ραντεβού· θέλουμε να είμαστε καλοί φίλοι, και γι' αυτό πηγαίνουμε σε κοινωνικές εκδηλώσεις – και τα κάνουμε όλα αυτά παρότι νιώθουμε εξαντλημένοι.

Όποτε η ταχύτητα της ζωής μάς κάνει να νιώθουμε εξαντλημένοι, αποστεγνωμένοι και υπερεκτεθειμένοι, κατηγορούμε τους εαυτούς μας. Στο κάτω-κάτω, όλοι οι άλλοι μοιάζει να τα καταφέρνουν. Για να πετύχουμε, πιστεύουμε ότι πρέπει ν' αντέξουμε και να συνεχίσουμε – εξωθώντας όμως στα άκρα τον πόνο, τις αντοχές μας, την υγεία μας.

Με το που πετύχουμε τους στόχους μας τρέχοντας, πασχίζοντας και επιμένοντας, δε νιώθουμε απαραίτητως καλά· παρότι νιώθουμε μια κάποια ανακούφιση, τούτη συνοδεύεται από ένα μεγάλο τίμημα: την εξάντληση, το κλείσιμο στον εαυτό μας, το στρες. Άραγε, τόση σκληρή δουλειά και τόσος κόπος δε σπαταλήθηκαν για να είμαστε ευτυχισμένοι; Μήπως η επιτυχία δε φέρνει την ευτυχία;

ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Την τελευταία δεκαετία συναναστράφηκα πολύ επιτυχημένους ανθρώπους. Σπούδασα μαζί τους στο Γέιλ, το Κολούμπια και το Στάνφορντ. Δούλεψα μαζί τους στο Παρίσι, τη Νέα Υόρκη, τη Σαγκάη και τη Σίλικον Βάλει. Παρότι εντυπωσιαζόμουν με συναδέλφους μου που ασχολούνταν με μη κερδοσκοπικές δραστηριότητες, εκλέγονταν στο Κογκρέσσο, έγραφαν μυθιστορήματα, γίνονταν διάσημοι ηθοποιοί στο Μπρόντγουεϊ, ίδρυναν

καινοτόμες start-ups, έπαιζαν σημαντικό ρόλο σε ανθρωπινικές επιχειρήσεις ανά τον κόσμο ή γίνονταν εκατομμυριούχοι τραπεζίτες της Γουόλ Στριτ, θλιβόμενοι βλέποντας πολλούς από αυτούς τους «επιτυχημένους» ανθρώπους να καταρρέουν και να καταλήγουν με χρόνιο άγχος και κακή υγεία. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι είναι πολύ χαρισματικοί και έχουν τεράστιες δυνατότητες. Δυστυχώς, όμως, στην προσπάθειά τους να επιτύχουν τους στόχους τους, πολλοί από αυτούς θυσιάζουν το σημαντικότερο προσόν τους: τον εαυτό τους. Συχνά εξαντλούν και τους υφισταμένους τους δημιουργώντας γύρω τους μια στρεσογόνο ατμόσφαιρα.

Από τη μια λοιπόν παρατηρούσα αυτό το φαινόμενο ανάμεσα σε φίλους και πρώην συμφοιτητές μου, και από την άλλη ασχολήθηκα ερευνητικά με την ψυχολογία της υγείας και της ευτυχίας ως φοιτήτρια στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ. Όσο βαθύτερα διείσδυα σε αυτή τη μελέτη τόσο περισσότερο εντυπωσιαζόμουν ανακαλύπτοντας ότι ο τρόπος που μας μαθαίνουν να αναζητάμε την επιτυχία – κάτι που υποστηρίζει και ενθαρρύνει ο πολιτισμός μας – είναι απόλυτα λανθασμένος. Με κάθε μελέτη που πραγματοποιούσα, βεβαιωνόμουν ότι αυτό που έκαναν οι φίλοι και συνεργάτες μου – όπως κι εγώ – στην προσπάθεια αναζήτησης της επιτυχίας και της ευτυχίας στην ουσία γυρνούσε μπούμερανγκ.

Έκτοτε κατέληξα στο συμπέρασμα ότι μειώνουμε την ικανότητά μας να γίνουμε επιτυχημένοι κι ευτυχισμένοι επειδή πιστεύουμε σε παρωχημένες θεωρίες σχετικά με την επιτυχία. Πιστεύουμε σε αυτές γιατί ακριβώς τις βλέπουμε να εφαρμόζονται καθημερινά στις ζωές επιτυχημένων ανθρώπων όπως οι συνάδελφοί μου που προανέφερα. Από νεαρή ηλικία διδασκόμαστε ότι για να πάμε μπροστά πρέπει να αντιμετωπίσουμε ό,τι μας φέρνει η ζωή με απόλυτη συγκέντρωση και πειθαρχία – και εις βάρος της ευτυχίας μας.

Παρακάτω ακολουθούν οι έξι βασικές λανθασμένες θεωρίες που υπαγορεύουν τη νοοτροπία μας σχετικά με την επιτυχία:

- **Μη σταματάτε να εκπληρώνετε στόχους.** Παραμένετε διαρκώς συγκεντρωμένοι στο να φέρετε σε πέρας κάτι. Προκειμένου να πετυχαίνετε περισσότερα και να παραμένετε ανταγωνιστικοί, πρέπει να κινείστε γρήγορα από το ένα ζήτημα στο άλλο, έχοντας διαρκώς στον νου σας αυτό που έπεται.
- **Δεν υπάρχει επιτυχία δίχως στρες.** Το στρες είναι αναγκαίο κακό όταν επιδιώκετε την επιτυχία. Η ζωή σε ταχείς ρυθμούς είναι το αναπόφευκτο επακόλουθο της ταχύτητας. Ο πόνος είναι κι αυτός αναπόφευκτος, ενίοτε και απαραίτητος.
- **Επιμένετε με κάθε κόστος.** Δουλεύετε μέχρι εξάντλησης· ξοδεύετε κάθε ικμάδα πνευματικής ενέργειας που έχετε, εμμένοντας έτσι στον στόχο σας παρά τους περισπασμούς και τους πειρασμούς.
- **Εστιάζετε στον στόχο.** Επικεντρωθείτε στον γνωστικό τομέα σας· όταν εστιάζετε αποκλειστικά και γίνεστε ειδικός σε αυτόν, είσαστε σε θέση να λύσετε καλύτερα τα προβλήματα που προκύπτουν.
- **Παίζετε ανάλογα με τις δυνάμεις σας.** Ευθυγραμμίστε τη δουλειά με τα ταλέντα σας. Κάνετε εκείνο που ξέρετε καλύτερα, αποφεύγοντας τομείς που δε γνωρίζετε καλά. Γίνετε ο πιο αυστηρός κριτής του εαυτού σας, ώστε να ανακαλύψετε τα ταλέντα αλλά και τις αδυναμίες σας.
- **Αναζητάτε το νούμερο ένα.** Φροντίστε πρωτίστως τον εαυτό σας και τα συμφέροντά σας, ώστε να υπερβείτε τον ανταγωνισμό.

Αυτές οι θεωρίες περί επιτυχίας έχουν εμποτίσει την κουλ-

τούρα μας. Ριζώνουν μέσα μας ήδη από το Δημοτικό σχολείο («Μην ονειροπολείς!» «Συγκεντρώσου!» «Δούλευε περισσότερα!»). Παρότι όμως αυτές οι θεωρίες είναι ευρέως δημοφιλείς και δείχνουν σημαντικές, στην πραγματικότητα είναι απίστευτα λανθασμένες. Μπορεί κάποιος να έχει γνωρίσει έτσι την επιτυχία, τούτο όμως έχει επιτευχθεί έναντι μεγάλου τιμήματος. Στην πραγματικότητα, η έρευνα δείχνει ότι αυτές οι θεωρίες ουσιαστικά μειώνουν τη δυνατότητα επιτυχίας και ευτυχίας διότι οδηγούν σε πολλές αρνητικές συνέπειες: βλάπτουν την ικανότητά σας να επικοινωνείτε παραγωγικά με τους άλλους, εμποδίζουν τη δημιουργικότητα στη δουλειά, μειώνουν την ενέργειά σας, σας εμποδίζουν από το να λειτουργείτε στο έπακρο, και μειώνουν τις αντοχές σας μπροστά στις δυσκολίες και την αποτυχία. Η έρευνα δείχνει ότι το πιθανότερο είναι να καταλήξετε εξαντλημένοι, απομονωμένοι και με κακή σωματική και πνευματική υγεία.

Ο τρόπος με τον οποίο αναζητάμε την επιτυχία –παρακινημένοι από το κοινωνικό μήνυμα «κάντε τα πάντα», το οποίο υποστηρίζει η τεχνολογία που μας κρατά δέσμιους 24 ώρες το 24ωρο, και καθοδηγούμενοι από αυτούς τους μύθους περί επιτυχίας– είναι απλώς ανέφικτος. Όλοι νιώθουν αυτή την απίστευτη πίεση που χαρακτηρίζει τη συγκεκριμένη θεώρηση περί ευτυχίας – ο μεγάλος μύθος που επισκιάζει όλους τους υπόλοιπους είναι ότι πρέπει να θυσιάσουμε βραχυπρόθεσμα την ευτυχία μας ώστε να γνωρίσουμε την επιτυχία και την προσωπική πλήρωση μακροπρόθεσμα. Αυτή η προσέγγιση, ωστόσο, όχι μόνο μας εμποδίζει από το να είμαστε όσο παραγωγικοί μπορούμε, αλλά στην ουσία μάς κάνει και βαθιά δυστυχημένους. Μήπως τον τελευταίο χρόνο νιώσατε

- παραφορτωμένοι και δίχως να διακρίνετε λύση ή τέλος στον ορίζοντα;

- παγιδευμένοι σε έναν αδιάκοπο κυκλώνα υποχρεώσεων;
- ότι δεν έχετε χρόνο να κάνετε τα πράγματα που θέλετε;
- ανήμποροι να περάσετε χρόνο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα;
- ενοχές επειδή κάνετε πράγματα που σας αρέσουν, αντί για πράγματα παραγωγικά;
- ότι αποτύχατε να βρείτε νόημα ή πληρότητα στην καθημερινότητά σας;

Δεν είστε οι μόνοι. Τα επίπεδα στρες στις ΗΠΑ αυξάνονται με ανησυχητικό ρυθμό, σύμφωνα με μελέτη¹ του Regus Group, που διαπίστωσε ότι το 58% των Αμερικανών ισχυρίζονται ότι το στρες τους ολοένα αυξάνεται. Το στρες είναι η πρώτη αιτία προβλημάτων ψυχικής υγείας στις ΗΠΑ, και κοστίζει στο κράτος πάνω από 42 δισεκατομμύρια δολάρια τον χρόνο.² Η χρήση αντικαταθλιπτικών από τους Αμερικανούς όλων των ηλικιών έχει αυξηθεί κατά 400% την τελευταία δεκαετία.³

Σύμφωνα με μια μελέτη ερωτηματολογίου που διεξήχθη το 2014,⁴ ανάλογη κρίση παρατηρείται στους εργασιακούς χώρους όλης της χώρας: το 50% των υπαλλήλων νιώθουν αδιαφορία για το αντικείμενο της δουλειάς τους, ενώ το 20% νιώθουν δυστυχημένοι, κοστίζοντας στην αμερικανική οικονομία πάνω από 450 δισεκατομμύρια δολάρια τον χρόνο.

Δεκαετίες ερευνών έχουν δείξει ότι η ευτυχία δεν είναι το αποτέλεσμα της επιτυχίας αλλά περισσότερο ο προάγγελός της. Με άλλα λόγια, αν θέλετε να επιτύχετε, πρέπει να μοιάσετε περισσότερο στους Γάλλους τυπογράφους του υπογείου.

ΤΙ ΣΧΕΣΗ ΕΧΕΙ ΜΕ ΑΥΤΟ Η ΕΥΤΥΧΙΑ;

Πριν λίγα χρόνια έδωσα μια ομιλία με θέμα την ψυχολογία της

ευτυχίας σε μια ομάδα λογιστών της εταιρείας Fortune 100 στη Νέα Υόρκη. Στην αίθουσα υπήρχαν περίπου σαράντα άτομα. Με το που ξεκίνησα να μιλώ, παρατήρησα ότι κάποιοι από τους παρευρισκομένους έδειξαν ενδιαφέρον για το θέμα, ενώ άλλοι κάθονταν στο πίσω μέρος της αίθουσας χαμογελώντας ειρωνικά. Οι τελευταίοι προφανώς ήσαν υποχρεωμένοι να παρίστανται στην ομιλία, χωρίς όμως να θεωρούν αξιόλογο το θέμα της.

Δεν τους κατηγόρησα. Στο κάτω-κάτω, σπάνια ακούμε να μας μιλούν για την ευτυχία ως το μυστικό της επιτυχίας. Στην ουσία, διδασκόμαστε το αντίθετο.

Ο συνάδελφος που με προσκάλεσε να μιλήσω στην εταιρεία λογιστών με είχε προειδοποιήσει ότι η επιστήμη της ευτυχίας μπορεί και να μην άγγιζε τους συναδέλφους του, καθότι ήσαν συνηθισμένοι στη γλώσσα των αριθμών. Με συμβούλεψε μάλιστα να ξεκινήσω αναφερόμενη σε γεγονότα και αριθμούς σχετικά με το κόστος των αρνητικών συναισθημάτων και τα οφέλη της ευτυχίας. Από τη στιγμή που απευθυνόμουν σε λογιστές, θα έπρεπε να αφήσω τους αριθμούς να μιλήσουν από μόνοι τους. Όπως ήταν αναμενόμενο, μέχρις ότου ολοκληρώσω τα βασικά σημεία της ομιλίας μου τα ειρωνικά χαμόγελα είχαν σβήσει. Μέχρι το τέλος της ομιλίας, ακόμη και οι αδιάφοροι στο πίσω μέρος της αίθουσας παραδέχονταν ότι είχαν πειστεί εξαιτίας της «χιονοστιβάδας πειστικών στοιχείων», όπως χαρακτηριστικά μου είπαν.

Παρότι δεν ακούμε συχνά για τη σχέση που συνδέει την ευτυχία με την επιτυχία, διαισθητικά αντιλαμβανόμαστε τον ισχυρό αντίκτυπο που έχουν τα συναισθήματα επάνω μας. Ένα αρνητικό σχόλιο από κάποιον συνάδελφο ή ένας πρωινός καβγάς με τον σύντροφό μας μπορεί άλλωστε να εμποδίσει την παραγωγικότητα και τη συγκέντρωσή μας καθ' όλη την υπόλοιπη μέρα. Τα συναισθήματα και η κατάσταση του νου μας επηρεάζουν σημαντικά οτιδήποτε κάνουμε. Σκεφτείτε πόσο διαφορε-

τική είναι η επικοινωνία και η παραγωγικότητά σας όταν είστε αγχωμένοι, λυπημένοι ή θυμωμένοι, εν αντιθέσει με όταν είστε χαρούμενοι, χαλαροί και με θετική διάθεση.

Η ευτυχία –οριζόμενη ως η κατάσταση κατά την οποία τα θετικά συναισθήματα υπερτερούν– έχει βαθιά θετική επίδραση στην επαγγελματική και προσωπική μας ζωή. Αυξάνει τη συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη μας, βελτιώνει την παραγωγικότητά μας και αυξάνει την επιρροή μας σε συνομηλίκους και συναδέλφους. Αυτά είναι τα συστατικά που μας επιτρέπουν να είμαστε επιτυχημένοι δίχως να υπονομεύουμε την υγεία μας και την ψυχολογική μας κατάσταση.

Η Μπάρμπαρα Φρέντρικσον από το Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας, μαζί με άλλους ερευνητές που μελετούν τον αντίκτυπο των θετικών συναισθημάτων, ανακάλυψαν ότι η ευτυχία αναδεικνύει τις δυνατότητές μας με τέσσερις βασικούς τρόπους.⁵

Πνευματικά. Τα θετικά συναισθήματα σας βοηθούν να μαθαίνετε γρηγορότερα, να σκέφτεστε πιο δημιουργικά και να αντεπεξέρχεστε σε δύσκολες καταστάσεις. Για παράδειγμα, ο Μαρκ Μπίμαν από το Πανεπιστήμιο Νορθγουέστερν έδειξε ότι οι άνθρωποι λύνουν πιο εύκολα έναν γρίφο, αφού πρώτα παρακολουθήσουν ένα αστείο βιντεάκι. Η κεφάτη διάθεση, χαλαρώνοντας την ένταση και ενεργοποιώντας τα κέντρα ευεξίας του εγκεφάλου, πυροδοτεί συνδέσεις των νευρώνων που επιτρέπουν μεγαλύτερη πνευματική ευελιξία και δημιουργικότητα.⁶ Συνεπώς, δεν είναι παράξενο που πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η ευτυχία κάνει τους ανθρώπους κατά 12% πιο παραγωγικούς.⁷

Ψυχολογικά. Αν είστε όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, τότε μάλλον πέφτετε θύμα των παλινδρομήσεων που συμβαίνουν στο μυαλό σας. Οι διαθέσεις σας –και όχι οι εξωτερικοί παράγοντες– καθορίζουν το πώς θα πάει η μέρα σας. Μπορεί να βρί-

σκεστε σε μια όμορφη παραλία κι ωστόσο να νιώθετε δυστυχισμένοι επειδή έχετε τσακωθεί με ένα μέλος της οικογένειάς σας. Αντίθετα, μπορεί να νιώθετε ευτυχείς εν μέσω μποτιλιαρίσματος, επειδή μόλις μάθατε ότι περιμένετε παιδί – τα θετικά συναισθήματα σας βοηθούν να διατηρείτε συναισθηματική ισορροπία ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Με ποιον τρόπο; Έρευνα⁸ της Μπάρμπαρα Φρέντρικσον και άλλων ειδικών δείχνει ότι τα θετικά συναισθήματα σας βοηθούν να υπερβείτε στρεσογόνες καταστάσεις πιο γρήγορα. Βοηθώντας να επανέλθετε γρήγορα από μια κατάσταση αρνητικών συναισθημάτων, μειώνουν αποτελεσματικά τον χρόνο που νιώθετε στρες, θυμό ή κατάθλιψη, και σας κάνουν να νιώθετε γενικότερα πιο αισιόδοξοι.⁹

Ας πούμε ότι η δουλειά σας απαιτεί να έρθετε σε επαφή με έναν πελάτη, έναν συνάδελφο ή τον διευθυντή σας που είναι κριτικός και αυστηρός απέναντί σας. Ως συνέπεια, ίσως και να δυσκολεύεστε στο να δίνετε καθημερινά τον καλύτερο εαυτό σας. Ωστόσο, αν καταφέρνετε να διατηρείτε θετικά συναισθήματα, θα αναρρώνετε πιο γρήγορα ύστερα από οποιαδήποτε συνάντηση. Η αισιοδοξία θα σας δώσει τόσο ψυχολογική όσο και σωματική ώθηση ενάντια στο στρες που σας προκαλεί το συγκεκριμένο άτομο. Έτσι, θα διατηρείτε πιο εύκολα την παραγωγικότητα και την ηρεμία σας.

Κοινωνικά. Αναμφίβολα, οι καλές σχέσεις στον εργασιακό χώρο –με διευθυντές, συναδέλφους, υπαλλήλους ή πελάτες– είναι καθοριστικές ως προς την επιτυχία. Τα θετικά συναισθήματα ενδυναμώνουν τις υπάρχουσες σχέσεις. Για παράδειγμα, το γέλιο –γενικότερα η έκφραση θετικού συναισθήματος– κάνει τους ανθρώπους πιο ανοιχτούς και πρόθυμους για συνεργασία.¹⁰

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι οι ευτυχισμένοι υπάλληλοι συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ευχάριστου εργασιακού περιβάλλοντος. Συγκεκριμένα, οι χαρούμενοι, φιλικοί και υποστηρικτικοί συνάδελφοι

- χτίζουν ποιοτικότερες σχέσεις με τους άλλους στη δουλειά¹¹
- αυξάνουν το επίπεδο παραγωγικότητας των συναδέλφων τους¹²
- αυξάνουν το αίσθημα της συναδελφικής αλληλεγγύης¹³
- βελτιώνουν το αίσθημα ευθύνης στον χώρο εργασίας¹⁴
- αυξάνουν το επίπεδο αφοσίωσης στο εργασιακό αντικείμενο¹⁵
- παρέχουν υψηλού επιπέδου υπηρεσίες προς τους πελάτες ακόμη κι αν δεν επωφελούνται οι ίδιοι από αυτό¹⁶

Η έρευνα δείχνει ότι αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος και η κατάθλιψη –σε αντίθεση με τα θετικά συναισθήματα– μας κάνουν πιο εγωκεντρικούς.¹⁷ Απεναντίας, τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν την τάση μας να συνδεόμαστε με τους άλλους με τρόπους παραγωγικούς. Η Φρέντρικσον δείχνει¹⁸ ότι η ευτυχία αυξάνει μέσα μας το αίσθημα του ανήκειν, επιτρέποντάς μας να βλέπουμε τα πράγματα από την πλευρά των άλλων και κατά συνέπεια μεγαλώνοντας τις πιθανότητες να συμβάλουμε με τρόπο θετικό στις ζωές τους. Αυξάνει με τρόπο δραματικό την ικανότητά μας να οικοδομούμε σχέσεις και φιλίες. Ως αντιστάθμισμα, αισθανόμαστε εγγύτερα τους άλλους, νιώθουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και εξασφαλίζουμε υποστήριξη από το δίκτυο των κοινωνικών μας σχέσεων. Η ευτυχία μας επηρεάζει επίσης την παραγωγικότητα των συναδέλφων μας. Όπως οι δύσκολοι συναδέλφοι μπορούν να δημιουργήσουν μια εκρηκτική ατμόσφαιρα, έτσι και οι άνθρωποι με θετική και υποστηρικτική διάθεση δημιουργούν ευχάριστη ατμόσφαιρα. Όντας ευτυχισμένοι, κάνετε και τους γύρω σας ευτυχισμένους. Έρευνα¹⁹ των κοινωνιολόγων Τζέιμς Φάουλερ από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Σαν Ντιέγκο και Νικόλα Χρηστάκη από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ ισχυρίζεται ότι η ευτυ-

χία τείνει να εξαπλώνεται μέχρι και τρεις κλίμακες πέρα από σας – σε όσους βρίσκονται κοντά σας, σε συναδέλφους και γνωστούς σας, ακόμη και σε τρίτους που δε θα γνωρίσετε ποτέ. Έτσι δημιουργείτε μια νοοτροπία ευτυχίας στον εργασιακό χώρο, το σπίτι ή την κοινότητα.

Σωματικά. Η Φρέντρικσον διαπίστωσε ότι τα θετικά συναισθήματα βελτιώνουν τη σωματική υγεία: αφενός, αυξάνουν τη σωματική δύναμη και την καρδιαγγειακή υγεία· και αφετέρου, βελτιώνουν τη συντονισμένη λειτουργία του οργανισμού, τον ύπνο και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται με τη μείωση των φλεγμονών.²⁰ Με άλλα λόγια, η ευτυχία σας διατηρεί πιο υγιείς, ακόμη κι αν εργάζεστε σε ένα έντονο ή στρεσογόνο περιβάλλον. Στην πραγματικότητα, τα θετικά συναισθήματα επιταχύνουν την ανάρρωση από την καρδιαγγειακή επίπτωση του στρες.²¹ Μελέτες σε πρώιμο στάδιο έχουν επίσης δείξει ότι το γέλιο εξομαλύνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, ορμόνης που είναι υπεύθυνη για το στρες, βελτιώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και μειώνει τις φλεγμονές.²²

Το να συνειδητοποιήσετε, ωστόσο, ότι η ευτυχία οδηγεί στην επιτυχία δεν αρκεί. Γι' αυτό άλλωστε έγραψα αυτό το βιβλίο: για να σας δείξω ακριβώς πώς η ευτυχία μπορεί να αυξήσει την αντοχή, τη δημιουργικότητα, την παραγωγικότητα, τα χαρίσματα και πολλές άλλες βασικές δεξιότητες που βοηθούν στο να φτάσετε στην επιτυχία. Θα διδαχθείτε δεξιότητες, όπως το πώς να είστε παραγωγικοί δίχως στρες, πώς να επιτυγχάνετε περισσότερα δίχως να εξαντλείστε – με άλλα λόγια, πώς να μεγιστοποιείτε τις επαγγελματικές σας δυνατότητες και την προσωπική σας ολοκλήρωση.

ΤΑ ΕΞΙ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Στα επόμενα κεφάλαια θα μοιραστώ μαζί σας εμπειρικά επικυρωμένα δεδομένα, τα οποία δείχνουν ότι το μονοπάτι που οδηγεί στη διά βίου επιτυχία και υγεία είναι συχνά το αντίθετο από εκείνο που μας έχουν διδάξει να ακολουθούμε. Θα εξετάσουμε πώς οι κοινωνικά επικρατούσες αντιπαραγωγικές θεωρίες περί επιτυχίας μετατρέπονται σε μπούμερανγκ και υπονομεύουν τις καλύτερες προσπάθειές μας. Με βάση τα τελευταία ευρήματα της ψυχολογίας, της οργανωτικής συμπεριφοράς και της νευροεπιστήμης –που προέκυψαν από έρευνες πάνω στην αντοχή, τη δημιουργικότητα, τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση, κ.ά.–, θα σας δείξω πώς οι παρακάτω έξι στρατηγικές επίτευξης της ευτυχίας και της προσωπικής ολοκλήρωσης είναι τελικά το κλειδί για την επαγγελματική άνθηση.

1. Ζήστε (και στην εργασία σας) το παρόν. Αντί να σκέφτεστε διαρκώς τι ακολουθεί στη λίστα των υποχρεώσεών σας, επικεντρωθείτε στην εργασία ή τη συζήτηση που έχετε εκείνη τη στιγμή. Δε θα γίνετε μόνο πιο παραγωγικοί, αλλά και πιο χαρισματικοί.

2. Αφουγκραστείτε την αντοχή σας. Αντί να ζείτε σε εξοικνωτικούς ρυθμούς, εκπαιδεύστε το νευρικό σας σύστημα να επανέρχεται ύστερα από δύσκολες καταστάσεις. Έτσι, θα ελαττώνετε με φυσικό τρόπο το στρες και θα νιώθετε ακμαίοι παρά τις δυσκολίες και τις προκλήσεις.

3. Διαχειριστείτε την ενέργειά σας. Αντί να καταβάλλετε από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, μάθετε να διαχειρίζετε τη ζωτικότητά σας παραμένοντας ήρεμοι και συγκεντρωμένοι. Έτσι, θα πετύχετε να εξοικονομήσετε πολύτιμη ενέργεια για υποθέσεις στις οποίες θα χρειαστεί περισσότερο.

4. Μείνετε άπραγοι. Αντί να ξοδεύετε όλο τον χρόνο σας επικεντρωνόμενοι αποκλειστικά στα του τομέα σας, βρείτε χρό-

νο για να τεμπελιάσετε, να ξεσκάσετε και να ασχοληθείτε με άλλα ενδιαφέροντά σας. Έτσι, θα γίνετε πιο δημιουργικοί και καινοτόμοι, και το πιθανότερο είναι να επινοήσετε ριζοσπαστικές ιδέες.

5. Φερθείτε καλά στον εαυτό σας. Αντί να δοκιμάζετε τις δυνάμεις σας και να αντιμετωπίζετε κριτικά τον εαυτό σας, νοιαστείτε γι' αυτόν και κατανοήστε ότι ο εγκέφαλος είναι φτιαγμένος για να μαθαίνει νέα πράγματα. Έτσι, θα βελτιώσετε την ικανότητά σας να αντεπεξέρχεστε στις προκλήσεις και να μαθαίνετε από τα λάθη σας.

6. Νοιαστείτε για τους άλλους. Αντί να επικεντρώνεστε στον εαυτό σας, εκφράστε την έγνοια και το ενδιαφέρον σας προς τους άλλους και αναπτύξτε σχέσεις αλληλοϋποστήριξης με τους συναδέλφους, το αφεντικό ή τους υπαλλήλους σας. Έτσι, θα αυξήσετε δραματικά την αφοσίωση και το αίσθημα ευθύνης των συνεργατών και των υπαλλήλων σας, βελτιώνοντας την παραγωγικότητα, την απόδοση και την επιρροή σας.

Αυτές οι έξι στρατηγικές θα ωφελήσουν σημαντικά την ψυχολογική και σωματική υγεία σας. Θα σας βοηθήσουν να είστε πιο ευτυχισμένοι, να ζείτε μια ζωή γεμάτη νόημα και σκοπό, και –όπως δείχνω στο βιβλίο– να αυξήσετε την επιτυχία σας. Οι στρατηγικές αυτές δεν είναι πολύπλοκες· η εφαρμογή τους στην καθημερινότητα δεν απαιτεί ειδική εκπαίδευση ή τεράστιες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας. Στην πραγματικότητα, εκβάλλουν από πηγές που ήδη έχετε μέσα σας.

Έχετε ήδη την ικανότητα να σκέφτεστε έξυπνα, να νιώθετε ήρεμοι μπροστά στις απαιτήσεις, να παραμένετε συγκεντρωμένοι όταν το μυαλό σας πάει να ξεφύγει, να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και τους άλλους, να μένετε μόνοι με τις σκέψεις σας και να ξεκουράζεστε όταν ο κόσμος σάς λείει να συνεχίσετε. Κάθε κεφάλαιο παρέχει συμβουλές για το πώς να το κάνετε.

Οποιαδήποτε κι αν είναι η προσωπική σας επιδίωξη –πατέ-

ρας πλήρους απασχόλησης στο Σικάγο, διευθύνων σύμβουλος της Fortune 500 στο Ντάλας, ακτιβιστής στο Όκλαντ ή μπαλαρίνα στη Νέα Υόρκη-, ελπίζω αυτό το βιβλίο να σας προσφέρει ανακούφιση. Ανακούφιση που θα πηγάζει από τη συνειδητοποίηση του ότι ήδη έχετε αυτό που χρειάζεται για να είστε ευτυχισμένοι και επιτυχημένοι· ότι μια δίχως στρες και ολοκληρωμένη ζωή όχι μόνο είναι εφικτή, αλλά είναι και το κλειδί για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Είσαστε σε θέση να μιμηθείτε την παραγωγικότητα των Γάλλων τυπογράφων, κι εγώ θα σας δείξω το πώς. Η έρευνα το δείχνει καθαρά: η ευτυχία είναι ο πιο σύντομος δρόμος προς την επιτυχία.

Όλοι επιθυμούμε ευτυχία και επιτυχία στη ζωή μας – ο τρόπος που τις επιδιώκουμε, όμως, ποτέ δεν ήταν περισσότερο λανθασμένος απ’ όσο στις μέρες μας. Καθώς οι επαγγελματικές και προσωπικές απαιτήσεις μας αυξάνονται, προσπαθούμε να τα βγάλουμε πέρα κρατώντας τις ισορροπίες, κάνοντας περισσότερα πράγματα ολοένα και πιο γρήγορα. Κι ενώ μπορεί βραχυπρόθεσμα να φαίνεται πως τα καταφέρνουμε, το τίμημα μακροπρόθεσμα είναι υψηλό: τίθενται σε κίνδυνο η υγεία μας, οι σχέσεις μας και –όλως παραδόξως– η παραγωγικότητά μας.

Η Έμα Σεπάλα εξηγεί ότι ο λόγος που «καίμε τους εαυτούς μας» είναι επειδή ενστερνιζόμαστε ξεπερασμένες θεωρίες περί επιτυχίας. Μας έχουν διδάξει ότι πρέπει να προχωράμε διεκπεραιώνοντας τα πάντα στοχευμένα και με σιδηρά πειθαρχία, ότι η επιτυχία εξαρτάται από τα χαρίσματα και τα talέντα που διαθέτουμε κι ότι δεν μπορούμε να καταφέρουμε τίποτε δίχως άγχος.

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ καταρρίπτει τούτες τις αντιπαραγωγικές θεωρίες. Βασισμένη σε πρόσφατες επιστημονικές έρευνες πάνω στην ευτυχία, την προσαρμοστικότητα, τη δύναμη της θέλησης, το θετικό άγχος, τη δημιουργικότητα και την ενσυναίσθηση, η Σεπάλα αποδεικνύει τη σύνδεση ανάμεσα στην ευτυχία και την ευημερία και μοιράζεται μαζί μας πρακτικές μεθόδους, που θα μας βοηθήσουν να εφαρμόσουμε αυτά τα επιστημονικά ευρήματα στην καθημερινότητά μας.

Μια ζωή επιτυχημένη, απολαυστική και χωρίς άγχος σε περιμένει.
Το βιβλίο αυτό θα σου δείξει τον δρόμο.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 20393

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ’ Ε Π Α Φ Η