



Προσωπική Εξέλιξη & Ανάπτυξη



Μήνυμα Εκδότη



Άγγελος Παγκράτης

Ιδρυτής και Πρόεδρος της ΑΛΛΗΛΟΝ
Επισκέπτης καθηγητής στο Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Νίκαιας-Γαλλίας
Πρώην πρέσβης της ΕΕ στην Αργεντινή και στον Παγκόσμιο
Οργανισμό Εμπορίου

Αγαπητά μέλη, φίλοι και φίλες της ΑΛΛΗΛΟΝ,

Το περιοδικό μας συνεχίζει την θετική του εξέλιξη. Το παρόν τεύχος έχει βελτιωμένη γενική παρουσίαση, γραφιστικά και εικόνες και κυρίως εξαιρετικά ουσιώδες περιεχόμενο.

Από τα γενικά άρθρα του, αυτά των Γ. Κορκόβελου καθώς και του Γ. Κουκάκη είναι πραγματικές αναφορές σε βάθος χρόνου το καθένα για το θέμα του. Τα όπως πάντα εύστοχα και χρήσιμα κείμενα του αρχισυντάκτη μας καθώς και καλά επιλεγμένες μόνιμες στήλες από το βήμα ερευνητών, το βήμα φοιτητών, τις νεανικές ματιές, και το mentors' corner συμπληρώνουν το γενικό μέρος του παρόντος τεύχους.

Το σημερινό ένθετο με τίτλο «Προσωπική Εξέλιξη και Ανάπτυξη» αποδείχθηκε το μέχρι τώρα πιο δημοφιλές ένθετο μεταξύ των υποψηφίων αρθρογράφων μας, Μελών, Μεντόρων και φίλων της ΑΛΛΗΛΟΝ. Από την συμπυκνωμένη σοφία του ενθέτου δανείζομαι τα ακόλουθα σημεία:

- a.** Το ένθετο εκτενώς υπογραμμίζει ότι η προσωπική εξέλιξη και ανάπτυξη είναι μια πολύ σημαντική βάση κι ένα πραγματικό εργαλείο για την πρόοδο ευρύτερων συνόλων, μιας εταιρίας, ενός οργανισμού, του δημόσιου τομέα, του κοινωνικού συνόλου κλπ.
- b.** Από την Ζωή Νικητάκη: «Μεγαλώνω σημαίνει τα σκλαβωμένα λεφτερώνω, ότι σκιερό το μεταμορφώνω και στην καρδιά μου φτιάχνω ένα εργαστήριο μαγικό, που το αδύνατο κάνει δυνατό».
- c.** Από την Μαρία Θεοδώρου: Με άλλα λόγια, το σχολείο οφείλει και πρέπει «να διδάξει τα νέα άτομα μεταξύ άλλων να κατανοήσουν ότι αν δεν ενδιαφερθούν τα ίδια για την κοινωνία στην οποία ζουν, τότε δεν θα το κάνει κανείς άλλος. Ή μάλλον θα το κάνουν τα ακατάλληλα άτομα».
- d.** Από τον προσκεκλημένο εκδότη μας Δ. Ηλιόπουλο: «οι στόχοι είναι πολύ σημαντικοί γενικότερα στην προσωπική μας ανάπτυξη, μας βοηθούν να μη μένουμε στάσιμοι και να βελτιώνουμε κομμάτια της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς μας τα οποία εμείς έχουμε επιλέξει».
- e.** Από τους Δόντα και Καρυώτου: την σημασία στόχων με αξίες SMART-V.
- f.** Τέλος από το μήνυμα του Ειδικού εκδότη την αναφορά στην μεγαλύτερη Ζωή, όπου ανώτερη ζωή είναι η συνειδητή ζωή.

Αυτή είναι βέβαια μια αυθαίρετη επιλογή δική μου, η μόνη αποστολή της είναι να ενθαρρύνει τον καθένα και καθεμία από εσάς να κάνετε την δική σας. Στο σύνολό του το ένθετο είναι μια εξαιρετικά πλούσια πρόσκληση σε όλους να βελτιωθούμε σαν άτομα, και να βελτιώσουμε το περιβάλλον μας – και την πατρίδα μας.

Ευχαριστώ θερμά όλους όσους συνεισέφεραν στην πραγματοποίησή του τεύχους τούτου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 02** Άγγελος Παγκράτης
Μήνυμα εκδότη
- 04** Γιώργος Κορκόβελος
Προκλήσεις και ευκαιρίες για την Ελλάδα να αναβαθμίσει τον γεωπολιτικό της ρόλο
- 09** Χρήστος Μπεζιρτζόγλου
10 τεχνολογίες που αξίζει να γνωρίζουμε
- 13** Γεώργιος Κουκάκης
Ο σύγχρονος Έλληνας Αξιωματικός: Χαρακτηριστικά, Εκπαίδευση, Προοπτικές και Προκλήσεις
- 18** **Ένθετο:** Προσωπική Ανάπτυξη & Εξέλιξη
Δημήτρης Ηλιόπουλος : Μήνυμα Προσκεκλημένου Εκδότη
- 19** Νίκος Βαγιακάκος
Μήνυμα Ειδικού Εκδότη: Κοιτάζοντας εμένα με τα μάτια της Ζωής...
Για μια ενηλικιότητα με αυτοσυνείδηση και φυσική εξέλιξη
- 21** Ζωή Νικητάκη
Η αφήγηση της προσωπικής μου ιστορίας: Σενάριο ή Μύθος;
Πώς το παραμύθι μπορεί να ξεκλειδώσει και να θεραπεύσει τη δική μου ιστορία...
- 24** Μαρία (Μάγια) Θεοχάρη
Ετερόφωντοι ή Αυτόφωντοι;
- 27** Αγγελική Κομποχόλη
Αρμονία: Η ισόρροπη σωματική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη. Η ουσία της παιδείας στην αρχαία ελληνική θεώρηση.
- 30** Marina Pappas
The power of professional authenticity
- 32** Μαρία Θεοδώρου
Όταν η εκπαίδευση γίνεται πυλώνας της προσωπικής μας εξέλιξης
- Μια διεισδυτική ματιά
- 34** Δημήτρης Δοντάς & Μέμη Καρυώτου
Θέτοντας στόχους S.M.A.R.T -V ή αλλιώς στόχους με αξίες
- 37** Κρίστου Κωστάρα
Ο ρόλος της προσωπικής ανάπτυξης στην εργασιακή μας ευημερία
- 40** Καραγιάννη Γεωργία Ευαγγελία
Τακτικές διαχείρισης των συγκρούσεων και προτάσεις για ενίσχυση της εργασιακής δέσμευσης
- 43** **Βήμα Ερευνητών**
Νικόλας Σιδηροκαστρίτης: Ανάπτυξη επιχειρηματικότητας για την αντιμετώπιση των δασικών πυρκαγιών
- 46** **Βήμα Φοιτητών**
Ιωάννα-Ελισάβετ-Μαρία Μπεζιρτζόγλου: Choices: left, right, up and down
- 48** **Νεανικές Ματιές**
Αναστασία Πανίδου & Βασίλης Πανίδης: Εκπαίδευση, Στόχευση και Παρακίνηση σε Συνθήκες Εγκλεισμού: Πως μια 12χρονη Νίκησε την Πανδημία!
- 51** Ανδρέας Φράγκος
Mentors' Corner
- 55** Όλγα Σιδηράτου
Επισκόπηση 2021-2022 : Περιοδικό e-ALLILON
- 57** Χρήστος Μπεζιρτζόγλου
Αντί επιλόγου : Βρείτε τη σωστή ισορροπία

Impressum

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΑΛΛΗΛΟΝnet ΑΜΚΕ
Άγγελος Παγκράτης

ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:
ALLILONnet
Εθνική Οδός Λευκίμης 6
49100 Κέρκυρα, Ελλάς

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:
Χρήστος Μπεζιρτζόγλου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:
Θεόδωρος Ματακιάδης,
Μαρία Παρδάλη,
Σπύρος Δημόπουλος

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:
Δημήτρης Ηλιόπουλος,
Κλεάνθης Γαβριηλίδης,
Όλγα Κοσμίδου

ΟΜΑΔΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:
Αλέξανδρος Παγκράτης

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:
Όλγα Σιδηράτου

EMAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:
periodiko@allilonnet.gr

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ:
<https://allilonnet.com/>

LinkedIn:
<https://www.linkedin.com/company/allilon/>

Τα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις των συγγραφέων και όχι απαραίτητα του εκδότη και του περιοδικού.

ISSN: 2732-7701

Cover & Backcover : shared by creators on pexels (royalty free)

Προκλήσεις και ευκαιρίες για την Ελλάδα να αναβαθμίσει τον γεωπολιτικό της ρόλο



Γιώργος Κορκόβελος

Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Διδάκτωρ. Οικονομικών, πρώην στέλεχος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής υπεύθυνος για θέματα Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας, Επιστημονικός συνεργάτης ΕΛΙΑΜΕΠ

Georgios Korkovelos | LinkedIn

Η εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό όχι μόνο την εξωτερική και αμυντική πολιτική και την πολιτική ασφάλειας της ΕΕ αλλά και τις εσωτερικές πολιτικές και προτεραιότητες. Η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία, που αποτελεί την κορυφαία πολιτική της Ευρώπης για τη θητεία της σημερινής Ευρωπαϊκής Επιτροπής, έχει πλέον έναν νέο σκοπό, όχι μόνο την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής, αλλά και την σταδιακή απεξάρτηση της ΕΕ από τα ρωσικά ορυκτά καύσιμα το συντομότερο δυνατό. Το ενεργειακό είναι η επιτομή όλων των γεωπολιτικών εξελίξεων. Η επιτάχυνση της μετάβασης στην πράσινη ενέργεια και η πολιτική ενεργειακής ασφάλειας αναδεικνύουν στρατηγικά πλεονεκτήματα της Ελλάδας και αναβαθμίζουν τον γεωπολιτικό της ρόλο. Οι Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ), καθώς και ο ρόλος-γέφυρα που παίζει το φυσικό αέριο στον δρόμο προς την ενεργειακή μετάβαση, αναδεικνύονται σε ένα δυναμικό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα, ενώ παράλληλα αναβαθμίζεται ο ρόλος των ελληνικών λιμανιών, ένα αναξιοποίητο στρατηγικό κεφάλαιο για την Ελλάδα. Βασικό πλεονέκτημα της Ελλάδας είναι η γεωπολιτική της θέση. Το λιμάνι του Πειραιά αναμένεται να διαδραματίσει σημαντικότερο ρόλο στην Ευρώπη τα επόμενα χρόνια, ενώ αναδεικνύεται η κομβική σημασία του λιμένα της Αλεξανδρούπολης για την ευρύτερη πολιτική, ενεργειακή, οικονομική και γεωπολιτική αρχιτεκτονική της Νοτιοανατολικής Ευρώπης. Η ένταξη του λιμανιού στα διευρωπαϊκά δίκτυα και η ενίσχυση των πολυμεταφορικών διασυνδέσεων με την κεντρική και ανατολική Ευρώπη θα διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο. Στο πλαίσιο της ενεργειακής ασφάλειας, η εισβολή στην Ουκρανία και οι κυρώσεις στη Ρωσία αναδεικνύουν επίσης την σημασία και τον κυρίαρχο ρόλο της ελληνικής ναυτιλίας, και επιβεβαιώνουν ένα ακόμα στρατηγικό πλεονέκτημα που διαθέτει και που δεν έχει αξιοποιηθεί όσο θα έπρεπε.

• **Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας στον πυρήνα της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας και της ενεργειακής ασφάλειας της Ευρώπης.**

Στον πυρήνα της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας βρίσκεται η ενέργεια με τον στόχο της μείωσης των εκπομπών άνθρακα. Αποκτά μια πολύ πιο έντονη διάσταση ενεργειακής ασφάλειας για την ΕΕ ενώ οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας αποτελούν πλέον τον πυρήνα της ενεργειακής ασφάλειας της Ευρώπης. Το μομέντουμ πίσω από τη μεγάλη κλίμακα ανάπτυξη νέων τεχνολογιών παραγωγής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας ενισχύεται λόγω της ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία. Εν μέσω του πολέμου στην Ουκρανία και της παγκόσμιας ενεργειακής κρίσης, **η πράσινη μετάβαση έχει επιταχυνθεί**. Οι μονάδες ΑΠΕ σήμερα είναι με διαφορά η φθηνότερη πηγή ενέργειας σε σχέση, ιδίως, με το φυσικό αέριο που εκτοξεύθηκε λόγω του πολέμου.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία δεν είναι μόνο μια πολιτική συμφωνία αλλά ένα συγκεκριμένο σχέδιο με νομοθετικές προτάσεις που αφορούν σχεδόν όλους τους τομείς της οικονομίας, συνοδεύεται από δεσμευτικό χρονοδιάγραμμα και ισχυρά χρηματοδοτικά εργαλεία.

Αναπόφευκτα, στην νέα πραγματικότητα, που δεν φαίνεται να αποδειχθεί παροδική, η αβεβαιότητα έχει έρθει σε δεύτερη μοίρα. Η κρίση σε βάθος χρόνου θα επιταχύνει την ενεργειακή μετάβαση. Ο πόλεμος στην Ουκρανία συνετέλεσε ώστε να επιταχυνθεί η πράσινη μετάβαση βάζοντας σαν άμεσο στόχο την απεξάρτηση της Ευρώπης από τα εισαγόμενα ορυκτά καύσιμα και κυρίως το ρωσικό φυσικό αέριο. Το σχέδιο [RePowerEU](#) έθεσε στόχο τη μείωση της εξάρτησης από το ρωσικό αέριο κατά τα 2/3 έως το τέλος του 2022, και πλήρη απεξάρτηση έως το 2027. Η χώρα μας μπορεί να απεξαρτηθεί από τις εισαγωγές ρωσικού αερίου πιο εύκολα από άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Η επίσπευση της ανάπτυξης των ΑΠΕ θα μπορούσε να είναι μια απάντηση στον πόλεμο, και να καταστεί πυλώνας της βιώσιμης ανάπτυξης και της οικονομικής μεγέθυνσης. Παράλληλα, με το φυσικό αέριο να παραμένει στο επίκεντρο της πράσινης ενεργειακής μετάβασης, η Ελλάδα αναδεικνύεται μέσω των λιμανιών στρατηγικής σημασίας που διαθέτει ότι μπορεί να καταστεί

σημαντικός κόμβος εναλλακτικών ενεργειακών ροών προς την Ευρώπη. Αν επιβεβαιωθεί ο εντοπισμός πιθανών κοιτασμάτων υδρογονανθράκων τα επόμενα χρόνια αυτό θα οδηγούσε σε μια τεράστια γεωπολιτική αναβάθμιση της Ελλάδας.

• **Το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας για την Ελλάδα.**

Η σταδιακή αύξηση της συμμετοχής των ΑΠΕ στο ενεργειακό μείγμα της χώρας.

Το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα μιας χώρας καθορίζεται από τον συνδυασμό τριών παραγόντων: πρώτο την ύπαρξη μεγάλης εσωτερικής αγοράς (η εσωτερική ευρωπαϊκή αγορά καλύπτει σε μεγάλο βαθμό αυτήν την δυνατότητα), δεύτερο τις τεχνολογικές και καινοτομικές επιδόσεις και τρίτο την ύπαρξή πρώτων υλών και γενικά ορυκτού και ενεργειακού πλούτου.

Η Ελλάδα βρίσκεται σήμερα αντιμέτωπη με μια τρομερή πρόκληση, να μπορέσει να αξιοποιήσει τον ενεργειακό της πλούτο που δεν είναι τίποτα άλλο από τον άνεμο και τον ήλιο. Η Ελλάδα έχει 50% υψηλότερη ηλιακή ακτινοβολία από χώρες της βόρειας και κεντρικής Ευρώπης. Η σημερινή συγκυρία αναδεικνύει ακόμα περισσότερο αυτό το συγκριτικό πλεονέκτημα για την Ελλάδα. Είναι επιτακτικό να το αξιοποιήσουμε. Έχουμε ένα συγκριτικό πλεονέκτημα τον ήλιο και τον άνεμο. Ορισμένες μέρες, βασικά το καλοκαίρι, οι ανάγκες κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας στην Ελλάδα έχουν καλυφτεί σχεδόν αποκλειστικά από τις ΑΠΕ, δηλαδή τις ανεμογεννήτριες, τα φωτοβολταϊκά και τα υδροηλεκτρικά έργα. Το χειμώνα λιγότερο οπότε χρειάζεται αποθήκευση. Η Ελλάδα μπορεί να γίνει κυρίαρχος παίκτης και ήδη έχει κάνει μια εξαιρετική επίδοση. Έχει ανέβει και βρίσκεται ήδη στην 7η θέση στον κόσμο σε εγκατεστημένη ισχύ παραγωγής ΑΠΕ. Υπολογίζεται, ότι το 50% της ζήτησης ηλεκτρικής ενέργειας στην Ελλάδα θα καλύπτεται από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας το επόμενο χρονικό διάστημα. Αυτό συμβαδίζει με τους δεσμευτικούς στόχους της ΕΕ ώστε το ποσοστό της ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές να φτάσει στο 45% του συνολικού ενεργειακού μείγματος έως το 2030.

Με το πρόγραμμα της πράσινης μετάβασης η ελληνική οικονομία έχει την ευκαιρία να

εισέλθει σε μια νέα δυναμική περίοδο ανάκαμψης. Έχουμε την δυνατότητα να εξαγάγουμε ηλιακή και αιολική ενέργεια. Η Ελλάδα θα πρέπει να βρεθεί στην πρωτοπορία των αλλαγών που συντελούνται στους τομείς της πράσινης μετάβασης. Υπάρχει επενδυτικό ενδιαφέρον, κατάλληλη τεχνολογία, και διαθέσιμη χρηματοδότηση. Απαιτείται ικανό και αποτελεσματικό νομικό πλαίσιο. Σε αυτήν την κατεύθυνση, ψηφίστηκε πρόσφατα νόμος πλαίσιο για τα θαλάσσια αιολικά πάρκα για να εκμεταλλευτεί το τεράστιο αιολικό δυναμικό των θαλασσών μας. Όμως μια αποτελεσματική ενεργειακή μετάβαση απαιτεί μια συνολική πολιτική σε αρκετούς τομείς. Χρειάζεται πέραν των σημαντικών επενδύσεων σε ΑΠΕ, νέες υποδομές ιδίως ηλεκτρικής ενέργειας, μετατροπής και αποθήκευσης, πρόσθετα δίκτυα μεταφοράς της ενέργειας, τεχνολογία, ευρωπαϊκές και διεθνείς συνεργασίες και συμμαχίες μπαταρίες/συσσωρευτές, ενισχυμένες ηλεκτρικές διασυνδέσεις με τις γειτονικές χώρες. Χρειάζονται υποδομές στην εφοδιαστική αλυσίδα όπως την βιομηχανία αιολικών, φωτοβολταϊκών και υδροηλεκτρικών, τα λιμάνια, και τα ναυπηγεία.

Η χρηματοδότησή που υπάρχει σε μεγάλο βαθμό από το ΕΣΠΑ και το Ταμείο Ανάκαμψης δημιουργεί μια εξαιρετική συγκυρία. Το 1/3 των πόρων που εισρέουν στην Ελλάδα διοχετεύονται σε πράσινες δράσεις. Η κινητοποίηση πόρων από την ΕΕ είναι εντυπωσιακή και οι επενδύσεις μέχρι το 2030 θα ξεπεράσουν τα 100 δισεκατομμύρια ευρώ μαζί με την εθνική χρηματοδότηση και την συμμετοχή του ιδιωτικού τομέα.

• Το φυσικό αέριο παραμένει στο επίκεντρο της πράσινης ενεργειακής μετάβασης.

Ειδικότερα το LNG (υγροποιημένο φυσικό αέριο) παίζει καταλυτικό ρόλο και καθιερώνεται σαν ένα **μεταβατικό καύσιμο** με πολύ μεγαλύτερη διάρκεια στην πορεία προς την κλιματική ουδετερότητα. Το φυσικό αέριο παραμένει βέβαια ορυκτό καύσιμο αλλά αποτελεί το καθαρότερο ορυκτό καύσιμο ενώ οι εκπομπές CO₂ από την καύση του ανέρχονται μόλις στο ήμισυ των εκπομπών που προέρχονται από την καύση του άνθρακα. Σε συνδυασμό με την ενίσχυση της χρήσης του στον οικιακό τομέα, θα εξακολουθήσει να συμβάλει παράλληλα με την αυξανόμενη διείσδυση των ΑΠΕ στο μίγμα της ηλεκτροπαραγωγής.

Αξίζει να τονιστεί ότι τόσο η Ελλάδα όσο και άλλες ευρωπαϊκές χώρες αναγνωρίζουν τον ρόλο-γέφυρα που παίζει το φυσικό αέριο στον δρόμο προς την ενεργειακή μετάβαση και έχουν στηρίξει την ένταξη του φυσικού αερίου στην «πράσινη ταξινόμηση». Η ευρωπαϊκή Επιτροπή προβλέπει τελικά την ένταξη ορισμένων δραστηριοτήτων στους τομείς της **πυρηνικής ενέργειας και του φυσικού αερίου στον κατάλογο των περιβαλλοντικά βιώσιμων οικονομικών δραστηριοτήτων** που θα καλύπτονται από την ταξινόμηση της ΕΕ. Θεωρεί δηλαδή ότι οι ιδιωτικές επενδύσεις σε δραστηριότητες φυσικού αερίου (και πυρηνικής ενέργειας) μπορούν να συμβάλουν στην πράσινη μετάβαση.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι στην Ελλάδα ένας μεγάλος αριθμός ιδιωτικών επενδυτικών σχεδίων για μονάδες φυσικού αερίου έχουν πραγματοποιηθεί ή βρίσκονται εν αναμονή λήψης επενδυτικής απόφασης. Βέβαια προϋπόθεση είναι οι επενδύσεις σε νέες υποδομές αποθήκευσης φυσικού αερίου, να σχεδιάζονται ώστε να είναι έτοιμες για αποθήκευση υδρογόνου, αερίων με χαμηλές εκπομπές άνθρακα καθώς και ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Όμως καμία από αυτές τις νέες μονάδες δεν μπορεί να διασφαλίσει χρηματοδότηση από τα ευρωπαϊκά κονδύλια, με βάση τα κριτήρια που θέτει η Επιτροπή στην πρότασή της για την ταξινόμηση των επενδύσεων φυσικού αερίου ως πράσινες. Να σημειώσουμε εδώ ότι η συμφωνία για την αναθεώρηση του κανονισμού για τα διευρωπαϊκά δίκτυα ενέργειας θέτει τέλος στη στήριξη νέων έργων φυσικού αερίου και πετρελαίου και εισάγει υποχρεωτικά κριτήρια βιωσιμότητας για όλα τα έργα.

• Η αξιοποίηση του εθνικού ορυκτού μας πλούτου - Η πιθανότητα ύπαρξης σημαντικών αποθεμάτων φυσικού αερίου στην Ελλάδα.

Οι έρευνες για τον εντοπισμό πιθανών κοιτασμάτων υδρογονανθράκων στις θαλάσσιες και χερσαίες παραχωρήσεις στην Ελλάδα, ιδιαίτερα στα οικόπεδα νοτιοδυτικά της Κρήτης, έχει προσθέσει μια νέα διάσταση. Ενδέχεται τα συμπεράσματα των σεισμικών ερευνών σε τέσσερα πέντε χρόνια να μπορέσουν να επιβε-

βαιώσουν την ύπαρξη τεράστιων κοιτασμάτων. Σήμερα υπάρχει μια συγκρατημένη αισιοδοξία. Αν όμως αυτό επιβεβαιωθεί η Ελλάδα ενδέχεται να εισέλθει στον ενεργειακό χάρτη με κοιτάσματα για καύσιμα με ορίζοντα μερικών δεκαετιών και να μετασχηματιστεί σε πηγή τροφοδοσίας φυσικού αερίου όχι μόνο της ελληνικής επικρατείας αλλά και ολόκληρης της Ευρώπης. Θα μιλάμε τότε πλέον για μια εντυπωσιακή γεωπολιτική αναβάθμιση της Ελλάδας.

• Αναβάθμιση του ρόλου των ελληνικών λιμανιών. Ένα στρατηγικό κεφάλαιο για την Ελλάδα.

Βασικό πλεονέκτημα της Ελλάδας είναι η γεωπολιτική της θέση. Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε μια σημαντική αναβάθμιση κομβικών ευρωπαϊκών λιμανιών ελκύοντας σημαντικές ευρωπαϊκές αλλά και από τρίτες χώρες επενδύσεις (όπου η Κίνα πρωτοστατεί) που επιβεβαιώνει μια ταχεία ανάδειξη του γεωστρατηγικού ρόλου τους στην ΕΕ. Το λιμάνι του Πειραιά αναμένεται να διαδραματίσει σημαντικότερο ρόλο στην Ευρώπη μελλοντικά. Η επένδυση του κρατικού κινεζικού ναυτιλιακού κολοσσού Cosco έχει αλλάξει τα δεδομένα. Η Cosco επενδύει με συστηματικό τρόπο σε ευρωπαϊκά λιμάνια κομβικής σημασίας όπως του Ρότερνταμ και της Αμβέρσας ενώ έχει έρθει πρόσφατα σε συμφωνία για την αγορά τμήματος του λιμανιού του Αμβούργου. Το σημαντικό στοιχείο για την χώρα μας είναι ότι η σχεδιαζόμενη επέκταση της Cosco στα διάφορα ευρωπαϊκά λιμάνια θα έχει ως βάση το λιμάνι του Πειραιά.

Η διασύνδεση του λιμανιού με τις βαλκανικές χώρες και την κεντρική και ανατολική Ευρώπη είναι καθαριστικής σημασίας. Στην περίοδο του πολέμου στην Ουκρανία η μεταφορά των ουκρανικών σιτηρών μέσω των ελληνικών λιμανιών της Θεσσαλονίκης και της Αλεξανδρούπολης αναμένεται να οικοδομήσει νέες ναυτιλιακές οδούς.

Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει όμως να ενισχυθούν οι οδικές και σιδηροδρομικές διασυνδέσεις της Αλεξανδρούπολης με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες προκειμένου να μεγεθυνθούν οι δυνατότητες από και προς το λιμάνι. Η ένταξη του λιμανιού της Αλεξανδρούπολης στο διευρωπαϊκό δίκτυο μεταφορών είναι καθορι-

στικής σημασίας. Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα αναβαθμιστεί ο ρόλος του λιμανιού προσελκύοντας επίσης φορτία από μεγάλες διεθνείς αγορές ενώ ταυτόχρονα θα μπορεί να λάβει συγχρηματοδοτήσεις από τα χρηματοδοτικά εργαλεία και ταμεία της ΕΕ για τη βελτίωση των υποδομών του.

Παράλληλα, το λιμάνι της Αλεξανδρούπολης αναδεικνύεται σε λιμάνι στρατηγικής σημασίας για τα δυτικά συμφέροντα. Η Αλεξανδρούπολη μετουσιώνεται σε γεωγραφική "πύλη" για την υποδοχή, ταχεία ανάπτυξη και μετάβαση στρατιωτικών δυνάμεων προς την κρίσιμη περιοχή της κεντρικής και ανατολικής Ευρώπης. Η γεωγραφική θέση του λιμανιού το καθιστά ελκυστικό για το ΝΑΤΟ και το αμερικανικό ενδιαφέρον είναι έντονο ειδικά μετά την εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία στο βαθμό που παρέχει πρόσβαση στην Ουκρανία μέσω Βουλγαρίας και Ρουμανίας. Η αξιοποίηση και χρησιμοποίηση του λιμανιού ως ενδιάμεσο σταθμό για την ανάπτυξη και μεταφορά στρατιωτικών δυνάμεων δημιουργεί ένα τρομερό πλεονέκτημα για την Ελλάδα σε σχέση με την Τουρκία στο βαθμό που παράκάμπτεται ο Βόσπορος καθώς και η Μαύρη Θάλασσα. Η πρόσφατη επίσκεψη του πρόεδρου της Επιτροπής Εξωτερικών Σχέσεων της αμερικανικής Γερουσίας, Μπομπ Μενέντεζ επιβεβαιώνει την στρατηγική σημασία του λιμανιού στο πλαίσιο της ελληνοαμερικανικής συνεργασίας.

Μεσοπρόθεσμα, με την περαιτέρω διεύρυνση των υποδομών, η Αλεξανδρούπολης θα μπορούσε να καταστεί κόμβος εναλλακτικών ενεργειακών ροών που θα βοηθήσει τις χώρες της περιοχής να μειώσουν την εξάρτησή τους από το ρωσικό αέριο. Σε αυτήν την κατεύθυνση η υλοποίηση της επένδυσης των δύο πλωτών τερματικών σταθμών υδρογονάνθρακα φυσικού αερίου όπως επίσης και η λειτουργία του Ελληνοβουλγαρικού Αγωγού Φυσικού Αερίου είναι καθοριστικής σημασίας. Η σύνδεση του αγωγού αυτού με τον Διαδριατικό Αγωγό στη Βουλγαρία θα επιτρέψει τη μεταφορά φυσικού αερίου από το Αζερμπαϊτζάν μέσω Ελλάδας προς την Ιταλία και την περιοχή της Νοτιοανατολικής Ευρώπης. Παράλληλα, οι σημαντικές αυτές υποδομές αναβαθμίζουν το γεωπολιτικό αποτύπωμα



της Ελλάδας. Σε συνδυασμό με τους πλωτούς σταθμούς αποθήκευσης και αεριοποίησης υγροποιημένου αερίου LNG, θα συμβάλουν όχι μόνο στην ενεργειακή επάρκειά της χώρας αλλά και να καταστεί κόμβος διοχέτευσης υγροποιημένου φυσικού αερίου, προς τα βόρεια, για τις ανάγκες των Δυτικών Βαλκανίων αλλά και της Κεντρικής Ευρώπης.

• **Ο ενεργός ρόλος της ναυτιλίας στον ενεργειακό εφοδιασμό της ΕΕ.**

Η εισβολή στην Ουκρανία και οι κυρώσεις στη Ρωσία ανέδειξαν την σημασία της ναυτιλίας και επιβεβαίωσαν τον κυρίαρχο ρόλο της χώρας μας σε αυτό το τομέα. Η Ελλάδα έχει έναν ξεχωριστό ρόλο να παίξει, καθώς παραμένει κορυφαία ναυτιλιακή δύναμη στον κόσμο, ελέγχοντας σήμερα το 21% του παγκόσμιου στόλου. Είναι γεγονός ότι η ναυτιλία επωφελείται από την υπάρχουσα διαμορφωμένη παγκοσμίως κατάσταση. Όπως αναφέραμε πιο πάνω το φυσικό αέριο και κατ' επέκταση και το υγροποιημένο αέριο LNG παίζει καταλυτικό ρόλο και καθιερώνεται σαν ένα μεταβατικό καύσιμο με μεγαλύτερη διάρκεια. Οι Έλληνες πλοιοκτήτες κατέχουν το 30% του παγκόσμιου στόλου δεξαμενοπλοίων και πλοίων μεταφοράς LNG και μεταφέρουν το 51% του ρωσικού πετρελαίου, χωρίς να παραβιάζουν τους κανόνες της ΕΕ. Η υπεροχή

της Ελλάδας και κατ' επέκταση της ΕΕ στον κόσμο αναδεικνύεται ένα κρίσιμο στρατηγικό πλεονέκτημα στην αντιμετώπιση της ενεργειακής κρίσης στην Ευρώπη.

Η εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία έχει δημιουργήσει ένα θετικό momentum για την Ελλάδα αναδεικνύοντας στρατηγικά πλεονεκτήματα που θα συμβάλουν αναπόφευκτα να αναβαθμίσει τον γεωπολιτικό της ρόλο. Με το ενεργειακό να είναι η επιτομή όλων των γεωπολιτικών εξελίξεων η νέα δυναμική που έχει λάβει την Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία με την επιτάχυνση της μετάβασης στην πράσινη ενέργεια και η πολιτική ενεργειακής ασφάλειας αναδεικνύουν στρατηγικά πλεονεκτήματα της Ελλάδας. Σε αυτό το νέο σκηνικό, οι Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, ο κομβικός ρόλος των λιμανιών όπως του Πειραιά και της Αλεξανδρούπολης και ο κυρίαρχος ρόλος της ελληνικής ναυτιλίας αποτελούν στρατηγικά πλεονέκτημα που θα πρέπει η Ελλάδα να αξιοποιήσει μέσα από μια ολοκληρωμένη στρατηγική ενεργειακής πολιτικής, μεταφορών, υποδομών, τεχνολογίας και δικτύων. Τέλος, στο πλαίσιο της πράσινης ενεργειακής μετάβασης και του φυσικού αερίου σαν ένα μεταβατικό καύσιμο, η ύπαρξη πιθανών κοιτασμάτων φυσικού αερίου στην Ελλάδα θα προκαλέσει μια τεράστια γεωπολιτική αναβάθμιση της χώρας μας.

10 τεχνολογίες που αξίζει να γνωρίζουμε



Χρήστος Μπεζιρτζόγλου,
Μέντορας της ΑΛΛΗΛΟΝ: Σταδιοδρομίας
Φυσικός, Στέλεχος Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Μέλος του ΔΣ της ΑΛΛΗΛΟΝ
[Christos Bezirtzoglou](#) | [LinkedIn](#)

"May you live in interesting times" , "Σου εύχομαι να ζήσεις σε ενδιαφέροντες καιρούς" λένε οι Κινέζοι. «Living in times of momentous change» «Ζώντας σε μια χρονική περίοδο κοσμοϊστορικών αλλαγών» θα έλεγα εγώ. Η τεχνολογία δεν έχει απλώς γίνει μέρος της καθημερινότητά μας, αλλά μας φέρνει νέες και ενδιαφέρουσες εμπειρίες, μας κάνει να ζούμε σε μια ενδιαφέρουσα εποχή.

Ακολουθώς παρουσιάζονται οι δέκα πιο ενδιαφέρουσες τεχνολογίες που γρήγορα θα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας.

1. Μα πόσα είδη «πραγματικότητας» υπάρχουν πια;

Εικονική πραγματικότητα (virtual reality - VR) ονομάζεται η προσομοίωση ενός πραγματικού ή φανταστικού περιβάλλοντος από έναν υπολογιστή. Η τρέχουσα τεχνολογία χρησιμοποιεί συχνά γυαλιά με ενσωματωμένα ακουστικά εικονικής πραγματικότητας ή περιβάλλοντα πολλαπλών προβολών, μερικές φορές σε συνδυασμό με φυσικά περιβάλλοντα ή σκηνικά, για τη δημιουργία εικόνων, ήχων και άλλων αισθήσεων που προσομοιώνουν τη φυσική παρουσία ενός χρήστη σε ένα εικονικό ή φανταστικό περιβάλλον. Ένα άτομο που χρησιμοποιεί εξοπλισμό εικονικής πραγματικότητας είναι σε θέση να «κοιτάξει γύρω» τον τεχνητό κόσμο, να κινηθεί γύρω του και να αλληλοεπιδράσει με εικονικά χαρακτηριστικά ή αντικείμενα.

Τα συστήματα VR που είναι γνωστό ότι μεταδίδουν κραδασμούς και άλλες αισθήσεις στον χρήστη μέσω ελεγκτή παιχνιδιών ή άλλων συσκευών είναι γνωστά ως **απτικά συστήματα**. Αυτή η απτική πληροφορία είναι γενικά γνωστή ως ανατροφοδότηση δύναμης σε εφαρμογές ιατρικής, βιντεοπαιχνιδιών και στρατιωτικής εκπαίδευσης.

Άλλοι διακριτοί τύποι τεχνολογίας εικονικής πραγματικότητας είναι, η επαυξημένη πραγματικότητα και η μεικτή πραγματικότητα, που εναλλακτικά αναφέρονται ως **διευρυμένη πραγματικότητα** (eXtended Reality – XR).

Η τεχνολογία **επαυξημένης πραγματικότητας** (Augmented Reality - AR) επιτρέπει την ζωντανή προβολή ενός φυσικού, πραγματικού περιβάλλοντος, του οποίου όμως η πραγματικότητα είναι επαυξημένη με την προβολή πληροφοριών αλλά και εικονικών προσώπων ή χώρων σχεδιασμένων από έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Ο συνδυασμός της κάμερας ενός κινητού τηλεφώνου με παγκόσμιο σύστημα εντοπισμού γεωγραφικής θέσης επιτρέπουν την προβολή επιπλέον πληροφοριών για ένα γεωγραφικό σημείο, διαμορφώνοντας ένα επαυξημένο πληροφοριακό τελικό αποτέλεσμα. Παρέχονται πληροφορίες που περιλαμβάνουν κείμενα, ήχους και video και αφορούν ειδικά τη γεωγραφική θέση που βρίσκεται ο χρήστης και στοχεύει η κάμερα του. Οι προβολές δεδομένων είναι δυνατές είτε από τις οθόνες κινητών είτε από ειδικά γυαλιά προβολής επαυξημένης πραγματικότητας.

Κάτι ανάλογο δηλαδή με τον ήρωα της ταινίας *Minority report* (Tom Cruise) όπου στα πλαίσια της αναζήτησης μελλοντικών εγκλημάτων χρησιμοποιεί ένα πολύπλοκο σύστημα επαυξημένης πραγματικότητας και τους «Προγνώστες» για την σύλληψη μελλοντικών εγκληματιών.

Η **μεικτή πραγματικότητα** (Mixed Reality - MR) είναι η συγχώνευση του πραγματικού και του εικονικού κόσμου για την παραγωγή νέων περιβαλλόντων και οπτικοποιήσεων, όπου φυσικά και ψηφιακά αντικείμενα συνυπάρχουν και αλληλοεπιδρούν σε πραγματικό χρόνο. Η μεικτή πραγματικότητα δεν λαμβάνει χώρα αποκλειστικά είτε στον φυσικό είτε στον εικονικό κόσμο, αλλά είναι ένα υβρίδιο της πραγματικής και της εικονικής πραγματικότητας. Η επαυξημένη πραγματικότητα, ένας συναφής όρος, λαμβάνει χώρα στον φυσικό κόσμο, με πληροφορίες ή αντικείμενα που προστίθενται εικονικά.

Υπάρχουν πολλές πρακτικές εφαρμογές της μεικτής πραγματικότητας, όπως ο σχεδιασμός, η ψυχαγωγία, η στρατιωτική εκπαίδευση και η εργασία από απόσταση.

Αρκετοί χρήστες του διαδικτύου είναι ήδη εξοικειωμένοι με ορισμένα βασικά στοιχεία μεικτής πραγματικότητας. Για παράδειγμα οι νεότεροι gamers παίζουν παιχνίδια, όπως το *Fortnite*, στο πλαίσιο των οποίων δημιουργούν ή συμμετέχουν σε δικούς τους κόσμους εικονικής ή/και επαυξημένης πραγματικότητας, παρακολουθούν την τραγουδίστρια Ariana Grande να δίνει συναυλία.

Παρομοίως τα ολογράμματα (holograms), η προβολή εικόνων φωτός χωρίς την ανάγκη χρήσης ηλεκτρονικών βοηθημάτων επιτρέπουν ρεαλιστικές αλληλεπιδράσεις χωρίς την ανάγκη φυσικής παρουσίας, π.χ. ακόμα και αποθανόντες μουσικοί θα μπορούν να κάνουν εικονικές συναυλίες.

Στην ιατρική οι πρωτοπόροι δοκιμάζουν πλέον την τηλε-χειρουργική που αξιοποιεί ρομποτικές συσκευές αλλά και την εικονική παρουσία του χειρουργού, για να προσφέρει υψηλής ποιότητας υπηρεσίες χειρουργικής στις πιο απομακρυσμένες τοποθεσίες.

2. Το **μετασύμπαν** (Metaverse) αποτελεί την εξέλιξη του Διαδικτύου (Internet) όπως την καταλαβαίνουμε σήμερα. Το μετασύμπαν θα επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να συμμετέχουν σε ρεαλιστικές διαδικτυακές εμπειρίες όπως συζητήσεις, συναντήσεις, παιχνίδια, συνεργατικές δράσεις και εκδηλώσεις, χωρίς χωρικούς ή χρονικούς περιορισμούς. Οι εμπειρίες αυτές θα περιλαμβάνουν

τόσο χρήστες που θα συμμετέχουν φυσικά, όσο και χρήστες που θα συμμετέχουν εικονικά στα πρότυπα εφαρμογών μεικτής και επαυξημένης πραγματικότητας. Παράλληλα τα όρια του φυσικού και του εικονικού κόσμου θα είναι σε πολλές περιπτώσεις δυσδιάκριτα, αφού ο άνθρωπος θα περνά περισσότερο χρόνο στον ψηφιακό κόσμο από ότι στον πραγματικό.

Στον χώρο του μετασύμπαντος, οι εικονικά παριστάμενοι χρήστες θα έχουν δυνατότητες απομακρυσμένης αλληλεπίδρασης με το φυσικό κόσμο π.χ. θα έχουν τη δυνατότητα να σχεδιάσουν σε ένα χαρτί, να ρίξουν ένα ζάρι, ή ακόμα να ελέγξουν κάποια οικιακή ή βιομηχανική συσκευή. Με τον τρόπο αυτό, οι ανθρώπινες εμπειρίες θα αποκτήσουν άλλη διάσταση, καθώς δεν θα περιορίζονται από τόπο ή χρόνο. Εταιρείες μόδες θα προτείνουν εικονικά ρούχα που θα προωθούνται από εικονικούς διαμορφωτές κοινής γνώμης (virtual influencer) για να τα προβάρουν αβατάρ των ανθρώπων που θα αλληλεπιδρούν στο μετασύμπαν.

3. Ο όρος **Τεχνητή Νοημοσύνη** (Artificial Intelligence - AI) αναφέρεται στον κλάδο της πληροφορικής ο οποίος ασχολείται με τη σχεδίαση και την υλοποίηση υπολογιστικών συστημάτων που μιμούνται στοιχεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς τα οποία υπονοούν έστω και στοιχειώδη ευφυΐα: μάθηση, προσαρμοστικότητα, εξαγωγή συμπερασμάτων, κατανόηση από συμφραζόμενα, επίλυση προβλημάτων κλπ. Ο Τζον Μακάρθι όρισε τον τομέα αυτόν ως «επιστήμη και μεθοδολογία της δημιουργίας νοημόνων μηχανών».

Η τεχνητή νοημοσύνη αποτελεί σημείο τομής μεταξύ πολλών επιστημών όπως της πληροφορικής, της ψυχολογίας, της φιλοσοφίας, της νευρολογίας, της γλωσσολογίας και της επιστήμης μηχανικών, με στόχο τη σύνθεση ευφυούς συμπεριφοράς, με στοιχεία συλλογιστικής, μάθησης και προσαρμογής στο περιβάλλον, ενώ συνήθως εφαρμόζεται σε μηχανές ή υπολογιστές ειδικής κατασκευής.

Το [Ameca](#) της Engineered Arts είναι το πιο προηγμένο ρομπότ σε σχήμα ανθρώπου στον κόσμο που αντιπροσωπεύει την πρώτη γραμμή της τεχνολογίας ανθρώπινης ρομποτικής. Σχεδιασμένο ως πλατφόρμα για αλληλεπίδραση τεχνητής νοημοσύνης και ανθρώπινου ρομπότ (Human-Robot Interaction - HRI) είναι η τέλεια ανθρωποειδής πλατφόρμα ρομπότ για αλληλεπίδραση ανθρωπου-ρομπότ. Ομαλή, ρεαλιστική κίνηση και προηγμένες δυνατότητες έκφρασης προσώπου σημαί-

νει ότι το ρομπότ αυτό μπορεί να δημιουργήσει μια άμεση σχέση με οποιονδήποτε.

Η Συναισθηματική Τεχνητή Νοημοσύνη (Emotional AI) με την βοήθεια του τεχνητού σώματος (Artificial Body) από την μια πλευρά, και οι τεχνολογίες ενίσχυσης των φυσικών ικανοτήτων του ανθρώπου μέσω εμφυτευμάτων και εξωσκελετών (Βιονικοί άνθρωποι - Bionic Humans) σε συνδυασμό με την σύνδεση του ανθρώπινου εγκεφάλου με υπολογιστές (Brain Computer Interfaces - BCI) και την Συνθετική βιολογία (επανασχεδιασμός οργανισμών με χρήση γενετικής μηχανικής) από την άλλη πλευρά, μας δίνουν σύγκλιση έως ταύτιση του ψηφιακού με τον φυσικό κόσμο.

4. Το **Διαδίκτυο των πραγμάτων** (Internet of Things - IoT) αποτελεί το δίκτυο επικοινωνίας πλήθους συσκευών, οικιακών συσκευών, αυτοκινήτων καθώς και κάθε αντικείμενου που ενσωματώνει ηλεκτρονικά μέσα, λογισμικό, αισθητήρες και συνδεσιμότητα σε δίκτυο, ώστε να επιτρέπεται η σύνδεση και η ανταλλαγή δεδομένων. Απλούστερα, η φιλοσοφία του IoT είναι η σύνδεση όλων των ηλεκτρονικών συσκευών μεταξύ τους (τοπικό δίκτυο) ή με δυνατότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο (παγκόσμιο ιστό).

Ο όρος IoT επινοήθηκε από τον επιχειρηματία Kevin Ashton, ο οποίος ήταν μέρος της ομάδας που ανακάλυψε τον τρόπο να συνδέσει τα αντικείμενα με το Διαδίκτυο μέσω ετικέτας RFID (Το RFID είναι τα αρχικά του όρου Radio Frequency Identification, η απόδοση του στα ελληνικά ορίζεται ως «ταυτοποίηση μέσω ραδιοσυχνοτήτων»).

5. Ο όρος **Μεγάλα Δεδομένα** (Big data) χρησιμοποιείται για να περιγράψει σύνολα δεδομένων τόσο μεγάλα ή σύνθετα που ξεφεύγουν από τις δυνατότητες καταγραφής, αποθήκευσης και ανάλυσης των παραδοσιακών τεχνικών επεξεργασίας δεδομένων. Τα μεγάλα δεδομένα αναφέρονται κυρίως στα μη δομημένα δεδομένα.

Τα μεγάλα δεδομένα προέρχονται από την κυκλοφορία δεδομένων στον ιστό, το περιεχόμενο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και τα αυτόματα παραγόμενα στοιχεία δεδομένων από αισθητήρες. Δημόσιοι και ιδιωτικοί οργανισμοί συλλέγουν και αναλύουν μεγάλα δεδομένα με στόχο να βελτιώσουν τις διαδικασίες τους, αλλά και τις αποφάσεις που λαμβάνουν.

6. **Blockchain** (στα ελληνικά ο όρος αποδίδεται κυρίως ως «αλυσίδα κοινοποιήσεων») είναι μια νέα τεχνολογία η οποία παρουσιάζεται ως μία δη-

μόσια, μη δυνάμενη να τροποποιηθεί ως προς το ιστορικό της, διανεμημένη σειρά δεδομένων, ομαδοποιημένων σε χρονικά αριθμημένα τμήματα, συστοιχίες (blocks).

Η πρώτη, ιστορικά, εφαρμογή της τεχνολογίας πραγματοποιήθηκε στον χώρο των ψηφιακών νομισμάτων και ήταν η περίπτωση του bitcoin. Η τεχνολογία αυτή μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα πλήθος επιπλέον περιοχών της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως ενδεικτικά η καταμέτρηση ψήφων, η διαφύλαξη και διαφάνεια ιστορικών, πολιτιστικών, δημοσιονομικών και άλλων αρχείων, η πιστοποίηση προϊόντων και υπηρεσιών, οι τραπεζικοί, ασφαλιστικοί, κατασκευαστικοί τομείς. Υπάρχουν συγκεκριμένοι τύποι μετασύμπαντος που χρησιμοποιούν τεχνολογίες αλυσίδας κοινοποιήσεων στα οποία οι χρήστες μπορούν να αγοράσουν εικονική γη και άλλα ψηφιακά περιουσιακά στοιχεία χρησιμοποιώντας κρυπτονομίσματα.

7. Το **6G** είναι το νέας γενιάς τηλεπικοινωνιακό πρότυπο - ο προγραμματισμένος διάδοχος του **5G** - για τεχνολογίες ασύρματων επικοινωνιών που υποστηρίζουν κυψελοειδή δίκτυα δεδομένων. Προβλέπεται όχι μόνο να είναι σημαντικά ταχύτερο, να ενσωματώνει τεχνολογίες δορυφορικών τηλεπικοινωνιών αλλά και χρησιμοποιεί άυλες-Μονάδες Ταυτότητας Συνδρομητή (eSIM - embedded-Subscriber Identity Module).

Τα δίκτυα 6G αναμένεται να είναι ακόμη πιο ποικιλόμορφα από τους προκατόχους τους και είναι πιθανό να υποστηρίξουν εφαρμογές πέραν των σημερινών σεναρίων χρήσης κινητής τηλεφωνίας, όπως η εικονική και επαυξημένη πραγματικότητα (VR/AR), οι πανταχού παρούσες άμεσες επικοινωνίες, η διάχυτη νοημοσύνη και το Διαδίκτυο των πραγμάτων (IoT). Αναμένεται ότι οι φορείς εκμετάλλευσης δικτύων κινητής τηλεφωνίας θα υιοθετήσουν ευέλικτα αποκεντρωμένα επιχειρηματικά μοντέλα για το 6G, με τοπική αδειοδότηση φάσματος, κοινή χρήση φάσματος, κοινή χρήση υποδομών και έξυπνη αυτοματοποιημένη διαχείριση που θα υποστηρίζεται από την υπολογιστική κινητής ακμής, την τεχνητή νοημοσύνη, την επικοινωνία μικρών πακέτων και τις τεχνολογίες blockchain.

8. Τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα (**smartphones**) έχουν μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε, παίζουμε και επικοινωνούμε. Και αυτό που κάνει τα κινητά τηλέφωνα έξυπνα είναι οι λειτουργικές εφαρμογές που κατεβάζουμε σε αυτές τις συσκευές. Αυτές οι εφαρμογές ξεκλειδώνουν το πλήρες δυναμικό της έξυπνης συσκευής μας

και διευκολύνουν τη ζωή μας, καθώς μπορούμε να διαχειριζόμαστε τις προσωπικές/επαγγελματικές μας σχέσεις/δραστηριότητες με αποτελεσματικό, ελκυστικό και διαδραστικό τρόπο. Οι ευφυείς εφαρμογές (I-apps) είναι η επόμενη γενιά εφαρμογών που θα κάνουν τις καθημερινές μας εργασίες και εμπειρίες ακόμα καλύτερες.

Οι ευφυείς εφαρμογές είναι κομμάτια λογισμικού που αξιοποιούν διάφορα στοιχεία Τεχνητής Νοημοσύνης (AI), όπως η Μηχανική Μάθηση (ML), η Επεξεργασία Φυσικής Γλώσσας (NLP), η ανάλυση δεδομένων, τα έμπειρα συστήματα κ.λπ. Ο αλγόριθμος που βασίζεται στην Τεχνητή Νοημοσύνη βοηθά αυτές τις εφαρμογές να αξιοποιούν ιστορικά δεδομένα και δεδομένα πραγματικού χρόνου για να διευκολύνουν τις βασικές αποφάσεις των χρηστών. Η έξυπνη ενσωμάτωση και χρήση των προγνωστικών και προδιαγραφικών αναλύσεων, των δεδομένων πελατών και των πληροφοριών για τα προϊόντα βοηθούν αυτές τις εφαρμογές να συμμετέχουν στη μέθοδο της συνεχούς μάθησης και, ως εκ τούτου, στα ακόλουθα οφέλη.

Εξατομικευμένη διατροφή: εφαρμογές που σας λένε τι να τρώτε και πότε, χρησιμοποιώντας αλγόριθμους μηχανικής μάθησης, εξετάσεις του αίματος και του εντερικού μικροβιώματος, δεδομένα σχετικά με παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η άσκηση, και παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα με συσκευές μεγέθους κέρματος που προσαρμόζονται στο δέρμα.

Φορητοί ανιχνευτές υγείας: Οι απομακρυσμένες ιατρικές διαβουλεύσεις έχουν γίνει κοινός τόπος. Αυτό θα μπορούσε να μεταμορφώσει τις προοπτικές για φορητούς ανιχνευτές υγείας όπως το Fitbit ή το Apple Watch. Τα έξυπνα ρολόγια μπορούν ήδη να μετρούν την οξυγόνωση του αίματος, να εκτελούν ηλεκτροκαρδιογραφήματα και να ανιχνεύουν την κολπική μαρμαρυγή.

9. Η **τρισδιάστατη εκτύπωση** (3D printing) είναι μια μέθοδος προσθετικής κατασκευής στην οποία κατασκευάζονται αντικείμενα μέσω της διαδοχικής πρόσθεσης επάλληλων στρώσεων υλικού. Σε σύγκριση με παλαιότερες κατασκευαστικές τεχνολογίες βιομηχανικής παραγωγής, οι τρισδιάστατοι εκτυπωτές είναι συνήθως ταχύτεροι, φθηνότεροι και ευκολότεροι στη χρήση. Στα επόμενα χρόνια η παγκόσμια παραγωγή αγαθών – στα πλαίσια μίας «νέας βιομηχανικής επανάστασης» - θα στραφεί προς αυτή την εξατομικευμένη κατεύθυνση, αντικαθιστώντας σταδιακά τις παραδοσιακές τεχνικές

μαζικής κατασκευής στα εργοστάσια. Η τρισδιάστατη εκτύπωση θα φέρει αποκέντρωση των παραγωγικών διαδικασιών, ανοίγοντας τον δρόμο για παραγωγή τοπική και μικρής κλίμακας, προσαρμοσμένη στις τρέχουσες ανάγκες, από εκτυπωμένα ιατρικά εμφυτεύματα, φάρμακα και τεχνητή τροφή μέχρι εκτυπωμένα σπίτια, φορέματα και εξαρτήματα προϊόντων.

Η **τετραδιάστατη εκτύπωση** (4D printing) προσθέτει στην τρισδιάστατη εκτύπωση την ικανότητα ώστε το εκτυπωμένο αντικείμενο να μεταμορφώνεται. Με άλλα λόγια, το αντικείμενο που δημιουργείται μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να αλλάζει το σχήμα του με την επίδραση ορισμένων ερεθισμάτων, όπως το νερό ή η θερμότητα. Για παράδειγμα, ένα χαρτοκιβώτιο αποθήκευσης θα μπορούσε να ισοπεδωθεί από μόνο του ή μια κατασκευή θα μπορούσε να επιδιορθωθεί από μόνη της μετά από ζημιές που προκλήθηκαν από τις καιρικές συνθήκες.

10. Στα πλαίσια της πράσινης τεχνολογίας (green digital) το **υδρογόνο** (Hydrogen) προκρίνεται καθώς είναι το ενεργειακό κλειδί του μέλλοντος, καθώς προορίζεται να λειτουργήσει ως καύσιμο, αλλά και ως μέσο αποθήκευσης ενέργειας.

Οι τεχνολογικές εξελίξεις στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας (αιολική και ηλιακή) σε συνδυασμό με τις ανάπτυξη μπαταριών νέας γενιάς θα επιτρέψουν την αξιοποίηση της ηλεκτρικής ενέργειας για την παραγωγή «πράσινου υδρογόνου». Το υδρογόνο αυτό θα αποθηκεύεται ώστε να χρησιμοποιείται σε δεύτερη φάση ως καύσιμο, είτε για κίνηση μέσων μεταφοράς είτε για παραγωγή ηλεκτρικού.

Βιβλιογραφία

- [The Future Is Faster Than You Think: How Converging Technologies Are Transforming Business, Industries, and Our Lives by Peter H. Diamandis and Steven Kotler](#)
- [The Adaptation Advantage: Let Go, Learn Fast, and Thrive in the Future of Work by Heather E. McGowan and Chris Shipley](#)

Ο σύγχρονος Έλληνας Αξιωματικός

Χαρακτηριστικά, εκπαίδευση, προοπτικές και προκλήσεις



Αντισυνταγματάρχης Γεώργιος Κουκάκης,

Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Αξιωματικός του Στρατού Ξηράς, Μέλος του [ΕΛΙΣΜΕ](#),

Αναλυτής στο [ΚΕΔΙΣΑ](#), Ερευνητικός Συνεργάτης (Research Associate)

του [Hermes Institute of International Affairs, Security & Geoeconomy](#),

Κάτοχος Master of Arts στη «Διακυβέρνηση, Ανάπτυξη και Ασφάλεια στη Μεσόγειο»
του Πανεπιστημίου Αιγαίου, Υποψήφιος Εκπαιδευτής Ενηλίκων (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)

[Georgios Koukakis](#) | [LinkedIn](#)

Περίληψη:

Τα τελευταία χρόνια, παρά το γεγονός ότι ο Στρατός Ξηράς αποτελεί έναν θεσμό που χαίρει της εμπιστοσύνης του Ελληνικού λαού, παρατηρείται μία μείωση των εισακτέων στις Στρατιωτικές Σχολές. Μέσα από το παρόν άρθρο επιχειρείται η ενημέρωση των νέων σχετικά με τη διαδικασία εισαγωγής στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, τα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει ένας Αξιωματικός, την εκπαίδευση που λαμβάνει κατά τη διάρκεια και μετά την αποφοίτησή του από αυτήν, τις προοπτικές εξέλιξης αλλά και τις προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει, ώστε να μπορέσουν οι νέοι να σχηματίσουν μία όσο το δυνατόν πιο εμπεριστατωμένη άποψη πάνω στο θέμα.

Όποιος σε κοιτά τα μάτια του να γεμίζουν παλληκάρι! Αυτή την προτροπή δίνει ο Μακεδονομάχος **Παύλος Μελάς** (1870-1904) στην επιστολή του προς το νεαρό Εύελπι¹, ένα κείμενο με το οποίο έχουν γαλουχηθεί ολόκληρες γενιές Ελλήνων Αξιωματικών της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων (ΣΣΕ)². Στο εν λόγω κείμενο περιγράφονται αρκετά από τα χαρακτηριστικά που πρέπει να συγκεντρώνει ένας Αξιωματικός, όπως η απλότητα, η σεμνότητα, η ανθρωπιά, η λακωνικότητα, το πείσμα, η αντοχή, η πειθαρχία, η ψυχραιμία, το θάρρος, η εργατικότητα, το αγωνιστικό πνεύμα και η αγάπη για την Πατρίδα.

Σε αρκετά σημεία αναφέρεται επίσης στον πόλεμο, λέγοντας μάλιστα πως «Ένας είναι ο σκοπός σου: ο Πόλεμος». Αυτό ωστόσο ΔΕΝ σημαίνει ότι ο Εύελπις - και μετέπειτα Αξιωματικός - πρέπει να είναι πολεμοχαρής, αλλά πως **βασική του αποστολή είναι η διεξαγωγή στρατιωτικών επιχειρήσεων**, αντικείμενο πάνω στο οποίο εκπαιδεύεται τόσο κατά τη διάρκεια της φοίτησής του στη ΣΣΕ όσο και κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας του, ενσαρκώνοντας τη λατινική ρήση **«Si vis pacem, para bellum»**, δηλαδή αν θέλεις ειρήνη πρέπει να προετοιμάζεσαι για πόλεμο.

Η επιστολή του Παύλου Μελά προς τον νεαρό Ευέλπι

Ἡ ζωὴ σου εἶναι πόλεμος.
Ἡ γῆ σου εἶναι φοῦρο καὶ χρέος σου ἡ Νίκη.
Μὴ μιλᾷς, νὰ σκέπτεσαι, ν' ἀγαπᾷς, νὰ μὴν πονᾷς.
Ἔνας εἶναι ὁ σκοπὸς σου, ὁ Πόλεμος.
Πόλεμος γὰρ τὰ ἰδανικά σου, γὰρ τὰ Ἑλληνικά ἰδανικά τοῦ
ἀνθρωπίνου. Πόλεμος γὰρ τὴν Μεγάλῃ ἰδέᾳ.
Ἄνδρες ποὺ περπατοῦν στὴ ζωὴ εὐθετεῖς καὶ μὲ γαλήνη,
μαθημένοι νὰ ποιοῦν χωρὶς νὰ υποφέρουν, νὰ νικοῦν χωρὶς νὰ
θριαμβολοῦν, νὰ νικῶνται χωρὶς νὰ μοιρολογεῖν.
Αὐτοὶ εἶναι οἱ πραγματικοὶ ἄνδρες, θεμέλια γενεῶν.
Αὐτοὶ εἶναι οἱ Ευέλπιδες οἱ αἰῶνιοὶ ἡγήτορες τοῦ ἔθνους.
Νεαρέ Ευέλπι μὴδε καὶ ἐξάσκησόν νὰ εἶσαι ἄπλός, ἀλόγος,
συγκρατημένος, σεμνός.
Λίγα λόγια, πολλὰ ἔργα.
Ἀνθρωπιά μεγάλη, πειθαρχία, πείσμα, ἄντοχή.
Ὅποιος σὲ κοιτᾷ, τὰ μάτια του νὰ γεμίζουν παλλικαί. Περισσότερο
νὰ προσβάλλεσαι ὅταν σὲ κυριεύει ὁ πόνος.
Μὴ θυμώνεις, χειρότερα εἶναι νὰ χτυπήσεις ἑσὺ καὶ ἐν μὲν
κρατεῖσαι μὲ ἕνα κόμμο στὸ λαμπρό.
Νὰ φύγῃς εἶναι δειλία. Μόνος σου ἀποφάσεις νὰ γίνῃς
Ἀξιωματικός.
Ἀπεκρίσθαι, ὅσοι νὰ γελᾷς καὶ ἀπὸ τὴν μία μέρα στὴν ἄλλη γίνεσαι
ἄνδρας, ὅλοι δὲ, μαθημένοι νὰ κρατῶς μέσα σου τὸν πόνο καὶ τὴν
ἀπορία, ἔτσι χωρὶς νὰ φαίνεται, ἀλλὰ νὰ ἐπιμένεις πάντα στὸ σκοπὸ
σου, στὰ ὄνειρά σου.

Παῦλος Μελάς
Ἀνθυπολοχαγὸς Πυροβολικοῦ
Τέτις 1891

εξετάσεις οἱ οποίες αξιολογοῦν τὴν ψυχικὴ, υγειονομικὴ καὶ φυσικὴ τοῦ κατάστασιν⁴. Κατὰ τὴ διάρκεια τῆς φοίτησίν του στὴ ΣΣΕ, λαμβάνει μέρος σὲ υποχρεωτικὴ **στρατιωτικὴ ἐκπαίδευση**⁵, μέσω τῆς οἱοῦς ἀναπτύσσει τὶς βασικὲς στρατιωτικὲς ικανότητες ποὺ εἶναι ἀπαραίτητες γιὰ τὴν ἀποτελεσματικὴ ἀσκήση τῶν στρατιωτικῶν καθηκόντων τοῦ ἀλλὰ καὶ σὲ **ακαδημαϊκὴ ἐκπαίδευση**⁶, ἡ οἱοῦ ἀχει ὡς στόχο τὴ γενικότερη μόρφωση, μίας καὶ ὁ Ἀξιωματικός δὲν νοεῖται (καὶ δὲν πρέπει) νὰ εἶναι μονοδιάστατος ἢ ἀποκομμένος ἀπὸ τὶς διεθνεῖς ἐξελίξεις καὶ τὸ ευρύτερο κοινωνικὸ σύνολο. Στὸ σημεῖο αὐτὸ ἀξίζει νὰ τονιστεῖ ὅτι ἡ ΣΣΕ εἶναι τὸ πρῶτο Ἀνώτατο Ἐκπαιδευτικὸ Ἰδρυμα (ΑΕΙ) ποὺ ἰδρύθηκε στὴ χώρας μας⁷, ἔχει διάρκεια φοίτησης **τέσσερα (4)** ἔτη καὶ εἶναι ἰσοτίμη με τὰ υπόλοιπα ΑΕΙ.

Λαμβάνοντας ὑπόψη τὴν ὁλοένα αὐξανόμενη ἀνάπτυξη τῆς τεχνολογίας ποὺ παρατηρεῖται τὶς τελευταῖες δεκαετίες ἡ οἱοῦ ἀχει συμβάλλει καθοριστικὰ στὴ διαμόρφωση τοῦ σύγχρονου πεδίου τῆς μάχης, τὸ οἱοῦ πλέον χαρακτηρίζεται ὡς πολυχωρικό³ (**multi-domain battlefield**), ἀναρωτιέται κανεῖς ἀν τὰ παραπάνω χαρακτηριστικὰ ἀναποκρίνονται στὶς σύγχρονες ἀπαιτήσεις. Ἡ ἀπάντηση στὸ ἐρώτημα αὐτὸ εἶναι πῶς τὰ προαναφερθέντα χαρακτηριστικὰ ἀποτελοῦν τὸ «θεμελιώδη πυρήνα» τοῦ Ἀξιωματικού, ὁ οἱοῦς ἐκτὸς ἀπὸ **χειριστὴς μέσων** καὶ **εμπνευστὴς σχεδίων** εἶναι (κυρίως) **ηγέτορας (leader)** καθὼς τὸ βασικὸ μέσο ἐκπλήρωσης τῆς ἀποστολῆς τοῦ εἶναι τὸ ἀνθρώπινο δυναμικὸ ποὺ διοικεῖ. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι ἐκτὸς ἀπὸ τὶς πιστοποιημένες ικανότητες ποὺ πρέπει νὰ διαθέτει – γνωστὲς στὸν επιχειρηματικὸ κόσμον ὡς **hard skills** – ὅσον ἀφορᾷ τὴ στρατιωτικὴ ἐπιστὴμὴ καὶ τὴν επιχειρησιακὴ τέχνη, οφείλει νὰ ἔχει ἀναπτύξει καὶ τὶς ἀνάλογες δεξιότητες (**soft skills**), ὅπως γιὰ παράδειγμα τὴν ἐπικοινωνία, τὴν ομαδικότητα, τὴν καινοτομία, τὴν προσαρμοστικότητα, τὴν κριτικὴ σκέψη, τὴν οργανωτικότητα καὶ πολλὲς ἄλλες.

Ἀς πάρουμε ὁμως τὰ πράγματα ἀπὸ τὴν ἀρχή. Γιὰ νὰ μπορέσει ἕνας νέος νὰ γίνῃ Ἀξιωματικός τοῦ Στρατοῦ Ξηράς, θα πρέπει νὰ πρῶτα νὰ εἰσαχθεῖ στὴ ΣΣΕ. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι πρέπει νὰ συγκεντρώσει τὴν ἀπαραίτητη βαθμολογία στὶς **πανελλήνιες ἐξετάσεις** καὶ νὰ ἐπιτύχει σὲ ξεχωριστὲς **προκαταρκτικὲς**



Με τὴν ἀποφοίτησή τους ἀπὸ τὴ ΣΣΕ, οἱ νεαροὶ Ευέλπιδες ορκίζονται Ἀνθυπολοχαγοὶ λαμβάνοντας τὸ ἀτομικὸ τους ξίφος ἀπὸ τὸν/τὴν Πρόεδρο τῆς Δημοκρατίας καὶ στὴ συνέχεια μεταβαίνουν στὶς **Σχολές-Κέντρα Ἐφαρμογῆς** ὅπου λαμβάνουν ἐξειδικευμένη ἐκπαίδευση ἀνάλογα με τὸ Ὅπλο ἢ Σῶμα⁸ τοῦ Στρατοῦ Ξηράς στὸ οἱοῦ ἀνῆκουν. Αὐτὲς εἶναι ἡ ΣΠΖ⁹, ἡ ΣΤΘ¹⁰, ἡ ΣΠΒ¹¹, ἡ ΣΜΧ¹², ἡ ΣΔΒ¹³, ἡ ΣΑΣ¹⁴, ἡ ΣΤΕΑΤΧ¹⁵, τὸ ΚΕΕΜ¹⁶ καὶ τὸ ΚΕΥΠ¹⁷. Ἀκολουθῶς μετατίθενται σὲ στρατόπεδα σὲ ὅλη τὴν Ελλάδα ἀνάλογα με τὶς ἀνάγκες τῶν Ἐνόπλων Δυνάμεων ὅπου ἐφαρμόζουν στὴν πράξη ὅσα ἔχουν διδαχθεῖ μέχρι ἐκεῖνη τὴ στιγμή. Ἀμέσως μετὰ τὴν προαγωγή τους στοὺς ἐπόμενους δύο βαθμούς¹⁸, μεταβαίνουν καὶ πάλι στὶς παραπάνω Σχολές γιὰ μετεκπαίδευση.



Στη συνέχεια, μόλις προαχθούν στο βαθμό του Ταγματάρχη¹⁹, όλοι οι Αξιωματικοί ανεξαρτήτως Όπλου ή Σώματος φοιτούν στην ΣΠΣΞ²⁰ όπου τους παρέχεται εκπαίδευση ανώτερου επιπέδου στη στρατιωτική επιστήμη, τη διοίκηση και την επιχειρησιακή τέχνη. Ακολουθώντας τους δίνεται η δυνατότητα να φοιτήσουν κατόπιν εισαγωγικών εξετάσεων στην ΑΔΙΣΠΟ²¹ όπου τους παρέχεται ανώτατη εκπαίδευση σε στρατιωτικά και ακαδημαϊκά αντικείμενα και λίγο αργότερα στη ΣΕΘΑ²², όπου επιμορφώνονται πάνω σε θέματα Εθνικής Άμυνας.



Στην ΑΔΙΣΠΟ και τη ΣΕΘΑ παρέχεται και η δυνατότητα απόκτησης μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης σε συνεργασία με Πανεπιστήμια της Ελλάδας και του Εξωτερικού, καθώς η ακαδημαϊκή εκπαίδευση συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός ολοκληρωμένου χαρακτήρα. Επιπλέον κάθε Αξιωματικός μπορεί να εκπαιδευτεί κατόπιν επιθυμίας του σε διάφορες στρατιωτικές Σχολές του εσωτερικού και εξωτερικού ή να φοιτήσει κατά τον ελεύθερο χρόνο του σε κάποιο προπτυχιακό, μεταπτυχιακό ή διδακτορικό πρόγραμμα σπουδών οποιουδήποτε ΑΕΙ, εφόσον αυτό δεν επηρεάζει την εκτέλεση των στρατιωτικών του καθηκόντων. Όπως καταλαβαίνει κανείς, **οι υπηρεσιακές ανάγκες έχουν στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων προτεραιότητα σε σχέση με τις αντίστοιχες προσωπικές**, καθώς το επάγγελμα του στρατιωτικού συνδέεται άμεσα με την εδαφική ακεραιότητα και την εθνική ανεξαρτησία της χώρας.



Το γεγονός αυτό επηρεάζει και την προσωπική ζωή της οικογένειας του Αξιωματικού, καθώς **αναγκάζεται να μετακινηθεί σε διαφορετικό γεωγραφικό διαμέρισμα της Ελλάδας ανά τακτά χρονικά διαστήματα** (συνήθως κάθε 3 χρόνια). Αυτό συνεπάγεται την ανάγκη εύρεσης νέου σπιτιού, σχολείου για τα παιδιά και ενδεχομένως εργασίας για τον/την σύζυγό του²³. Αν και ο Στρατός Ξηράς καλύπτει τα έξοδα μετακίνησης και – σύμφωνα με ένα σύστημα μοριοδότησης - παρέχει στον Αξιωματικό κάποιο από τα διαθέσιμα Στρατιωτικά Οικήματα Αξιωματικών (ΣΟΑ), τα ΣΟΑ δεν επαρκούν για να καλύψουν τις ανάγκες όλων των στελεχών. Επιπλέον, εάν κάποιος Αξιωματικός αφενός επιθυμεί και αφετέρου συγκεντρώνει τις απαραίτητες προϋποθέσεις, μπορεί **να μετατεθεί στο εξωτερικό** σε θέσεις του ΝΑΤΟ, του ΟΗΕ, της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή σε κάποια Ελληνική Πρεσβεία ή να λάβει μέρος σε κάποια από τις ειρηνευτικές αποστολές στις οποίες συμμετέχει η χώρα μας, αποκομίζοντας σημαντικά **χρηματικά και επαγγελματικά οφέλη**.

Όσον αφορά τις προοπτικές επαγγελματικής εξέλιξης ενός Αξιωματικού σύμφωνα με το ισχύον νομοθετικό πλαίσιο, εφόσον αυτός είναι απόφοιτος της ΑΔΙΣΠΟ μπορεί να γίνει Ανώτατος Αξιωματικός²⁴ καταλαμβάνοντας διάφορες διοικητικές θέσεις του Στρατού Ξηράς, ενώ ελάχιστοι από αυτούς θα αναλάβουν τα καθήκοντα του **Αρχηγού του Γενικού Επιτελείου Στρατού**²⁵ (Α/ΓΕΣ) και ακόμα λιγότεροι τα καθήκοντα του **Αρχηγού του Γενικού Επιτελείου Εθνικής Άμυνας**²⁶ (Α/ΓΕΕΘΑ). Αν και η φιλοδοξία δεν είναι κάτι το κατακριτέο, η αναρρίχηση στα υψηλότερα σκαλιά της ιεραρχίας του Στρατού Ξηράς δεν θα πρέπει να αποτελεί αυτοσκοπό για έναν Αξιωματικό, αλλά να συνοδεύεται από την επιθυμία προσφοράς στην Πατρίδα, τον συνάδελφο και το κοινωνικό σύνολο.



Εξάλλου, αν και το «επάγγελμα» - ο όρος λειτούργημα ταιριάζει καλύτερα στον ρόλο που επιτελεί - του Αξιωματικού παρέχει στους νέους σίγουρη επαγγελματική αποκατάσταση, **απαιτεί αρκετές θυσίες τόσο σε προσωπικό όσο και σε οικογενειακό επίπεδο**. Μερικές από αυτές περιλαμβάνουν την αφιέρωση ελεύθερου χρόνου για μελέτη ή υπηρεσιακές δραστηριότητες, την εκτέλεση ασκήσεων υπό αντίξοες συνθήκες, τη μακρά απουσία από τα αγαπημένα του πρόσωπα και τη συχνή αλλαγή περιβάλλοντος. Το λειτούργημα όμως του Αξιωματικού χαρίζει επίσης **πολύτιμες εμπειρίες**, εφοδιάζει με **γνώσεις**, σφυρηλατεί **χαρακτήρα** και αναπτύσσει **σχέσεις** αναλλοίωτες στο χρόνο.



Η απόφαση που θα κληθεί να πάρει ένας νέος όσον αφορά την επαγγελματική του σταδιοδρομία εξαρτάται από τα προσωπικά του δεδομένα, τα οποία είναι διαφορετικά για κάθε περίπτωση. Αυτό ωστόσο που θα πρέπει να έχει κατά νου όποιος επιθυμεί να γίνει Αξιωματικός, είναι το αρχαίο ρητό:

«τά αγαθά κόποις κτῶνται»²⁷

¹ **Δήλωση γνωστοποίησης:** Η γνώμη που διατυπώνεται σε αυτό το κείμενο εκφράζει τις προσωπικές απόψεις του συγγραφέα και σε καμία περίπτωση δεν αντικατοπτρίζει την επίσημη θέση της Ελληνικής Κυβέρνησης ή του Ελληνικού Στρατού.

² Εύελπις καλείται ο φοιτητής της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων. Η ονομασία αυτή αντιπροσωπεύει το ρόλο που καλείται να διαδραματίσει στη μετέπειτα πορεία του ως Αξιωματικός, καθώς αποτελεί την καλή ελπίδα του Έθνους.

³ Για περισσότερες πληροφορίες μπορεί κανείς να επισκεφτεί

την ιστοσελίδα της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων στο σύνδεσμο (link) <https://sse.army.gr/>.

⁴ Το σύγχρονο πολυχωρικό πεδίο της μάχης περιλαμβάνει εκτός από τα «παραδοσιακά πεδία» της ξηράς, της θάλασσας και του αέρα και αυτά του κυβερνοχώρου (cyberspace) αλλά και του διαστήματος.

⁵ Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Εισαγωγή Ευελπίδων – Προκαταρκτικές Εξετάσεις. <https://sse.army.gr/diadi-kasies-eisagogis/>.

⁶ Βλ. Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Στρατιωτική Εκπαίδευση – Γενικά. <https://sse.army.gr/stratiotiki-ekpaideysi-genika/>.

⁷ Βλ. Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Ακαδημαϊκή Εκπαίδευση. <https://sse.army.gr/akadimaiki-ekpaideysi/>.

⁸ Η ΣΣΕ ιδρύθηκε το 1828 από τον Ιωάννη Καποδίστρια. Βλ. Γενικό Επιτελείο Στρατού, Σύνθεση του Στρατού Ξηράς. <http://army.gr/el/organosi/synthesi-stratoy-xiras>.

⁹ Σχολή Πεζικού. <https://spz.army.gr/>.

¹⁰ Σχολή Τεθωρακισμένων. <https://sath.army.gr/>.

¹¹ Σχολή Πυροβολικού. <https://spb.army.gr/>.

¹² Γενικό Επιτελείο Στρατού, Σχολή Μηχανικού. <http://army.gr/el/organosi/stoiheia-organosis-genikoy-epite-lei-oy-stratoy/dieythynseis-oplon/dieythynsi-mihanikoy-13>.

¹³ Σχολή Διαβιβάσεων. <https://sdb.army.gr/>.

¹⁴ Γενικό Επιτελείο Στρατού, Σχολή Αεροπορίας Στρατού. <http://army.gr/el/organosi/stoiheia-organosis-genikoy-epi-telei-oy-stratoy/dieythynseis-oplon/dieythynsi-aeroporias-2>.

¹⁵ Σχολή Τεχνικής Εκπαίδευσης Αξιωματικών Τεχνικού. <https://steatx.army.gr/>.

¹⁶ Γενικό Επιτελείο Στρατού, Κέντρο Εκπαίδευσης Εφοδιασμού Μεταφορών. <http://army.gr/el/organosi/stoi-heia-organosis-genikoy-epitelei-oy-stratoy/dieythynseis-som-aton/dieythynsi-efodias moy-6>.

¹⁷ Γενικό Επιτελείο Στρατού, Κέντρο Εκπαίδευσης Υλικού Πολέμου. <http://army.gr/el/organosi/stoiheia-orga-nosis-genikoy-epitelei-oy-stratoy/dieythynseis-somaton/dieythynsi-yltikoy-2>.

¹⁸ Ένας Αξιωματικός παραμένει στο βαθμό του Ανθυπολοχαγού για 4 έτη, του Υπολοχαγού για 5 έτη και του Λοχαγού για 6 έτη.

¹⁹ Ένας Αξιωματικός παραμένει στο βαθμό του Ταγματάρχη για 6 έτη, του Αντισυνταγματάρχη για 6 έτη και του Συνταγματάρχη για 4 έτη.

²⁰ Σχολή Πολέμου Στρατού Ξηράς. <https://spsx.army.gr/>.

²¹ Ανώτατη Διακλαδική Σχολή Πολέμου. <https://www.adis-po.mil.gr/>.

²² Σχολή Εθνικής Άμυνας. <https://setha.army.gr/>.

²³ Σε αντίθεση με το παρελθόν, οι γυναίκες μπορούν να καταλάβουν τις ίδιες ακριβώς θέσεις με τους άνδρες και να ακολουθήσουν όποιο Όπλο ή Σώμα επιθυμούν.

²⁴ Ο όρος Ανώτατοι Αξιωματικοί περιλαμβάνει τους βαθμούς του Ταξίαρχου, Υποστράτηγου, Αντιστράτηγου και Στρατηγού.

²⁵ Γενικό Επιτελείο Στρατού, Αρχηγός ΓΕΣ. <http://army.gr/el/organosi/ierarhia/arhigos-ges>.

²⁶ Γενικό Επιτελείο Εθνικής Άμυνας, Αρχηγός ΓΕΕΘΑ. <https://geetha.mil.gr/archigos-geetha/>.

²⁷ Όσα πράγματα αξίζουν πραγματικά, αποκτιούνται με μεγάλη προσπάθεια (ελεύθερη μετάφραση).

A person wearing a dark hat and a grey sweater is sitting on a rocky outcrop, looking out over a vast mountain landscape. The sun is setting behind the mountains, creating a warm, golden glow. The sky is filled with dramatic, dark clouds. The mountains in the background are covered in green grass and patches of snow. A winding path leads down the mountain slope.

Ένθετο:

Προσωπική Ανάπτυξη & Εξέλιξη

Σημείωμα του Προσκεκλημένου Εκδότη

Δημήτρη Ηλιόπουλου



Δημήτρης Ηλιόπουλος
Μέντορας και Μέλος του ΔΣ της ΑΛΛΗΛΟΝ

Dimitris Iliopoulos | LinkedIn

Η Προσωπική Ανάπτυξη και Εξέλιξη αφορά κάθε νέο και όχι μόνο ανθρώπινο ον τόσο στο προσωπικό ή διαπροσωπικό επίπεδο, όσο και στο επίπεδο σπουδών, επαγγελματικής σταδιοδρομίας και ανέλιξης. Η θεματική αυτή έχει προκαλέσει τα τελευταία χρόνια την προσοχή νέων επιχειρηματιών, αλλά και σημαντικών επιχειρήσεων χάρη στα θαυμαστά αποτελέσματα που επιτυγχάνονται μέσω της εφαρμογής συγκεκριμένων παλαιότερων, αλλά και εξελισσόμενων, νέων μεθόδων. Ευνόητο λοιπόν, ότι το τεύχος αυτό του περιοδικού e-Άλληλον, του τριμηνιαίου διαδικτυακού περιοδικού του Παγκοσμίου Ελληνικού Δικτύου Αλληλεγγύης υπέρ των Νέων για Σπουδές, Επαγγελματική Ένταξη, Σταδιοδρομία, αφιερώνεται στην θεματική αυτή. Θα ήθελα εκ προοιμίου να ευχαριστήσω όλους όσοι συνέβαλαν με άρθρα τους σ' αυτό το αφιέρωμα και ειδικότερα για την καθοδήγηση του τον κύριο Νίκο Βαγιακάκο, έναν διακεκριμένο ειδικό επιστήμονα του τομέα αυτού και Ιδρυτή του συναφούς ινστιτούτου Αλφάβητο Ζωής. Βρίσκω απόλυτα προσιδιάζον στο εισαγωγικό σημείωμα μου, να παραθέσω τους πρώτους στίχους από το μάθημα ζωής που αποτελεί το ποίημα του Κίπλινγκ «Αν»:

«Αν μπορείς να κρατάς το κεφάλι ψηλά όταν γύρω σου όλοι
τον εαυτό τους έχασαν δειλά, και για τούτο μαζί σου τα βάζουν,
στον εαυτό σου αν μπορείς να 'χεις πίστη όταν όλοι για σένα αμφιβάλλουν
μα κι αδιάφορος να 'σαι κι ορθός στις δικές τους μπροστά αμφιβολίες.»

Έχει ιδιαίτερη σημασία να συνειδητοποιήσουμε ότι για κάθε ανθρώπινο ον, αυτοβελτίωση και εξέλιξη, είναι κάτι πολύ προσωπικό και εξατομικευμένο. Πρωταρχικό και βασικό κομμάτι είναι να βάλουμε νέους στόχους. Οι στόχοι είναι πολύ σημαντικοί γενικότερα στην προσωπική μας ανάπτυξη. Μας βοηθούν να μη μένουμε στάσιμοι και να βελτιώνουμε κομμάτια της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς μας τα οποία εμείς έχουμε επιλέξει. Σημαντικό είναι να αποφεύγουμε το συνηθισμένο λάθος που κάνουν πολλοί άνθρωποι θέτοντας στόχους με βάση τα κριτήρια άλλων, με βάση κοινωνικά πρότυπα ή προσδοκίες τρίτων. Και σε αυτό ο Κίπλινγκ μας λέει:

«Αν μπορείς να ονειρεύεσαι δίχως να γίνεις του ονείρου σου σκλάβος,
αν μπορείς να στοχάζεσαι δίχως τη σκέψη να κάνεις σκοπό σου.»

Η προσπάθεια για προσωπική εξέλιξη είναι μια σέναη διεργασία που απαιτεί δέσμευση, άοκνη προσπάθεια, προσαρμοστικότητα στα νέα δεδομένα, στο κάλεσμα για ανταπόκριση σε νέους ρόλους, καταστάσεις ή σχέσεις. Η εξέλιξη έρχεται αυθόρμητα αν μέσω της αυτοπαρατήρησης και ενδοσκόπησης επωφεληθούμε και αξιοποιήσουμε κάθε καινούρια εμπειρία που μας εφοδιάζει με νέες γνώσεις και ικανότητες. Οι σύγχρονες τάσεις της ψυχολογίας ευνοούν την επεξεργασία νέων μεθόδων, που συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη και την αυτό-εξέλιξη, μέσω της εφαρμογής τους σε διάφορους τομείς, ακόμη και τον δημόσιο, πέραν του ιδιωτικού, τομέα της οικονομίας.

Ολοκληρώνοντας το εισαγωγικό σημείωμα, θεωρώ υπέρτατης σημασίας, στα πλαίσια της προσωπικής εξέλιξης, να τονίσω την *sine qua non* προϋπόθεση υπεράσπισης της προσωπικής ελευθερίας και αξιοπρέπειας του ατόμου που συμβάλλει στην διατήρηση της αυθεντικότητας και μοναδικότητας του. Συναφώς, βρίσκω εξίσου προσιδιάζοντες τους προτρεπτικούς στίχους του μεγάλου Αλεξανδρινού Κ.Π. Καβάφη από το ποίημα του «Όσο μπορείς»:

«Κι αν δεν μπορείς να κάμεις την ζωή σου όπως την θέλεις, τούτο προσπάθησε τουλάχιστον όσο μπορείς: μην την εξευτελίζεις μες στην πολλή συνάφεια του κόσμου.»

Μήνυμα Ειδικού Εκδότη

Κοιτάζοντας εμένα με τα μάτια της Ζωής...

ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΝΗΛΙΚΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



Νίκος Βαγιακάκος

Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Μέντορας Επιχειρήσεων, συνιδρυτής και Αντιπρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Διερεύνησης Ανθρωπίνων Συστημάτων (ΕΙΔΑΣ), Επικεφαλής του Hellenic Chapter του ISCA (International Systemic Constellation Association), ιδρυτής του ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΖΩΗΣ-LIFE ALPHABET

Nicholas M. Vagiakakos | [LinkedIn](#)

Είναι δυνατόν να κατανοήσουμε την ύπαρξη της Ζωής, προσεγγίζοντάς την από «μέσα προς τα έξω» και από «κάτω προς τα πάνω»; Δηλαδή, να «μπούμε στη θέση της» για να διακρίνουμε τι εκείνη βλέπει στη δική μας ύπαρξη ή να την εποπτεύσουμε στην αδιάκοπη ροή και δυναμική της από μια θέση ανώτερη της καθημερινότητάς μας; Είμαστε μαθημένοι να αναφερόμαστε στη Ζωή, σαν κάτι που προέρχεται από «έξω» και από «άνω», οπότε για το εισαγωγικό μου ερώτημα ίσως χρειάζεται να στραφούμε σε εμάς τους ίδιους εσωτερικά, για να ανιχνεύσουμε τη λειτουργία αυτού που αποκαλούμε «ο εαυτός μου» και πώς «αυτός» τελικά σχετίζεται με τη Ζωή. Να πάρουμε, τελικά, μια αποστασιοποιημένη θέση ως προς τον τρόπο που λειτουργούμε, προκειμένου να διακρίνουμε αθέατες και λεπτοφυείς δυναμικές που ίσως μας καθοδηγούν στη δική μας «ζωή». Ίσως, έτσι, να διακρίνουμε

πιο καθαρά με ποιο τρόπο έχουμε τοποθετηθεί απέναντι στη Ζωή, πώς μάθαμε από μικροί να την αντιμετωπίζουμε, να χρειάζεται να προσπαθούμε αδιάκοπα, να κοπιάζουμε ή να αγωνιζόμαστε, για να επέλθει κάποιο αποτέλεσμα χρήσιμο για εμάς. Επίσης, μιλάμε για τη Ζωή, σαν να είναι μόνο μία και δεδομένη, σαν να έχει ένα συγκεκριμένο «πρόσωπο», αυτό που λέμε «η πραγματικότητά μου», σαν να πρέπει να την κατακτήσουμε και να την κάνουμε δική μας τη Ζωή, συχνά μάλιστα ύστερα από δοκιμασίες.

Τι θα συμβεί, όμως, αν αποπειραθούμε να κοιτάσουμε με τα μάτια της Ζωής εμάς τους ίδιους και τη δική μας κίνηση μέσα στο χώρο της; Δηλαδή, να στρέψουμε τη ματιά μας στην καθημερινότητα που βιώνουμε και να την αποδεχτούμε ως την κίνηση της Ζωής της ίδιας! Ως αληθινή εκδήλωση των σχέσεων μας, της ανταλλαγής

με τους οικείους και τους άλλους, με αποτέλεσμα να συμβαίνουν καταστάσεις που ζητούν λύσεις και όπου ό,τι κάνω δεν αντιπροσωπεύει απαραίτητα αυτό που είμαι.

Αυτή η καθημερινότητα απαιτεί πολλές φορές να κάνουμε μια συγκεκριμένη εργασία. Μια εργασία προσωπική, που μπορεί μόνο να γίνει αν δώσουμε εμείς οι ίδιοι την άδεια να υπερβούμε τα συνηθισμένα και τις συνήθειες μας, να ξεπεράσουμε το «έτσι γίνεται» και το «συμβαίνει σε μένα». Μερικές φορές, μάλιστα, αυτή η εργασία μπορεί να διανοίξει καινούργιους ορίζοντες αν ζητήσουμε (μεταφορικά ή κυριολεκτικά) την άδεια και τη συναίνεση της οικογένειάς μας. Να απευθυνθούμε εσωτερικά, σε ψυχικό επίπεδο και με το δεσμό που μας συνδέει άρρηκτα, στα μέλη εκείνα της οικογένειας από τα οποία να ζητήσουμε την ευχή τους, την προστασία τους, να μας δουν με καλοσύνη, ίσως και με επιείκεια, για αυτή τη θαρραλέα μας εργασία. Μήπως η προσωπική εργασία που έχουμε να κάνουμε, ποτέ δεν είναι τελικά προσωπική; Μήπως περιλαμβάνει ζητήματα σχέσεων, λύνει θέματα δούναι και λαβείν, ξεκαθαρίζει ερωτήματα προσωπικής δέσμευσης και προσεγγίζει το πού και πώς ανήκουμε με τους άλλους στο χώρο της ίδιας της Ζωής;

Για την επιτυχία της προσωπικής μας εργασίας, θα βοηθηθούμε αν διαβαθμίσουμε τη ζωή μας, κατά την αξία της. Έτσι, μπορούμε να παρατηρήσουμε εύκολα πώς τη στηρίζουμε και πώς τη στεριώνουμε ή πώς την υποτιμούμε. Για παράδειγμα, σε μία ζωή μικρότερης αξίας μπορεί να συμβάλλει η προσωπική ή η οικογενειακή ενοχή. Εδώ, μια μεγαλύτερης αξίας Ζωή πρέπει να αντιμετωπίσει τη δική μας μικρότερη ζωή. Για να βρούμε θεραπεία, πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να αφήσουμε τη μικρότερη ζωή και να συνενωθούμε με τη μεγαλύτερη Ζωή. Μία μικρή ζωή είναι αυτή που δεν είναι αρκετά μεγάλη για να θεραπεύσει το πρόβλημα, αλλά είναι μόνο μεγάλη για να διατηρεί το πρόβλημα. Συχνά, ακούμε ανθρώπους να λένε: «Γνωρίζω ποιο είναι το πρόβλημα, αλλά αυτό δεν το αλλάζει». Αυτή ακριβώς είναι η μικρότερη ζωή - η ζωή της προσωπικότητας, με όλες τις εκλογικεύσεις και τις διαστρεβλώσεις της.

Συνδεόμενοι με τη μεγαλύτερη Ζωή, μας δείχνονται οι πτυχές της ψυχής μας. Μας δείχνε-

ται ότι πράξαμε αυτό που πράξαμε, σύμφωνα με την αντίληψή μας για αγάπη και αφοσίωση. Όταν καταφέρουμε να δούμε καθαρά με τα μάτια αυτής της μεγαλύτερης Ζωής, τότε έχουμε διανύσει τον περισσότερο δρόμο προς το είδος της προσωπικής ζωής που μπορεί να μάς απελευθερώσει: να ενεργούμε μέσω της αγάπης και με αγάπη προς όλους τους εμπλεκομένους, κάθε φορά.

«Η Αθωότητα», διδάσκει ο πρωτοπόρος θεραπευτής και φιλόσοφος [Bert Hellinger](#), «κοιτάζει τη μικρότερη ζωή και είναι δυνατόν να εμφανίζεται μέσα από τη ματιά του παιδιού». Η Αθωότητα είναι αυτό για το οποίο ελπίζει το παιδί. Μεγαλώνοντας όμως, δεν μπορούμε να αποφύγουμε κάποιο βαθμό ενοχής και τα συναισθήματα ενοχής που παράγονται. Για τη μεγαλύτερη Ζωή, ένας βαθμός ενοχής είναι αδύνατο να τον αποφύγουμε...

Τώρα, σαν ενήλικες και μέσα από την προσωπική μας εργασία, δεν μπορεί παρά να αναζητούμε τη συνάντησή μας με μία ανώτερη Ζωή, αυτή που μπορεί να μεταλλάξει τις συγκρουόμενες εξωτερικές κινήσεις μας στον κόσμο και με τους άλλους. Αυτή, που μπορεί να μας δείξει ένα βαθύτερο επίπεδο αφοσίωσης, που μπορεί να προσδώσει αξία στη δική μας βιωμένη και κυριολεκτική ζωή.

Αυτή δεν είναι άλλη από τη συνειδητή ζωή.

Είναι ο μόνος τρόπος για τη Ζωή να μας κοιτάζει τρυφερά, να αισθάνεται περήφανη που κινούμαστε εντός της, να δικαιώνει την αποστολή μας και να συναινέσει τη κατάλληλη στην επέκεινα μετάλλαξή μας και στο θάνατο. Και είναι ο μόνος τρόπος, που εμείς διαθέτουμε, για να κοιτάξουμε τη Ζωή στα μάτια: όντες ενήλικες.

Η αφήγηση της προσωπικής μου ιστορίας: Σενάριο Ή Μύθος; Πώς το παραμύθι μπορεί να ξεκλειδώσει και να θεραπεύσει τη δική μου ιστορία...



Ζωή Νικητάκη

Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Αυτοδίδακτη Ζωγράφος – Εικονογράφος, Αφηγήτρια Παραμυθιών, Συγγραφέας, Φιλολόγος και Ψυχοδυναμική Χρωματοθεραπεύτρια

Zoe Nikitaki | LinkedIn

“Μεγαλώνω σημαίνει τα σκλαβωμένα λεφτερώνω,
ό,τι σκιερό το μεταμορφώνω
Και στην καρδιά μου φτιάχνω εργαστήριο μαγικό
Που το αδύνατο κάνει δυνατό!”

Είναι γεγονός ότι οι ζωές μας πολλές φορές καθοδηγούνται από τις ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας κατ' αρχάς κι έπειτα από τις ιστορίες που μοιραζόμαστε με τους άλλους. Οι ιστορίες αυτές καθοδηγούν τη συμπεριφορά μας και τις στάσεις που επηρεάζουν το πώς βιώνουμε τη ζωή. Οι ιστορίες που αφηγούμαστε, δεν εκπροσωπούν απαραίτητα αυτό που έχουμε ζήσει, δεν αντιστοιχούν στα αληθινά βιώματα, αλλά εκπροσωπούν αυτό που έχουμε φιλτράρει μέσα από ένα ολόκληρο σύστημα αξιών, ιδεών και πεποιθήσεων που έχουμε δημιουργήσει και υιοθετήσει, μέσα από την επεξεργασία που έχουμε κάνει με τον φυσικό – υλικό, τον

συναισθηματικό και τον νοητικό φορέα μας. Οι ιστορίες αυτές απαρτίζουν τις ψηφίδες που συνθέτουν το προσωπικό μας αφήγημα, το παραμύθι της ζωής μας, τον προσωπικό μας μύθο που εν αγνοία μας λειτουργεί περιοριστικά, εγκλωβιστικά και συρρικνωτικά ως προς την χάραξη του μονοπατιού της ζωής μας και την εκπλήρωση της αποστολής της ψυχής μας, συνεπώς ως προς το μέγαλωμα και την αυτοπραγμάτωσή μας. Άρα οι ιστορίες της ζωής μας που μοιραζόμαστε, δεν αντιστοιχούν ακριβώς στις εμπειρίες που έχουμε βιώσει, αλλά στην εικόνα που έχουμε σχηματίσει για αυτές, στην ερμηνεία που έχουμε δώσει.

¹ Το απόσπασμα προέρχεται από το βιβλίο «Από καρδιά σε καρδιά όλα είναι δυνατά!», Ζωή Νικητάκη, Εκδ. Αλφάβητο Ζωή

Η ερμηνεία αποτελεί μια λέξη κλειδί ως προς την αφήγηση της προσωπικής μου ιστορίας, διότι αν ερμηνεύσω μέσα από μια άλλη θέαση το φαινόμενο που έχω εμπειρωθεί, εμβαθύνοντας, αν μπω σε μεγαλύτερο βάθος της ανάγνωσης του φαινομένου και άρα σε μεγαλύτερο βάθος κατανόησης και αντίληψής του, τότε είναι βέβαιο πως θα υπάρξει αλλαγή και στην αφήγησή του, στην εκδίπλωση της εξιστόρησής του. Για να μπορέσω να εμβαθύνω, θα χρειαστεί πρώτα να επιτύχω μια εξύψωση της αντίληψής μου, δηλαδή να ανέβω στις κορυφές των βουνών της ύπαρξής μου κι από κει, από την πιο ψηλή κορυφή του βουνού να βουτήξω με τόλμη και ειλικρίνεια στο πιο βαθύ σημείο του εσώτερου Ωκεανού. Η αλλαγή έστω και μίας από αυτές τις ιστορίες μπορεί να προκαλέσει ριζικές αλλαγές σε επίπεδο συναισθηματικό, νοητικό και σωματικό. Το επίπεδο του μύθου, το επίπεδο της μυθικής ή συμβολικής χαρτογράφησης είναι το επίπεδο που λαμβάνουν χώρα πολλές θεραπευτικές πρακτικές των σαμάνων και της Ιαματικής Ταξιδευτικής Τέχνης².

Επιφέροντας μια αλλαγή στο επίπεδο της μυθικής χαρτογράφησης, στο συμβολικό, αυτόματα μπορεί να επέλθει αλλαγή και στο επίπεδο της φυσικής – υλικής πραγματικότητας. Η αλλαγή στον χάρτη τον συμβολικό έχει τη δύναμη να συμπαρασύρει με τρόπο ασυνήθιστο μια σειρά αλλαγών στον χάρτη της εξωτερικής πραγματικότητας, της ίδιας της ζωής του ανθρώπου. Αυτός είναι ένας σημαντικός λόγος, για τον οποίο το παραμύθι μπορεί να δράσει θεραπευτικά επιφέροντας επιταχυνόμενες και άκρως θαυμαστές αλλαγές στη ζωή του παιδιού ή του ενήλικα που βιώνει δυσκολία στην πλοήγηση του

ταξιδιού της ζωής του και στην υλοποίηση των στόχων και των οραμάτων της ψυχής του, προσκόλληση στα τραύματα και προβλήματα του παρελθόντος, καθώς και αδυναμία επανεκκίνησης και δημιουργίας των επιθυμητών και αναγκαίων αλλαγών σε διάφορα πεδία της ζωής του.

Πόσες φορές έχουμε αισθανθεί εγκλωβισμένοι στα στάσιμα νερά της λίμνης της ακινησίας; Πόσες φορές έχουμε αισθανθεί εγκλωβισμένοι σε μια σχέση και παγιδευμένοι σε μια κατάσταση, σε μια σκέψη, σε μια πεποίθηση, σε μια εργασία που δεν μας έχει πάει παρακάτω; Πόσες φορές έχουμε νοιώσει ανήμποροι όχι να αντιδράσουμε, μα να ελευθερωθούμε, να τολμήσουμε άφοβα και θαρραλέα διακινδυνεύοντας την όποια ασφάλεια θεωρούμε πως έχουμε, προκειμένου να βαδίσουμε στο μονοπάτι που η ψυχή μας υπαγορεύει, κάνοντας ένα μικρό έστω βήμα ή ένα μεγαλύτερο άλμα; Το παραμύθι μπορεί να σου δώσει την ώθηση, μια ώθηση μικρή, μεγάλη ή μεγαλύτερη για να πας παρακάτω στο μονοπάτι. Μπορεί να λειτουργήσει ως ένα χάδι τρυφερό, ως μια αγκαλιά παρηγορητική και ιαματική, ως ένα μονοπάτι που τους πόνους αλαφρώνει και τις πληγές γιατρεύει, ως ένας Μυστικός Ναός της καρδιάς.

Η ζωή τις πιο πολλές φορές είναι μια απεικόνιση των ονείρων μας ή του παραμυθιού της ζωής μας, του εσωτερικού προσωπικού σχεδίου της ζωής, το οποίο μπορεί να αποκαλυφθεί μέσα από τις πρώτες ιστορίες, τα πρώτα παραμύθια που μας άσκησαν έλξη και αγαπήσαμε. Μέσα σε αυτά τα πρώτα παραμύθια που ακούμε σαν

² Για τους προαναφερθέντες σκοπούς, έχω δημιουργήσει το *Healing Art in Greece* ή αλλιώς δημιουργική θεραπευτική τέχνη με κύριο εργαλείο της την Ιαματική Ταξιδευτική (*Psychodynamic Color Storytelling*), που αποτελεί μια πρωτοποριακή συμβουλευτική και θεραπευτική τέχνη και μέθοδο προσέγγισης που αναδύθηκε ως καρπός του Ιερού Δέντρου της ζωής μου με ένα από τα κύρια κλαδιά της το παραμύθι. Πρόκειται για μια σύνθεση που γεφυρώνει τρεις τομείς: εκπαίδευση, τέχνη και θεραπεία. Έχοντας ασχοληθεί 30 χρόνια με τα παιδιά και τα τελευταία με ενήλικες (επαγγελματίες από τον χώρο της ψυχικής υγείας, παιδαγωγούς, γονείς, ή ανθρώπους που απλά θέλουν να απελευθερωθούν από τα δεσμά της άγνοιας και να λυτρωθούν από τις πληγές τους προχωρώντας μπροστά) μέσα από τον χώρο της εκπαίδευσης, της τέχνης και της θεραπείας (με την ευρεία έννοια της φροντίδας, της επιμέλειας και της υπηρεσίας στον άνθρωπο) αναδύθηκε η Τέχνη μου, που ονομάζω Ιαματική Ταξιδευτική. Αποτελεί σύνθεση της θεραπευτικής τέχνης της αφήγησης των παραμυθιών (με την οποία ασχολούμαι εδώ και 20 χρόνια), της ψυχοδυναμικής χρωματοθεραπείας, που ασκώ τα τελευταία χρόνια, ψυχοδυναμικών θεραπευτικών οραματισμών δικής μου εμπνεύσεως, διαλογιστικών πρακτικών και της ζωγραφικής (με την οποία ασχολούμαι από 2 ετών και από τότε ποτέ δεν σταμάτησα...).

παιδιά και μας μαγεύουν, ενδοφέρεται ένα σπουδαίο μυστικό. Αυτά τα πρώτα παραμύθια είναι που καθορίζουν τον χάρτη της ζωής μας, βοηθώντας μας να απαντήσουμε στα θεμελιώδη ερωτήματα της ζωής μας, αλλά εκεί ταυτόχρονα κρύβονται τόσο τα δεσμά όσο και οι αυτοπεριορισμοί μας. Νομίζουμε πολλές φορές ότι αντιστεκόμαστε σε αυτά που μας δυσκολεύουν να τα διαχειριστούμε και μας δημιουργούν εμπόδια, αλλά και ότι προσπαθώντας να επιφέρουμε αλλαγές εξωτερικές στη ζωή μας, θα έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Όμως στην πορεία της διαδρομής και των καταβαλλομένων προσπαθειών, αντιλαμβανόμαστε αναπόφευκτα ότι όσες αλλαγές και να κάνουμε, όσο κι αν αντισταθούμε σε αυτά που μας δυσκολεύουν, όσες κουρτίνες κι αν ρίξουμε, όσους τοίχους κι αν χτίσουμε, το πρόβλημα δεν λύνεται. Αν δεν ξεκινήσουμε εκ των έσω την αλλαγή, αν δεν μετατοπιστούμε εμείς σε επίπεδο συνειδητότητας, τότε δεν θα μπορέσουμε να επιφέρουμε και τις αναγκαίες αλλαγές στην εξωτερική πραγματικότητα, οι οποίες αναπόφευκτα και αναπότρεπτα ακολουθούν τις εσωτερικές αλλαγές.

Στο παρελθόν σε κρίσιμες καταστάσεις της ζωής ο άνθρωπος, που σχετίζονταν είτε με το ατομικό του πεπρωμένο και με το μονοπάτι της ζωής του είτε με το συλλογικό γίγνεσθαι, αλλά και σε μταιχμιακές και μεταβατικές φάσεις που σηματοδοτούσαν ορόσημα για την ψυχοπνευματική του ανάπτυξη και την εξέλιξη του σε πολλά πεδία της τριπλής μορφικής πραγματικότητας, λάμβανε μέρος σε τελετουργικά δρώμενα. Οι μαγικές τελετουργίες κατά κύριο λόγο στόχο είχαν την μετάβαση από ένα επίπεδο εξέλιξης σε ένα άλλο και σηματοδοτούσαν τη μεταμόρφωση, τον μετατονισμό του ρυθμού εντός της ψυχής του ανθρώπου και τα μετασχηματιστικά επίπεδα της εξελικτικής διαδικασίας της συνειδητότητάς. Όλες αυτές οι εσωτερικές αλλαγές του ανθρώπου εκφράζονταν και σε εκδηλωμένες μορφικές πραγματικότητες, που συχνά αποτελούσαν κομβικά σημεία ή αξιοσημείωτους σταθμούς της ζωής του ανθρώπου, όπως είναι ενδεικτικά η γέννηση, η μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία, η είσοδος στον κόσμο της αρσενικής ή της θηλυκής αντίστοιχα ενέργειας και ο γάμος του Ήλιου και της Σελήνης, η είσοδος στην ωριμότητα και στην ενατέ-

νιση ολόκληρου του Σχεδίου της Ζωής, η μετάβαση στον θάνατο. Το ίδιο το παραμύθι μέσα από την προσέγγισή μου, την κατανόηση και τη θέασή μου αποτελεί θραύσματα μνήμης από αρχέγονα τελετουργικά μυητικά δρώμενα που σηματοδοτούσαν μεταβάσεις.

Στην ερμηνεία και κατανόηση του παραμυθιού της ζωής μου και στην ανακίνηση του ταξιδιού που ανταποκρίνεται αληθινά στο όραμα της ψυχής και στις εσωτερικές αναγκαιότητες για την προσωπική μας ανάπτυξη μπορεί να συμβάλει η Τέχνη και μέσα από τη βιωματική κατανόησή μου και την διαδρομή του ταξιδιού της ζωής μου η κύρια λειτουργία της τέχνης και ως εκ τούτου και της τέχνης του παραμυθιού είναι ακριβώς αυτή, η θεραπευτική, αυτή που υπηρετεί τον άνθρωπο και η πρωταρχική σημασία της λέξεως θεραπεύειν είναι τους θεούς υπηρετείν. Δηλαδή έχει εκφραστεί ότι ο άνθρωπος στις α-σθένειες, δηλαδή στις καταστάσεις που εκδηλώνεται έλλειψη σθένους (α-σθένος) και στις κοινωνικές συγκρούσεις είχε εκπέσει από την τάξη των θεών και για να βρει λύση στο πρόβλημά του και θεραπεία στην ασθένειά του έπρεπε να λάβει μέρος σε μια τελετουργία, η οποία θα τον επανέφερε σε ισορροπία με τους θεούς. Και ίσως αυτά σήμερα να μας φαίνονται ξεπερασμένα κι αναχρονιστικά, κι όμως η κεντρική ιδέα παραμένει αναλλοίωτη: ότι σε σοβαρά προβλήματα και σε ασθένειες, χρειάζεται κάτι να έρθει σε ισορροπία, στην πραγματικότητα πρόκειται για την ανάκτηση της ισορροπίας με το θεϊκό κομμάτι εντός μας, δηλαδή με τον αληθινό Εαυτό. Η Τέχνη μπορεί να τίκτει, να γεννά μέσω των τεκόντων, δηλαδή των γονέων που επιλέγει, τα γεννήματά της τα υψηλά, αποκαλύπτοντας, φωτίζοντας, αποσχηματίζοντας και αναδημιουργώντας το αληθινό.

Ετερόφωτοι ή Αυτόφωτοι;



Μαρία (Μάγια) Θεοχάρη,
Ψυχολόγος

Maya Theohari | LinkedIn

Είμαστε εκ φύσεως πλασμένοι να λάμπουμε από μόνοι μας. Να έχουμε το δικό μας εσωτερικό φως. Όμως κάποιες φορές επιλέγουμε να λάμπουμε μέσω της αντανάκλασης. Παίρνουμε φως από άλλους πλανήτες. Λάμπουμε ως ετερόφωτοι μέσα από το φως των σημαντικών άλλων. Η έμφυτη ανάγκη μας για να εισπράξουμε αγάπη άνευ όρων, το είδος της αγάπης που δεν θα αποσυρθεί όταν ο τρόπος που θέλουμε να υπάρχουμε δεν είναι συμβατός με τις προσδοκίες των σημαντικών άλλων, μας οδηγεί στο να αποποιούμαστε το δικό μας φως προκειμένου να τιμήσουμε τη λάμψη των άλλων. Μια παγίδα που συνήθως δεν είναι ορατή καθώς δημιουργείται μια αόρατη σύμβαση που κάποιοι υπογράφουμε με τους «σημαντικούς» άλλους. Μας τροφοδοτούν με το φως της αποδοχής και της αναγνώρισης μόνο όταν υπάρχουμε με τον τρόπο που εκείνοι θέλουν.

Και το αντάλλαγμα; Η θυσία του αυθεντικού μας εαυτού ή αλλιώς η διαστρέβλωση του εαυτού. Δεν «ακτινοβολούμε» από μόνοι μας αλλά παίρνουμε το «φως» της αναγνώρισης μέσα από τα μάτια των σημαντικών άλλων ήμαστε «λαμπεροί» σαν «ετερόφωτοι».

Το Έμφυτο Δυναμικό μας Προς την Ανάπτυξη
Κάπου υπάρχει μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό υπάρχει μια κεντρική πηγή ενέργειας μέσα από την οποία αντλείται η δύναμη της ύπαρξής μας (Rogers, 1980). Ο οργανισμός, εκ φύσεως έχει μια βασική, ενστικτώδη εσωτερική δύναμη να πραγματώσει, να ενισχύσει τον εαυτό (Rogers, 1951).

Η Ανάγκη μας για Θετική Αναγνώριση

Διανύοντας τον δρόμο της ζωής μας προς την ολοκλήρωσή μας, εκ φύσεως, έχουμε την ανάγκη να νοιώθουμε αποδεκτοί, αρεστοί, αγαπητοί (Merry, 2012).

Η επίγνωση του εαυτού επιτυγχάνεται μέσα από την αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους, το περιβάλλον που ζούμε, τις εμπειρίες μας (Rogers, 1989). Ειδικά στα πρώτα και ευαίσθητα χρόνια της ζωής κυρίως είμαστε πολύ πιο ευαίσθητοι στις αντιδράσεις και τις αξιολογήσεις κυρίως των γονιών αλλά και των σημαντικών που συναναστρεφόμαστε.

Από τη στιγμή που ερχόμαστε στη ζωή σιγά σιγά μαθαίνουμε μέσα από το έμμεσο και άμεσο περιβάλλον να αναγνωρίζουμε τις αποδεκτές και απορριπτέες συμπεριφορές (Rogers, 1951). Έχουμε την ανάγκη να εισπράττουμε αγάπη, αποδοχή και αναγνώριση από τους σημαντικούς άλλους

(Cervone & Pervin, 2008) και αυτό πολλές φορές έρχεται μέσα από την αξιολόγηση των άλλων και συντελεί στην ανάπτυξη του αυτοσεβασμού και της αυτοαξιολόγησής μας.

Οι Όροι Αξίας

Η ανάγκη του ατόμου λοιπόν για θετική αναγνώριση είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας και προσδιορίζει την ύπαρξή του καθώς σπάνια θα εισπράξει την «άνευ όρων αποδοχή» μέσα από όλες τις εμπειρίες (Cooper, 2007). Το πιο πιθανό και αυτό που κυρίως συμβαίνει είναι ότι το άτομο από την στιγμή της ύπαρξής του θα εισπράττει «υπό όρους αποδοχή». Οι όροι μέσα από τους οποίους αξιολογούμαστε, οι «όροι αξίας», αφορούν τον τρόπο που οι σημαντικοί άλλοι θέλουν να είμαστε (Μέρυ, 2001). Έτσι πολλές φορές προκειμένου να εισπράξουμε αποδοχή και αγάπη επιλέγουμε να είμαστε αυτό που άλλοι θέλουν να είμαστε, ουσιαστικά έτσι ικανοποιούμε τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των άλλων (Rogers, 1989).

Ας αναφέρουμε για παράδειγμα πως ένα μικρό κορίτσι που προσέχει και φροντίζει το μικρό της αδελφάκι θα εισπράττει θετικά σχόλια και επιβράβευση ενώ αντιθέτως εάν το ζηλεύει και αδιαφορεί θα αξιολογείται αρνητικά. Το παιδί αναπτύσσει «περίπλοκα μοτίβα σχέσεων» μέσα από τις αντιδράσεις των σημαντικών άλλων τα οποία και προσδιορίζουν την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του και παράλληλα τον τρόπο που αλληλεπιδρά με το περιβάλλον (Cooper, 2007).

Όσο το παιδί αναπτύσσεται, οι συσχετίσεις μεταξύ των εμπειριών του και της θετικής αποδοχής που εισπράττει ενδοβάλλονται και αφομοιώνονται, γίνονται μέρος της ύπαρξής του (Cooper, 2007). Έτσι το παιδί αξιολογεί θετικά τον εαυτό για κάποιες συμπεριφορές του χωρίς να χρειάζεται να το αξιολογήσουν θετικά οι σημαντικοί άλλοι καθώς αυτό έχει ήδη ενσωματωθεί στο δικό του σύστημα αξιολόγησης (Cooper, 2007). Για παράδειγμα, το παιδί αναγνωρίζει ότι δεν περιμένει πλέον «την επιβράβευση» από τους γονείς του επειδή φροντίζει το μικρό του αδελφάκι καθώς το ίδιο «επιβραβεύει» τον εαυτό του για αυτή τη συμπεριφορά.

Αυτό είναι ένα παράδειγμα «θετικής αξιολόγησης» μέσα από μια αποδεκτή και αρεστή συμπεριφορά. Έρχεται και ενσωματώνει - ενδοβάλλει ένα πολύπλοκο σύστημα σχέσεων και αξιολογήσεων για συμπεριφορές του μέσα από την αποδοχή που το ίδιο το παιδί προσφέρει στον εαυτό του, καθώς έχει ήδη αποκτήσει «όρους αξίας» (Rogers, 1959).

Με αποτέλεσμα, να αφιερώνει περισσότερο χρόνο για να φροντίσει το μικρό της αδελφάκι σε σχέση με αυτό που θα ήθελε, καθώς αναζητά την αυτό-αποδοχή (Cooper, 2007). Με άλλα λόγια, έχει αποκτήσει ένα σετ από «ενδοβαλλόμενες» αξίες - αξιολογήσεις το οποίο μπορεί να μην είναι συμβατό και αναγκαίο σύμφωνα με την οργανισμική διεργασία και τον τρόπο ύπαρξης (Rogers, 1951).

Παράλληλα, και όσο το παιδί αναπτύσσεται, μέσα από την ανάγκη του για θετική αυτό-εκτίμηση, αρχίζει να αντιλαμβάνεται τις εμπειρίες του επιλεκτικά (Cooper, 2007). Έτσι λοιπόν, οι εμπειρίες του οι οποίες είναι συμβατές με τους «όρους αξίας» αλλά είναι και είναι αυτές που του προκαλούν θετική αυτό-αξιολόγηση επιλέγονται, συμβολοποιούνται και εντάσσονται στη δομή του εαυτού. Οι «όροι αξίας» έχουν ήδη δημιουργήσει στο παιδί ένα καταστατικό βάσει του οποίου αναπτύσσεται, και σαν ενήλικας πλέον συνεχίζει να το ακολουθεί και ενδεχομένως να το «εμπλουτίζει».

Ως εκ τούτου, το άτομο αισθάνεται άνετα μέσα από τις εμπειρίες που αντανακλούν μια συμβατότητα και έτσι συμβολίζονται και ενσωματώνονται με ακρίβεια στο επίπεδο της συνείδησης, δομούν την γενικότερη υπόσταση του εαυτού (Cooper, 2007). Από την άλλη πλευρά, οι εμπειρίες που δεν συνάδουν και δεν είναι συμβατές με τον καταστατικό του χάρτη, τους «όρους αξίας» που έχει δημιουργήσει, αυτές και του δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα και δεν το κάνουν να νοιώθει άνετα (Cooper, 2007). Είναι λοιπόν πολύ πιθανό να αφήνει αυτές τις εμπειρίες σε προ-ανακλαστικό επίπεδο, αποφεύγοντας να τις αντιληφθεί και να τις εντάξει με ακρίβεια στο επίπεδο της συνειδητότητας, να τις ενσωματώσει στη γενική ιδέα του εαυτού (Rogers, 1959). Ο Rogers (1951) αναφέρει πολύ χαρακτηριστικά ότι η διεργασία αυτή είναι μια «υπό-αντίληψη», μια διάκριση χωρίς ανακλαστική συνείδηση που μπορεί να επιτευχθεί μέσα από δυο στρατηγικές συμπεριφοράς: άρνηση και διαστρέβλωση.

Συνεχίζοντας λοιπόν και το παράδειγμά μας, το μικρό κορίτσι μπορεί να αρνηθεί ότι ουσιαστικά βαριέται την φροντίδα του μικρού της αδελφού και να μετατρέψει - να διαστρεβλώσει δηλαδή την αίσθηση πλήξης σε κούραση και εξάντληση.

Προκειμένου να εισπράξουμε αναγνώριση και αποδοχή κάποιες φορές θυσιάζουμε τις δικές προτιμήσεις και επιλέγουμε με βάση τις προτιμήσεις των σημαντικών άλλων.

Με το πέρασμα των ετών το άτομο αναπτύσσεται και διαμορφώνεται καθώς αλληλεπιδρά μέσα σε ένα περιβάλλον που αποτελείται από σημαντικούς άλλους (γονείς, φροντιστές, δάσκαλοι, καθηγητές) (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Η ανάγκη μας για θετική αναγνώριση είναι έμφυτη και προσδιορίζεται μέσα από την αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους που όμως εμπεριέχει και ένα τίμημα καθώς ενδέχεται να συνοδεύεται από πολλαπλές αξιολογήσεις (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002).

Τί συμβαίνει όταν από τους «σημαντικούς άλλους» σε κάθε δραστηριότητα, σε κάθε επιλογή και απόφαση έρχεται η απαξίωση, η κριτική, και η απόρριψη έναντι μιας δραστηριότητας, επιλογής ή και απόφασης που την προβάλλουν ως πιο σωστή και πιο κατάλληλη; (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Σε αυτή την περίπτωση η αξιολόγησή τους είναι θετική, μόνο εφόσον έχουμε επιλέξει αυτό που αρέσει σε εκείνους και κατ' επέκταση οδηγούμαστε σε αξιολόγηση του εαυτού μέσα από τις αντιδράσεις των άλλων (Μέρυ, 2001). Μέσα από αυτό το πρίσμα, διαμορφώνουμε μια αυτό-εικόνα σύμφωνα με τις επιρροές των άλλων, αξιολογούμε τον εαυτό μέσα από την οπτική των άλλων. Έτσι το κέντρο αξιολόγησης αντί να είναι δικό μας εσωτερικό κομμάτι της προσωπικότητάς μας και των δικών μας αξιών μεταφέρεται στους εξωτερικούς αξιολογητές, στους «σημαντικούς» άλλους (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002).

Σε αυτό το σημείο είναι πιθανό να δημιουργείται μια αντίφαση μέσα μας καθώς ακολουθούμε ένα δρόμο που δεν έχουμε επιλέξει και καταλήγουμε να αλλάζουμε την αντίληψη, την επιλογή και την συμπεριφορά μας προκειμένου να υπάρχει ένα εσωτερικό ταίριασμα (Rogers, 1989). Παράλληλα βιώνουμε μια απειλή η οποία γίνεται αντιληπτή σαν μια εσωτερική πίεση ένα επίμονο και μερικές φορές αόριστο άγχος που μας είναι δύσκολο να το εξηγήσουμε (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Σε αυτή την περίπτωση η άμυνα παίρνει τη σκυτάλη και τελικά καταλήγουμε να μειώσουμε την απειλή μέσα από την άρνηση των προτιμήσεών μας, και την αλλαγή της αντίληψης και των απόψεων, προκειμένου να οδηγηθούμε συναισθηματική συμβατότητα (Rogers, 1989). Είναι προφανές, πως η ανάγκη μας για θετική αξιολόγηση είναι τόσο ισχυρή που μπορεί να μας οδηγήσει σε απομάκρυνση από τις εμπειρίες που έχουν προσωπική αξία (Cervone & Pervin, 2008).

Καταλήγουμε να νοιώθουμε έξυπνοι όταν οι άλλοι μας θεωρούν έξυπνους, αρεστοί όταν οι άλλοι μας θεωρούν καλούς, αποδεκτοί όταν οι άλλοι μας αποδέχονται

Έτσι λοιπόν «η τίμηση του εαυτού περνά μέσα από τα μάτια και την έγκριση των άλλων» (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Επιπροσθέτως, δημιουργείται ένα κίνητρο με σκοπό την διατήρηση, την βελτίωση ή και την αλλαγή του εαυτού προκειμένου να εισπράττουμε πάντα την έγκριση και την αποδοχή. Σε αυτή την περίπτωση χάνουμε βαθμιαία την εμπιστοσύνη στον εαυτό, αποποιούμαστε συναισθήματα και απόψεις όταν αμφισβητείται η εγκυρότητα και η σημασία των εμπειριών μας (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Σταδιακά χάνουμε την προσωπική μας λάμψη και αναζητούμε όλο και περισσότερο την δανεική λάμψη από τους άλλους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Ιωσηφίδη, Π. & Ιωσηφίδης, Ι. (2002). Η προσωποκεντρική προσέγγιση του C. Rogers. Στον Γρ. Ποταμιάνος, και Συν. (Επιμ.), *Θεωρίες Προσωπικότητας και κλινική πρακτική*, 5η έκδοση-αναθεωρημένη (σελ. 197-245). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μέρυ, Τ. (2001). Πρόσκληση στην Προσωποκεντρική Προσέγγιση. Καστανιώτη: Αθήνα.
- Cervone, D. & Pervin, L. A. (2008). *Θεωρίες Προσωπικότητας Έρευνα και Εφαρμογές*. Αθήνα: Gutenberg.
- Cooper, M. (2007). Developmental and personality theory, In Mick Cooper, Maureen O'Hara, Peter F. Schmidn & Arthur C. Bohart (Eds) *The Handbook of Person-Centred Psychotherapy & Counseling* (2nd ed.), UK: Palgrave Macmillan.
- Merry, T. (1992). Some Characteristics of Effective Therapeutic Contributions.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 1-24). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Rogers, C. R. (1989). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client-Centered Framework. In H. Kirschenbaum and V. L. Henderson (Eds.) *The Carl Rogers Reader*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.

Αρμονία: Η ισόρροπη σωματική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη. Η ουσία της παιδείας στην αρχαία ελληνική θεώρηση.



Αγγελική Κομποχόλη

Δρ. ΕΚΠΑ, Διδάσκουσα στο Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Επικοινωνίας, ECI

Aggeliki Kompotholi | LinkedIn

Ο όρος αρμονία παράγεται από το αρχαίο ρήμα «ἀραρίσκω ή ἄρῶ», που σημαίνει τακτοποιώ τα πράγματα σε μία σειρά, σε μια αλληλουχία, με τον τρόπο ακριβώς που δημιουργήθηκε ο κόσμος. Ο κόσμος (λέξη που έπλασε ο [Πυθαγόρας](#)) είναι το φωτεινό κομμάτι του σύμπαντος, αυτό που έρχεται στο φως από το χάος και το έρεβος κι έχει ως κύριο χαρακτηριστικό την εύρυθμη τάξη, ή αλλιώς τη συντονισμένη κίνηση. Σε ανάλογο δρόμο σκέψης ο μαθητής του Πυθαγόρα [Φιλόλαος](#), ορίζοντας τον κόσμο ως ένα μείγμα περάτων και απείρων που διέπονται από αρμονία, αποσαφήνισε την έννοια λέγοντας πως (η αρμονία) είναι ένας σοφός συνδυασμός πολλών και διαφορετικών πραγμάτων, τις περισσότερες φορές αντίθετων μεταξύ τους, με την δύναμη όμως να μετατρέπει την αντίθεση σε συμπληρωματικότητα και την πολυπλοκότητα σε δημιουργική σύνθεση. Όπως χαρακτηριστικά είπε: «ἔστι γὰρ ἁρμονία πολυμιγέων ἔνωσης και δίχα φρονεόντων συμφρόνησις».

Ο παραπάνω ορισμός, με τον τρόπο που διατυπώνεται, αφορά και τη μουσική που συνιστά βεβαίως συμφωνία ήχων (και ακριβώς γιατί η αρμονία διέπει τους νόμους της μουσικής καθίσταται η τελευταία απαραίτητη προϋπόθεση στη σύμμετρη ανάπτυξη του ανθρώπου). Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η μουσική έχει κανόνες, όπως η λογική και τα μαθηματικά, με την δύναμη να κινεί και να επηρεάζει τα πάντα στη φύση (ας θυμηθούμε εδώ τη λύρα του

Ορφέα), πόσο μάλλον τον άνθρωπο. Για τον λόγο αυτόν η μουσική, στους αρχαίους χρόνους, συνιστούσε κύριο μέσο εκπαίδευσης των νέων ανθρώπων προκειμένου να επιτευχθεί η τέλεια ανάπτυξή τους σε σωματικό, ψυχικό και πνευματικό επίπεδο -ό, τι δηλαδή καθόριζε το περιεχόμενο της έννοιας «παιδεία» στην αρχαία Ελλάδα- οδηγώντας σε μία ισορροπημένη και αρμονική ζωή.

Στην αρχαία ελληνική αποτίμηση το σώμα (ως υλική υπόσταση), η ψυχή (το ψυχικό πεδίο) και το πνεύμα (ο νους) συμπορεύονταν κι έπρεπε να συνυπάρχουν αρμονικά - και αυτή ακριβώς ήταν η έννοια της αρετής, η ανεμπόδιστη κίνηση της ύπαρξης σε όλα τα επίπεδα, η χωρίς ανασχές και κωλύματα ροή. Για τον λόγο αυτόν στην αρχαία Αθήνα, για παράδειγμα, ειδικοί δάσκαλοι εστιασμένοι σε αυτόν τον δρόμο επίτευξης της αρετής αναλάμβαναν τη φροντίδα των μικρών παιδιών, συγκεκριμένα ο «γραμματικός» (για την γραφή και την ανάγνωση), ο «κιθαριστής» (για την μουσική) και ο «παιδοτρίβης» (για τη γυμναστική και τον χορό). Η εκπαίδευση συμπληρωνόταν από τον «διδάσκαλο», τον κορυφαίο παιδαγωγό, που δίδασκε στα παιδιά ήθος και τρόπους σωστής συμπεριφοράς προκειμένου να γίνουν ενάρετοι πολίτες. Αυτός ήταν άλλωστε και ο ανώτερος παιδευτικός σκοπός, η κατάκτηση του αγαθού.

Το ρητό «νοῦς ὑγής ἐν σώματι ὑγιεῖ», ακόμη κι αν είναι δανεισμένο ως φράση από σατιρικό ποί-

ημα του Ρωμαίου ποιητή [Γιουβενάλη](#), συνοψίζει με τρόπο εύληπτο τη στόχευση της αρχαίας ελληνικής εκπαίδευσης στο σύνολό της (ο προσανατολισμός ήταν ίδιος για όλες τις ελληνικές πόλεις-κράτη). **Το σώμα -στην τέλεια εκδοχή του- συνιστούσε άρτια απεικόνιση υλικού κάλλους, ιδεατή αντανάκλαση τού πνευματικού**, με τον [Αριστοτέλη](#) να αποφαίνεται πως η ψυχή χρησιμοποιεί το σώμα για να εξελιχθεί, όπως η τέχνη τα όργανα. Στη βάση αυτή -για τη μέριμνα του σώματος- αναπτύχθηκε πρωτίστως η ιατρική επιστήμη και η διατροφολογία με έμφαση στη δεύτερη περίπτωση τόσο στην ποιότητα και τον συνδυασμό των τροφών όσο και στο μέτρο που έπρεπε να υπάρχει στην σίτιση, ώστε το σώμα να είναι εύρωστο και να μη νοσεί.

Ας μη ξεχνούμε εδώ το περίφημο σωκρατικό απόφθεγμα «δεν ζω για να τρώω αλλά τρώω για να ζω», την ίδια στιγμή που ο [Ιπποκράτης](#), πατέρας της ιατρικής, αποφαίνεται πως η σωστή τροφή είναι το φάρμακο όλων των ανθρώπων.

Η φροντίδα του σώματος, όμως, σαφώς δεν περιοριζόταν εδώ. Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως είναι γνωστό, πρόσεχαν τον καλλωπισμό τους, την περιποιημένη εξωτερική εμφάνιση, γενικότερα εκτιμούσαν και συναινούσαν στην αισθητική. Φορούσαν καλοσχεδιασμένα κοσμήματα, έφτιαχναν περίτεχνες κομμώσεις και το καλοκαίρι βουτούσαν τους χιτώνες τους σε ειδικά έλαια, ώστε να μην αφυδατώνεται το κορμί τους. Φυσικά γυμνάζονταν και χόρευαν. Ο χορός αποτελούσε για αυτούς ιδεώδες μέσον εκγύμνασης, ακόμη και σωματικής πολεμικής προετοιμασίας, και οι ασκήσεις στο γυμναστήριο (το αρχαίο «γυμνάσιον») βοηθούσαν αναμφίβολα στην καλή φυσική κατάσταση. Η ίδια μέριμνα ίσχυε και για τις γυναίκες, που μπορούσαν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και επίσημες αθλητικές διοργανώσεις της αρχαιότητας.

Τα [Ηραία](#), περίφημοι αγώνες δρόμου γυναικών στην αρχαία Ολυμπία προς τιμήν της θεάς Ήρας, είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα.

Ειδικότερα όμως όσον αφορά στον χορό και τη μουσική, γνωρίζουμε ότι η άσκηση στα δύο αυτά είδη επιδρά θετικά όχι μόνο στο σώμα αλλά και στη ψυχή. Σήμερα είναι γνωστό ότι η κάθε είδους σωματική άσκηση παράγει ενδορφίνες, ορμόνες ευτυχίας με χαλαρωτική δράση και ξέρουμε επίσης ότι η ακρόαση της μουσικής ηρεμεί τον άνθρωπο. Ανάλογες διαπιστώσεις φαίνεται να ίσχυαν και τότε. Στις δημόσιες εορτές, που ήταν συχνές στην αρχαία Ελλάδα και συνοδεύονταν πάντοτε από χορούς και τραγούδια, σίγουρα θα υπήρχε μία θαυμάσια σε

ομαδικό επίπεδο ψυχική και σωματική εκτόνωση, καθώς η χαρούμενη συνύπαρξη με τον άλλον και η συναισθηματική αποφόρτιση -μέσα από την κίνηση και τη μελωδία- έφερναν πιο κοντά τους ανθρώπους και συσφίγγανε τους συλλογικούς δεσμούς. «Βίος άνεόρταστος, μακρά ὁδὸς ἀπανδόκευτος» έλεγε ο [Δημόκριτος](#), δηλαδή ζωή χωρίς γιορτές είναι σαν ένα μεγάλο ταξίδι χωρίς ξεκούραση (πανδοχείο), και είναι κατανοητό το γιατί. Ας μη λησμονούμε, άλλωστε, ότι στα δρώμενα των διονυσιακών εορτών ανάγει τις απαρχές του το αρχαίο ελληνικό θέατρο, ένα από τα μεγαλύτερα ιατρεία ψυχής (που σημειωτέον συναντάται σε κάθε αρχαίο θεραπευτικό χώρο).

Η ενασχόληση με τις επιστήμες, τις τέχνες και τα γράμματα αποτελούσε άλλον έναν σημαντικό όρο αρμονικής, ατομικής και κοινωνικής, ανάπτυξης.

Στην αρχαία ελληνική θεώρηση η επιστημονική γνώση του περιβάλλοντος κόσμου συνιστούσε βασική προϋπόθεση της ατομικής γνώσης του εαυτού, καθώς ο άνθρωπος θεωρούνταν αναπόσπαστο κομμάτι της φύσης. Η πρώτη φιλοσοφία, άλλωστε, που άνθισε τον 7ο και 6ο π.Χ. αιώνα, η ιωνική ή προσωκρατική φιλοσοφία, ονομάσθηκε φυσική για αυτόν ακριβώς τον λόγο, γιατί θεωρούσε τον άνθρωπο αντανάκλαση και προέκταση της φύσεως. Η θεά [Αθηνά](#), θεά της σοφίας και της επιστήμης, μεταξύ των πολλών προσωνομιών της αποκαλούνταν «Τριτογένεια», καθώς δίδασκε στους ανθρώπους τα τρία πράγματα, που συνιστούν το περιεχόμενο της έννοιας επιστήμη: το «βουλεύεσθαι καλῶς» (το να σκέπτονται δηλαδή ορθά), το «λέγειν ἀναμαρτήτως» (το να μιλούν συνειδητοποιημένα και χωρίς αστοχίες) και το «πράττειν ἃ δεῖ» (το να πράττουν αυτά που πρέπει). Την ερμηνεία αυτή την αλιεύουμε από τον ιστοριογράφο [Διογένη Λαέρτιο](#) σίγουρα όμως η παράθεσή της μάς παραπέμπει σε εκείνον τον ιωνικό ρηματικό τύπο «ἐπίστημι» (απ' όπου και η «ἐπιστήμη»), του οποίου η σημασία είναι «τοποθετώ κάτι σε γερές βάσεις», «στερεώνω», ό,τι δηλαδή συνυποδηλωτικά η γνώση επιτελεί.

Το να ξέρεις να υπάρχουν κάτω από τις βασικές αρχές που κυβερνούν τον κόσμο σου είναι αναμφισβήτητα μία γνώση που μόνο η επιστήμη μπορεί να σου δώσει- κι επίσης είναι μία γνώση που σε βοηθά να ενσωματωθείς αρμονικά στο περιβάλλον σου. Ο [Πλάτωνας](#) στο έργο του Κρατύλος (399c) λέει ότι η λέξη «ἄνθρωπος» προέρχεται από την συντόμευση της φράσης «ἀναθρεῖ ἃ ὅπωπε», που σημαίνει αυτός που ανακαλεί στη μνήμη του, ανασυλλογίζε-

ται κι επεξεργάζεται, αυτά τα οποία είδε. Επομένως η επιστημονική διερεύνηση του κόσμου, η ανάγκη για γνώση είναι έμφυτη στον άνθρωπο και δεν μπορεί να αποσιωπηθεί. Εμποδίζοντας έναν άνθρωπο να μάθει, εμποδίζουμε την ομαλή ροή του βίου του, την πρόοδο και εξέλιξή του, το εγγενές ορμέφυτο.

Το δικαίωμα στη μόρφωση για τον αρχαίο Έλληνα είναι ισοδύναμο με το δικαίωμα στη τροφή.

Μία αποτελεσματική για τον άνθρωπο μάθηση δίνει σαφώς προσοχή στον σωματικό και ψυχικό παράγοντα (όπως είδαμε ότι συνέβαινε στην αρχαία Ελλάδα), ο τελικός όμως στόχος είναι η πνευματική άνοδος και υπέρβαση.

Το πνεύμα, στην ανέλιξή του, είναι η καθ' ολοκληρίαν προϋπόθεση του αρμονικού βίου, γιατί μόνο το πνεύμα –διανοητικά άτρωτο– μπορεί να ελέγξει τα πάθη της ψυχής και ταυτοχρόνως να δράσει εποικοδομητικά στις λειτουργίες του σώματος. Ανέκαθεν η δύναμη του πνεύματος και η ευεργετική επίδραση της ήρεμης σκέψης μπορούσαν να θεραπεύσουν ακόμη και ασθένειες σώματος. Αυτός είναι και ο συμβολισμός, κατά μία έννοια, της Αθηνάς που εκπροσωπεί το πνεύμα, έναντι του [Ποσειδώνος](#), που εκπροσωπεί το υγρό στοιχείο, μεταφορικά τα πάθη, στη διεκδίκηση της πόλεως των Αθηνών. Όταν το πνεύμα είναι ρωμαλέο μπορεί να συγκρατήσει τα πάθη της ψυχής, να αναχαιτίσει ψυχικές και σωματικές ασθένειες και να συμβάλλει σε μία αρμονική ζωή. Η ανάβαση αυτή, όμως, επιτυγχάνεται μόνο με την φιλοσοφία, την επιστήμη των επιστημών σύμφωνα με τον [Σωκράτη](#), γιατί είναι η μόνη, όπως λέει ο Πυθαγόρας, που ελευθερώνει και καθαίρει από εμμονές, ιδεοληψίες και ψυχικούς καταναγκασμούς τον ανθρώπινο νου –ό,τι ωραιότερο έχει ποτέ ειπωθεί για τη συνεισφορά μίας πνευματικής δραστηριότητας.

Η φιλοσοφία δίνει νόημα στη ζωή και η ζωή πρέπει να έχει νόημα και σκοπό για να είναι πλήρης. Ο σκοπός, ειδικά όταν προσδιορίζεται φιλοσοφικά, νοηματοδοτεί τη ζωή του ανθρώπου και την υψώνει από το επίπεδο της απλής ύπαρξης στο επίπεδο της συνειδητοποιημένης ύπαρξης. Οι στωικοί έλεγαν ότι η φιλοσοφία είναι μία «τέχνη του βίου» και την θεωρούσαν βασική προϋπόθεση για τη διαμόρφωση ευδαίμονος, αρμονικής ζωής. Ο Αριστοτέλης μιλώντας για «εὖ ζῆν» έλεγε ότι τρεις είναι οι «προέχοντες βίοι» στην ανθρώπινη ζωή, ο «ἀπολαυστικός» (η απόλαυση δηλαδή της ζωής σε υλικό πρακτικό επίπεδο), ο «πολιτικός» (ο τρόπος αρμονικής συνύπαρξης και επικοινωνίας μεταξύ των πολι-

τών/μελών μίας κοινωνίας) και ο «θεωρητικός» (ο τρόπος δηλαδή της κριτικής θεώρησης των πραγμάτων, η φιλοσοφία). Και οι τρεις αυτοί βίοι πρέπει να συνυπάρχουν στη διάρκεια της επίγειας πορείας ενός ανθρώπου για να είναι αυτός ευτυχισμένος, ο τρίτος όμως βίος είναι ο σημαντικότερος, κατά κάποιο τρόπο αποτελεί την αρχή λειτουργικότητας των άλλων δύο. Τότε μόνον επιτυγχάνεται η ευδαιμονία, ο φιλοσοφικός προορισμός πολλών αρχαίων διδασκαλιών, η ευτυχία, όταν ο άνθρωπος ζει με επίγνωση και «θεωρεῖ».

Ως ευτυχία στην αρχαία ερμηνευτική περιγράφεται η κατάσταση αρμονίας στην οποία βρίσκεται ο άνθρωπος. Για την ακρίβεια στην αρχαία ελληνική γλώσσα έχουμε δύο λέξεις, εξ ίσου σημαντικές, για αυτήν την κατάσταση αρμονίας στην οποίαν το άτομο μπορεί να περιέλθει. Η μία λέξη είναι η λέξη «εὐτυχία» (σύνθετη από το επίρρημα «εὖ» που σημαίνει «καλῶς» και το ουσιαστικό «τύχη») με την σημασία της εὐστοχίας και έγκαιρης αναγνώρισης και αξιοποίησης (επωφελών) συγκυριών. Η άλλη σημαντική αρχαία ελληνική λέξη είναι η λέξη «χαρά» (παραπλήσια σημασιολογικά με την «ἁρμονία»), δηλωτική εσώτατης κατάστασης ηρεμίας με ενδότερη εξισορρόπηση και υπέρβαση δυσκολιών. Από τη λέξη χαρά παράγεται ο αρχαίος χαιρετισμός «χαῖρε», έκφραση με αναμφίβολα θετικό περιεχόμενο. Με την λέξη «χαῖρε» προσφωνούσαν οι αρχαίοι Έλληνες όποιον συναντούσαν στον δρόμο τους, ενώ με την λέξη «ὕγαινε» όποιον αποχαιρετούσαν. Αξίζει να προσεχθεί εδώ η σειρά. Η προσφώνηση «χαῖρε» (σημασιολογικά συγγενής της λέξεως «χαρά»), προηγείται του αποφώνησης «ὕγαινε» (σε άμεση ετυμολογική συνάφεια με την αρχαία λέξη της υγείας, «ὕγεια»/«ὕγαινε»).

Σαν η γλώσσα να φρόντιζε να υπενθυμίζει κάθε φορά στους αρχαίους προγόνους μας το προφανές, πως η χαρά -ο καθρέπτης της εσωτερικής αρμονίας- αποτελεί τη βασική προϋπόθεση της υγείας, σωματικής, ψυχικής και πνευματικής. Σε κάθε περίπτωση ο ρόλος της παιδείας –και της συνακόλουθης επίγνωσης– είναι καθοριστικός εδώ, καθώς το ουσιαστικό «γνῶναι καί μανθάνειν» οικοδομεί στον άνθρωπο θεμέλιο λίθο σταθερότητας και αρμονίας. Όπως άλλωστε εύστοχα είχε επισημάνει ο [Πλούταρχος](#) **«η ευτυχία του ανθρώπου συνίσταται στη μόρφωση και στη γνώση, όχι στα αγαθά που δίνει και παίρνει η τύχη».**

The power of professional authenticity



Marina Pappas

Μέντορας της ΑΛΛΗΛΟΝ: Επιχειρηματικότητα και Σταδιοδρομία
Co-Founder & CEO, Iama Healthnet

Marina Diapoulis-Pappas | [LinkedIn](#)

As a business owner, I am much more involved with human resources than I used to be as an employee. During the process, I have developed a map of the requirements I seek on people and a type of the corporate culture I am looking to integrate in my organization. One of the values, that is of great significance, is professional authenticity. It might sound irrelevant or insignificant at first, but how I came about to believe in its immense impact comes from a personal experience, which I would like to share with you.

I have a background in cancer care, working as a radiation therapist in the US and Greece. Over the course of my professional career, I took my job extremely seriously and I loved it. My favorite part was the smiles of my patients, their warm hugs and kind words. Those aspects of health care are irreplicable and the fulfillment I felt almost resembles the love and pride a parent feels for her child. As life went on though, my personal needs grew significantly. I got married and moved from Greece to the US for the second time. Most importantly, my husband and I were super happy and excited to welcome two baby boys and have a third child on the way in a matter of a few years. Amid all that, my husband was accepted as an internal medicine resident in another state. This meant that after moving, he would have to work endless hours for the foreseen future. There was a necessary change required to be done. That was me stepping out of the labor force to take care of my family. I started working early in life, so stepping away was not easy. Along the way, I realized I was not alone. A great example was seen last year. Thirty nine percent of women with kids under five in the US left the working force to care for their children (Rapid

Survey/ Stanford, 2022) due to limited resources and lack of affordable childcare.

The years passed and my urge to return to work was growing. In preparation for that, I even completed a graduate degree before my come back. Indeed, when all my three children started school, it was the right time. Filling out job applications felt the most thrilling experience. Sadly, their outcomes were not that exciting. Along the way, I found out no corporation wanted to hire an older professional, who they felt was outdated, despite being overqualified.

Caring for my children turned out to be the biggest barrier I faced as a professional. Again, it felt I was not alone. The motherhood penalty affects wages, promotions, evaluations, and mother's ability to get hired. A survey by law firm Slater & Gordon published on Guardian in 2014 of 500 managers, showed that more than 40% admitted they are generally wary of hiring a woman of childbearing age, while a similar number would be wary of hiring a woman who has already had a child or hiring a mother for a senior role. While the Federal Pregnancy Discrimination Act of 1978 prohibits discrimination against pregnant women, childbirth or related issues, Bloomberg Law found that over 400 discrimination cases lawsuits were filed in 2021. The stereotypical view that women are expected to stay home and raise their children aligns perfectly with the reality of high-cost childcare but rather contradicts with current societal needs.

Improvements are necessary to reduce disparities. Equal opportunities have significant economic benefits. According to figures released by Standard

and Poor (S&P) and published on the World Economic Forum of 2019, if women participated equally to men in the labor force, the US economy would be 8.7% larger than it is today, the French economy would be 17% larger and the Japanese economy would be 14% larger. Economists now say that in the US, increases in gender parity would also lead to larger returns in financial markets. In the US, the effect of greater equality could spur an expansion of 3.6%. As much attractive as these numbers show, corporations will not hire women on an equal basis, unless mothers have indeed adequate support and resources, when raising a child. Free or affordable childcare is the most important of them. Governments bear lots of responsibility into the opportunities provided to its populations. GDPs are graphed based on policies and the real value of mothers can be shown only when daily barriers can be acknowledged, and organizations adapt to become more flexible.

Can mothers wait until the perfect conditions are created for them to contribute their unparalleled value to this world? The answer is "No" because that might never happen. Mothers' value in workforce needs to be appreciated by them first. Becoming a mother naturally propels women into a leadership role for teaching life skills and raising useful members of future societies. This job requires efficiency, effectiveness, productivity, multitasking, hard work and most importantly empathy. Based on my experience, this skill concentration is scarce. However, even having all the above skills and affordable childcare still aren't enough. Going back to my personal experience, I remember myself seriously lacking self-esteem and confidence after becoming a mother. I felt underqualified and almost guilty I couldn't be fully committed to work, due to my family responsibilities. It took me effort, self-awareness, and my husband's continuous support to realize my unique, authentic self as a mother and a professional at the same time. And I finally made it back to work. While I was enjoying working in health care, I realized that was not enough. Having a larger and better impact to people made me quit the job I struggled so much to secure and venture on my own.

My journey in life taught me that there are no good or bad professionals. What fits to one, does not fit to another. However, we all have a fit somewhere, where we can thrive, if we are authentic and true. Some time ago - Jacinda Ardern, the Prime Minister of New Zealand, and youngest female head of government - stepped down. She cited burnout after

showing unparalleled leadership for five and a half years and even giving birth while in office. While the discussion around vulnerability has developed to where it can be seen as a sign of maturity and strength, rather than weakness, many still embrace the stereotype of a strong and masculine leader. However, Mrs. Ardern, along with other male and female leaders, have been developing a new leadership model; one of authenticity, empathy and humanity that lacks a major supply. A model of consistency and truthfulness, that people can follow because they relate.

Professional authenticity is a requirement to build an environment of trust, integrity, and productivity. Mothers and other diverse groups should develop self-awareness, while corporations should create strategies on effective utilization of employees' soft and hard skills. Theseus' paradox raises the question of whether an object is fundamentally the same, if all its components are replaced. Similarly, people change over time based on experiences and life events. While an elderly man has few or no characteristics of the child he once was, he is intrinsically the same person. While a young woman is enthusiastic, a professional mother is a problem solver. While a young man is a tech savvy, an older man is a critical thinker. As long as we stay true and clear about our values, changing even all planks of our personal Theseus's ship, is critical to ourselves and a great asset of an organization that is flexible enough to recognize the value.

Sources:

- The Guardian (2014, August), 40% of managers avoid hiring younger women to get around maternity leave. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/mon-e-y/2014/aug/12/managers-avoid-hiring-younger-women-maternity-leave>
- Bloomberg law (2021, January), Pregnancy Bias keeps rising amid pandemic. Retrieved from: <https://news.bloomberglaw.com/bloomberg-law-analysis/analysis-pregnancy-bias-suits-keep-rising-amid-pandemic>
- World Economic Forum (2019, March). Gender parity can boost economic growth. Here is how. Retrieved from: <https://www.weforum.org/agenda/2019/03/how-to-fix-gender-pay-gap-laura-tyson/>
- Rapid Research (2021, June). Forced out of work: the pandemic's effects on women and work. Retrieved from: <https://rapidsurveyproject.com/our-research/forced-out-of-work-pandemics-effect-on-women-and-work>

Όταν η εκπαίδευση γίνεται πυλώνας της προσωπικής μας εξέλιξης - Μια διεισδυτική ματιά



Μαρία Θεοδώρου,
Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Μαρία Θεοδώρου | LinkedIn

Σχολείο: ένας θεσμός από τον οποίον όλες και όλοι μας διερχόμαστε και αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και της κοινωνικοποίησής μας. Για τον κοινό νου έχει συνδεθεί κυρίως με τη μετάδοση γνώσεων, ίσως σε αρκετές περιπτώσεις με έναν κάπως άχαρο τρόπο, και κυρίως με την προετοιμασία του νεαρού ατόμου για τη μετέπειτα επαγγελματική του αποκατάσταση και σταδιοδρομία.

Ενώ όμως το εκπαιδευτικό σύστημα δείχνει να ενδιαφέρεται για την επαγγελματική ανάπτυξη των νέων, δεν θα έλεγε κανείς ότι ισχύει το ίδιο και για την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξή τους. Ειδικότερα, το σχολείο εστιάζει υπέρμετρα στην διάπλαση νέων που χαρακτηρίζονται από συσσώρευση πληροφορίας αλλά δεν εστιάζει αναλόγως στην ψυχική και πνευματική καλλιέργεια των νέων ατόμων, δύο στοιχεία κλειδιά για την προσωπική τους ανάπτυξη και εξέλιξη. Γι' αυτό και σκοπός του παρόντος άρθρου είναι ακριβώς η διερεύνηση αυτής της πολυπόθητης αλλά παραμελημένης πτυχής.

Πώς θα μπορούσε λοιπόν το εκπαιδευτικό σύστημα να ασχοληθεί περισσότερο με την ανθρώπινη πλευρά των μαθητών και μαθητριών του; Και για ποιους λόγους μια τέτοια πνοή στην σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία είναι περισσότερο από απαραίτητη;

Ξεκινώντας από το δεύτερο ερώτημα, δηλαδή τη σημασία του να εστιάσει το σχολείο σε μια πιο ανθρωποκεντρική προσέγγιση, δεν μπορούμε επουδενί να παραβλέψουμε το γεγονός ότι ο εκπαιδευτικός χώρος είναι από τους

σπουδαιότερους φορείς κοινωνικοποίησης στους κόλπους του οποίου οι μαθητές και οι μαθήτριες περνούν ένα διόλου ευκαταφρόνητο μέρος της καθημερινότητάς τους. Ως μικρογραφία της κοινωνίας, το σχολείο οφείλει να μάθει στο μαθητικό κοινό όχι μόνο να πειθαρχεί σε κανόνες και να υιοθετεί μοτίβα συμπεριφοράς αλλά και να αντιλαμβάνεται, να διαχειρίζεται μελλοντικές καταστάσεις στην ενήλικη ζωή, να υπερασπίζεται τον εαυτό του και αν μη τι άλλο να καταστεί μελλοντικά ικανό να συμβάλλει στην κοινωνική ευημερία και πρόοδο αντιλαμβάνόμενο ότι ζει εντός μιας κοινωνίας για την εξέλιξη της οποίας πρέπει να ενδιαφερθεί.

Με άλλα λόγια, το σχολείο οφείλει και πρέπει να διδάξει τα νέα άτομα να μάθουν, να αποδεχτούν και να αγαπήσουν τον εαυτό τους και τον συνάνθρωπο αφενός και αφετέρου να κατανοήσουν ότι αν δεν ενδιαφερθούν τα ίδια για την κοινωνία στην οποία ζουν, τότε δεν θα το κάνει κανείς άλλος. Ή μάλλον θα το κάνουν τα ακατάλληλα άτομα- καιροσκόποι και δήθεν Μεσσίες. Εξάλλου, κατά το γνωστό αριστοτελικό επιχείρημα, το άτομο αποτελεί μέρος του όλου. Και το λογικό συμπέρασμα είναι ότι όταν ευδοκimeί το όλον, δηλαδή η κοινωνία, θα ευδαιμονήσει και το άτομο ζώντας σε ένα υγιές κοινωνικό περιβάλλον.

Μεταβαίνοντας στους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε το εκπαιδευτικό σύστημα να φέρει στο προσκήνιο τις έννοιες της προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης με όρους πνευματικής και ψυχικής καλλιέργειας, θα λέγαμε ότι παρό-

τι με μια πρώτη ματιά το υπό συζήτηση θέμα φαντάζει ένα μεγάλο εγχείρημα, δεν είναι ακατόρθωτο. Πρόκειται σαφώς για ένα εγχείρημα απαιτητικό που χρειάζεται να λάβει υπόψη του τον άνθρωπο ως ψυχосύνθεση, την αποδοχή του εαυτού και του άλλου, την εξοικείωση με μια νοοτροπία κριτικής επεξεργασίας ερεθισμάτων αλλά και την συνειδητοποίηση ότι το άτομο ως οντότητα δεν είναι μια μονάδα γενικά και αόριστα. Είναι μέλος ενός συνόλου.

Κύριο και πρώτιστο ζητούμενο είναι η ανάγκη ουσιαστικής κατανόησης του εαυτού μας. Να αντιλαμβανόμαστε και να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, να προσπαθούμε να τα διαχειριστούμε, να εξερευνούμε σταδιακά τον χαρακτήρα μας, να τον αποδεχόμαστε, να εντοπίζουμε τα ελαττώματά μας με σκοπό να τα διορθώσουμε και να βελτιώνουμε τα αδύνατα σημεία του. Και ακόμη και αν δεν τα καταφέρνουμε πάντα, να τα αποδεχόμαστε. Να μας αποδεχόμαστε για αυτό που πραγματικά είμαστε και όχι γι' αυτό που οι άλλοι θέλουν ή περιμένουν από εμάς. Να μας αγαπάμε και να μας φροντίζουμε. Και μαζί με την αποδοχή του εαυτού να αποδεχόμαστε και το κάθε άλλο άτομο που μας περιτριγυρίζει. Για τα «ιδιαιτέρα» και τα πιο «συνηθισμένα» χαρακτηριστικά του, για τις επιλογές του. Η αποδοχή είναι ένδειξη σεβασμού. Και ο σεβασμός αν μη τι άλλο γαλουχεί άτομα με αληθινές αξίες και αρχές. Ακριβώς σε αυτό το σημείο εντοπίζεται η προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη.

Σε αντίστοιχο πλαίσιο, είναι αναγκαία η εκμάθηση του σεβασμού στις επιλογές και την ελευθερία των άλλων. Το δικαίωμά τους να διαμορφώσουν και να διεξάγουν τη ζωή τους με τους δικούς τους όρους και τα δικά τους πρότυπα. Και θα αναρωτιόταν κανείς εδώ: και πώς ο «άλλος» μπορεί να συνδράμει στην προσωπική εξέλιξη του ατόμου; Δεν είναι άραγε ετούτο μια αποκλειστικά προσωπική υπόθεση; Ασφαλώς και όχι! Όταν σεβόμαστε τον άλλον και τις επιλογές του, μαθαίνουμε την έννοια των ορίων αλλά και να είμαστε δίκαιοι. Και αυτό διότι εντέλει αξιώνουμε για τον άλλον αυτό που αξιώνουμε και για τον εαυτό μας.

Σε ένα πιο πρακτικό επίπεδο, τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να επιτευχθούν με την ένταξη μαθημάτων όπως η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και η ψυχολογία στα σχολεία. Και αυτό δεν θα πρέπει να υλοποιηθεί με τον κλασική στείρα μέθοδο αποστήθισης στην οποία έχει ομολογουμένως εθιστεί η ελληνική

παιδεία, αλλά μέσα από αναζήτηση των λόγων για τους οποίους είναι σημαντικές οι εκάστοτε υπό ανάλυση έννοιες, μέσα από γόνιμο διάλογο με αλληλεπίδραση με τα παιδιά, ανάλυση πρακτικών παραδειγμάτων και μέσα από δραστηριότητες που δίνουν προτεραιότητα στην καλλιέργεια συναισθηματικής νοημοσύνης και ενσυναίσθησης και όχι τόσο στο γνωστό σε όλους και όλες μας IQ.

Εξίσου σημαντική και ευεργετική θα ήταν επιπλέον η σταδιακή αποκόλληση των μαθητών και μαθητριών από τα πρότυπα του βαθμοθηρικού κυνισμού και του αθέμιτου ανταγωνισμού. Ο λόγος; Μα φυσικά το γεγονός ότι δεν μπορεί κανείς να εξελιχθεί όταν είναι προσκολλημένος σε κίνητρα βαθμολογικής αδηφαγίας προκειμένου να επιβεβαιώσει ότι πληροί τις προϋποθέσεις μιας ταμπέλας προβολής. Η εξέλιξη προϋποθέτει μια κίνηση προς τα μπροστά, μια πρόοδο. Στην περίπτωση του βαθμοθήρα δεν υπάρχει τέτοια κίνηση· μόνο στασιμότητα στο βαρίδιο του «καλύτερου βαθμού» και στην καλύτερη των περιπτώσεων στις περιφορές γύρω από αυτό. Σε αυτό το σημείο, να διευκρινιστεί προς αποφυγή παρεξηγήσεων ότι δεν μιλά κανείς για κατάργηση της αριστείας ή της επιβράβευσης των καλών επιδόσεων. Πρόκειται άλλωστε για δύο τελείως διαφορετικά ζητήματα. Η εξάλειψη της βαθμοθηρίας έγκειται στην εξάλειψη του εσφαλμένου κινήτρου: της προβολής, του αθέμιτου ανταγωνισμού, της απόκτησης «επιφροσύνης» ακόμη και όταν αυτή δεν συνοδεύεται από ικανότητες ή όταν δεν έχει σαν κινητήριο δύναμη της προσπάθειας τη γνώση.

Εν ολίγοις, θα λέγαμε ότι προκειμένου να βοηθήσει τα νεαρά άτομα να επιχειρήσουν και να πετύχουν την προσωπική τους ανάπτυξη και εξέλιξη είναι κομβικό η παιδεία να «ανυψώσει» τα κίνητρα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Να τα οδηγήσει πιο κοντά στον άνθρωπο. Όχι πέρα από αυτόν, σε μια μορφή γνώσης που θα μπορούσε να είναι προσβάσιμη στην οποιαδήποτε ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια. Να καταστεί παιδεία όχι μόνο για την πληροφορία αυτή καθαυτή αλλά και για τον άνθρωπο. Να τον βοηθήσει να συλλογίζεται, να κρίνει, να αξιολογεί και να δρα. Και από παθητικό δέκτη να τον καταστήσει ενεργό υποκείμενο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Θέτοντας στόχους S.M.A.R.T-V ή αλλιώς στόχους με αξίες



Δημήτρης Δοντάς,
Μέντορας της ΑΛΛΗΛΟΝ
Μέντορας Επιχειρηματικότητας και
Προσωπικής Ανάπτυξης
Μέντορας Επιχειρηματικότητας,
[Dimenico Family Business Consulting](#)

[Dimitri Dontas](#) | [LinkedIn](#)



Μέμη Καρυώτου,
Life & Business Coach

[Kariotou Meme](#) | [LinkedIn](#)

Στο ταξίδι της προσωπικής μας ανάπτυξης και μέχρι το τέλος της ζωής μας, όλοι μας θέτουμε στόχους. Προσωπικούς ή επαγγελματικούς. Μακροπρόθεσμους ή βραχυπρόθεσμους. Τα άτομα, οι οικογένειες, οι κοινότητες, οι επιχειρήσεις, τα κράτη, όλοι θέτουν στόχους και οργανώνουν στρατηγικές για την υλοποίησή τους.

Έχει γίνει πλέον κοινός τόπος το γεγονός ότι κανείς δεν μπορεί να επιτύχει έναν στόχο, εάν αυτός δεν είναι **S.M.A.R.T. (Specified, Measurable, Attainable, Realistic, Time limited)**.

Ο κάθε στόχος δηλαδή θα πρέπει να είναι:

Συγκεκριμένος. Για την ακρίβεια, όσο καλύτερα σχεδιασμένος είναι ο στόχος, όσο περισσότερες λεπτομέρειες περιλαμβάνει, τόσο ευκολότερα ο εγκέφαλός μας θα οργανώσει τη διαδικασία της υλοποίησής του.

Μετρήσιμος. Θα πρέπει να μπορεί με κάποιο τρόπο να αξιολογηθεί ο βαθμός της επίτευξής του. Κι αυτό μπορεί να γίνει μόνο με μετρήσιμα μεγέθη.

Εφικτός. Ένας στόχος που να μπορεί να υλοποιηθεί και μάλιστα στο χρονοδιάγραμμα που εμείς έχουμε θέσει, με τα μέσα που διαθέτουμε

και μέσα στην πραγματικότητα που βιώνουμε. Διαφορετικά μιλάμε για ουτοπία.

Σχετικός. Με το σύνολο των δραστηριοτήτων μας, με την ταυτότητά μας σαν άτομα ή επιχειρήσεις μέσα στην κοινωνία όπου είμαστε ενταγμένοι.

Χρονικά προσδιορισμένος. Ένας στόχος ασαφής ως προς το χρόνο υλοποίησής του είναι καταδικασμένος να παραμείνει απραγματοποίησης.

Ακόμη όμως και στην περίπτωση που έχουν τηρηθεί όλα τα παραπάνω, υπάρχουν στόχοι που δεν υλοποιούνται, ή υλοποιούνται με μεγάλη καθυστέρηση και εμπόδια.

Τι είναι αυτό που λείπει ή που δυσχεραίνει την επιτυχή ολοκλήρωση ενός οποιουδήποτε στόχου, ατομικού ή επιχειρηματικού;

Η καθοριστική παράμετρος για τη διασφάλιση της επιτυχίας των στόχων, είτε σε προσωπικό, είτε σε επαγγελματικό επίπεδο, είναι η συμβατότητα με τις αξίες του ατόμου ή της επιχείρησης. Κατά την άποψή μας η προσέγγιση ότι οι στόχοι αρκεί να είναι SMART είναι ελλιπής, οι στόχοι πρέπει να είναι SMART-V(values).

Όσον αφορά στους προσωπικούς στόχους, εί-

ναι απαραίτητο για το άτομο να έχει ή να αποκτήσει καθαρή επίγνωση των προσωπικών του αξιών, θέτοντας μερικά καίρια ερωτήματα στον εαυτό του και καταγράφοντας τις απαντήσεις σε μία λίστα:

- Ποιες είναι οι αξίες με τις οποίες μεγάλωσα μέσα στην οικογένειά μου (αξίες πατέρα, μητέρας, παππούδων κλπ);
- Ποιες είναι οι αξίες του ευρύτερου περιβάλλοντός μου (σχολείο, πανεπιστήμιο, εργασία, συνάδελφοι, φίλοι);
- Ποιες από αυτές έχω υιοθετήσει στη σημερινή μου ζωή;
- Ζώ σύμφωνα με τις αξίες μου, ή κάποιες από αυτές είναι παραγκωνισμένες κι αυτό με στενοχωρεί;
- Ο στόχος μου είναι εναρμονισμένος με τις αξίες μου, ή μήπως η υλοποίησή του προϋποθέτει αξίες και πεποιθήσεις που με βρίσκουν αντίθετο;
- Είναι τελικά ένας δικός μου στόχος ή κάτι που στην ουσία δε μου ταιριάζει και δεν το επιθυμώ πραγματικά;

Πρώτο παράδειγμα: Ένας νέος αναλαμβάνει την οικογενειακή επιχείρηση που με κόπο έχουν δημιουργήσει οι γονείς του κι επιθυμούν να διατηρήσουν. Με τη διαφορά πως εκείνος αδιαφορεί για το χρήμα και τις επιχειρήσεις κι έχει σαν όνειρο να σπουδάσει ιατρική και να ενταχθεί στους Γιατρούς χωρίς Σύνορα. Ακόμη κι αν θελήσει να “κάνει το χατίρι” των γονιών του και να γίνει ένας καλός επιχειρηματίας, πόσες πιθανότητες πιστεύετε ότι υπάρχουν, να υλοποιήσει αυτό το στόχο;

Δεύτερο παράδειγμα: Μια κοπέλα, μεγαλωμένη με τις αρχές της οικογένειάς της, που θέλουν τη γυναίκα να παντρεύεται μικρή, να αποκτά παιδιά και να ασχολείται με το σπίτι της, ερωτεύεται, παντρεύεται και αποφασίζει, χωρίς πολλή σκέψη να υλοποιήσει με επιτυχία αυτό ακριβώς το στόχο που της έχουν εμφυσήσει οι γονείς και το συγγενικό της περιβάλλον. Τα χρόνια περνούν, και παρότι όλα δείχνουν αντικειμενικά καλά και σωστά, η κοπέλα αρχίζει να νοιώθει δυσφορία, δεν έχει όρεξη για τίποτα, αισθάνεται τα παιδιά σα βάρος και το σπίτι φυλακή. Κάτι πρέπει να αλλάξει. Πηγαίνει σε κάποιον ειδικό και με τη βοήθειά του αρχίζει να ξεδιπλώνει τις ανάγκες της, τις αξίες της, τον αληθινό της εαυτό. Αποκτά επίγνωση του ποια είναι και τι επιθυμεί. Κι αυτό που πραγματικά

επιθυμεί είναι η προσωπική της καταξίωση, μέσα από σπουδές και εργασία. Ξεκαθαρίζει τον/τους στόχους της και ξεκινά να τους υλοποιεί βήμα-βήμα. Η δυσφορία φεύγει, το αίσθημα ανεπάρκειας σιγά σιγά εξαφανίζεται κι αυτό. Μέσα σε πέντε χρόνια έχει μεταμορφωθεί σε μία εργαζόμενη γυναίκα και παράλληλα καλύτερη μητέρα και σύζυγο.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι, όταν αναφερόμαστε σε αξίες και στόχους, δεν εννοούμε κατ’ανάγκη κάτι μεγαλεπήβολο και πανανθρώπινο, αλλά και απλές καθημερινές συνήθειες ή στάσεις ζωής. Για παράδειγμα: Είναι στόχος το να αγοράσω ένα σπίτι στη θάλασσα, ή να μάθω μία ξένη γλώσσα. Όπως, θεωρείται προσωπική μας αξία η ενασχόληση με τον εθελοντισμό ή με την ορειβασία.

Μέσα από την καταγραφή των προσωπικών αξιών του λοιπόν ο άνθρωπος αποκτά συνειδητοποίηση του ποιος είναι και τι ζητά από τη ζωή του.

Το επόμενο βήμα του είναι η στοχοθεσία, με βάση όλα τα παραπάνω κριτήρια.

Κατά τον ίδιο τρόπο μπορεί να λειτουργήσει και η στοχοθεσία των επιχειρηματικών-εταιρικών στόχων. Η επιχείρηση κάνει την εργασία του σαφούς καθορισμού της ταυτότητάς της και των εταιρικών της αξιών:

- Ποιοι είμαστε;
- Ποιοι θέλουμε να είμαστε;
- Ποιες αξίες καθορίζουν τη μέχρι τώρα λειτουργία μας και την ταυτότητά μας;
- Είμαστε ικανοποιημένοι με αυτές, ή μήπως θέλουμε να αλλάξουμε κάτι;
- Οι στόχοι που θέτουμε είναι εναρμονισμένοι με τις εταιρικές μας αξίες και την εν γένει εταιρική μας κουλτούρα ή έρχονται σε αντίφαση με κάποιες από αυτές;

Μετά τον σαφή καθορισμό των εταιρικών αξιών, η εταιρία θα πρέπει να προχωρήσει στη διάχυσή τους σε όλα ανεξαιρέτως τα μέλη της και το προσωπικό της, κι αυτό να αποτελέσει τον πρώτο και τον πιο σημαντικό της στόχο.

Στη συνέχεια, κάθε φορά που θα τίθεται ένας καινούργιος στόχος, είναι καλό να αναρωτιούνται οι υπεύθυνοι της στοχοθεσίας, και μάλιστα πριν από οτιδήποτε άλλο, αν ο στόχος αυτός



εναρμονίζεται πλήρως με τις αρχές και τις αξίες της εταιρείας, έστω κι αν αυτό μοιάζει αυταπόδεικτο.

Είναι γεγονός ότι, σήμερα ο καθορισμός των εταιρικών αξιών γίνεται όλο και συνηθέστερη πρακτική σε διεθνές επίπεδο, όμως, η προσπάθεια αυτή συχνά παραμένει “στα χαρτιά”. Αν η επιχείρηση δεν **“ζει τις αξίες” (live the values)** το όφελος της προσπάθειας καθορισμού τους εξαφανίζεται. Η διάχυση των αξιών της επιχείρησης σε όλους τους εργαζόμενους, από ανώτατα διοικητικά στελέχη έως το επίπεδο των εργατών (blue collars), είναι απαραίτητη προκειμένου να ενσωματωθούν βαθιά στην συνείδηση όλων. Μάλιστα, όσο ψηλότερα στην ιεραρχία βρίσκεται ένα στέλεχος, τόσο πιο κρίσιμο είναι να συμπεριφέρεται καθημερινά σύμφωνα με τις καθορισμένες αρχές και τις αξίες της επιχείρησης, έτσι ώστε να αποτελεί πρότυπο και αναμεταδότη της εταιρικής κουλτούρας.

Η συνέπεια τήρησης των αξιών οφείλει, ιδίως στα ανώτατα κλιμάκια αλλά όχι μόνον, να αποτελεί βασικό συντελεστή της αξιολόγησης της απόδοσης όλων των εργαζομένων. Όλοι οι στόχοι θα πρέπει να είναι συμβατοί με τις αξίες της επιχείρησης, όχι μόνον εκείνοι που αφορούν σε εταιρικά αποτελέσματα, αλλά εξίσου εκείνοι που αφορούν στη βελτίωση της συμπεριφοράς των εργαζομένων, κάθε βαθμίδας. Για παράδειγμα, εάν η επιχείρηση έχει καθορίσει την **συνεργασία (partnership)** ως μια από τις βα-

σικές αξίες της επιχείρησης, η στοχοθεσία που βασίζεται αμιγώς στην επίτευξη ατομικού στόχου και δεν λαμβάνει υπόψιν της την επίτευξη του ομαδικού αποτελέσματος είναι προφανώς αποπροσανατολιστική, διότι περνά αντικρουόμενα μηνύματα στον εργαζόμενο. Αυτό με την σειρά του οδηγεί στην απαξίωση της σημαντικότητας των αξιών, στην διάβρωση της εταιρικής κουλτούρας και στην αδυναμία επίτευξης των μακροπρόθεσμων στόχων της επιχείρησης.

Σε ένα δεύτερο παράδειγμα, αν βασική αξία της επιχείρησης είναι η **“ειλικρίνεια” (honesty)**, η στοχοθεσία των πωλήσεων είναι σαφές ότι πρέπει να γίνεται αποκλειστικά και μόνον με θεμιτά μέσα, χωρίς να παρασύρει τους πελάτες σε αγορές με αθέμιτες εμπορικές πρακτικές. Αντίστοιχα, η στοχοθεσία της μείωσης του κόστους στα τμήματα προμηθειών ή παραγωγής, δε θα πρέπει να βασίζεται σε υποβάθμιση της ποιότητας του παραγόμενου προϊόντος.

Τέλος, η πρακτική της υπενθύμισης των αξιών της εταιρείας, εκτός του ότι διασφαλίζει, κατά το δυνατόν, την υλοποίηση των κατάλληλων στόχων, προάγει **την εταιρική κουλτούρα, την υπερηφάνεια** όλων των εργαζομένων για την επιχείρηση που εργάζονται, το αίσθημα ότι **ανήκουν και τους ανήκει η επιχείρηση (ownership)** και κατά συνέπεια, τη διάθεσή τους να αφιερώσουν την επιπλέον προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων (**go the extra mile**).

Ο ρόλος της προσωπικής ανάπτυξης στην εργασιακή μας ευημερία



Κρίστου Κωστώρα

Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού,
Ενδυνάμωσης & Ανθρώπινου Δυναμικού

Find Your Bliss | LinkedIn

Το όραμά μου ως [Σύμβουλος Καριέρας & Ανθρώπινου Δυναμικού](#), είναι να βοηθάω τους ανθρώπους να είναι καλά στην εργασιακή τους καθημερινότητα. Παρατηρώ με ελκιστικές ενδιαφέρον το τι οδηγεί έναν άνθρωπο στην επιτυχία και έχω καταλήξει ότι όλα τα συστατικά της επιτυχίας μας, ή του bliss μας όπως ονομάζω την εργασιακή μας ευημερία, έχουν να κάνουν με την προσωπική ανάπτυξη. Μέσα από την πολυετή μου εμπειρία έχω καταλήξει ότι οι παρακάτω τρεις (3) παράγοντες επηρεάζουν την εργασιακή μας καθημερινότητα: αντικείμενο – συνθήκες – νόημα. Εάν τα ταχτοποιήσουμε και τα τρία τότε ζούμε το bliss μας.



Αυτό λοιπόν συμβαίνει όταν έχουμε αυτογνωσία και μπορούμε να είμαστε ο εαυτός μας μέσα από το επάγγελμά μας, όταν έχουμε αυτοεκτίμηση και όρια ώστε να επιλέγουμε ή να επιδιώκουμε τις κατάλληλες συνθήκες εργασίας και τέλος όταν ξέρουμε τι μας συγκινεί και μας δίνει νόημα ώστε να φτάνουμε στην αυτοπραγμάτωση, δηλαδή να αξιοποιούμε τις δυνάμεις μας προς όφελος τόσο του εαυτού μας όσο και του κοινού καλού.

Όσο η εργασία που επιλέγουμε είναι σε αρμονία με τις δυνάμεις μας, τόσο αναπτυσσόμαστε ως επαγγελματίες αλλά και ως άνθρωποι. Ένα άλλο σημείο που θα άξιζε να τονίσουμε σε σχέση με την εργασία και την προσωπική ανάπτυξη, είναι ότι καθώς εξελισσόμαστε ως άνθρωποι αλλάζει και ο τρόπος που θέλουμε να εκφραζόμαστε επαγγελματικά. Έτσι λοιπόν είναι απόλυτα φυσιολογικό κάτι που πριν μας γέμιζε, να μη μας γεμίζει το ίδιο πια και να θέλουμε να αλλάξουμε ή να εμπλουτίσουμε το αντικείμενό μας. Όταν γνωρίζουμε τις δυνάμεις μας είμαστε σε πολύ καλύτερη θέση να επιλέξουμε ταιριαστά και πετυχημένα το επόμενο μας βήμα εάν θελήσουμε να ανοίξουμε έναν νέο εργασιακό κύκλο.

Επίσης, εφόσον η εργασία μας είναι κάτι που συνήθως απαιτεί το 1/3 του χρόνου μας, εάν την

επιλέξουμε συνειδητά και με σεβασμό στην αλήθεια μας, είναι μια εξαιρετική ευκαιρία και ένας πολύ έξυπνος τρόπος να είμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας πολλές ώρες κάθε μέρα. Έτσι αυξάνουμε τον χρόνο μέσα στη μέρα που είμαστε σε σύνδεση με την αυθεντικότητα και άρα με τη χαρά μας, κατ' επέκταση αυξάνουμε τις πιθανότητες εφόσον μας δίνει χαρά η ενασχόλησή μας να ξεχωρίσουμε σε αυτήν και άρα να πετυχαίνουμε μακροπρόθεσμα.

Όραμα μου είναι να βιώσουν όσοι περισσότεροι άνθρωποι γίνεται τη δυναμική του bliss τους. Εκτός από τη χαρά του να αμειβόμαστε γι' αυτά που αγαπάμε, το επιπλέον ανεκτίμητο όφελος είναι ότι θεραπεύει εμάς και τους άλλους γύρω μας καθώς λειτουργούμε μέσα από την ενέργεια της δημιουργίας, της γαλήνης, της ηρεμίας, της αγάπης, της προσφοράς, του ήθους και της αλήθειας, οπότε όλη αυτή η δυναμική μόνο καλό μπορεί να κάνει σε εμάς και στον κόσμο γύρω μας. Και αυτό έχει το μεγαλύτερο αντίκτυπο και είναι η εγγύηση της επιτυχίας που χτίζεται βήμα – βήμα, που ωριμάζει μαζί με εμάς, που ισχυροποιείται και πολλαπλασιάζεται μέρα με τη μέρα, άνθρωπο με τον άνθρωπο.

Πώς μπορούμε όμως να βιώσουμε bliss; Τόσα χρόνια παρατηρώ εμένα και τους άλλους με αμέριστο ενδιαφέρον και κατέληξα βιωματικά στα παρακάτω 6 σημεία:

• Αυτογνωσία

Είναι σπουδαίο να γνωρίζω ποια είναι η φύση μου και να της επιτρέπω να εκφράζεται μέσα από το επάγγελμά μου, καθώς σε αντίθετη περίπτωση έχουμε δυσφορία, απάθεια, εκνευρισμό, αίσθημα ανεπάρκειας έως και νεύρωση καθώς δεν υπάρχει ποτέ περίπτωση να γίνουμε το περιβάλλον, πάντα θα είμαστε ο εαυτός μας. Οφείλουμε να τον γνωρίσουμε λοιπόν και να του επιτρέπουμε να εκφράζεται μέσα από το επάγγελμά μας έτσι ώστε να έχουμε ροή, αρμονία, ικανοποίηση, δημιουργία και ευημερία.

Όταν γνωρίζω το επαγγελματικό μου προφίλ αυτομάτως λειτουργώ πιο συνειδητά και αυτό αυξάνει την αποτελεσματικότητά μου.

• Αυτοεκτίμηση

«Ως **αυτοεκτίμηση** μπορούμε να ορίσουμε τη συνολική **εικόνα του εαυτού**. Την αντίληψη που

έχουμε για εμάς τους ίδιους, για τις ικανότητές μας, τα ταλέντα μας, τα επιτεύγματά μας, τα συναισθήματά μας. Σχετίζεται με την **εμπιστοσύνη** προς τον εαυτό, την **αποδοχή**, τον **σεβασμό** και την **εκτίμηση** προς εμάς τους ίδιους.» Τάνια Μανωλούδη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχουμε καλή αίσθηση της αξίας μας καθώς εκτός του ότι καθορίζει το κατά πόσο θα προσπαθήσουμε για τους στόχους μας και πόσο θα διεκδικήσουμε την επιτυχία μας, επηρεάζει δύο ακόμα σημαντικούς παράγοντες που είναι η ικανότητα να βάζουμε όρια σε συμπεριφορές που μας φέρνουν από δυσφορία μέχρι δυστυχία και την ικανότητα μας να χαρούμε το αποτέλεσμα από κάτι όμορφο που φτιάχνουμε/ κάνουμε. Επίσης η χαμηλή αυτοεκτίμηση μας κάνει να νιώθουμε ότι ζούμε σε ένα εχθρικό περιβάλλον πυροδοτώντας αντίστοιχες συμπεριφορές που καθιστούν δύσκολη την επικοινωνία και τη συνεργασία, άρα επηρεάζουν την επιτυχία μας.

Ένα άλλο σημαντικό θέμα που συνδέεται με την αίσθηση της αξίας μας είναι το να νιώθουμε άνετα με το να αμειβόμαστε για αυτό που αγαπάμε. Αν αξίζουν κάποιοι επαγγελματίες να πληρωθούν είναι σίγουρα αυτοί που αγαπάνε αυτό που κάνουνε γιατί η προστιθέμενη αξία που προκύπτει από το ήθος και την αγάπη τους για τη δραστηριότητά τους είναι ανυπολόγιστη.

• Ενεργό συναίσθημα

Επιτυχία είναι να αξιοποιώ όλες μου τις δυνάμεις για αυτά που με συγκινούν και να αμείβομαι για αυτό.

Όλα ξεκινάνε μόνο αν αφηνόμαστε να νιώθουμε συγκίνηση, άλλωστε η δύναμη μας ενεργοποιείται μόνο για αυτά που μας συγκινούν/ ενδιαφέρουν. Αγαπάω πολύ αυτήν τη λέξη «συν+κινώ», η συγκίνηση μας βάζει σε κίνηση και μάλιστα προς τη σωστή κατεύθυνση.

Να είμαστε ανοιχτοί στη συγκίνηση, ότι κι αν είναι αυτό που την προκαλεί, να αφηνόμαστε ελεύθερα σε αυτήν για να μας καθοδηγεί. Πολλοί άνθρωποι βασανίζονται με την ερώτηση «τι θέλω;» ενώ η σωστή ερώτηση είναι «τι με συγκινεί;» κι αυτό μπορούμε να το εντοπίσουμε παρατηρώντας τις αισθήσεις μας. Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάτι ξύπνησε μέσα σας;

Που έγινε έστω και ένα μικρό κλικ; Ποια ήταν η αφορμή; Παρατηρήστε αυτές τις στιγμές και είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα προκύψει ένας κοινός παρανομαστής που θα σας δείξει τι έχει νόημα για εσάς.

Έχω παρατηρήσει ότι σε πολλούς ανθρώπους το συναίσθημα είναι κλειδωμένο/ μουδιασμένο, καταλαβαίνω ότι υπάρχουν σημαντικοί λόγοι καθώς είναι ένας μηχανισμός επιβίωσης ο οποίος μάλλον αναπτύχθηκε στην παιδική ηλικία ή μετά από κάποιο σοκ, όμως το κακό είναι ότι δεν υπάρχει ένα κουμπί που να απενεργοποιεί κάποια συναισθήματα, συμβαίνει για όλα.

Το τίμημα είναι ότι μπορεί να επιβιώνουμε με τα συναισθήματα μας στο αθόρυβο όμως δε ζούμε. Άλλωστε πώς να νιώσουμε ευδαιμονία αν δε νιώθουμε γενικότερα; Είναι αδύνατον! Η έμπνευση ρέει μόνο μέσα από τα συναισθήματα μας.

• Δράση & βίωμα

Το bliss μας ποτέ δε μας αποκαλύπτεται από τον καναπέ! Χρειάζεται να είμαστε εκεί έξω και να έχουμε έκθεση στα ταιριαστά σε εμάς ερεθίσματα. Είναι σημαντικό να κρατήσουμε ότι ο συνδυασμός που προάγει την εργασιακή μας ευημερία είναι η αυτογνωσία και η δράση. Το να μην έχουμε αυτογνωσία και να μπαίνουμε σε δράση στα τυφλά συνήθως οδηγεί στην άσκοπη σπατάλη της πολύτιμης ενέργειάς μας, όπως επίσης και το αντίθετο, να έχουμε αυτογνωσία αλλά να μην μπαίνουμε σε δράση. Είναι εξίσου ανώφελο. Όταν όμως μπαίνουμε σε δράση με επίγνωση τότε πραγματικά μπορούμε να μεγαλουργήσουμε επαγγελματικά και να καταφέρουμε να πληρωνόμαστε και να εκπληρωνόμαστε, κάτι το οποίο θεωρώ ότι είναι η πεμπτουσία της εργασίας και ένας απόλυτα εφικτός συνδυασμός σε αντίθεση με ότι μας έχουν μάθει μέχρι σήμερα.

• Ξεκούραση

Το να έχουμε εργασιακή ευημερία είναι όντως πολύ ωραίο αλλά ανάλογα με το τι έχουμε περάσει ή περνάμε ακόμα, ίσως προτεραιότητα να είναι η ξεκούραση. Αν δεν είναι τώρα προτεραιότητα μας γιατί μπορεί να προέχει η επιβίωση μας ή έχουμε συσσωρεύσει πολύ άγχος ή γιατί η προτεραιότητα μας είναι η προσωπική μας ζωή, είναι απόλυτα οκ να μην ασχοληθούμε τώρα.

Και όταν λέω να μην ασχοληθούμε δεν εννοώ να μην κάνουμε προετοιμασία, όπως λόγου χάρη να με γνωρίσω (αυτογνωσία), να ενισχύσω την αυτοεκτίμηση μου, άλλωστε αυτά βοηθάνε και τα εξαργυρώνω σε όλα τα κομμάτια της ζωής μου. Εννοώ το να μην έχουμε απαίτηση από τον εξαντλημένο μας εαυτό να εμπνευστεί και να δημιουργήσει σε αυτήν τη φάση.

Ας με ξεκουράσω, ας μου πω ένα μπράβο που κατάφερα να επιβιώσω τόσες δυσκολίες και απαιτητικές καταστάσεις μέχρι σήμερα, ας πάω για μασάζ, ας απολαύσω τους αγαπημένους ανθρώπους, ας πάω μια εκδρομή, ας κάνω στο μεταξύ την προετοιμασία μου αλλά ας σταματήσω να απαιτώ για λίγο να πάρω από ένα άδειο δοχείο μέχρι να ξαναγεμίσει.

• Κοινό Καλό

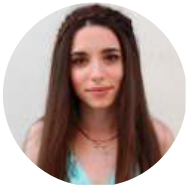
Αυτό είναι ίσως το πιο καθοριστικό συστατικό της επαγγελματικής μας ευημερίας. Το να προσπαθούμε για κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μας. Όταν αποφασίζω να αξιοποιήσω τα ταλέντα μου με πρόθεση το κοινό καλό τότε απογειώνω το αποτέλεσμα. Ενεργοποιώ μια ισχυρότατη δυναμική και επιταχύνω την επαγγελματική μου επιτυχία.

Επάγγελμα στα αρχαία σήμαινε υπόσχεση. Επίσης είναι ο τρόπος που έχει κάθε άνθρωπος να σχετίζεται με την κοινωνία. Είναι σα να λέμε λοιπόν τι υπόσχομαι να προσφέρω στην κοινωνία μέσα από τις κλίσεις και τα ταλέντα μου.

Όταν προσπαθώ για κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μου τότε ενεργοποιώ δυνάμεις και βοήθειες που δεν μπορώ να διανοηθώ.

Να είστε σίγουροι/ες πως ποτέ δεν οραματιζόμαστε τυχαία, είμαστε το μέσο για να γίνει αυτός ο κόσμος καλύτερος και η απάντηση στο «πώς» βρίσκεται στην αξιοποίηση της φύσης και των ταλέντων μας για αυτά που μας συγκινούν, αυτή η δυναμική είναι «καταδικασμένη» να πετύχει, όχι τόσο γιατί το θέλουμε εμείς αλλά γιατί το χρειάζεται η κοινωνία.

Τακτικές διαχείρισης των συγκρούσεων και προτάσεις για ενίσχυση της εργασιακής δέσμευσης



Καραγιάννη Γεωργία Ευαγγελία

Μέντορας της ΑΛΛΗΛΟΝ: Young mentor
Μέντορας Σπουδών και Σταδιοδρομίας

Georgia-Evangelia Karagianni | LinkedIn

Σίγουρα θα έχετε ακούσει περί της «Μεγάλης Παραίτησης» που εδώ και περίπου δύο χρόνια «ανθεί» στην εγχώρια αγορά εργασίας, αλλά και στο εξωτερικό. Με απλά λόγια, πρόκειται για την τάση των εργαζομένων να αφήνουν την εργασιακή τους θέση («Παραίτηση») προς αναζήτηση καλύτερων συνθηκών εργασίας - κάτι που αποτελεί πλέον μαζικό φαινόμενο (εξού και «Μεγάλη Παραίτηση»).

Τι αναζητά, δηλαδή, πια ο εργαζόμενος; Φυσικά, και ο καλύτερος μισθός είναι ένα κίνητρο για να αναζητήσει κάποιος νέα εργασία. Εξίσου σημαντικό είναι για πολλούς και ένα καλύτερο εργασιακό περιβάλλον χωρίς εντάσεις και συγκρούσεις, δίνοντας μεγαλύτερα κίνητρα στους εργαζομένους για εργασιακή δέσμευση - «ξορκίζοντας» το νέο φαινόμενο της «Μεγάλης Παραίτησης». Ωστόσο, στην παρακάτω ανάλυση θα αναφερθούμε, κυρίως, σε τακτικές διαχείρισης των συγκρούσεων που τυχόν (και, ναι, όλοι και όλες γνωρίζουμε πως συχνά προκύπτουν συγκρούσεις στα εργασιακά περιβάλλοντα) συναντάμε στην εργασία μας.

Σε καταστάσεις συγκρουσιακές σε ένα εργασιακό - και όχι μόνο - περιβάλλον, τα εμπλεκόμενα μέρη κάθε φορά τείνουν να ικανοποιήσουν τα συμφέ-

ροντά τους, είτε να υπερασπιστούν τη δική τους πλευρά. Αναλόγως κάθε φορά την συγκρουσιακή κατάσταση και τις διαφορετικές συνθήκες, εφαρμόζονται ενστικτωδώς διαφορετικά μοντέλα συμπεριφοράς, τα οποία και καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο τελικά θα λήξει η σύγκρουση.

Το πιο γνωστό και διεθνώς αναγνωρισμένο μοντέλο για τη διαχείριση συγκρούσεων είναι το γνωστό ως «[Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument](#)». Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, υπάρχουν **5** (πέντε) τακτικές που μπορούν να εφαρμοστούν για να λήξει κάποια σύγκρουση. Οι τακτικές αυτές είναι: **(1)** η αποφυγή, **(2)** η εξομάλυνση, **(3)** η επιβολή, **(4)** ο συμβιβασμός και **(5)** η συνεργασία. Ας τα δούμε πιο αναλυτικά:

1) Αποφυγή: Στην περίπτωση της αποφυγής, ο εμπλεκόμενος επιλέγει να μην συγκρουστεί παρά μόνον αρκείται στη σκέψη ότι η ίδια θα εξομαλυνθεί. Η τακτική αυτή συνήθως ακολουθείται από άτομα που δεν έχουν έντονο το στοιχείο του συμφέροντος ή ενδιαφέροντος, που δεν έχουν υψηλό το αίσθημα της ευθύνης. Μπορεί, από την άλλη πλευρά, να επιλέγεται αυτή η τακτική σε περιπτώσεις που κρίνεται ότι η σύγκρουση περισσότερο



κακό παρά καλό θα κάνει στον οργανισμό. Χαρακτηριστικό της δε είναι ότι, η κατάληξη της αποφυγής είναι **lose-lose («χάνω-χάνεις»)**.

2) Εξομάλυνση: Στην περίπτωση της εξομάλυνσης, σκοπός είναι να μειωθεί η ένταση μεταξύ των δύο μερών με τρόπο ειρηνευτικό, ώστε να μην διαταραχθούν οι αρμονικές σχέσεις μεταξύ των εργαζομένων ενός οργανισμού. Η τακτική αυτή συνήθως ακολουθείται επίσης (όπως και στην περίπτωση της αποφυγής) από άτομα που δεν έχουν έντονο το στοιχείο του συμφέροντος ή ενδιαφέροντος, που αποδέχονται τις απόψεις και του «αντιπάλου». Χαρακτηριστικό της εξομάλυνσης είναι ότι η κατάληξή της είναι **lose-win («χάνω – κερδίζεις»)**.

3) Επιβολή: Στην περίπτωση της επιβολής, κάποιο ανώτερο στέλεχος του οργανισμού είναι αυτό το οποίο τελικά θα μπει ανάμεσα στα δύο συγκρουόμενα μέρη, ώστε να λυθεί η σύγκρουση. Μέσω της επιβολής, το ανώτερο στέλεχος είναι αυτό που χρησιμοποιεί την εξουσία του ώστε να ικανοποιήσει τελικά τα δικά του συμφέροντα, χωρίς να ενδιαφέρεται για τις απόψεις και ενδιαφέροντα των δύο άλλων συγκρουόμενων μερών. Χαρακτηριστικό της είναι ότι η κατάληξή της είναι

win-lose («κερδίζω-χάνεις»).

4) Συμβιβασμός: Στο πλαίσιο του συμβιβασμού και οι δύο πλευρές έχουν σκοπό να βρεθεί μια μέση λύση, ακόμα και αν αυτή δεν ικανοποιεί απόλυτα τα συμφέροντα κάποιας από τις δύο συγκρουόμενες πλευρές. Στον συμβιβασμό κυριαρχεί η διαπραγμάτευση και στο επίκεντρο τίθεται η εύρεση λύσης. Χαρακτηριστικό της δε είναι ότι, η κατάληξη του συμβιβασμού είναι **win-lose («κερδίζω-χάνεις»)** και **lose-win («χάνω-κερδίζεις»)**.

5) Συνεργασία: Στο επίκεντρο της συνεργασίας βρίσκεται η προαγωγή των συμφερόντων του οργανισμού και όχι του ενός (ή και των δύο) από τις συγκρουόμενες πλευρές. Ωστόσο, μέσω της συνεργασίας, επιτυγχάνεται η ικανοποίηση όλων των μερών. Το αποτέλεσμα αυτής της στρατηγικής είναι **win-win («κερδίζω-κερδίζω»)**.

Όποια από τις παραπάνω τακτικές για την επίλυση διαφορών επιλέξουν τα στελέχη μιας εταιρείας, ένας πρέπει να είναι ο βασικός σκοπός: **η σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των συναδέλφων**. Οι καλύτερες σχέσεις μεταξύ των εργαζομένων θα βοηθήσουν και στην ενίσχυση της εργασιακής τους δέσμευσης.

Ποιοι, όμως, άλλοι **παράγοντες** οδηγούν σε **εργασιακή δέσμευση**; Ας δούμε πιο αναλυτικά:

- **Εργασιακό Περιβάλλον:** Όπως αναφέραμε παραπάνω, το περιβάλλον εργασίας έχει πολύ σημαντικό ρόλο στη δέσμευση, ή μη, των εργαζομένων και αυτό εξαρτάται από το κλίμα που επικρατεί, τις σχέσεις με τους συναδέλφους και τα ανώτερα στελέχη.

- **Ηγεσία:** Η ηγετική ομάδα μιας εταιρείας επηρεάζει τη δέσμευση των εργαζομένων. Οι εργαζόμενοι προκειμένου να έχουν κίνητρα να εργαστούν και να είναι ταυτόχρονα αποδοτικοί στην εργασία τους, επηρεάζονται από τις σχέσεις με την ηγεσία και πιο συγκεκριμένα, από την συμπεριφορά των ανώτερων στελεχών, τη διαφάνεια, την αναγνώριση, την αυτοαξιολόγηση, την ορθή καθοδήγηση και τα σωστά πρότυπα που η ηγεσία δίνει προς τους εργαζομένους- μεταξύ άλλων.

- **Σχέση με την ομάδα:** Το ομαδικό πνεύμα και η συνεργασία, ο μη αθέμιτος ανταγωνισμός μεταξύ της ομάδας, η σωστή επικοινωνία μεταξύ των συναδέλφων, η κατανόηση και αλληλοϋποστήριξη επηρεάζουν τον βαθμό δέσμευσης των εργαζομένων.

- **Εκπαίδευση και Κατάρτιση:** Επικρατεί η άποψη πως η διαρκής εκπαίδευση και η προσπάθεια για εξειδικευμένη κατάρτιση συνδέεται με την μεγαλύτερη δέσμευση των εργαζομένων οι οποίοι προσπαθούν να γίνουν καλύτεροι πάνω στο αντικείμενο εργασίας τους.

- **Αμοιβή:** Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για δέσμευση των εργαζομένων είναι ο μισθός τους, δηλαδή η αμοιβή που δέχεται κάποιος για τις υπηρεσίες του και ως αναγνώριση της δουλειάς του. Αποτελεί σημαντικό κίνητρο για μεγαλύτερη αποδοτικότητα.

- **Πολιτικές της Εταιρείας:** Οι γενικότερες πολιτικές και αξίες που ακολουθεί και υποστηρίζει η εταιρεία - οργανισμός επηρεάζει σημαντικά τον βαθμό δέσμευσης των εργαζομένων. Αυτό ισχύει διότι σε περιπτώσεις που ο οργανισμός παρέχει ένα περιβάλλον ασφάλειας, αξιοκρατικό και με αξίες σεβασμού και κατανόησης, αλλά και διαφάνειας (μεταξύ άλλων) δημιουργεί στον εργαζόμενο



- **Ευεξία στον εργασιακό χώρο:** Η αίσθηση από την μεριά των εργαζομένων πως επικρατεί κλίμα ευεξίας στον χώρο όπου εργάζεται, επηρεάζει τη θετική άποψη της ομάδας των εργαζομένων για την εργασία τους - αυξάνοντας την εργασιακή τους δέσμευση.

Όλα τα παραπάνω, φυσικά, πρέπει να ληφθούν υπόψη, από όλα τα μέρη, ώστε να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες που θα «κρατήσουν» τους εργαζόμενους στην εργασιακή τους θέση. Άλλωστε αυτό θα αποτελούσε μια κατάσταση **win-win** για όλους.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ANITHA, 2014. Determinants of employee engagement and their impact on employee performance. *International Journal of Productivity and Performance Management*, pp.308-323.
- Παπαδοπούλου, Δ. (2015). Μέθοδοι διαχείρισης οργανωσιακών συγκρούσεων. *Επιστημονικά Χρονικά*, 20 (2), σσ. 107-119.

Βήμα Ερευνητών

Ανάπτυξη επιχειρηματικότητας για την αντιμετώπιση των δασικών πυρκαγιών



Νικόλας Δ. Σιδηροκαστρίτης,

MSc. Γεωπόνος ΑΠΘ, Υποψήφιος Διδάκτορας Τμήματος Χημικών Μηχανικών Πολυτεχνικής Σχολής ΑΠΘ, Εργαστήριο Τεχνολογίας Βιομηχανικών Τροφίμων & Αγροτικών Βιομηχανιών.

[Nikolas Sidirokastritis](#) | [LinkedIn](#)

Τα τελευταία χρόνια οι δασικές πυρκαγιές αποτελούν κομμάτι της θερινής καθημερινότητας της χώρας, που τις υπομένει στωικά: ανήμπορη για μια λειτουργική διαχείριση του προβλήματος. Οι συμβατικοί τρόποι με τους οποίους αντιλαμβανόμαστε και προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε τις πυρκαγιές, για διάφορους λόγους, δείχνουν να μην αρκούν πλέον. Τα 1.300.000 στρέμματα δασικής στάχτης κατά το 2021 απαιτούν τρόπους σκέψης έξω απ' το κουτί, έξω από τα συνηθισμένα, δηλαδή καινοτόμες ιδέες και διαφοροποιημένες δράσεις που στοχεύουν στη πρόληψη.

Η βασική αρχή που χαρακτηρίζει αρκετές σύγχρονες αντιπυρικές στρατηγικές είναι η παραδοχή ότι αν το χρήμα είναι το άμεσο ή έμμεσο αίτιο μιας πυρκαγιάς τότε και η λύση στις πυρκαγιές πρέπει να χαρακτηρίζεται από άμεσα οικονομικά οφέλη για την τοπική κοινωνία. Η οικονομικότητα των μέτρων πρέπει να είναι η πυξίδα στην υιοθέτηση καινοτόμων προληπτικών αντιπυρικών στρατηγικών, ως αντίμετρο στα οικονομικά αίτια πρόκλησης πυρκαγιών. Με λίγα λόγια η ύπαρξη εμπρηστών, κατά κύριο λόγο ατόμων που πιστεύουν ότι ωφελούνται οικονομικά από την απώλεια

των δασών, θα πρέπει να υπερκαλυφθεί από την ύπαρξη κοινωνικών ομάδων που θα έχουν άμεσα οικονομικά οφέλη από τη διατήρηση και αύξηση των δασικών εκτάσεων μιας περιοχής.

Ένας ευφυής τρόπος εφαρμογής της παραπάνω φιλοσοφίας είναι η οικονομικά λειτουργική αναδάσωση των καμένων εκτάσεων με την επιλογή των κατάλληλων φυτών. Τέτοια είναι δασικά είδη με σημαντική μελισσοκομική αξία και/ή δυνατότητα συλλογής τρούφας. Έτσι, δημιουργούνται σημαντικοί οικονομικοί λόγοι ώστε οι πολίτες να ενεργοποιηθούν, να περιπολούνται και να προστατεύουν το δάσος προς αποτροπή μη ανθρωπογενών πυρκαγιών αλλά και να το περιφρουρούν! από επίδοξους εμπρηστές. Η δημιουργία οικονομίας γύρω από το δάσος είναι η λειτουργική λύση για τις πυρκαγιές, ενώ τα προϊόντα αυτής (μέλι, γύρη, πρόπολη, βασιλικός πολτός, τρούφα, λάδι τρούφας κ.ά.) μπορούν εύκολα να προωθηθούν στον τουριστικό τομέα με αμφίδρομα οφέλη για τους δύο τομείς. Θα μπορούσαν επίσης να βελτιώσουν την αξία των ήδη υπαρχόντων γεωργικών προϊόντων (π.χ. ελαιόλαδο για λάδι τρούφας) περιοχών στις οποίες συνυπάρχει ο πρωτογενής



τομέας με τον τουρισμό. Η λύση αυτή θα είχε ξεχωριστή λειτουργική αξία σε περιοχές όπου οι δασικές εκτάσεις είναι εκ φύσεως περιορισμένες, ο τουρισμός είναι σημαντικά ανεπτυγμένος και οι πυρκαγιές συχνό φαινόμενο κατά τη θερινή τουριστική περίοδο. Κλασικό παράδειγμα τέτοιων περιοχών είναι πολλά ελληνικά νησιά, αλλά και άλλες ηπειρωτικές εκτάσεις στα νότια της χώρας.

Η οικονομικότητα των μέτρων πρέπει να είναι η πυξίδα στην υιοθέτηση καινοτόμων προληπτικών αντιπυρικών στρατηγικών, ως αντίμετρο στα οικονομικά αίτια πρόκλησης πυρκαγιών.

Η εκμετάλλευση της τρούφας σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να θεωρηθεί ως καλλιέργεια με τη συμβατική έννοια, μιας και αυτό θα σήμαινε μετατροπή καμένων δασικών εκτάσεων σε καλλιεργήσιμες. Τα είδη που χρησιμοποιούνται είναι δασικά, τα ίδια δηλαδή με εκείνα που χρησιμοποιούνται στις αναδασώσεις. Τα δασικά φυτά που επιλέγονται δεν έχουν την ανάγκη φυτοπροστατευτικών σκευασμάτων ενώ οι απαιτήσεις σε λιπάσματα είναι μικρές, η τρούφα άλλωστε είναι βιολογικό προϊόν με ότι αυτό συνεπάγεται για το περιβάλλον. Βεβαίως, εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι ανά περιοχή απαραίτητες είναι οι εδαφολογικές αναλύσεις που θα δείξουν αν η ανάπτυξη της τρούφας είναι εφικτή και ποια είδη τρούφας θα μπορούσαν να υποστηρίξουν το εγχείρημα,

καθώς θα πρέπει να είναι συμβατά με τις εδαφολογικές συνθήκες της περιοχής φύτευσης.

Ωστόσο, υπάρχουν αρκετά παραδείγματα ελληνικών περιοχών, ακόμα και νησιών, με αρκετά είδη τρούφας.

Η λειτουργικότητα μιας τέτοιας ιδέας θα μπορούσε να υποστηριχθεί με την επιλογή διαφόρων ειδών Βελανιδιάς ως φυτό αναδάσωσης των καμένων εκτάσεων. Τα δενδρύλλια Βελανιδιάς είναι συμβατά με την τρούφα και μπορούν να αγοραστούν με το ριζικό τους σύστημα ήδη μπολιασμένο με τρούφα. Να σημειωθεί ότι κι αν ακόμα τα αποτελέσματα των εδαφολογικών αναλύσεων δεν ενθαρρύνουν την συστηματική εκμετάλλευση τρούφας, η Βελανιδιά έχει μεγάλη μελισσοκομική αξία καθώς το μέλι Βελανιδιάς είναι το πλουσιότερο ελληνικό μέλι σε αντιοξειδωτικές ουσίες και θα μπορούσε να οδηγήσει το μέλι διαφόρων ελληνικών περιοχών στην απόκτηση ταυτότητας.

Όμως η επιλογή της Βελανιδιάς ως φυτό αναδάσωσης, πέρα από την οικονομικότητα του πράγματος, συνιστά από μόνη της μια αντιπυρική επιλογή λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του φυτού. Η Βελανιδιά αναπτύσσει εκτεταμένο ριζικό σύστημα και αποθηκεύει μεγάλες ποσότητες νερού με αποτέλεσμα το ξύλο της να καίγεται πιο αργά, σε αντίθεση με το ταχυφλεγές Πεύκο που λανθασμένα αποτελεί πρώτη επιλογή στις αναδασώσεις καθώς είναι εξαιρετικά εύφλεκτο λόγω των ρητινών (ρετσίνι) του. Πρόκειται για φυτό περισσότερο ταχυαυξές σε σχέση με το Πεύκο που

σε περίπτωση πυρκαγιάς έχει τη δυνατότητα αναγέννησης καθώς το βαθύ ριζικό σύστημα μπορεί να δώσει νέους βλαστούς. Εκτάσεις με Βελανιδιές είναι ικανές να επηρεάσουν το μικροκλίμα διατηρώντας την επιφάνεια του εδάφους περισσότερο υγρή, δυσκολεύοντας έτσι τη δημιουργία και την επέκταση των πυρκαγιών που αποψιλώνουν κάθε χρόνο μεγάλες δασικές εκτάσεις της νοτίου Ελλάδας.

Η προσέγγιση του προβλήματος των δασικών πυρκαγιών με βάση την επιχειρηματικότητα, πέρα από την ενίσχυση της οικονομικής σύνδεσης του πρωτογενούς τομέα με την τουριστική βιομηχανία, θα μπορούσε να έχει οικονομικά οφέλη που αφορούν τόσο την εθνική οικονομία όσο και τις τοπικές κοινωνίες καθώς η προστασία των δασικών εκτάσεων θα είχε χαρακτήρα νέων πηγών εισοδήματος και ενίσχυσης της απασχόλησης. Στα πλαίσια αυτών των προτάσεων οι νέοι θα μπορούσαν να παρακινηθούν να αναπτύξουν επιχειρηματικότητα ως νέοι αγρότες. Το νομικό πλαίσιο των νέων αγροτών θα μπορούσε να στηρίξει τη δραστηριότητα αυτή ακόμα και μέσα από τον τομέα της τεχνολογίας καθώς οι προτεινόμενες επιχειρηματικές δράσεις προστασίας του περιβάλλοντος μπορούν να έχουν καλύτερα αποτελέσματα με τη χρήση νέων τεχνολογιών. Ιδίως στην περίπτωση της φύτευσης δενδρυλλίων των οποίων το ριζικό σύστημα έχει μπολιασθεί με το μυκήλιο των μυκήτων της τρούφας, αλλά και στη περίπτωση της ανάπτυξης μελισσοκομίας, είναι δυνατή η ανάπτυξη ανιχνευτών πυρκαγιών αλλά και η χρήση drones παρακολούθησης.

Στο πλαίσιο της προσέγγισης του προβλήματος των δασικών πυρκαγιών με βάση την επιχειρηματικότητα, πέρα από την ενίσχυση της οικονομικής σύνδεσης του πρωτογενούς τομέα με τη τουριστική βιομηχανία, θα μπορούσε να παρακινήσει τους νέους να αναπτύξουν επιχειρηματικότητα ως νέοι αγρότες.

Οι τεχνολογίες αυτές μπορούν να αναπτυχθούν από τους νέους αγρότες στην έκταση ενδιαφέροντος ακόμα και σε συλλογικό επίπεδο, από το σύνολο δηλαδή των αγροτών μιας δασικής έκτασης. Το κόστος αυτών των τεχνολογιών μπορεί να αποσβεστεί σύντομα ιδίως αν ληφθεί υπόψη το γεγονός ότι οι προτεινόμενες επιχειρηματικές αντιπυρικές δράσεις έχουν ιδιαίτερα χαμηλά λειτουργικά έξοδα. Στην περίπτωση της τρούφας, πρακτικά μετά την αγορά των μπολιασμένων δενδρυλλίων δεν υπάρχει άλλο σημαντικό

κόστος κατά την εκμετάλλευση. Αντίστοιχα, στη περίπτωση της μελισσοκομίας πλην της αρχικής αγοράς των κυψελών τα λειτουργικά κόστη είναι χαμηλά. Επίσης, το ελληνικό δασικό μέλι έχει εξαγωγική αξία, ενώ γνωστή είναι η διαρκώς αυξανόμενη ζήτηση τρούφας από τα γαστρονομικά κέντρα, ιδίως της δυτικής Ευρώπης. Η επιτυχημένη ανάπτυξη ευφυών επιχειρηματικών ιδεών με περιβαλλοντικό αντίκτυπο θα μπορούσε, ακόμα, να μειώσει σε βάθος χρόνου τα πάγια λειτουργικά έξοδα της πυρόσβεσης των δασικών πυρκαγιών αφού οι ώρες πτήσης των εναέριων μέσων πυρόσβεσης επιβαρύνουν σημαντικά την ελληνική οικονομία ενώ έχουν και περιβαλλοντικό κόστος καθώς συμβάλλουν στη ρύπανση της ατμόσφαιρας.

Κάθε καλοκαίρι γίνεται ακόμα πιο φανερό ότι οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις των δασικών πυρκαγιών έχουν άμεσες οικονομικές συνέπειες οι οποίες προφανώς δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με τις κλασικές μεθόδους αντιπυρικής πολιτικής. Αυτός είναι και ο λόγος που απαιτεί επιτέλους να σκεφτούμε out of the box. Το πόσο γκρι θα βάλουμε στη ζωή και τους πνεύμονες μας το επόμενο καλοκαίρι παραμένει δική μας επιλογή.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Águeda, B., Zambonelli, A., & Molina, R. (2014). Tuber 2013: scientific advances in sustainable truffle culture. *Mycorrhiza*, 24(S1), 1–4. doi:10.1007/s00572-014-0569-4

Hill, D. B., & Webster, T. C. (1995). Apiculture and forestry (bees and trees). *Agroforestry Systems*, 29(3), 313–320. doi:10.1007/bf00704877

Kremer, A., & Hipp, A. L. (2019). Oaks: an evolutionary success story. *New Phytologist*, 226(4), 987–1011. doi:10.1111/nph.16274

Le Tacon, F., Rubini, A., Murat, C., Riccioni, C., Robin, C., Belfiori, B., Paolucci, F. (2015). Certainties and uncertainties about the life cycle of the Périgord black truffle (*Tuber melanosporum* Vittad.). *Annals of Forest Science*, 73(1), 105–117. doi:10.1007/s13595-015-0461-1

Renninger, H. J., Carlo, N., Clark, K. L., & Schafer, K. V. R. (2014). Physiological strategies of co-occurring oaks in a water- and nutrient-limited ecosystem. *Tree Physiology*, 34(2), 159–173. doi:10.1093/treephys/tpt122

Serrano-Notivol, R., Martín-Santafé, M., Sánchez, S., & Barriuso, J. J. (2015). Cultivation potentiality of black truffle in Zaragoza province (Northeast Spain). *Journal of Maps*, 12(5), 994–998. doi:10.1080/17445647.2015.1113392

Tsitsipati, V., & Athanasios, C. (2014). SWOT analysis of the truffles market in Greece. *British Food Journal*, 116(12), 1976–1997. doi:10.1108/bfj-12-2012-0293



Βήμα Φοιτητών

Choices: left, right,
up and down



Ιωάννα-Ελισσάβετ-Μαρία Μπεζιρτζόγλου,
Μέντορας της ΑΛΛΗΛΟΝ: Young mentor
4th Year Undergraduate Student, Biomedical Sciences Bachelor,
President at the UoS Japan Society & Student Ambassador for
The University of Sheffield and School of Biosciences

[Ioanna E. M. Bezirtzoglou](#) | [LinkedIn](#)

Choice, a world people might dread or love.

Since a young age we have all been confronted on a daily basis with various choices, and as we grow older such decisions are having a stronger impact on our life.

Like many other students, we are usually confronted with two choices: university path or practical path? As a society, we tend to glamourise and romanticise academic lifestyle - it has always been viewed as the smart path in life, the successful path, the happier path.

As times have changed and humanity have advanced, we have broken down such norms and proven the importance of the balance needed in all life paths, in this modern world. Yet, the choices don't stop here, might I say, they scatter across all kinds of directions. How many of you who chose the academic lifestyle, have heard or has been ingrained in you the following ideology: Bachelors, Masters, PhD, job?

At school as we grow up, we are taught and been prepared that the University is the 'right and only' choice, so you do so and get your Bachelor's Degree. Yet, there you are again at this crossroad, where you need to make yourself stand out, differentiate yourself from the pack as you will have a more successful job and a better pay grade. So you do so and get a Master's Degree, and you are back at this crossroad again and it's time to make a decision once more; Do I do a PhD, or not? Of course I should, it's an honour and privilege to have the Dr. title and obviously with this, comes a better pay. Or you can go down the path of getting a job, yet you are reminded that if you had a PhD in the scientific world, you would be better off.

This vicious circle eventually stops, when the necessity of earning money to survive comes to destabilise this balance. We have been ingrained as STEM (Science, Technology, Engi-



neering, and Mathematics) students, that our success equals to a PhD or being an Engineer, we are taught that the path we walk on, is a linear stretch whereas in reality it is not. What if you took advantage of those hidden loops? What if I went straight from a Bachelor's to a PhD? What if I just did 2 Master Degrees or Certificates? What if I get a job after my Undergraduate Degree and decide to come back for a Masters or PhD after 5 or 10 or even 15 years of having a job? What if we get out of this linear path, of this bubble built around us which dictates what is the right way and wrong path to take in life?

What if all our academic choices did not have to bear such a heavy impact on our life? What if we relieve ourselves from the societal pressure and pressure for academic excellence and think, what would I enjoy doing in life? What if I was destined to be a Teacher? Or a Nurse? Or a Firefighter? Or a Barista? Or an Electrician?

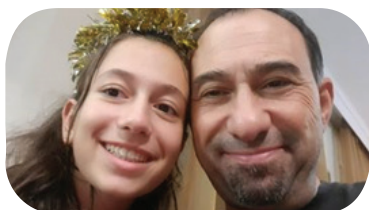
If the fear of failure and academic pressure did not exist. And yes, you might argue you may not have the glamorous life and rolling in cash, but what price would you put to your happiness? What price would you put on waking up every morning excited to go to work, to look forward after your holidays to return and do something you love?

In all our life, we have been dictated around our choices, good or bad. What if, today you took a second chance, and made a choice that would make you happy, a choice that might be as small as enrolling in a painting class, deciding to switch careers? Choices are always around us, and as a society which is continuously evolving and changing, what if we start making more conscious choices about our life and what would make US happy; not what people want from you, or think you should do; what do you truly want to do?



Νεανικές Ματιές

Εκπαίδευση, στόχευση και παρακίνηση σε συνθήκες εγκλεισμού. Πως μια 12χρονη νίκησε την πανδημία!



Αναστασία Πανίδου (μαθήτρια Γυμνασίου)
και Βασίλης Πανίδης (ασφαλιστικός διαμεσολαβητής),
Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Vasilis Panidis | [LinkedIn](#)

«Πατέρας»

Είναι Μάρτιος του 2020. Η Αναστασία πηγαίνει στην ΣΤ Δημοτικού. Είναι μια ιδιαίτερη χρονιά, αφού πρέπει στο τέλος της να αποχαιρετίσει το σχολείο στο οποίο πέρασε έξι χρόνια, δασκάλους και συμμαθητές και να προχωρήσει παραπέρα.

Πολύ πιθανό μάλιστα να χρειαστεί να αποχωριστεί τις παρέες της για τα καλά, αφού έχουμε βάλει στόχο να δώσει εξετάσεις για υποτροφία σε κάποιο ιδιωτικό γυμνάσιο, προσπαθώντας να εξασφαλίσουμε ένα καλύτερο επίπεδο εκπαίδευσης από αυτό που παρέχουν τα περισσότερα δημόσια σχολεία. Βρισκόμαστε στην κυριολεξία παραμονές της 3μερης εκδρομής της τάξης της στην Αθήνα, μιας εκδρομής ιδιαίτερα φορτισμένης συναισθηματικά, την οποία τα παιδιά περιμένουν μια ολόκληρη χρονιά.

Είμαστε με τις βαλίτσες σχεδόν στα χέρια, όταν σκάει σαν βόμβα μια, μάλλον αναμενόμενη εκείνο το διάστημα, ανακοίνωση. Ακου-

τώνονται τα πάντα λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού! Lock down, κλείσιμο σχολείων και, φυσικά, ακύρωση όλων των εκδρομών και των μετακινήσεων!

Μια πρωτόγνωρη κατάσταση για όλους μας έγινε πραγματικότητα και καλούμασταν να τη διαχειριστούμε! Εγκλεισμός, στέρηση ελευθεριών, περιορισμένες μετακινήσεις, αγωνία για την υγεία μας, επαγγελματική ανασφάλεια, αβεβαιότητα για το μέλλον, άγχος. Η πρόκληση να κρατήσει κανείς το μυαλό του καθαρό, να παραμείνει εστιασμένος στους στόχους του και να διατηρήσει την ψυχική του υγεία ήταν τεράστια για όλους τους ενήλικες, πόσο μάλλον για παιδιά δημοτικού!

Σαν γονιός δυο τέτοιων παιδιών, είχα το επιπρόσθετο βάρος να μεριμνήσω όχι μόνο για τη δική μου, αλλά και για τη δική τους ομαλή προσαρμογή στα νέα δεδομένα. Ιδιαίτερα για την Αναστασία με τις αυξημένες υποχρεώσεις και τους υψηλούς στόχους για τους τελευταίους μήνες εκείνης της σχολικής χρονιάς, το

εγχείρημα φάνταζε ακόμη πιο δύσκολο! Πως κρατάς ένα δωδεκάχρονο παιδί εστιασμένο στους στόχους του μέσα σε ένα τόσο αντίξοο περιβάλλον; Καλύτερα να αφήσω την ίδια την Αναστασία να το περιγράψει.

«Κόρη»

Το πρόγραμμα για την χρονιά περιλάμβανε πολλά. Από όλα στον κόσμο δεν θα ήθελα με τίποτα να πάω σε δημόσιο γυμνάσιο εξαιτίας όλων αυτών που άκουγα για τις συνθήκες απαξίωσης και αδιαφορίας που επικρατούσαν εκεί. Για τις καταλήψεις, τις κοπάνες, το bullying. Από την αρχή της χρονιάς, οι γονείς μου κι εγώ θέσαμε ως στόχο να πάρω μέρος στην κλήρωση για μία θέση στο πειραματικό σχολείο. Τα πειραματικά σχολεία είναι δημόσια σχολεία, όμως για να μπει πρέπει να επιλέγεις από την κλήρωση. Είναι σχολεία στα οποία δοκιμάζονται νέες μέθοδοι διδασκαλίας και εάν είναι επιτυχημένες μεταδίδονται και στα υπόλοιπα σχολεία. Η ιδέα μου ακουγόταν ωραία. Θα πήγαινα σε δημόσιο, αλλά δημόσιο με επιλεγμένους μαθητές, καθηγητές και μεθόδους.

Στο τέλος της χρονιάς, θα πήγαινα με το σχολείο μου τριήμερη στην Αθήνα. Μας είχαν δώσει το πρόγραμμα και ήταν γεμάτο με δραστηριότητες. Θα μέναμε σε ένα ωραίο ξενοδοχείο και ίσως να έρχονταν κι η αδερφή μου μαζί. Στο μπαλέτο είχαμε μόλις πάρει το πρώτο μας ζευγάρι πουέντ – τα γύψινα παπούτσια που φοράνε οι μπαλαρίνες για να στέκονται στις μύτες τους – και ανυπομονούσα να τις φορέσω. Ίσως και να πηγαίναμε σε ένα διαγωνισμό χορού στη Μόσχα, όπως είχαμε πάει νωρίτερα στο Βελιγράδι. Στο σχολείο θα παίρναμε μέρος σε διαγωνισμούς φυσικής και μαθηματικών, όπως την προηγούμενη χρονιά, που είχα διακριθεί.

Μετά την ιδέα για την συμμετοχή μου στην κλήρωση για το πειραματικό, σκεφτήκαμε με τους γονείς μου να λάβω μέρος και σε εξετάσεις για υποτροφίες σε ιδιωτικά σχολεία. Επιλέξαμε τέσσερα, ανάμεσα στα οποία και ένα που έδινε έμφαση στο μπαλέτο και το συμπεριλάμβανε στις εξετάσεις επιλογής. Έτσι, άρχισα να διαβάζω. Ξεκίνησα ιδιαίτερα μαθήματα και αφιέρωσα πολύ χρόνο. Ουσιαστικά, θα έδινα εξετάσεις για τέσσερα σχολεία και θα έπαιρνα μέρος σε μία κλήρωση για ένα άλλο.

Στην Κίνα είχε εντοπιστεί ένας νέος ιός, ο

κορωνοϊός. Δεν πίστευα πως θα έφτανε ως την Ελλάδα, πόσο μάλλον σε όλο τον κόσμο. Όμως έγινε. Κλειστήκαμε στα σπίτια μας και για να βγούμε έξω χρειαζόμασταν ειδικό χαρτί και άδεια. Σχολείο δεν πηγαίναμε και η τηλεκπαίδευση δεν είχε ακόμη εφαρμοστεί. Έτσι, έπρεπε να καλύψω μόνη μου την ύλη. Επιπλέον, συνέχισα τα ιδιαίτερα μαθήματα που έκανα για τις εξετάσεις από το σπίτι μέσω βιντεοκλήσεων.

Παρόλα αυτά, μεγάλο μέρος της ημέρας μου έμενε κενό. Έπρεπε κάπως να το γεμίσω μαζί με την αδερφή μου. Έτσι, ο μπαμπάς κι εγώ κάναμε ένα πρόγραμμα με αυτά που έπρεπε να γίνουν κάθε μέρα. Ένα πρόγραμμα που περιλάμβανε όλες τις δραστηριότητες, από μελέτη έως διασκέδαση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας με συγκεκριμένη διάρκεια. Ο μπαμπάς μάλιστα επινόησε ένα point system επιβράβευσης, ανάλογα με το βαθμό πίστης εφαρμογής του προγράμματος! Αυτό με βοήθησε πολύ. Δεν καθόμουν σε έναν καναπέ όλη μέρα, ούτε τρελάθηκα από την καραντίνα, όπως έπαθαν άλλοι. Είχα βάλει έναν στόχο και έπρεπε να τον φέρω εις πέρας.

Ούτε μαθήματα χορού έκανα φυσικά. Είχε κλείσει η σχολή. Όμως, έπρεπε να ετοιμαστώ για τις εξετάσεις που είχα μπροστά μου. Έτσι φόρεσα μόνη μου τις πουέντ και έκανα εξάσκηση μόνη μου. Έπρεπε να συνηθίσω τις πουέντ, αφού με αυτές θα χόρευα μπροστά στους κριτές.

Πλησιάζοντας προς το τέλος της χρονιάς, το πειραματικό σχολείο στην κλήρωση του οποίου θα λάμβανα μέρος, μετατράπηκε σε πρότυπο. Κατά συνέπεια, θα έπρεπε να δώσω κι εκεί εξετάσεις. Δεν μου δημιουργήθηκε μεγάλο πρόβλημα, αφού είχα ήδη προετοιμαστεί για τις εξετάσεις των άλλων σχολείων.

Μερικές φορές αγχωνόμουν. Αγχωνόμουν, γιατί έπρεπε να δώσω πέντε γραπτές εξετάσεις και μία χορού. Του χορού θα ήταν στις πουέντ, τις οποίες δούλευα μόνη μου και έπρεπε να βγάλω χορογραφία. Επίσης ακυρώθηκαν όλοι οι διαγωνισμοί και η καραντίνα άρχισε να μου ακοφάινεται. Τέλος, ακυρώθηκε και η τριήμερη εκδρομή στην Αθήνα, πράγμα που μου στέρησε το τελευταίο χαρούμενο πράγμα που περίμενα.

Μία εβδομάδα πριν τις εξετάσεις, τελείωσε η καραντίνα. Βρέθηκα με την ρωσίδα δασκάλα μου στο χορό και φτιάξαμε μία χορογραφία. Δεν ήταν υπέροχη, αφού μόλις είχα βάλει τις



πουέντ, αλλά ήταν αρκετά καλή. Ούτε κοστούμι στο νούμερό μου βρήκαμε κι έτσι φόρεσα ένα μεγαλύτερο.

Από τις αρχές Μαΐου ξεκίνησαν οι εξετάσεις για τα ιδιωτικά. Τα πήγα αρκετά καλά στα τρία από αυτά, από όπου έχασα την υποτροφία για λίγο. Τα κατάφερα όμως σε αυτό που είχε και την εξέταση στο μπαλέτο και κέρδισα μια υποτροφία.

Στα τέλη Ιουνίου έγινε το πάρτυ αποφοίτησης του δημοτικού. Πέρασα υπέροχα. Αποχαιρέτισα συμμαθητές και δασκάλους, αφού είχα πετύχει το στόχο να κερδίσω μια υποτροφία σε ιδιωτικό κολλέγιο. Την επόμενη ακριβώς μέρα ήταν οι εξετάσεις για το Πρότυπο. Είχα κουραστεί ήδη πολύ από τις εξετάσεις, είχα ήδη πετύχει τον στόχο μου να κερδίσω μια υποτροφία, δε χρειαζόταν να δώσω και για το Πρότυπο.

Εν τέλει, ο μπαμπάς μου με έπεισε και έδωσα τις εξετάσεις και για το Πρότυπο με ένα απλό επιχείρημα. Δεν είχα να χάσω τίποτα! Το γεγονός ότι είχα ήδη πετύχει τον στόχο μου θα με

βοηθούσε να αποδώσω τα μέγιστα και όποιο αποτέλεσμα θα ήταν ευπρόσδεκτο. Έτσι πήγα χαλαρή και έγραψα. Από τους 328 περνούσαν 52. Βγήκα ανάμεσα στους πρώτους.

Τελικά έπρεπε να αποφασίσω ανάμεσα στο ιδιωτικό και στο Πρότυπο. Επέλεξα το Πρότυπο, καθώς εκεί όλοι οι μαθητές είχαν περάσει με εξετάσεις, κάτι που εξασφάλιζε υψηλό επίπεδο και υγιή ανταγωνισμό.

«Πατέρας»

Η Αναστασία πηγαίνει φέτος στην Γ Γυμνασίου. Έχει αριστεύσει και στις δυο προηγούμενες τάξεις ανάμεσα σε ισάξιους συμμαθητές. Η πανδημία βρίσκεται πίσω μας.

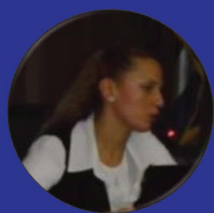
Φέτος μπαίνει στη μάχη η Κλεοπάτρα.

Η ζωή συνεχίζεται.



Mentor's Corner

ΜΕΝΤΟΡΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



Αικατερίνη Κιουλμπαξιώτη

- Project Manager στην Boussias Communications
- Προσφέρει καθοδήγηση σε φοιτητές και νέους επαγγελματίες που ενδιαφέρονται για το HR & Project Management
- Ελλάδα



Γιώργος Αλοΐμονος

- Senior Account Manager στην Weber Shandwick
- Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και φοιτητές που ενδιαφέρονται σχετικά με τις σπουδές και τις επιχειρηματικές τους φιλοδοξίες
- Ελλάδα



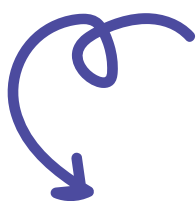
Γεώργιος Φραδέλος

- Ανεξάρτητος Σύμβουλος Επιχειρηματικής Ανάπτυξης
- Προσφέρει καθοδήγηση σε θέματα που αφορούν το decision making στη διοίκηση επιχειρήσεων και στην επιλογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε Ηνωμένο Βασίλειο και Ελβετία
- Ελβετία



Σοφία Καλλιαντέρη

- Δικηγόρος στην ALG MANOUSAKIS LAW FIRM
- Προσφέρει συμβουλές σε απόφοιτους και νέους επαγγελματίες που επιθυμούν να εξερευνήσουν δυνατότητες για μεταπτυχιακές σπουδές ή και να ακολουθήσουν εταιρική καριέρα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό (κυρίως στον τομέα της νομικής και συμμόρφωσης)
- Ελλάδα



ΜΕΝΤΟΡΕΣ ΣΠΟΥΔΩΝ & ΚΑΡΙΕΡΑΣ



Χρήστος Λάζαρης

• Senior αναλυτής συστήματος στην Road Safety Authority

• Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και πτυχιούχους για να προσαρμοστούν στα πρώτα τους επαγγελματικά βήματα

• Ιρλανδία



Φώτιος Μαυρόφτας

• Δημοσιογράφος και διευθυντής του ειδησεογραφικού πρακτορείο Antara

• Προσφέρει συμβουλές σε νέους επαγγελματίες και φοιτητές που επιδιώκουν νέα καριέρα στον ιδιωτικό τομέα στην Ελλάδα και νεότερους μαθητές που ενδιαφέρονται να αναπτύξουν περαιτέρω την εκπαίδευσή τους ή αναζητούν νέες επιχειρηματικές ευκαιρίες ιδιαίτερα στις ΗΠΑ

• Ελλάδα



Γεώργιος Λιάσας

• Διευθυντής της NetsCERT

• Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους για σπουδές σε πανεπιστήμια του σκανδιναβικού χώρου

• Δανία



Μαρία Μάρκου

• Δικηγόρος στην Markou Global Legal Group

• Προσφέρει καθοδήγηση σε φοιτητές νομικής, πτυχιούχους, επαγγελματίες και επιχειρηματίες που είτε επιθυμούν να ακολουθήσουν παρόμοια επαγγελματική πορεία, είτε αναζητούν ευκαιρίες σταδιοδρομίας

• ΗΠΑ

ΜΕΝΤΟΡΕΣ ΣΠΟΥΔΩΝ & ΚΑΡΙΕΡΑΣ



Βιργινία Μαραντίδου

• Senior Business Development Manager στο NIRAS

• Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και πρόσφατους πτυχιούχους στον χώρο των συμβουλευτικών που αφορούν Ευρωπαϊκά προγράμματα διεθνούς ανάπτυξης και συνεργασίας, εμπειρία σε think tanks, καθώς και εργασία στην ή που αφορά την Ασία/Κίνα

• Βέλγιο



Παναγιώτης Πουρνάρας

• Διευθύνων Σύμβουλος Ελέγχου στη Union Bancaire Privée

• Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και πτυχιούχους που επιθυμούν να ακολουθήσουν παρόμοια επαγγελματική πορεία

• Ελβετία



Βασίλης Πολύχρονος

• CEO και ιδρυτής της GEOSENSE

• Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και πτυχιούχους που είτε επιθυμούν να ακολουθήσουν παρόμοια επαγγελματική πορεία στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό και επιχειρηματίες που είτε αναζητούν την ανάπτυξη δεξιοτήτων φωτογραμμετρίας και τηλεπισκόπησης στη χαρτογράφηση, την τοπογραφία, τη μέτρηση όγκου, την τρισδιάστατη ανακατασκευή και τη γεωργία ακριβείας

• Ελλάδα

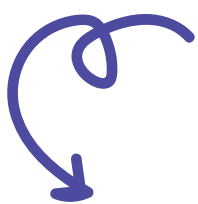


Καλλίτσα Σαββίδου

• Υπεύθυνη Στρατηγικής προϊόντων στον τομέα IoT στην Telefonica

• Προσφέρει καθοδήγηση σε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές που χρειάζονται βοήθεια στα πρώτα τους βήματα στον τομέα των τηλεπικοινωνιών και τη ζωή στο εξωτερικό

• Ισπανία



YOUNG MENTORS



Στυλιανός Αβραμίδης

• Υπεύθυνος εμπορικού καταστήματος

- Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και φοιτητές που ενδιαφέρονται να δημιουργήσουν μια καριέρα στα Οικονομικά, τη Διοίκηση και τα Χρηματοοικονομικά
- Ελλάδα



Βικτώρια Σιώπη

• Σύμβουλος Ανθρωπίνου Δυναμικού Greruitment

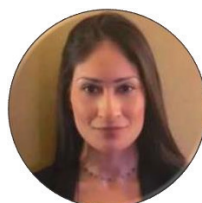
- Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και πτυχιούχους που, είτε επιθυμούν να ακολουθήσουν παρόμοια επαγγελματική πορεία στην Ελλάδα, είτε θέλουν να εργαστούν ως Μηχανικοί στη Γερμανία ή την Ελβετία
- Ελλάδα



Ευάγγελος Μάριος Κέμος

• Συντονιστής της δραστηριότητας με την Ευρωπαϊκή Ένωση στην Deloitte

- Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους που θέλουν να σπουδάσουν στο Κολλέγιο της Ευρώπης και να κάνουν πρακτική στους Ευρωπαϊκούς θεσμούς και τη συμβουλευτική
- Βέλγιο



Νάγια Αντωνίου

• Εταιρική σύμβουλος

- Προσφέρει καθοδήγηση σε φοιτητές που ενδιαφέρονται να αποφασίσουν για τις μελλοντικές ακαδημαϊκές σπουδές και σταδιοδρομία τους
- Ελλάδα

Επισκόπηση 2021-2022

Περιοδικό e-Άλληλον

Το περιοδικό e-Άλληλον υποστηρίζει τις δράσεις, τις αξίες και το όραμα της ΑΛΛΗΛΟΝ. Είναι το προϊόν της εργασίας της εκδοτικής ομάδας, σε συνδυασμό με άρθρα Μεντόρων, Τοπικών Συντονιστών, Μελών και φίλων της ΑΛΛΗΛΟΝ.

Για το κάθε τεύχος, επιλέγονται ένα ή δύο θέματα κεντρικά για το μέλλον της παγκόσμιας και της Ελληνικής οικονομίας και για το επαγγελματικό μέλλον των νέων μας ή για την αποστολή της ΑΛΛΗΛΟΝ.

Το περιοδικό φιλοξενεί άρθρα και προωθεί έναν ευρύτερο προβληματισμό γύρω από τις εξελίξεις, προοπτικές και δυνατότητες που δημιουργούνται καθώς και από το πώς μπορούν οι νέοι μας και η χώρα μας να προετοιμαστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για τις εξελίξεις αυτές.

8

Τεύχη

91

Άρθρογράφοι

Γυναίκες : 18

Άνδρες : 73

89

Άρθρα

19 Άρθρα στα Αγγλικά

70 Άρθρα στα Ελληνικά



5 Ειδικές Στήλες

- 4 Άρθρα « Νεανικές Ματιές »
- 4 Άρθρα « Εμπειρίες Ζωής »
- 4 Άρθρα « Βήμα Φοιτητών και Ερευνητών »
- 1 Άρθρο « Διαδρομές Επιτυχίας »

6 Βιβλιοπαρουσιάσεις
« Ex Libris »



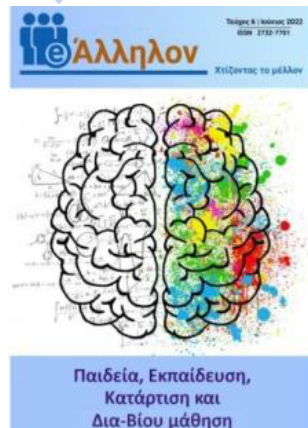
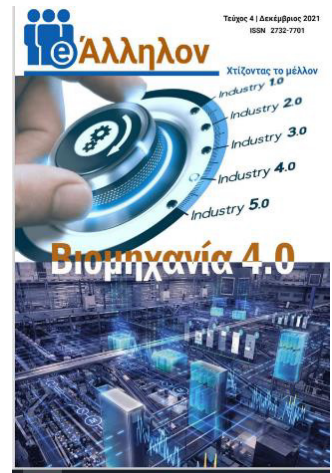
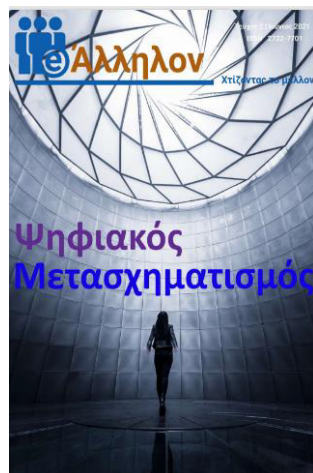
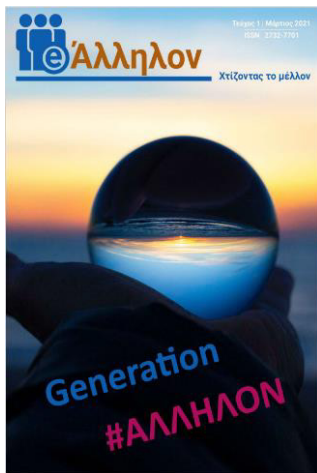
8 Ένθετα

- Ψηφιακός Μετασχηματισμός
- Επιχειρηματικότητα
- Βιομηχανία 4.0
- Καινοτομία
- Παιδεία, Εκπαίδευση, Κατάρτιση και Δια βίου μάθηση
- Γλωσσικός Αλφαριθμητισμός, Επικοινωνία & Πολιτισμός
- Δέκα αλλόγλωσσα κείμενα με Ελληνικές λέξεις !
- Επισκόπηση 2019-2022. Εκδηλώσεις και Συνεργασίες της ΑΛΛΗΛΟΝ

112

Παρουσιάσεις Μεντόρων
« Mentors' corner »

Προηγούμενα Τεύχη





Αντί επιλόγου: Βρείτε την σωστή ισορροπία



Χρήστος Μπεζιρτζόγλου,
Μέντορας της ΑΛΛΗΛΟΝ: Σταδιοδρομίας,
Φυσικός, Στέλεχος Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Μέλος του ΔΣ της ΑΛΛΗΛΟΝ
[Christos Bezirtzoglou | LinkedIn](#)

Η προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη είναι κοσμοθεωρία και στάση ζωής. Είναι μια δυναμικά μεταβαλλόμενη κατάσταση που προϋποθέτει το « **γνώθι σ' αυτόν** ».

Ο Άντονι Κλότζ μίλησε για την μεγάλη παραίτηση/μεγάλο ανασχηματισμό και για την σιωπηλή παραίτηση/απεμπλοκή των εργαζομένων. Βλέπουμε τον αντίτυπο που αυτές οι καταστάσεις έχουν στις εταιρείες και στην ευρύτερη οικονομία. Παράλληλα αφουγκραζόμαστε τις προσδοκίες της νέας γενιάς. Καταλαβαίνουμε ότι οι συνθήκες που χαρακτηρίζουν τον **VUCA** περιβάλλοντα κόσμο είναι **Ασταθείς (Volatile)**, **Αβέβαιες (Uncertain)**, **Περίπλοκες (Complex)** και **Ασαφείς (Ambiguous)**. Διαπιστώνουμε την αναγκαιότητα προσαρμογής στις νέες συνθήκες, οι οποίες έχουν δημιουργήσει νέες προκλήσεις και αφετέρου απαιτούν νέους τρόπους χειρισμού. Νιώθουμε την αγωνία για επίτευξη συνε-

χής ανάπτυξης. Αντιλαμβανόμαστε την επίδραση των αυξημένων απαιτήσεων στην ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου αλλά και στον αρνητικό αντίκτυπό τους στις επιχειρήσεις. Η πανδημία **COVID19** και η ευρεία διαθεσιμότητα νέων τεχνολογιών έχουν γεννήσει δυο νέα - ευρεία αποδεκτά - είδη εργασίας, την **τηλεργασία** και την **υβριδική εργασία**.

Χρειαζόμαστε μια αλλαγή παραδείγματος, δηλαδή μια σημαντική αλλαγή στην κοσμοθεωρία, τις έννοιες και τις πρακτικές για το πώς λειτουργεί ή επιτυγχάνεται κάτι. Οι ψηφιακοί νομάδες έγιναν οι πρώτοι που ενστερνίστηκαν αυτόν τον τρόπο ζωής. Θα ήταν όμως σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι πρακτικές τηλεργασίας είναι συμβατές κυρίως με διοικητικές και εκτελεστικές δουλειές γραφείου (**white-collar jobs**) και πολύ λιγότερο με τις χειρωνακτικές εργασίες (**blue-collar workers**).

Οι μονοδιάστατες συνθήκες των πρώτων αγροτικών κοινωνιών απαιτούσαν δουλειά την ημέρα και ύπνο το βράδυ. Μετά τους δύο παγκόσμιους πολέμους, την τρίτη βιομηχανική επανάσταση και την χειραφέτηση των ανθρώπινων & εργατικών δικαιωμάτων, δημιουργούνται νέες πολύπλοκες και πολυδιάστατες συνθήκες που απαιτούν καινούργια εργασιακά μοντέλα με την υιοθέτηση της έννοιας της διασκέδασης. Στο κατώφλι της τέταρτης (βιομηχανικής) επανάστασης και στην μετάβαση προς μια μετα-μοντέρνα κοινωνία ξαναανακαλύπτουμε από τους Αρχαίους Έλληνες ότι, ο άνθρωπος χρειάζεται ελεύθερο χρόνο για να φιλοσοφήσει αλλά και να ασχοληθεί με την πολιτική και τις τέχνες.

Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που απασχολούν τον κόσμο σήμερα είναι η επίτευξη υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Οι άνθρωποι προσπαθούν σκληρά να επιτύχουν μια βρείτε την σωστή ισορροπία. Αντί επιλόγου: ευτυχισμένη και σωστά ισορροπημένη ζωή ικανή να καλύψει τις ανάγκες τόσο της επαγγελματικής όσο και της προσωπικής ζωής τους. Είναι όμως γεγονός ότι η πλειοψηφία δύσκολα κατακτά αυτόν τον στόχο.

Ο άνθρωπος είναι ένα μοναχικό και ταυτόχρονα κοινωνικό ον. Χρειάζεται χρόνο για τον εαυτό

του και χρόνο με άλλους ανθρώπους για να εμβαθύνει τους δεσμούς των σχέσεων. Ο άνθρωπος έχει στη διάθεσή του 24 ώρες το 24ωρο για να ζήσει σε αυτόν τον κόσμο. Οι άνθρωποι έχουν κουραστεί, αισθάνονται αδύναμοι και αγχωμένοι από τα τρομακτικά ωράρια, την υψηλή πίεση και όλες τις απαιτήσεις της ζωής. Η κουλτούρα του 996 της Κίνας – δηλαδή από τις 9 το πρωί έως τις 9 το βράδυ, έξι μέρες την εβδομάδα, οδηγεί σε προσωπικά προβλήματα υγείας (όπως άγχος, καρδιακά προβλήματα, παχυσαρκία, διαβήτη, αυπνίες) αλλά και επιδείνωση της εργασιακής απόδοσης και των ανθρώπινων σχέσεων. Μια κατάσταση όπου όλοι χάνουν. Μια θλιβερή ζωή.

Ο **κανόνας 8-8-8** είναι μια αποτελεσματική λύση στο παραπάνω πρόβλημα. Ακόμα κι αν δεν μπορεί να λύσει πλήρως το πρόβλημα, τα αποτελέσματα από τη χρήση του θα είναι θετικά. Ο κανόνας 8-8-8 αντιπροσωπεύει το 24ωρο που έχουμε κάθε μέρα. Για να επιτύχουμε μια ισορροπημένη ζωή, πρέπει να χωρίσουμε τις 24 ώρες σε τρία μέρη. Ιδανικά, ένα άτομο θα πρέπει να περάσει 8 ώρες στη δουλειά, 8 ώρες για τις προσωπικές & κοινωνικές του δραστηριότητες και 8 ώρες για ύπνο και αναζωογόνηση.





8-8-8 Εργασία

Οι πρώτες 8 ώρες αντιπροσωπεύουν τον χρόνο που αφιερώνει ο άνθρωπος δουλεύοντας ή σπουδάζοντας. Σε αυτές τις 8 ώρες ο σπουδαστής αναπτύσσει στο έπακρο τις γνώσεις και τις δεξιότητές του για να μπορέσει να συνεισφέρει στον κόσμο, ενώ ταυτόχρονα αυτές οι ώρες αντιπροσωπεύουν το χρόνο που ο εργαζόμενος πρέπει να θυσιάζει για να μπορέσει να κερδίσει τα προς το ζην.

Το πρώτο μέρος του κανόνα μας προτρέπει να δουλέψουμε 8 ώρες την ημέρα και ούτε ένα λεπτό περισσότερο. Αυτό είναι απολύτως δυνατό εάν διαχειριστούμε σωστά το χρόνο μας. Ακολουθούν οδηγίες προς ναυτιλομένους - από τις πιο δύσκολες να υλοποιηθούν αφού εμπλέκουν και τρίτα άτομα για να πραγματοποιηθούν, ως τις πιο εύκολες που απλώς χρειαζόμαστε να ενεργοποιήσουμε την δύναμη της θέλησής μας:

1. Μαθαίνουμε να λέμε ΌΧΙ

Εύκολα λέμε ΝΑΙ όταν μας δίνουνε παραπάνω δουλειά, ενώ πολύ συχνά ντρεπόμαστε ή φοβόμαστε να πούμε ΌΧΙ. Επειδή κρινόμαστε από το αποτέλεσμα, είναι χρήσιμο να σκεφτόμαστε δύο φορές πριν απαντήσουμε θετικά, αλλά και να δικαιολογήσουμε την αρνητική μας απάντηση. Εάν έχετε ένα πλήρες εργασιακό οκτάωρο, προκρίνετε την απόρριψη του αιτήματος, την ανάθεσή του σε ένα τρίτο άτομο (είτε πιο ικανό, είτε με περισσότερο ελεύθερο χρόνο) ή εφόσον δεν μπορείτε να απαντήσετε αρνητικά, πρέπει να επαναδιαπραγματευθείτε τις εργασιακές προτεραιότητές σας.

2. Εκχωρούμε και αναθέτουμε αρμοδιότητες

Μάθετε ποιες δραστηριότητες μπορείτε ή είναι

σκόπιμο να αναθέσετε σε τρίτα άτομα. Είναι πιο χρήσιμο να εστιάσετε σε εργασίες που έχετε το συγκριτικό πλεονέκτημα και να εκχωρήσετε τις υπόλοιπες σε τρίτους. Έτσι θα πετύχετε και τους προσωπικούς σας στόχους αλλά και θα ενδυναμώσετε τα μέλη της ομάδας σας ενισχύοντας τις ικανότητές τους.

3. Αποφεύγουμε τη σπατάλη χρόνου

Ως σπατάλη χρόνου εννοούμε τις διαφορετικές δραστηριότητες ή πράγματα που καταναλώνουν πολύ χρόνο χωρίς να προσφέρουν κανένα παραγωγικό αποτέλεσμα. Η επίγνωση της σπατάλης χρόνου σας είναι πολύ σημαντική για την αύξηση της παραγωγικότητάς σας, της διαχείρισης χρόνου και των ευνοϊκών αποτελεσμάτων. Τυπικά παραδείγματα σπατάλης χρόνου είναι ο έλεγχος των προφίλ σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και η πολυδιεργασία (το να προσπαθούμε να κάνουμε ταυτόχρονα πολλές δραστηριότητες - multitasking).

4. Χρησιμοποιούμε την αρχή Pareto (γνωστή και ως κανόνας 80/20)

Αυτός ο κανόνας μας λέει ότι το 80% των αποτελεσμάτων προέρχεται από το 20% των δραστηριοτήτων. Βρείτε τις δραστηριότητες που σας αρέσουν & οδηγούν στα καλύτερα αποτελέσματα και εστιάστε σε αυτές.



8-8-8 Διασκέδαση

Το δεύτερο 8 του κανόνα αντιπροσωπεύει τις ώρες που ένα άτομο έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει για τον εαυτό του (ανάγκες ενδοσκόπησης) και για σχέσεις με συνανθρώπους του. Να κάνει πράγματα που θα μειώσουν το άγχος και θα ενισχύσουν την υγεία του. Επίσης, πράγματα που θα τους φέρουν χαρά και θα τους κάνουν να νιώσουν ζωντανοί. Μια καλή σύσταση είναι να τολμήσετε να εξερευνήσετε νέα πράγματα. Πράγματα που πάντα θέλατε να κάνετε, αλλά ποτέ δεν το επιχειρήσατε. Αυτό

τη οκτάωρο μπορεί να χωριστεί περαιτέρω σε δύο μπλοκ των τεσσάρων ωρών.

Οι **πρώτες τέσσερις ώρες** μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το άτομο για να εξερευνήσει τον εαυτό του και να κάνει τα πράγματα που τον ενδιαφέρουν προσωπικά. Αυτή είναι η « χρυσή προσωπική ώρα » όπου απολαμβάνει και εξερευνά αποκλειστικά τον εαυτό του. Είναι ο χρόνος που ένα άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει για χόμπι όπως το γράψιμο, η ανάγνωση ενός βιβλίου, η γυμναστική, το μαγείρεμα ή το περπάτημα στη φύση.

Οι **επόμενες τέσσερις ώρες** μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το άτομο για να ενισχύσουν και να εμβαθύνουν τις σχέσεις τους με τον κοινωνικό τους περίγυρο. Μπορούν να αξιοποιήσουν αυτόν τον χρόνο για να επικοινωνήσουν και να συνδεθούν με την οικογένειά τους ή και με τους φίλους τους. Είναι αυτές οι τέσσερις ώρες που εκπληρώνουν την ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη και το αίσθημα του ανήκειν.

επιτρέπει στον άνθρωπο να ζήσει με καλή υγεία, ικανοποιητικές σχέσεις και υψηλό επίπεδο ευημερίας. Οι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί θα πρέπει επίσης να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την βελτιστοποίηση της δομής εργασίας τους, λαμβάνοντας υπόψη την ευημερία των εργαζομένων τους που αποτελούν τα κρισιμότερα περιουσιακά στοιχεία για την εύρυθμη λειτουργία των δραστηριοτήτων τους. Κάθε άνθρωπος έχει ημερομηνία λήξης και είναι οι καθημερινές πρακτικές μας που θα προσδιορίσουν πόσο γρήγορα ή αργά θα τον εξαντλήσουμε. Σε προτρέπω λοιπόν να κάνεις στάση ζωής το ανωτέρω απόφθεγμα:

Να ξοδεύεις τον χρόνο σου με σύνεση!



8-8-8 Ξεκούραση

Οι υπόλοιπες 8 ώρες είναι χρόνος για ξεκούραση. Η ιατρική έρευνα έχει επισημάνει ότι ο άνθρωπος χρειάζεται κατά μέσο όρο 8 ώρες ύπνου την ημέρα. Αυτές οι ώρες είναι η στιγμή που το σώμα και το μυαλό έχουν την ευκαιρία να αναζωογονηθούν και να αναρρώσουν από όλες τις δραστηριότητες που έκαναν κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 16 ωρών.

« **Χρόνου φείδου** » προέκρινε ο Χίλων ο Λακεδαιμόνιος. Γιατί ο κανόνας 8-8-8 είναι απλά ένας τρόπος ζωής, ο οποίος αν ακολουθηθεί,



“Οι καλές συνήθειες που διαμορφώνονται στην νεανική ηλικία κάνουν όλη τη διαφορά.”

Αριστοτέλης



Facebook: www.facebook.com/ALLILONnet
Linkedin: www.linkedin.com/company/allilon
Twitter: @ALLILONnet

ISSN 2732-7701