

Άρης Γαβριηλίδης

Πως να  
**διαπρέψεις**  
στην  
**καριέρα**  
σου

100 χρυσές συμβουλές  
από ένα βετεράνο μάνατζερ



Άρης Γαβριηλίδης

Πως να  
διαπρέψεις  
στην  
καριέρα  
σου

100 χρυσές συμβουλές  
από ένα βετεράνο μάνατζερ



Κάθε νόμιμο αντίτυπο φέρει την υπογραφή του συγγραφέα

Συγγραφέας: Άρης Γαβριηλίδης

Εκδόσεις:

Γραφιστική επιμέλεια εξωφύλλου & σελιδοποίηση:

Γιώργος Πολίτης [[www.publicgraphics.gr](http://www.publicgraphics.gr)]

ISBN:

Copyright @ 2018 Άρης Γαβριηλίδης

τηλ. 6944 536 395

e-mail: [aris@arismavriilidis.gr](mailto:aris@arismavriilidis.gr)



«Αν τα όνειρά σου δεν σε τρομάζουν είναι πολύ μικρά»  
**Ρίτσαρντ Μπράνσον,**  
(αυτοδημιούργητος μεγαλοεπιχειρηματίας)

**Είπαν:**

«Ιερόν η συμβουλή εστί»

**Επίχαρμος**

«...και λέγεται γε συμβουλήν ιερόν χρήμα είναι»

**Πλάτων**

«Ιερόν αληθώς η συμβουλία»

**Μένων**

«Μια εικόνα αξίζει 1000 λέξεις αλλά μια προσωπική εμπειρία αξίζει 1000 εικόνες»

**Άρns Γαβριηλίδns**

«Ο έξυπνος άνθρωπος μαθαίνει από τα λάθη των άλλων».

**Ότο Φον Μπίσμαρκ**

«Οι έξυπνοι μαθαίνουν και από την πείρα των άλλων. Οι υπόλοιποι αρκούνται στην δική τους»

**Άρns Γαβριηλίδns**

**Άρης Γαβριηλίδης**  
**Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου**

**Επιμέλεια έκδοσης:**

Άρης Γαβριηλίδης

**Σελιδοποίηση και σχεδιασμός εξωφύλλου:**

Γιώργος Πολίτης ([www.publicgraphics.gr](http://www.publicgraphics.gr))

**Εκτυπωτική παραγωγή:**

ΜΕΜΦΙΣ Α.Ε. (Βασίλης Βασιλείου & ΣΙΑ - Εκτυπώσεις)

Σωκράτους 23, 105 52 Αθήνα

Τηλ. 210 - 5240 739

**ISBN:**

Copyright: Άρης Γαβριηλίδης

**Εκδοτική παραγωγή:** Για λογαριασμό του συγγραφέα.

Αφιερώνεται  
σε όλους τους,  
κατά καιρούς,  
συναδέλφους μου

**Ποιος είναι ο συγγραφέας του βιβλίου  
και γιατί δικαιούται να συμβουλευτεί:**

**Ο Άρης Γαβριηλίδης**, είναι οικονομολόγος. Διετέλεσε διευθυντικό στέλεχος ξένων ναυτιλιακών τραπεζών για 41 χρόνια, από τα οποία:

- ο **Citibank**, Ναυτιλιακό, Αντιπρόεδρος, 13 χρόνια
- ο **Τράπεζα Επενδύσεων**, Αναπληρωτής Γενικός Διευθυντής, 2 χρόνια
- ο **Barclays Bank**, Ναυτιλιακό, Διευθυντής, 2 χρόνια
- ο **Εμπορική Τράπεζα**, Ναυτιλιακό, Διευθυντής, 5 χρόνια
- ο **Μεγάλες ναυτιλιακές εταιρείες**, Οικονομικός Διευθυντής, 19 χρόνια.

Στη διάρκεια της καριέρας του παρακολούθησε πολυάριθμα σεμινάρια (επαγγελματικά και προσωπικής αυτοβελτίωσης) ενώ εισηγήθηκε σεμινάρια ναυτιλιακής χρηματοδότησης και τραπεζικού μάρκετινγκ.

Στον ελεύθερο χρόνο του, ασχολείται με την σύγχρονη μικρογλυπτική (δύο ατομικές εκθέσεις) αλλά κυρίως το γράψιμο.

Βιβλία του:

«**Τα φηύαρα αποσιωπητικά...**», ποιητική συλλογή, ιδιωτική έκδοση 2008, που προσφέρεται σε φίλους.

«**Αντίο, Άγχος!**», Διόπτρα 2007, best seller, 8η έκδοση.

«**Αντίο, Πάχος!**», Διόπτρα 2014, 2η έκδοση, βραχεία λίστα κατηγορία Ευ Ζην, Βραβεία Βιβλίου Public 2015

«**Το μυστικό της Χάρλϋ Στρντ**», αστυνομικό μυθιστόρημα, Γαβριηλίδης (συνωνυμία), 2016.

«**The Story of our People**» (Η ιστορία του λαού μας), μετάφραση στα ελληνικά του ποιητικού δράματος του David Hilstrom, Γαβριηλίδης (συνωνυμία) 2014, δίγλωσση, αντικριστή έκδοση.

«**Ο ηδονοβλεψίας και άλλα διηγήματα**», συλλογή διηγημάτων (τρία από τα οποία έχουν διακριθεί σε αντίστοιχους διαγωνι-



Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

σμούς), αυτοέκδοση 2018.

**“Νοσταλγώντας την δεκαετία του ‘50”**, αυτοέκδοση 2018

**Θέατρο:** Η κωμωδία του «Η πρόβα» ανέβηκε στη σκηνή από την ερασιτεχνική ομάδα «Πόλις», σκηνοθεσία Γ. Τσιδίκη σε επτά παραστάσεις.

Αρθρογραφεί τακτικά στο e-περιοδικό **Flow Magazine** και σε τοπικές εφημερίδες.

Καταγράφει σκέψεις του στο ιστολόγιο **Aris-tourgimata.blogspot.com**, στο **FB** και στο **twitter**, και εκθέτει έργα του στην ιστοσελίδα **www.arisgavriilidis.gr**.

Επικοινωνία:

**aris@arisgavriilidis.gr**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### **Μέρος 1ο: Εσύ και ο εαυτός σου**

Συμβουλή 1: Η χρυσή συμβουλή

Συμβουλή 2: Η φροντίδα του εαυτού σου

Συμβουλή 3: Το Ποτήρι της Ευτυχίας

Συμβουλή 4: Ο καλλίτερος φίλος, ο εαυτός σου

Συμβουλή 5: Τι διδάσκει το ανέκδοτο με τον γρύλλο;

Συμβουλή 6: Η διόλου κοινή «κοινή λογική»

Συμβουλή 7: Να είσαι ορθολογιστής

Συμβουλή 8: Απόλαυσέ το, όσο διαρκεί

Συμβουλή 9: Φιλοσόφησέ το

### **Μέρος 2ο: Εσύ και το σπίτι σου**

Συμβουλή 10: Οι καυγάδες της Παρασκευής...

Συμβουλή 11: Πες «ναι» στην ιδιωτική ασφάλιση

Συμβουλή 12: Πώς να διαχειριστείς τα δύσκολα οικονομικά του σπιτιού

Συμβουλή 13: Η χρησιμότητα του προϋπολογισμού στο νοικοκυριό

Συμβουλή 14: Παγιδευμένοι στο ελβετικό φράγκο του στεγαστικού δανείου

Συμβουλή 15: Διαχειρίσου συνετά την επιτυχία σου

### **Μέρος 3ο: Οι επενδύσεις σου**

Συμβουλή 16: Πώς να διατηρήσεις την περιουσία σου

Συμβουλή 17: Μάθε σε τι χρησιμεύουν οι οίκοι αξιολόγησης

Συμβουλή 18: Όσα πρέπει να ξέρεις για τις τραπεζικές καταθέσεις

Συμβουλή 19: Λεφτά «στο στρώμα». Είναι ήυση;

Συμβουλή 20: Τα μυστικά των επενδύσεων

Συμβουλή 21: Μην βάζεις όλα τα αυγά σε ένα καλάθι

Συμβουλή 22: Επενδύοντας στο άγνωστο: σίγουρος τρόπος να χάσεις τα λεφτά σου

Συμβουλή 23: Οι βλαβερές συνέπειες της...απληστίας

Συμβουλή 24: Η σχέση ρίσκου-ανταμοιβής και γιατί σε ενδιαφέρει

Συμβουλή 25: Τι είναι το Euribor και πώς με επηρεάζει

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

### **Μέρος 4ο: Πρόσληψη-αποχώρηση**

Συμβουλή 26: Μάθε για τους κυνηγούς κεφαλών

Συμβουλή 27: Ο πρώτος εργοδότης

Συμβουλή 28: Μηροστά στον υποψήφιο εργοδότη (η επιτυχημένη συνέντευξη)

Συμβουλή 29: Τι κερδίζεις και τι χάνεις αν αηλιάξεις εργοδότη;

Συμβουλή 30: Αποχωρώντας από τον εργοδότη σου

Συμβουλή 31: Τι προοπτικές καριέρας προσφέρει η ναυτιλία;

### **Μέρος 5ο: Επαγγελματική συμπεριφορά**

Συμβουλή 32: Γίνε σωστός επαγγελματίας

Συμβουλή 33: Το ντύσιμο στο χώρο της εργασίας

Συμβουλή 34: «Δεν υπάρχει δωρεάν γεύμα»

Συμβουλή 35: Γιατί πρέπει να τηρείται το επαγγελματικό απόρρητο

Συμβουλή 36: Η σχέση σου με το ρολόι

Συμβουλή 37: Το κινητό σου και η σωστή χρήση του

Συμβουλή 38: Το σταθερό τηλέφωνο και η σωστή χρήση του

Συμβουλή 39: Τα καθημερινά αυγά της κότας

### **Μέρος 6ο: Εσύ και οι άλλοι**

Συμβουλή 40: Οι φιλίες και οι «φιλίες» στον επαγγελματικό χώρο

Συμβουλή 41: Πόσο εύκολος είναι ο γάμος μεταξύ συναδέλφων;

Συμβουλή 42: Η σεξουαλική παρενόχληση στη εργασία

Συμβουλή 43: Η καριέρα της γυναίκας στον ανδροκρατούμενο κόσμο

Συμβουλή 44: Επικοινωνώντας με τον διευθυντή σου

Συμβουλή 45: Έλα στη θέση του άλλου

Συμβουλή 46: Εκθρόνιση στον επαγγελματικό χώρο

Συμβουλή 47: Το πότισμα του αλόγου

### **Μέρος 7ο: Εργαλεία της δουλειάς**

Συμβουλή 48: Μάνατζμεντ με προκαθορισμένους στόχους

Συμβουλή 49: Περιγραφή θέσης

Συμβουλή 50: Αξιολόγηση Προσωπικού

Συμβουλή 51: Εκχώρηση αρμοδιοτήτων

Συμβουλή 52: Η αξία του brainstorming

## Άρης Γαβριηλίδης

Συμβουλή 53: Η αξία της αναγνώρισης και της ενθάρρυνσης

Συμβουλή 54: Σημείωμα επίσκεψης

Συμβουλή 55: Αξιοποίηση ιδεών του προσωπικού

Συμβουλή 56: Τεχνικές πωλήσεων: Cross sales

Συμβουλή 57: Η Αυτού Μεγαλειότης: ο Πελάτης

Συμβουλή 58: Ο μυστηριώδης νόμος του κυρίου Παρέτο

Συμβουλή 59: Ο περίφημος νόμος του Μέρφυ και σε τι χρησιμεύει

### **Μέρος 8ο: Βελτίωση δεξιοτήτων**

Συμβουλή 60: Τα «μυστικά» της γρήγορης ανάγνωσης

Συμβουλή 61: Η τέχνη του να ακούς

Συμβουλή 62: Βελτίωσε τις διαπραγματευτικές σου ικανότητες

Συμβουλή 63: Μιλώντας μπροστά σε κοινό

Συμβουλή 64: Πώς να γράφεις υπομνήματα (report writing)

Συμβουλή 65: Πώς να παίρνεις σωστές αποφάσεις

Συμβουλή 66: Η μέθοδος του σαλαμιού

Συμβουλή 67: Επικεντρώσου στα γεγονότα

Συμβουλή 68: Εναλλακτικές λύσεις ανάγκης (Σχέδιο Β)

Συμβουλή 69: Ψυχολογώντας τους άλλους: Οι τρεις ανάγκες

Συμβουλή 70: Πούλησε πλεονεκτήματα, όχι χαρακτηριστικά

### **Μέρος 9ο: Εσύ και η εργασία σου**

Συμβουλή 71: Είναι ο μισθός το πρωτεύον κίνητρο εργασίας;

Συμβουλή 72: Υψηλές φιλοδοξίες

Συμβουλή 73: Δεν προσκυνούν εσένα αλλά την καρέκλα σου

Συμβουλή 74: Υπάρχουν αναντικατάστατοι;

Συμβουλή 75: Η ταχύτητα ως συστατικό της επιτυχίας

Συμβουλή 76: Ο ιδρώτας, η πάπια και το ψάρι

Συμβουλή 77: Η συνωμοσία του σύμπαντος και άλλα παραμύθια...

Συμβουλή 78: Δανείσου, καλοπληρώσε...

Συμβουλή 79: Τι μας διδάσκει το «Ουκ αν ήάβοις παρά του μη έχοντος»

Συμβουλή 80: Έχε τα μάτια σου ανοιχτά

Συμβουλή 81: Και ολίγα...διαβολικά!

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

Συμβουλή 82: Η επιχειρηματικότητα των νέων ανθρώπων

Συμβουλή 83: Γιατί διαλύονται επιτυχημένοι συνεταιρισμοί;

Συμβουλή 84: Γιατί συνεχόμενη άδεια διακοπών;

Συμβουλή 85: Η πείρα μεταβιβάζεται;

Συμβουλή 86: Μικρά-μικρά

### **Μέρος 10ο Προβλήματα; Κανένα πρόβλημα!**

Συμβουλή 87: Ο φόβος του προβλήματος

Συμβουλή 88: Πώς να αντιδράς σε μια αρνητική κατάσταση

Συμβουλή 89: Άνθρωποι είμαστε και σφάλματα κάνουμε

Συμβουλή 90: Το βαθύτερο σκοτάδι είναι λίγο πριν την αυγή

Συμβουλή 91: Τι κάνω αν δεν μου αρέσει το επάγγελμά μου;

Συμβουλή 92: Μηροστά στην αποτυχία

Συμβουλή 93: Η μεταμφιεσμένη ευλογία

Συμβουλή 94: Εργασιομανία: μια ασθένεια

Συμβουλή 95: Ερεύνησε πριν απορρίψεις

Συμβουλή 96: Πώς ένας περίπατος στη φύση λύνει προβλήματα

Συμβουλή 97: Πρόβλημα; Πήγαινε στον ειδικό

Συμβουλή 98: Αντιμετώπισε το επαγγελματικό σου άγχος

Συμβουλή 99: Ποια είναι τα μυστικά της χαλάρωσης;

### **Μέρος 11ο: Η ζωή μετά την καριέρα**

Συμβουλή 100: Μεριμνώντας για την ζωή σου στη σύνταξη

## Πρόλογος

Συνδυάζοντας το γλαφυρό ύφος του συγγραφέα και την επαγγελματική του εμπειρία τεσσάρων δεκαετιών σε διευθυντικές θέσεις, το βιβλίο αυτό φιλοδοξεί να προσφέρει στον αναγνώστη πρακτικές συμβουλές που θα τον βοηθήσουν να βελτιωθεί τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

Το βιβλίο χωρίζεται σε 11 μέρη, το καθένα από τα οποία περιλαμβάνει μια ομάδα συμβουλών κοινής θεματολογίας. Οι συμβουλές είναι γραμμένες με τέτοιο τρόπο ώστε η κάθε μια να διατηρεί την ανεξαρτησία της έναντι των άλλων. Έτσι επιτρέπεται στον αναγνώστη να τις διαβάσει σε τυχαία σειρά.

Θερμός υποστηρικτής των αρχών «εχθρός του καλού είναι το καλύτερο» και «γηράσκω αεί διδασκόμενος», ο συγγραφέας πιστεύει ότι είναι ηθικό καθήκον των πρεσβυτέρων να μεταδώσουν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους στους νεότερους όσο, όπου και όπως μπορούν και ότι είναι προς το συμφέρον των νεότερων να τις δεχτούν.

Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

Άρης Γαβριηλίδης



Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

### **Εσύ και ο εαυτός σου**

Σύμφωνα με την πρώτη συμβουλή, που ακολουθεί, πρέπει να προσέχεις πρωτίστως τον εαυτό σου, για να μπορείς να φροντίζεις την οικογένεια και την εργασία σου. Για αυτό, η θεματολογία του πρώτου μέρους του βιβλίου περιστρέφεται γύρω από την επιμέλεια του εαυτού σου.

# Μέρος 1ο

## Συμβουλή 1

Η χρυσή συμβουλή

Αν μου ζητούσε κάποιος, ύστερα από 41 χρόνια καριέρας ως διευθυντικό στέλεχος ναυτιλιακών τραπεζών και επιχειρήσεων να δώσω **μία και μόνο συμβουλή** σε νέους εργαζόμενους σε οποιονδήποτε τομέα απασχόλησης την έχω έτοιμη:

**«Πρόσεχε πρώτα τον εαυτό σου, ύστερα την οικογένειά σου και μετά την εργασία σου, ακολουθώντας όμως ακριβώς αυτή τη σειρά προτεραιότητας».**

Σε πρώτη ανάγνωση αυτή η συμβουλή φαίνεται αυτονόητη. Όμως γνωρίζω πολύ καλά, όπως κι εσύ, ότι δεν είναι. Ας την δούμε από πιο κοντά: Αν δεν προσέξεις τον εαυτό σου και αρρωστήσεις, τότε δεν θα μπορείς να φροντίσεις ούτε την οικογένειά σου ούτε την εργασία σου. Αν πάλι έχεις προβλήματα με την οικογένειά σου, αυτό θα έχει άμεση και σοβαρή συνέπεια στην εργασία σου.

Στην πραγματικότητα, πολύ συχνά όχι μόνο δεν ακολουθούμε αυτή την συμβουλή αλλά κάνουμε το ακριβώς αντίθετο. **Αντιστρέφουμε** την σειρά και φροντίζουμε πρώτα την εργασία μας, μετά την οικογένειά μας και στο τέλος τον εαυτό μας.

Ας σκεφτεί ο καθένας μας πόσες φορές αμελεί να **ξεκουράζεται** και να χαλαρώνει αρκετά για να «φορτίζει τις μπαταρίες του». Ή παραλείπει να φροντίσει την **υγεία** του αναβάλλοντας διαρκώς κάποιες ιατρικές εξετάσεις ή την επίσκεψή του στον γιατρό επειδή δεν τον αφήνουν οι υποχρεώσεις της δουλειάς του, «δεν ευκαιρεί». Την εξοικονόμηση όμως των λίγων ωρών που απαιτεί αυτή η φροντίδα μπορεί να την πληρώσει με **υποχρεωτική** απουσία ημερών, εβδομάδων ή μηνών, ανάλογα με το πρόβλημα υγείας που είναι πιθανόν να δημιουργήσει η αμέλειά του.

Ας πάμε τώρα στο δεύτερο σκέλος της σειράς προτεραιοτήτων που μας δίνει η συμβουλή: **την οικογένεια**. Η υπερβολική απορρόφηση από την εργασία μας είναι μοιραίο να δημιουργήσει προβλήματα στις σχέσεις μας με τον/την σύζυγο ή σύντροφο μας αλλά και με τα παιδιά μας. Πόσοι ενδοοικογενειακοί καυγάδες δεν έχουν την ρίζα τους στον εκνευρισμό

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

και στα τεντωμένα νεύρα που κουβαλούν στο σπίτι οι εργαζόμενοι σύζυγοι ή σύντροφοι; Πόσες φορές δεν έχει διαταραχθεί ή διαλυθεί η οικογενειακή γαλήνη από την έλλειψη αφιέρωσης του απαραίτητου χρόνου για επικοινωνία και επίδειξη ενδιαφέροντος, φροντίδας και αγάπης ανάμεσα στα μέλη της;

Τούτη την στιγμή που γράφω αυτές τις γραμμές τα παραδείγματα από φίλους και γνωστούς ξεπηδούν στο νου μου το ένα μετά το άλλο. Δεν θα αναφερθώ στους **εργασιομανείς** (workaholics), που καταστρατηγούν την συμβουλή αυτή και υφίστανται (περισσότερο η οικογένειά τους παρά οι ίδιοι) τις συνέπειες του πάθους τους. Επειδή η περίπτωση του εργασιομανούς είναι σημαντική, ασχολούμαστε ξεχωριστά για αυτόν στη Συμβουλή 94 «*Εργασιομανία: μια ασθένεια*».

Γνωρίζω πολύ καλά ότι **η σημασία της εργασίας σου**, πέραν των οικονομικών απολαβών, είναι πολυπληθής: καταξίωση, κοινωνική αναγνώριση και προβολή, αυτοεκτίμηση, ικανοποίηση από την εργασία (job satisfaction). Γνωρίζω ακόμη και το στοιχείο της άμιλλας και του **ανταγωνισμού** που επικρατεί στον εργασιακό χώρο, και μάλιστα στις συνθήκες οικονομικής κρίσης που ζούμε. Όμως αυτά τα πράγματα διόλου δεν αναιρούν την αξία της συμβουλής ώστε να δικαιολογούν την αντιστροφή της κλίμακας αξιών που δίνει. Τουναντίον, συνηγορούν υπέρ της εφαρμογής της.

Αν θέλεις, φίλη αναγνώστρια και φίλε αναγνώστη, να είσαι πάντα αποδοτικός και να απολαμβάνεις απερίσπαστα τα πλεονεκτήματα που σου προσφέρει η εργασία σου δεν έχεις παρά να ακολουθήσεις την συμβουλή αυτή, που διόλου τυχαία δεν μπήκε πρώτη στη σειρά.

## Συμβουλή 2

Η φροντίδα του εαυτού σου

Στο προηγούμενο κεφάλαιο συνιστούσα «*Πρόσεχε πρώτα τον εαυτό σου, ύστερα την οικογένειά σου και μετά την εργασία σου*». Εδώ ας δούμε πιο αναλυτικά τι εννοούμε με το «*πρόσεχε τον εαυτό σου*».

Πολύ συχνά το άγχος και οι απαιτήσεις της δουλειάς μάς δημιουργούν ή επιτείνουν συνήθειες που είναι πασίγνωστο πως **βλάπτουν την υγεία**

**μας.** Να ποιες είναι:

**Το κάπνισμα.** Η ειρωνεία είναι ότι νομίζουμε πως το τσιγάρο μειώνει το άγχος, ενώ στην πραγματικότητα συμβαίνει το αντίθετο, όπως διαπίστωσα με τα μάτια μου σε ένα βιωματικό σεμινάριο βιοανάδρασης, που περιλάμβανε ασκήσεις χαλάρωσης. Εκεί γινόταν και μέτρηση του άγχους με υπερευαίσθητα όργανα που κατέγραφαν την απειροελάχιστη αυξομείωση της υγρασίας στην άκρη των δακτύλων. Τα αποτελέσματα εικονίζονταν σε οθόνη κομπούτερ. Σε ένα διάλλειμα, άναψα ένα τσιγάρο όντας ακόμη «καλωδιωμένος». Με έκπληξη είδα στη οθόνη ότι, σε κάθε ρουφηξιά, η στάθμη του άγχους μου ανέβαινε ενώ περίμενα πως θα συμβεί το αντίθετο. Αυτή ήταν η αφορμή να πάρω την απόφαση να **κόψω το κάπνισμα**. Δεν το μετάνιωσα γιατί στα χρόνια που ακολούθησαν πέντε φίλοι και γνωστοί πέθαναν εξ αιτίας του καπνίσματος και σε άλλους δύο αφαιρέθηκε ο ένας πνεύμονας. Ευτυχώς, εγώ πρόλαβα...

**Η καθιστική ζωή,** που φέρνει δεινά: παχυσαρκία, καρδιοπάθεια, διαβήτη, φλεβίτιδα και πολλή άληλα. Μετά δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος. Η αδράνεια φέρνει περισσότερο πάχος και αυτό με την σειρά του περισσότερη αδράνεια, και πάει λέγοντας. Προφασιζόμαστε έλλειψη χρόνου για άσκηση λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων. Κουραφέξαλα! Έτσι κορόιδεα κι εγώ τον εαυτό μου για πολλή χρόνια. Ώσπου αποφάσισα να αλλιάξω ζωή. Ασκούμαι συστηματικά και έχασα πολλή κιλά όπως περιγράφω στο βιβλίο μου «Αντίο, Πάχος».

**Το άγχος,** που υποβαθμίζει την ποιότητα ζωής και υποσκάπτει την υγεία μας. Τους τρόπους καταπολέμησής του κατέγραψα στο βιβλίο μου «Αντίο, Άγχος».

**Το ποτό,** που με τη ζάλη την οποία προξενεί δίνει την ψευδαίσθηση ότι τα προβλήματα απομακρύνονται ενώ είναι πάντα εκεί.

**Η εργασιομανία (workaholism),** που μετατρέπει τον εργαζόμενο σε άψυχο ρομπότ.

**Η κακή διατροφή.** Ένας καφές στα όρθια το πρωί, ένα τσστ το μεσημέρι, ο αγλέορας το βράδυ και η απορία «μα, γιατί παχαίνω αφού τρώω ένα μόνο γεύμα την ημέρα;». Δυστυχώς, ελάχιστες είναι οι εταιρείες που προσφέρουν μαγειρεμένο φαγητό στο προσωπικό δωρεάν ή με μικρή επιβάρυνση. Ευτύχησα να εργασθώ σε δύο

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

από αυτές. Στις άλλες δεν ντρεπόμουν καθόλου να φέρνω καθημερινά το ταπεράκι μου από το σπίτι με το φαγητό της γυναίκας μου, σαλιάτα και φρούτα.

Η **παράλειψη τακτικού τσεκ-απ**. Και πάλι η πρόφαση έλλειψης χρόνου. Ο πραγματικός λόγος ίσως είναι ο ενδόμυχος φόβος των αποτελεσμάτων. Στρουθοκαμηλισμός! Καθένας μας γνωρίζει περιπτώσεις θανάτων που θα είχαν αποφευχθεί αν είχε προηγηθεί ένα απλό τσεκ-απ.

Πέραν όμως από τις κακές συνήθειες, συχνά η δουλειά μάς απορροφά τόσο που αφήνει ελάχιστο ή καθόλου **ελεύθερο χρόνο** για χόμπι, διακοπές, παρέα με φίλους, παιχνίδι με τα παιδιά μας, κουβέντα με τον/την σύντροφο. Θυμάμαι την συμβουλή που μου έδωσε ο προϊστάμενός μου όταν ήμουν πρωτάρης στη δουλειά και του είπα, ένα Δευτεριάτικο πρωινό, ότι είχα πάρει δουλειά για το σπίτι, νομίζοντας πως θα το επικροτούσε. «Μα εγώ θέλω το Σαββατοκύριακο να πηγαίνεις με την γυναίκα σου για ψαράκι στην ακροθαλασσιά, όχι να δουλεύεις» μου είπε. Έκτοτε το τήρησα.

Η οικογένειά σου χρειάζεται την **φυσική παρουσία** σου στο σπίτι, την καθημερινή ενασχόλησή σου με τα μέλη της. Αν δεν ηλιπύσσει τον εαυτό σου σκέψου τουλάχιστον τα παιδιά σου. Γνωρίζω έξι περιπτώσεις από τον επαγγελματικό και κοινωνικό μου κύκλο με παιδιά που αντιμετωπίζουν μεγάλα ψυχολογικά προβλήματα επειδή οι γονείς κυνηγούσαν την καριέρα τους και δεν ασχολούνταν μαζί τους. Το φαινόμενο είναι πιο διαδεδομένο από όσο φανταζόμαστε.

Τέλος, οι «μαγκιές» με την **ταχύτητα των αυτοκινήτων** είναι αδιανόητες. Δεν πίστευα στα αφτιά μου τις προάλλες όταν άκουγα σε παρέα γιατρών σαραντάρηδων να κοκορεύονται για το πόσο γρήγορα πάνε οδηγώντας για Θεσσαλονίκη. Το *vivere pericolosamente* (ζην επικινδύως) είναι για τον Σούπερμαν, όχι για εμάς.

Τι λένε όταν αποχαιρετώνται οι αγγλοαμερικάνοι; «**Take care**».

### Συμβουλή 3

Το Ποτήρι της Ευτυχίας

**Υπέρτατος σκοπός της ζωής είναι η ευτυχία.** Μοιάζει με την κορυφή ενός βουνού στην οποία όλοι επιδιώκουν να φθάσουν ακολουθώντας διάφορα μονοπάτια: θρησκεία, εσωτερική γαλήνη, διαλογισμός, νιρβάνα, έρωτας, πλούτος, δόξα, ηδονές ακόμη και ναρκωτικά.

**Τι είναι όμως ευτυχία;** Συχνά, η εικόνα που έχουμε στο μυαλό μας για αυτήν είναι θολή. Την θεωρούμε σαν μια μισο-θεωρητική ή μισο-πραγματική κατάσταση, αιωρούμενη κάπου ανάμεσα στις σφαίρες της πραγματικότητας και της ουτοπίας. Πιστεύουμε ότι υπάρχουν **ευτυχισμένες μέρες ή ευτυχισμένες στιγμές**, που όμως είναι σπάνιες και συνδέονται με ορισμένα σημαντικά γεγονότα της ζωής μας, όπως η ημέρα του γάμου μας, της γέννησης του παιδιού μας ή όταν κερδίσουμε στο λαχείο. Τις υπόλοιπες όμως τι κάνουμε; Είμαστε ευτυχισμένοι; Η απάντηση εξαρτάται από τον τρόπο που ορίζουμε την ευτυχία.

Η ευτυχία είναι η έννοια με τους περισσότερους ορισμούς. Υποπτεύομαι πως υπάρχουν τόσοι ορισμοί όσοι και οι άνθρωποι. Συμμερίζομαι την άποψη που λήξει ότι **ευτυχία είναι η κατάσταση, συνήθως προσωρινή, όπου η πραγματικότητα συμπίπτει με τις επιθυμίες μας.** Αντίστοιχα, δυστυχία είναι η διάσταση μεταξύ τους, οπότε δυστυχία είναι η απόσταση ανάμεσα σε επιθυμία και σε πραγματικότητα. Όσο μεγαλύτερη η απόσταση, τόσο μεγαλύτερη η δυστυχία.

Αφού εμείς ορίζουμε τις επιθυμίες μας, με δεδομένη την πραγματικότητα, **εμείς καθορίζουμε την ύπαρξη ή μη της ευτυχίας μας.** Παράδειγμα: Αν έχω δέκα (πραγματικότητα) και θέλω είκοσι (επιθυμία) δεν είμαι ευτυχής. Αν έχω εκατό και θέλω διακόσια, πάλι δεν είμαι ευτυχής. Αντίθετα, αν έχω δέκα και θέλω δέκα είμαι ευτυχής. Αν έχω εκατό και θέλω εκατό πάλι είμαι ευτυχής. Συμπέρασμα: Η ευτυχία είναι ανεξάρτητη από τον πλούτο. Άρα, ένας φτωχός μπορεί να είναι ευτυχής και ένας πλούσιος δυστυχής. Επομένως, **η δημοκρατία έχει την πληρέστερη εφαρμογή της στην ευτυχία!**

Το **Ποτήρι της Ευτυχίας**, που παρουσιάζω διεξοδικά στο βιβλίο μου «**Αντίο, Άγχος**», εικονογραφεί και αναλύει την ουσία της ευτυχίας

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

και μας επισημαίνει τι πρέπει να κάνουμε και τι όχι για να επιτύχουμε τον τελικό μας στόχο: να βρούμε την ευτυχία. Μας βοηθά ακόμη να καταλάβουμε καλλίτερα αυτό που ακούμε κατά κόρον, ότι δηλαδή, δεν χρειάζεται να ψάξουμε αλλού για να την βρούμε παρά μέσα μας.

Πασίγνωστο το ευφυολόγημα του γεμάτου μέχρι την μέση ποτηριού, που ο αισιόδοξος ονομάζει μισογεμάτο και ο απαισιόδοξος μισοάδειο. Αυτό μου ενέπνευσε την εξής εικόνα: Κάθε άνθρωπος έχει μπροστά του ένα ποτήρι. Το γεμάτο μέρος του (στο εξής θα το λέμε **Μισογεμάτο**) περιέχει όλα τα αγαθά που κατέχει. Το άδειο μέρος του (στο εξής θα το λέμε **Μισοάδειο**) περιέχει όσα θέλει αλλά δεν έχει. Όταν αποκτήσει κάτι που δεν έχει, αυτό φεύγει από το **Μισοάδειο** και πέφτει στο **Μισογεμάτο**. Στο ποτήρι του ολιγαρκούς το **Μισοάδειο** είναι μικρό, ενώ του πλεονέκτη μεγάλο.

Όσα αγαθά και να αποκτήσει ο άνθρωπος, αυτό το ποτήρι ποτέ δεν γεμίζει. Νέες επιθυμίες έρχονται και διογκώνουν το **Μισοάδειο**. (Η πολιτική οικονομία το ονομάζει «το ανικανοποίητο των αναγκών»). Οι άνθρωποι έχουν μονίμως στραμμένο το βλέμμα τους στο **Μισοάδειο** και περιφρονούν το **Μισογεμάτο**. Μόλις αποκτήσουν κάτι το χαίρονται για λίγο και μετά το αγνοούν, θέλοντας τώρα κάτι άλλο που βρίσκεται, όπως είπαμε, στο **Μισοάδειο**. Όσο μικρότερο είναι το **Μισοάδειο**, τόσο ευτυχέστερος ο άνθρωπος. Όσο μεγαλύτερο, τόσο δυστυχέστερος.

Το μέγεθος του **Μισογεμάτου** δεν επηρεάζει κατ' ανάγκην την ευτυχία ή την δυστυχία του ανθρώπου. Γι' αυτό ένας πλούσιος μπορεί να είναι δυστυχής ή ένας φτωχός ευτυχής.

Τρία πράγματα καθορίζουν την ευτυχία: το μέγεθος του **Μισοάδειου**, ο βαθμός προσήλωσης στο **Μισοάδειο** και ο βαθμός απόλαυσης του **Μισογεμάτου**, ανεξάρτητα από το μέγεθός του. Εμείς μεγεθύνουμε το **Μισοάδειο**, αφοσιωνόμαστε στο **Μισοάδειο** και αγνοούμε το **Μισογεμάτο**. Και ύστερα αναρωτιόμαστε γιατί δεν είμαστε ευτυχισμένοι.

Το μεγεθυμένο **Μισοάδειο**, είναι ο **μεγαλύτερος εχθρός της ευτυχίας και λέγεται απληστία**, ένα από τα θανάσιμα αμαρτήματα της χριστιανικής θρησκείας. Αντίστοιχα πρεσβεύουν όλες οι θρησκείες. Αυτό είναι η αιτία κάθε κακού. Φόνος, ληστεία, κλοπή, μοιχεία, βιασμός, φθόνος, αρπαγή, απάτη, πόλεμος έχουν μόνο ένα αίτιο: την απόκτηση πράγματος που δεν μας ανήκει (έστω κι αν σαν κι αυτό έχω ήδη πολλή).



## Άρης Γαβριηλίδης

Η πρόοδος της ανθρωπότητας κρύβεται επίσης στο **Μισοάδειο**, αφού βελτιώνουμε διαρκώς τις συνθήκες διαβίωσής μας αποκτώντας όσα δεν έχουμε. Διαφορετικά θα ζούσαμε ακόμη σε σπηλιές. Επομένως, στο **Μισοάδειο** εδράζεται και το Κακό και το Καλό. Είναι σαν το μαχαίρι (σφάζει ή χειρουργεί).

Το **Δισκοπότηρο της Ευτυχίας** μας συμβουλεύει να αλλιάξουμε συνήθειές και να μεταθέσουμε την προσοχή μας από το **Μισοάδειο** στο **Μισογεμάτο**, βρίσκοντας την ιδανική ισορροπία ανάμεσά τους. Εξισώνει όλους τους ανθρώπους απέναντι στο δικαίωμα για ευτυχία. Πλούσιοι και φτωχοί, μορφωμένοι και αμόρφωτοι, έξυπνοι και χαζοί, νέοι και γέροι, αρτιμελείς και μη, υγιείς και ασθενείς, όλοι έχουμε ίσα δικαιώματα και ίσες ευκαιρίες μπροστά στην ευτυχία. Αρκεί να απολαμβάνουμε το όποιο **Μισογεμάτο** μας και να εκηλογικεύουμε το όποιο **Μισοάδειο** μας.

Η **θεωρία του Ποτηριού έχει ευρύ πεδίο εφαρμογής**. Για παράδειγμα, η ηλικία. Αντί να κοιτάμε τα χρόνια που έχουμε ζήσει ενώ άλλοι πέθαναν νεότεροι, θρηνούμε τα νιάτα μας κοιτώντας το **Μισοάδειο**, αυτό που χάσαμε και δεν θα ξαναβρούμε (εκτός κι αν έχουμε την «τύχη» του Φάουστ).

**Για να βρούμε την ευτυχία δεν έχουμε παρά να αλλιάξουμε νοοτροπία**. Να εξασκήσουμε τον εαυτό μας στο να σκέφτεται λίγο πιο διαφορετικά από πριν.

Συνοψίζοντας, **η ικανοποίησή μας με αυτά που έχουμε είναι το μεγάλο μυστικό της ευτυχίας**. Η μη ικανοποίησή μας με αυτά που έχουμε είναι το μεγάλο μυστικό της ανθρώπινης προόδου. Η εύρεση της χρυσής τομής είναι το μεγάλο μυστικό της ζωής.

### Συμβουλή 4

Ο καλλίτερος φίλος, ο εαυτός σου

Όταν ήμουν παιδί, αισθανόμουν ότι είχα ένα ανθρωπάκι μέσα στο κεφάλι μου και μιλούσα μαζί του από το πρωί που ξυπνούσα ως το βράδυ που κοιμόμουν. Αυτό το ανθρωπάκι είναι νομίζω ο απλούστερος και πληρέστερος **ορισμός του εαυτού**.

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

Πριν από χρόνια έκανα μια ανακάλυψη: όλη μου η προσοχή ήταν επικεντρωμένη στις σχέσεις μου με τους άλλους. Μικρή σημασία έδινα στην σχέση ανάμεσα σε εμένα και στον εαυτό μου, στο ανθρωπάκι που κρύβω μέσα μου. Σκέφτηκα ότι αυτό δεν ήταν σωστό. Αποφάσισα να **ασχοληθώ περισσότερο μαζί του** και να καλλιιεργήσω την σχέση μας. Άλλωστε, το πρόσωπο αυτό ήταν για μένα το σημαντικότερο στον κόσμο αφού, αν έλειπε, αυτομάτως θα εξαφανίζονταν όλα όσα υπήρχαν γύρω μου.

Είδα ότι ο εαυτός μου άξιζε μια καλλίτερη μεταχείριση από εκείνη που του επεφύλασσα ως τότε. Ήμουν ιδιαίτερα αυστηρός μαζί του και, κατά κάποιον τρόπο, τον δυνάστευα. Δεν του συγχωρούσα εύκολα τα λάθη του και ήμουν απαιτητικός για τις επιδόσεις του σε όλους τους τομείς. Ακόμη, απαιτούσα να προσφέρει στους άλλους περισσότερα από όσα πρόσφερε στον εαυτό του, σ' εμένα δηλαδή. Κοντολογίς, τον αδικούσα κατάφωρα.

Συνειδητοποίησα τότε πως αυτή η συμπεριφορά μου με φόρτωνε με άγχη. Αντίστροφα, ένα μεγάλο μέρος από τα άγχη μου οφειλόταν στην κακή συμπεριφορά που είχα απέναντι του εαυτού μου. Σαν να με εκδικείτο.

Αποφάσισα να αλλιάξω. Να είμαι πιο διαλληλακτικός, λιγότερο απαιτητικός, περισσότερο φιλικός με τον εαυτό μου. Στην αρχή δεν ήταν εύκολη διαδικασία. Σιγά-σιγά όμως, με υπομονή και επιμονή κατάφερα να δημιουργήσω μια αρμονική σχέση μαζί του. Κι όσο βελτιωνόταν η σχέση μας, τόσο αισθανόμουν πιο ξαλαφρωμένος από το άγχος, όπως περιγράφω και στο βιβλίο μου **«Αντίο Άγχος»**.

Σιγά-σιγά, εγώ κι ο εαυτός μου, γίναμε τα καλλίτερα φιλαράκια. Αυτό με έκανε να γράψω στο ημερολόγιό μου: «Η έννοια της ελευθερίας είναι σχετική. Ο μεγαλύτερος δυνάστης είναι ο εαυτός μας» και **«Ο καλλίτερος φίλος είναι ο εαυτός σου, εκτός κι αν πρόλαβες εχθρό σου να τον κάνεις...»**.

Συχνά θαυμάζουμε τις περιπέτειες των πρωταγωνιστών του θεάτρου, του κινηματογράφου ή της λογοτεχνίας. Κι όμως τέτοιοι πρωταγωνιστές είμαστε και εμείς. Αν κάποιος σκηνοθέτης ή συγγραφέας απομόνωνε, εν αγνοία μας, σκηνές από την καθημερινή ζωή μας και τις μετέφερε αυτούσιες στην τέχνη του, θα βλέπαμε σαν τρίτοι τους εαυτούς μας και θα τους

## Άρης Γαβρινλίδης

θαυμάζαμε. Πολλιά από αυτά που ήλεμε, κάνουμε ή παθαίνουμε στη ζωή δεν διαφέρουν από αυτά ενός ήρωα της οθόνης. Κάτω από αυτό το πρίσμα, **είμαστε οι πρωταγωνιστές που νομίζουμε πως είμαστε οι θεατές.**

Αυτή η διαπίστωση ισχύει για όλους μας. Γιατί το ήέω αυτό; Για να τονίσω ότι κανένας δεν είναι μικρός και ασήμαντος, όπως κάποιες φορές πιστεύουμε. Αντιθέτως, είμαστε σημαντικοί, πολύ σημαντικοί, **οι σημαντικότεροι άνθρωποι της γης, για τον εαυτό μας.** Άρα μας αξίζει μια καλλίτερη μεταχείριση. Εξ άλλου, και ο Ιησούς είπτε: «Αγάπα τον πλησίον σου ως εαυτόν», όχι «Αγάπα τον πλησίον σου παραπάνω από τον εαυτό σου».

Από τα ως τώρα δεδομένα, φαίνεται ότι, από όλους τους πλανήτες, μόνον η γη κατοικείται. Επομένως, σε ολόκληρο το σύμπαν, από καταβολής κόσμου, μόνο ένας άνθρωπος υπάρχει που είναι ολόιδιος μ' εμένα: ο εαυτός μου. Για αυτό **αξίζει να του έχω μια ξεχωριστή μεταχείριση.** Επί πλέον, όντας αγαπημένοι, γλιτώνουμε και οι δυο το άγχος που δημιουργεί η διατάραξη των σχέσεών μας...

### Συμβουλή 5

Τι διδάσκει το ανέκδοτο με τον γρύλλο;

Χωρίζω τα ανέκδοτα σε δύο κατηγορίες: εκείνα που με κάνουν απλά να γελάω και τα άλλα που, **αφού γελάσω, με κάνουν να σκεφθώ.** Ένα από αυτά τα ανέκδοτα είναι και το πασίγνωστο με τον γρύλλο. Για τους ελάχιστους που τυχαίνει να μην το ξέρουν, να η περίληψη: Μεσάνυχτα με βροχή σε έρημο δρόμο το αυτοκίνητο κάποιου μένει από λάστιχο. Βαδίζοντας προς ένα φωτισμένο σπιτάκι για να δανειστεί ένα γρύλλο με την φαντασία του τσακώνεται με τον δύστροπο ιδιοκτήτη του. Έτσι, μόλις του ανοίγει ένας ευγενής κύριος που τον ρωτά πώς μπορεί να τον εξυπηρετήσει εκείνος απαντά θυμωμένος **«άντε χάσου, εσύ κι ο γρύλλος σου».**

Η ιστορία μού θύμισε ένα φαινόμενο που είχα επισημάνει από τα πρώτα χρόνια της καριέρας μου και το είχα ονομάσει **«ο μπαμπούλας του Σαββατοκύριακου».** Τα περισσότερα Σαββατοκύριακα βασάνιζαν το μυαλό μου τα διάφορα προβλήματα της δουλειάς. Τα έβλεπα σαν θηρία που με περίμεναν να τα αντιμετωπίσω την Δευτέρα το πρωί. **Όσο προχωρούσε**

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

**το Σαββατοκύριακο, τόσο μεγάλωνε το άγχος μου,** που κορυφωνόταν το βράδυ της Κυριακής. Πράγμα περίεργο όμως, μόλις ξημέρωνε η Δευτέρα και σηκωνόμουν για την δουλειά ήμουν μια χαρά. Ώσπου να φθάσω στο γραφείο το μέγεθος των προβλημάτων μικραίνει, ζάρωνε, ξεφούσκωνε και **όταν πλέον άρχιζα να ασχολούμαι μαζί τους, δεν μου προξενούσαν κανένα δέος.** Γίνονταν συνηθισμένα προβλήματα που αντιμετώπιζα όπως όλα τα άλλα. Τι συνέβαινε λοιπόν;

**Το άγχος πάντοτε αναφέρεται σε κάποιο μελλοντικό φόβο.** Ποτέ δεν αγχωνόμαστε για κάτι που έχει ήδη συμβεί αλλά για όσα φοβόμαστε μήπως συμβούν στο μέλλον. Όσο τα σκεφτόμαστε τόσο τα φοβόμαστε. **Όμως το 99% των φόβων μας δεν θα επαληθευθεί ποτέ.** Αυτό δείχνει η δική μου πείρα. Πράγματι, κάνοντας μια νοερή αναδρομή στο παρελθόν, όσο μπορώ να θυμηθώ, όλες σχεδόν οι ανησυχίες μου τελικά αποδείχθηκαν μάταιες. Αυτή η στατιστική άνοιξε τα μάτια μου και με οδήγησε σε ένα απλό συμπέρασμα: αφού η συντριπτική πλειοψηφία των φόβων και των ανησυχιών μου δεν πρόκειται να επαληθευθούν αν μην άγχομαι προκαταβολικά. Γιατί τότε θα μοιάζω με τον πρωταγωνιστή του ανέκδοτου που με έκανε και γέλασα με την ανόητη συμπεριφορά του.

**Τι θα γίνει όμως αν πέσετε στην περίπτωση του 1% και οι φόβοι σας επαληθευθούν;** Αυτό θα το σκεφτείτε τότε, όχι τώρα. Όπως λέει και η εύστοχη αγγλική έκφραση «we will face it when we will come to it» που σημαίνει «**θα το αντιμετωπίσουμε όταν θα έλθει**».

Αναλογιστείτε πόσες φορές έχετε κι εσείς συμπεριφερθεί σαν τον τυπάκο με τον γρύλλο. Θυμηθείτε τον όταν στο μέλλον συληλάβετε πάλι τον εαυτό σας να υποφέρει επειδή **φαντάζεται** τις κακοτυχίες και τις αναποδιές που μπορούν να συμβούν σε κάποια υπόθεσή σας, προσωπική ή επαγγελματική. Αφού έχετε ενεργήσει τα δέοντα, μείνετε ψύχραιμοι και αφήστε τα πράγματα να εξελιχθούν μόνα τους. **Κατά 99% όλα θα πάνε καλά!**

## Συμβουλή 6

Η δίοδου κοινή «κοινή λογική»

Σε αντίθεση με τα άλογα ζώα, **ο άνθρωπος διαθέτει λογική.** Άλλος περισσότερο άλλος λιγότερο. Η λογική μελετήθηκε σε πολλούς αρχαίους

πολιτισμούς, βεβαίως και στην Ελλάδα. Στη Δύση, η λογική καθιερώθηκε ως επίσημος κλάδος από τον Αριστοτέλη, ο οποίος της έδωσε θεμελιώδη θέση στη φιλοσοφία.

Υπάρχει όμως μια μεγάλη σειρά παραγόντων που αμβλύνουν την ικανότητά του ανθρώπου, μόνιμα ή προσωρινά, να σκέφτεται λογικά. Ποιοι είναι αυτοί; Προλήψεις, δεισιδαιμονίες, φανατισμοί κάθε είδους (πολιτικοί, πολιτιστικοί, θρησκευτικοί, ποδοσφαιρικοί, σοβινιστικοί), έρωτες, πάθη, μίσση, ναρκωτικά, θυμός, φθόνος, συμφέρον, οίηση, εγωπάθεια, άγνοια, απαιδευσιά και πολλοί άλλοι λόγοι.

**Φαντάζομαι τον άνθρωπο να πορεύεται γυμνός σε ένα δάσος, το δάσος της λογικής. Το διάβα του φράζουν πυκνά κλαδιά, αγκάθια και τριβόλια, βάτοι, αναρριχητικά φυτά κρεμάμενα από τα δέντρα. Τα εμπόδια αυτά είναι όλοι οι πιο πάνω παράγοντες που αμβλύνουν την λογική. Το μόνο όπλο που διαθέτει ο άνθρωπος για να το διασχίσει είναι μια ματσέτα, το πλατύ μαχαίρι με το οποίο οι ιθαγενείς ανοίγουν το δρόμο τους μέσα στη ζούγκλα. Το όπλο αυτό είναι ο κοινός νους.**

Πολύ συχνά διαπιστώνουμε ότι το εργαλείο αυτό δεν είναι αρκετό. Η ματσέτα είναι ελαττωματική ή στομωμένη. Κι επειδή **δύσκολα αντιλαμβάνομαστε την αναποτελεσματικότητά της στον εαυτό μας, την βλέπουμε στους άλλους.** Για παράδειγμα, ο φίλος μου, ο Γιώργος, αρειμάγιος καπνιστής, ουδόλως ανησυχεί για την υγεία του αφού, όπως λέει «υπάρχουν καπνιστές που έφτασαν τα εκατό». Ας αφήσουμε όμως τον φίλο μου να καπνίζει αμέριμος και **ας σκεφτεί ο καθένας από εμάς πόσους Γιώργηδες γνωρίζει** που σκέφτονται επιπόλαια, ανόητα ή βλακωδώς.

Η άσκηση της κοινής λογικής είναι αναμφίβολα χρήσιμη στην ιδιωτική μας ζωή αλλά **απολύτως αναγκαία στην επαγγελματική.** Είναι αυτή που κάνει να ξεχωρίζει ο καλός επαγγελματίας, υπάλληλος ή τεχνίτης από τον μέτριο ή τον κακό. Συχνά, αυτό που ονομάζουμε ταλέντο, τύχη και ικανότητα σε έναν άνθρωπο **δεν είναι παρά ο συνδυασμός κοινής λογικής με σκληρή δουλειά.**

Η κοινή λογική δεν είναι τόσο διαδεδομένη όσο υποδηλώνει το όνομά της. Ο Ουίλστον Τσώρτσιλ συνόψισε σε ένα λογοπαίγνιο την αλήθεια αυτή: **«Η κοινή λογική δεν είναι τόσο κοινή όσο οι κοινοί άνθρωποι νομίζουν»** (Common sense is not as common as common people think).

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

Αυτό δείχνει ότι η έλλειψή της δεν γνωρίζει ούτε γεωγραφικά ούτε χρονικά όρια. Τουτέστιν, ενδημεί σε όλες τις χώρες και σε όλες τις εποχές.

Δυστυχώς η σπανιότητα της κοινής λογικής δεν ισχύει μόνο για εμάς, τους κοινούς πολίτες, αλλά και για πολλούς από τους πολιτικούς μας και γενικότερα τους ταγούς, πνευματικούς και μη. Φαντάζομαι πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή μας αν συνέβαινε το αντίθετο. Επιπλέον, η έλλειψη κοινής λογικής μάς κάνει εύκολα θύματα εκμετάλλευσης από ποικίλα συμφέροντα (οικονομικά, πολιτικά κλπ), που ποντάρουν ακριβώς στην συνεπακόλουθη ευήθειά μας.

Επειδή δεν μπορούμε να ακονίσουμε την πνευματική ματσέτα των άλλων, ας φροντίσουμε την δική μας. Να την ξεσκουριάσουμε και να την τροχίσουμε. Πως; Προσπαθώντας συνειδητά να **σκεφτόμαστε ορθολογιστικά**, όπως θα δούμε αναλυτικότερα στο επόμενο κεφάλαιο.

### Συμβουλή 7

Να είσαι ορθολογιστής

Όταν το επάγγελμά σου είναι καλλιτέχνης, επιτρέπεται, και ίσως επιβάλλεται, να είσαι αιθεροβάμων διατηρώντας μια χαλαρή σχέση με την πραγματικότητα. Όχι όμως όταν ασχολείσαι με τις επιχειρήσεις καθ' οιονδήποτε τρόπο. Εδώ οφείλεις να είσαι **ορθολογιστής**, να πατάς και με τα δυο πόδια στέρεα στο έδαφος. Αυτό το αυτονόητο αξίωμα δεν είναι πάντα αυτονόητο.

Όμως, τι κακό έχει, για παράδειγμα, να είσαι **προληπτικός** ή να πιστεύεις στη βασκανία; Μα τότε εύκολα αποδίδεις την κακή απόδοση της επιχειρησής σου όχι σε κάποιους συγκεκριμένους λόγους αλλά στο κακό μάτι. Οπότε, αντί να εντοπίσεις αυτούς τους λόγους και να λάβεις μέτρα, εσύ κάνεις... αγιασμό! Αν πιστεύεις στη αστρολογία μπορεί να απορρίψεις ένα καλό συνεργάτη επειδή δεν ταιριάζουν τα ζώδιά σας ή να δεχτείς έναν κακό επειδή συμβαίνει το αντίθετο. Αν το ωροσκόπιο λείπει ότι στην δουλειά σου υπάρχει άνθρωπος που σε φθονεί, υποψιάζεσαι άδικα κάποιον αθώο και δυναμιτίζεις, άνευ λόγου, το καλό εργασιακό κλίμα. Γενικότερα, όταν πιστεύεις στην π.χ. αστρολογία, τότε **εύκολα πιστεύεις σε πολλή**: προλήψεις, δεισιδαιμονίες, βασκανίες, ψεκασμούς, σενάρια συνομωσίας, προφητείες κλπ. Το αποτέλεσμα είναι να **θολώνει η κρίση** σου και να γίνεσαι εύκολο θύμα επιτηδείων.

Θυμάσαι πόσο γέλασες στην κωμωδία «Η κυρά μας η μαμή»; Ο γιατρός-Ορέστης Μακρής κήρυξε πόλεμο στα ματόχαντρα και στα φυλακτά της μαμής-Γεωργίας Βασιλειάδου. Δεν μπορείς όμως να γελάς μαζί τους και ύστερα να **ζητάς ξεμάτιασμα** λόγω αδιαθεσίας! Τότε, το φαιδρό πρόσωπο γίνεσαι εσύ, έστω κι αν δεν το καταλαβαίνεις.

Ο ρεαλισμός υποχωρεί και σε άλλες περιστάσεις. Όταν σκέφτεσαι με όρους **«ευσεβούς πόθου»** δηλαδή όταν πιστεύεις κάτι ως αληθές όχι επειδή είναι αντικειμενικά αληθές αλλά επειδή θέλεις να πιστεύεις πως είναι αληθές (wishful thinking). Ή όταν πιστεύεις κάτι ως αληθές επειδή **πολύς κόσμος το πιστεύει**. Μην ξεχνάς ότι η αλήθεια είναι ανεξάρτητη από το πλήθος των ανθρώπων που πιστεύουν σε αυτήν. Μια βλακεία εξακολουθεί να είναι βλακεία ακόμη κι αν την επαναλαμβάνουν εκατομμύρια άνθρωποι για χιλιάδες χρόνια. Κάποτε ολόκληρος ο πληθυσμός της υψηλίου πίστευε ότι η Γη είναι επίπεδη και ακίνητη ενώ ο ήλιος περιστρέφεται γύρω της.

Δεν είναι πάντοτε εύκολο να παραμένεις ορθολογιστής. Η **πλύση εγκεφάλου**, που από μικροί υφιστάμεθα, για συγκεκριμένα θέματα και ο **εγωισμός** είναι δύο μόνο από τους παράγοντες που το δυσκολεύουν.

Όπως «θέλει αρετήν και τόλημν η ελευθερία» κατά τον Κάλβο, έτσι και ο **ορθολογισμός θέλει άσκηση**, προσπάθεια και αγώνα εναντίον, κυρίως, του εαυτού μας. Ο μοναδικός αληθής πανίσχυρος σύμμαχός μας στον αγώνα αυτό είναι η **κοινή λογική**, μολονότι συχνά και αυτή μας ξεγελά, όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο.

Είτε στην ιδιωτική είτε στην επαγγελματική μας ζωή ο ρεαλισμός είναι εκείνος που μας βοηθά να αναγνωρίζουμε το **δίκιο του άλλου** και επομένως να συνδιαλεγόμαστε πιο αποτελεσματικά και δίκαια μαζί του, να ανακαλύπτουμε την πραγματική **αιτία των προβλημάτων** και να βρίσκουμε τις πλέον τελέσφορες λύσεις. Ο ρεαλισμός είναι επίσης εκείνος που μας βοηθά να **παραδεχτούμε τις αδυναμίες** μας και να φροντίσουμε να τις εξαλείψουμε.



## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

### Συμβουλή 8

Απόλαυσέ το, όσο διαρκεί

«Όλα είναι ατμός» ήταν η ατάκα του Βέγγου που έκανε το γκαρσόνι εξοχικού κέντρου στην παλιά ταινία. «Όλα είναι κύκλος», ισχυρίζομαι εγώ. Τα πάντα διανύουν ένα **κύκλο**. Η ζωή μας, που χωρίζεται σε μικρότερους κύκλους: βρέφος, νήπιο, παιδί, έφηβος, άνδρας, ή γυναίκα, μεσήλικας, υπερήλικας. Μια **σχέση** (φιλική, ερωτική, επαγγελματική, κοινωνική, συγγενική), ο γάμος, οι καλοκαιρινές διακοπές, ένα ταξίδι, μια εκδρομή, ένας περίπατος, ένα γεύμα, μία παρτίδα σκάκι, ένα ποτήρι κρασί, ένα φιλί. Η ανθρωπότητα και η Γη μας θα ολοκληρώσουν κάποτε τον βιο-αστρονομικό τους κύκλο.

Συχνά δεν ξέρουμε πότε θα **ολοκληρωθεί** ο κύκλος που ζούμε σε μια δεδομένη στιγμή. Κάτι απρόοπτο μπορεί να συμβεί και να κλείσει αναπάντεχα. Ο Πόπηλιος Σύρος είχε παρατηρήσει πως «Η τύχη είναι άστατη: γρήγορα γυρεύει να πάρει πίσω ό,τι έχει δώσει». Πολλές φορές συμβαίνει κάτι, για **τελευταία** φορά, χωρίς να το υποπτευόμαστε. Το μαθαίνουμε αργότερα, εκ των υστέρων.

Είτε γνωρίζουμε είτε αγνοούμε την λήξη του κύκλου, αυτό που έχει σημασία είναι να **απολαμβάνουμε τις χαρές** που μας προσφέρει όσο διαρκεί, μικρές ή μεγάλες. Κι όταν τελειώσει, ας μας παρηγορεί η σκέψη ότι, όπως κάθε κύκλος, ήταν αναπόφευκτο κάποια στιγμή να κλείσει και αυτός.

Από προσωπική πείρα μπορώ να διαβεβαιώσω ότι κάθε ηλικιακή φάση της ζωής μας αφαιρεί ή μειώνει χαρές αλλιώς **προσφέρει άλλες**. Για αυτό ας μην μελαγχολούμε στα γενέθλιά μας επειδή αισθανόμαστε πως μεγαλώνουμε και ας **απολαμβάνουμε τις χαρές της ζωής** όσο διαρκούν. Και για όσους ομιλούν την αγγλική «**enjoy it while it lasts**».

### Συμβουλή 9

Φιλοσόφησέ το

Τώρα, στη δύση του επαγγελματικού μου βίου και στο σούρουπο του βιοηολογικού, μπορώ να δώσω μία πολύ προσωπική συμβουλή στους νε-

ότερους: **Φιλοσόφησε**. Μη ζεις ενστικτωδώς απλά **συνειδητοποιημένα**. Προβληματίσου, ψάξου κι ύστερα καταστάλαξε σε συμπεράσματα και δημιουργήσε το δικό σου σύστημα αξιών. Με άλλα λόγια, «αυτο-φιλοσόφησε». Μη σε τρομάζει η λέξη. Αυτο-φιλοσοφώντας δεν θα ψάξεις να βρεις τα βαθιά νοήματα της ζωής, σαν τους μεγάλους φιλοσόφους, ούτε θα χαθείς στους ατραπούς της σκέψης τους. Απλά βάλε εσένα στο επίκεντρο των σκέψεών σου.

Αγνάντεψε τον έναστρο ουρανό, μείνε μόνος με τον εαυτό σου, συνειδητοποίησε το μέγεθος του σύμπαντος και την **δική σου θέση μέσα σε αυτό**, αναρωτήσου πώς βρέθηκες εδώ, πού πας, πόσο σύντομος είναι ο βίος. Διαχώρισε τα μικρά και ασήμαντα από τα μεγάλα και σημαντικά στη ζωή σου. Αγνόησε τα πρώτα και συγκεντρώσου στα δεύτερα. Διώξε από μέσα σου κακίες και ζηλοφθονίες. Βρες τρόπους να βελτιώσεις τον εαυτό σου επιμορφώνοντάς τον. Ανακάλυψε τις χαρές της τέχνης, την αγάπη για τον πλησίον, τους φίλους, την οικογένειά σου, τον εαυτό σου. Στοχάσου γιατί ζεις, γιατί δουλεύεις, βάλε στόχους, κατάκτησε τον ύψιστο σκοπό της ζωής: την ευτυχία.

Για την αυτο-φιλοσοφία δεν χρειάζονται ειδικές γνώσεις, ταλέντα, άνεση χρόνου ή οικονομικοί πόροι. Χρειάζεται μόνο **ψυχική ηρεμία, ειλικρίνεια και καλή πρόθεση**. Γίνεται σε πολλές μικρές δόσεις σε βάθος χρόνου. Μπορείς να αυτο-φιλοσοφείς οδηγώντας για την δουλειά σου, λίγο πριν κοιμηθείς, σε ένα μοναχικό περίπατο στη φύση ή κολυμπώντας στη θάλασσα.

Μιμήσου τους Αθηναίους του Περικλή, ο οποίος στον «Επιτάφιο», όπως τον διέσωσε ο Θουκυδίδης, μας διαβεβαιώνει ότι **«φιλοσοφούμεν άνευ τρυφηλότητος»**. Δεν αναφερόνταν στους μεγάλους φιλοσόφους της εποχής του απλά στον απλό λαό.

Η αυτο-φιλοσοφία σε βοηθάει να γνωρίσεις τον εαυτό σου πραγματώνοντας το πανάρχαιο **«γνώθι σαυτόν»**, που, ακόμη και στην εποχή μας, παραμένει μέγα ζητούμενο.

**Το κέρδος από την αυτο-φιλοσοφηση είναι μεγάλο και πολλαπλό:** σε ολοκληρώνει ως άνθρωπο, σε κάνει καλλίτερο επαγγελματία, σε βοηθά να αντιμετωπίζεις με μεγαλύτερη ευκολία τις αντιξοότητες, να απαλύνεις τους φόβους, να απολαμβάνεις τις χαρές της ζωής, να βρεις το δρόμο προς την ευτυχία.

Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

Άρης Γαβριηλίδης

Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

### **Εσύ και το σπίτι σου**

Η «Χρυσή συμβουλή» με την οποία αρχίσαμε μας λέει ότι, μετά τον εαυτό μας σειρά έχει η φροντίδα του σπιτιού και της οικογένειάς μας. Η αμιγώς επαγγελματική θεματολογία μας περιμένει την σειρά της...

# Μέρος 2ο

## Συμβουλή 10

Οι καυγάδες της Παρασκευής

Είναι παρατηρημένο, το λοιπόν, εξ ιδίας πείρας αλλιά και συζητώντας με τους φίλους μου: **Οι πιο μεγάλοι συζυγικοί καυγάδες γίνονται το βράδυ της Παρασκευής.** Όχι βέβαια ότι τις υπόλοιπες ημέρες της εβδομάδας επικρατεί πάντα ανέφελος ουρανός και βίος ανθόσπαρτος. Αλλιά, στατιστικά μιλώντας, εκείνο το βράδυ η κατανομή παρουσιάζει αξιοπρόσεκτη έξαρση. Αυτό μπορεί να το επιβεβαιώσει ο καθένας και η καθεμία από τους αναγνώστες αφού το συζητήσει με τον/την σύντροφό του (προληπτικά, ας αποφύγουν να το κάνουν Παρασκευή βράδυ...)

Αλήθεια, γιατί συμβαίνει αυτό; Νομίζω πως έχω την απάντηση. **Όλη η κούραση και ο εκνευρισμός που συσσωρεύτηκαν** στην διάρκεια της εβδομάδας από τις έγνοιες και τα προβλήματα της δουλειάς **τότε φθάνουν στο ύψιστο σημείο τους.** Έτσι είναι λογικό να ψάχνουν για διέξοδο. Αν δεν την βρουν κάπου αλλού, τι πιο πρόχειρο από ένα καυγαδάκι με τον/την σύζυγο ή σύντροφο; **Το πρόβλημα εντείνεται περισσότερο όταν εργάζονται και οι δύο** οπότε η φόρτιση είναι διπλή και η πιθανότητα για καυγά πολλαπλασίαση.

Το φαινόμενο υπήρχε ανέκαθεν αλλιά φοβάμαι πως **επιτάθηκε με την οικονομική κρίση**, που επιμήκυνε, ενδεχομένως, το ωράριο εργασίας (συχνά δίχως πληρωμή υπερωριών), ψαλίδισε το εισόδημα και αύξησε την αβεβαιότητα για το μέλλον.

Μετά τον καυγά και την ραστώνη του Σαββατοκύριακου που ακολουθεί, τα πνεύματα ηρεμούν, η ισορροπία επανέρχεται και **το πρωινό της Δευτέρας αρχίζει με μηδενισμένο το κοντέρ της έντασης.** Ένας νέος εβδομαδιαίος κύκλος θα ανοίξει.

**Παρόμοιο φαινόμενο παρατηρείται καθημερινά σε μικρογραφία.** Θυμάμαι όταν επέστρεφα σπίτι το βράδυ μετά την δουλειά, κουρασμένος και εκνευρισμένος, ήθελα για μισή ώρα να κάθομαι σε μια γωνιά και να διαβάζω την εφημερίδα μου για να εκτονωθώ, δίχως να μου μιλάει κανείς. Όταν κατάλαβα όμως ότι με περιτριγύριζε ο γιος μου, νήπιο τότε, προσπαθώντας να τραβήξει την προσοχή μου, μην έχοντας την

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

υπομονή να με περιμένει για την μισή ώρα που χρειάζομαι, πετούσα τη εφημερίδα και αρχίζαμε τα παιχνίδια.

**Κάτι αντίστοιχο συνέβαινε και στην αρχή των καλοκαιρινών μου διακοπών.** Κουβαλώντας στην πλάτη την κούραση και την ένταση όλης της εβδομάδας ή της ημέρας όπως στις δύο προηγούμενες περιπτώσεις αλλήλα ολόκληρης της χρονιάς, τις πρώτες ημέρες ήμουν βαρύθυμος και κοιμόμουν ατέλειωτες ώρες. Ύστερα συνερχόμουν, ηρεμούσα και τότε άρχιζαν για μένα οι πραγματικές διακοπές. **Να, το λοιπόν, ο λόγος των θερινών διακοπών:** η αποτίναξη του κάματος, κυρίως του ψυχικού, ολόκληρης της χρονιάς και «**το γέμισμα των μπαταριών**» για την αντοχή του επόμενου δωδεκάμηνου.

**Τι κερδίζει κάποιος γνωρίζοντας όλα αυτά που αναφέραμε πιο πάνω;** Πολλά. Κατ' αρχήν, **όταν αναγνωρίζεις ένα πρόβλημα είσαι σε καλύτερη θέση να το διαχειριστείς παρά όταν το αγνοείς.** Αν είσαι ο εργαζόμενος που επιστρέφει το βράδυ της Παρασκευής σπίτι, τώρα ξέρεις ότι δεν σου φταίει ο/η σύζυγος ή σύντροφος που σε εκνευρίζει αλλήλα η δική σου κούραση που σου κεντρίζει την διάθεση για καυγά. Αυτή και μόνο η γνώση μπορεί να σε ηρεμήσει.

Αν πάλι είσαι το άλλο μέρος, που δεν εργάζεται, τώρα που ξέρεις τι συμβαίνει στον άνθρωπό σου, **θα δείξεις κατανόηση και δεν θα «τσιμπήσεις»** στην πρόκλησή του για καυγά. Αν είσθε και οι δυο εργαζόμενοι, τότε «**βράζετε στο ίδιο καζάνι**» και **δείχνοντας αμοιβαία κατανόηση θα περάσετε ένα υπέροχο Σαββατοκύριακο.**

Τέλος, **το βράδυ της Παρασκευής δεν είναι ο πιο κατάλληλος χρόνος για να συζητήσετε ένα σοβαρό θέμα ή ένα πρόβλημα που απειλεί την σχέση σας.** Ο υποβόσκων εκνευρισμός μπορεί να δυναμιτίσει την προσπάθεια για την επίλυση της διαφοράς. Όπως έλεγε η γιαγιά μου «**και οι υπόλοιπες μέρες του Θεού είναι**»...

## Συμβουλή 11

Πες «ναι» στην ιδιωτική ασφάλιση

Παραδοσιακά στη χώρα μας, την κοινωνική πρόνοια των πρεσβυτέρων αναλάμβαναν τα παιδιά τους. Μετά την ανάπτυξη του κοινωνικού

κράτους το κέντρο βάρους μετετέθη σε αυτό. Όπως όμως αποδείχτηκε με την κρίση, οι κοινωνικές ασφαλίσεις στηρίζονταν σε σαθρές βάσεις. **Οι δομές κατέρρευσαν, οι συντάξεις ψαλιδίστηκαν.**

Η ιδιωτική ασφάλιση με μια ποικιλία προγραμμάτων καλύπτει ένα ευρύ φάσμα κινδύνων και αναγκών. Το κράτος, στο παρελθόν, αναγνώριζε τον κοινωνικό ρόλο της και την υποστήριζε με φορολογικά κίνητρα, που όμως καταργήθηκαν.

Υπάρχει μια **εσφαλμένη αντίληψη** ότι αν κάποιος πληρώνει π.χ. μια ασφάλεια πυρός και το σπίτι του δεν καεί, τότε η ασφάλεια ήταν άχρηστη. Αντί να χαιρέται που δεν επισυνέβη ο κίνδυνος για τον οποίο είναι ασφαλισμένος, ληυπάται για τα ασφαλιστρα που πλήρωσε. Υπάρχει μια ακόμη πιο ανεδαφική αντίληψη: Κάποιοι **δεν θέλουν καν να σκεφτούν ότι μπορεί να τους συμβεί κακό**, δεν συζητούν τέτοιο ενδεχόμενο και φυσικά δεν θέλουν ούτε να ακούσουν για ασφάλιση. Θυμίζω εκείνους που, για τον ίδιο λόγο, δεν συντάσσουν διαθήκη. Φίλη συμβολαιογράφος μου έλεγε για γονείς που μετεβίβαζαν την ψιλή κυριότητα ακινήτου στα παιδιά τους και έτρεμε το χέρι τους υπογράφοντας.

Ανέκαθεν υπήρξα «ασφαλιστικός τύπος» και δεν το μετάνιωσα. Πέραν της αυτονότης ασφάλειας **πυρός οικίας και αυτοκινήτου**, είχα οικογενειακή κάλυψη **νοσοκομειακής περίθαλψης**. Ευτυχώς, μέχρι στιγμής δεν χρειάστηκα καμία από αυτές. Άλλοι όμως δεν ήταν το ίδιο τυχεροί. Για παράδειγμα η σύζυγος φίλου χρειάστηκε μεταμόσχευση μυελού οστών, που έγινε στην Γερμανία και κόστισε τετρακόσιες χιλιάδες ευρώ, τα οποία κάλυψε η εταιρεία στην οποία ο φίλος είχε την πρόνοια να ασφαλιστεί. Αχρείαστη αποδείχθηκε, ευτυχώς, και η **ασφάλεια ζωής** μου (ασθένεια και ατύχημα). Είχα ακόμη προνοήσει να αγοράσω ένα **συνταξιοδοτικό πρόγραμμα**, το οποίο συμπληρώνει την κανονική (και άγρια ψαλιδισμένη) σύνταξη του ΙΚΑ.

**Γιατί όμως έκανα όλες αυτές τις ασφαλίσεις;** Η απάντηση είναι απλή: Τα ασφαλιστρα ήταν το τίμημα που πλήρωσα για να έχω το κεφάλι μου ήσυχο ώστε, σε μια αναποδιά της τύχης, δεν θα καταστρεφόμουν εγώ και συνακόλουθα η οικογένειά μου. Αν καεί το σπίτι μου (μια πυρκαγιά από απροσεξία είναι εύκολη) ή αν ραγίσει από σεισμό, αδυνατώ να το ξαναχτίσω. Κι ούτε διανοούμαι να περιμένω από το κράτος να μου το ξαναφτιάξει (γιατί, άηλωστε;). Αν αρρωστήσω από ασθένεια



## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

που απαιτεί πολυδάπανη παραμονή σε νοσοκομείο, δική μου ή μέλους της οικογενείας μου, αδυνατώ να αντιμετωπίσω το κόστος από την τσέπη μου.

Ένας πρόσθετος λόγος που με οδήγησε στην ιδιωτική ασφάλιση ήταν οι αναλογιστικές μελέτες που, όπως διάβαζα από καιρό στον Τύπο, έδειχναν την μη βιωσιμότητα του κρατικού ασφαλιστικού συστήματος στην Ελλάδα. Ήταν μαθηματικά βέβαιο ότι θα κατέρρεε αλλήλ οι κυβερνήσεις αδρανούσαν φοβούμενες το πολιτικό κόστος της αναπροσαρμογής. Η κρίση επέσπευσε την κατάρρευση με τις γνωστές συνέπειες. Έτσι αποδείχτηκε ότι το συνταξιοδοτικό πρόγραμμά μου σε ιδιωτική εταιρεία **δεν ήταν πολυτέλεια αλλή αναγκαιότητα**. Με υποχρέωσε σε αναγκαστική και πειθαρχημένη αποταμίευση για την οποία δεν μετάνιωσα.

**Η επιλογή της ιδιωτικής ασφαλιστικής εταιρείας είναι κεφαλαιώδους σημασίας.** Σε ένα συνταξιοδοτικό πρόγραμμα, καταβάλλεις χρήματα που θα σου επιστραφούν μετά από πολλή χρόνια. Θα πρέπει τότε η εταιρεία να μην έχει στο μεταξύ πτωχεύσει αλλή να συνεχίσει να υπάρχει. Επομένως, η έρευνα για την φερεγγυότητά της είναι απαραίτητη.

**Ο ασφαλιστικός σύμβουλος** σάς περιμένει για πλήρη ενημέρωση σχετικά με την ιδιωτική ασφάλιση, η οποία επικρατεί από ετών σε άλλης χώρες με αυξητική τάση.

## Συμβουλή 12

Πώς να διαχειριστείς τα δύσκολα οικονομικά του σπιτιού σου

Ανεξάρτητα από το ύψος εισοδήματος, **τα έξοδά μας είναι πάντα περισσότερα**. Φροντίζουν για αυτό οι εταιρείες που δημιουργούν διαρκώς νέες, τεχνιτές ανάγκες. Κάθε τόσο βγαίνουν καινούργια γκάτζετ, σνακ, ποτά με «θεϊκή γεύση», αυτοκίνητα νέας τεχνολογίας, ρεστοράν με «ψαγμένα» πιάτα, καλλυπνικά που κάνουν θαύματα, διακοπές σε τόπους μαγικούς και ονειρεμένους και πάει λέγοντας. Για να πειστούμε ότι η ζωή μας θα είναι αφόρητη χωρίς αυτά μάς βομβαρδίζουν με διαφημίσεις. Κι αν δεν έχουμε λεφτά, δεν πειράζει. Δέχονται την πιστωτική μας κάρτα με πολλή δόσεις. Χώρια τα «διακοποδάνεια» που διαλαλούσαν κάποτε, ήες και δεν μας έφτανε το επίδομα αδείας του μισού μισθού.

Έτσι, πάντα οι τελευταίες ημέρες του μήνα είναι στριμωγμένες. Κι ύστερα σκέφτεσαι **«μα, πού ξοδεύτηκαν τόσα λεφτά;»**. Το πρόβλημα γίνεται οξύτερο έως οξύτατο με την οικονομική κρίση, που έκοψε ή εξαφάνισε εισοδήματα και αύξησε τους φόρους.

Γεννήθηκα σε προσφυγική οικογένεια και μεγάλωσα σε μια χώρα κατεστραμμένη από τον πόλεμο και τον εμφύλιο που τον ακολούθησε. Έμαθα τότε πως **ο άνθρωπος ζει και με τα πολλή, ζει και με τα λίγα**. Τόσο λίγα, που τα σημερινά, τσεκουρωμένα εισοδήματα φαντάζουν πλούσια σε σύγκριση με εκείνα. Πρέπει, λοιπόν, να είμαστε ικανοποιημένοι με την σημερινή κατάσταση; Ασφαλώς όχι. **Μέχρις ότου όμως έλθει κάποτε η οικονομική ανάκαμψη πρέπει να προσαρμοστούμε στις τωρινές συνθήκες**. Δεν υπάρχει άλλη επιλογή.

Αντιλαμβάνομαι την οικονομική δυσκολία πολλών νοικοκυριών. Αφού τα έσοδα δεν αυξάνονται, αναγκαστικά θα περικοπούν οι υποχρεώσεις. Κατανώ και την δυσκολία ψυχολογικής προσαρμογής, όταν στο παρελθόν είχαμε μάθει σε άλλο επίπεδο διαβίωσης. Μα πάνω απ' όλα **νιώθω την απελπισία των ανέργων και τα προβλήματα, ψυχολογικά και επιβίωσης, που αντιμετωπίζουν**. Από την αρχή της κρίσης, περισσότερο σκιαζόμουν την επερχόμενη ανεργία.

**«Εσείς που είσατε οικονομολόγοι, πώς διαχειρίζεστε τα οικονομικά του σπιτιού;»** ρώτησε την γυναίκα μου και εμένα μια εξαδέλφη μου, πελαγωμένη με τα έξοδά της. «Με φακελιάκια» της απάντησα. Έμεινε εμβρόντητη. «Αλλά όχι από αυτά που φαντάζεσαι!», συμπλήρωσα για να την συνεφέρω. «Δηλαδή;» ξαναρώτησε απορημένη. Άρχισα να της εξηγώ.

Κατ' αρχήν δεν υπάρχει **καμιά επιστημοσύνη στη διαχείριση των οικονομικών του σπιτιού**. Υπάρχει μόνο κοινός νους που λείει ότι πρέπει να φροντίζεις ώστε οπωσδήποτε **τα έξοδά σου να είναι ίσα ή λιγότερα από τα έσοδα**. Μοιλονότι αυτό είναι αυτονόητο, συχνά δεν ακολουθείται.

Γράψε σε ένα κομμάτι χαρτί τα μηνιαία έσοδά σου και από κάτω τα είδη των εξόδων σου, ανά κατηγορία: νοίκι, φως, νερό, τηλέφωνο, διατροφή, ένδυση, θέρμανση κλπ. Επιμέρισε τα έξοδά σου, ανά κατηγορία, ώστε το άθροισμά τους να μην υπερβαίνει τα έσοδα. Δύσκολη διαδικασία αλλά αναγκαία. Σε φακελιάκια γράψε την κατηγορία του εξόδου

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

(π.χ. θέρμανση) και το ποσό που έχεις υπολογίσει για αυτό. Όταν εισπράξεις τον μισθό σου βάλτε σε κάθε φακελάκι το αντίστοιχο ποσό. **Με αυτό θα πορευτείς, δεν υπάρχει άλλη επιλογή.**

Στο σούπερ μάρκετ, όλο το σκηνικό είναι στημένο από ειδικούς επαγγελματίες με στόχο να σε πείσουν να πάρεις είδη που δεν χρειάζεσαι. Για αυτό αγοράζε μόνο τα πράγματα που έχεις **ήδη σημειώσει στο χαρτάκι σου**. Προτίμησε **προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας**. Είναι εφάμιλλα των αντίστοιχων «επώνυμων» και τιμώνται 30%-50% φθηνότερα. Στην Ελλάδα της κρίσης η ιδιωτική ετικέτα αντιπροσωπεύει μόνο το 20% των αγορών έναντι 35% στην πλούσια Γερμανία, 42% στην Ισπανία και 50% στην Αγγλία. Προφανώς σε εμάς περισσεύουν λεφτά...

Δεν είναι ντροπή να πηγαίνεις **στον τσαγκάρη και στην μωδίστρα**, που έχει πλέον κάθε γειτονιά, για επιδιόρθωση του παπουτσιού ή ρούχου αντί να το πετάξεις και να αγοράσεις καινούργιο.

**Μην χρησιμοποιείς πιστωτική κάρτα**. Δεν λύνεις αλλά μεταθέτεις χρονικά και διογκώνεις το πρόβλημα με τα ληστρικά επιτόκια (20% ετησίως έναντι πολύ χαμηλού επιτοκίου κατάθεσης).

Πριν αγοράσεις κάτι, κάνε μια έρευνα αγοράς, π.χ. διάλεξε βενζινάδικο με χαμηλή τιμή. Κλείσε φώτα του σπιτιού που δεν χρειάζονται. Μαγείρεψε εσύ αντί να παίρνεις έτοιμα. Επισκέψου τις λαϊκές αγορές, έχουν φρέσκα και φτηνά προϊόντα. **Τα πολλή μικρά κάνουν το μεγάλο.**

**Τις υπόλοιπες ιδέες για περιορισμό των εξόδων θα τις βρεις εσύ**. Και είναι, σε διαβεβαιώνω, πολλές ακόμη.

## Συμβουλή 13

Η χρησιμότητα του προϋπολογισμού στο νοικοκυριό

Η λέξη «προϋπολογισμός» είναι λίγο **παρεξηγημένη**. Συνειρμικά μας παραπέμπει στον **κρατικό προϋπολογισμό** που συντάσσει κάθε φθινοπωρο η εκάστοτε κυβέρνηση και τον καταθέτει στη Βουλή για να ψηφιστεί. Ανέκαθεν είχε την μορφή ενός κατάστιχου με πάχος μιας πιθαμής που παρουσίαζε ο υπουργός οικονομικών, στη θέα και μόνο του οποίου (του κατάστιχου, όχι του υπουργού...) ο απλός πολίτης κόμπηλε και χανόταν εντελώς όταν άκουγε να μιλούν για τους χιλιάδες κωδικούς του.

Στην ηλεκτρονική εποχή μας βέβαια το κατάστιχο έχει αντικατασταθεί από ένα μικροσκοπικό στικάκι.

**Αλήθεια, τι είναι ο προϋπολογισμός;** Τίποτε παραπάνω από ότι δηλώνει η ίδια η λέξη: ο εκ των προτέρων υπολογισμός. Τίνος; Μα των εσόδων και των εξόδων. Τόσο απλά. Για παράδειγμα, ένας Αθηναίος φοιτητής που σπουδάζει στη Θεσσαλονίκη, παίρνει κάθε μήνα από το σπίτι ένα έμβασμα (έσοδο) για να καλύπτει τα έξοδα σπουδών και διαβίωσης (έξοδα). Πρέπει λοιπόν να προϋπολογίζει τα μηνιαία έξοδά του ώστε να τα καλύπτει χωρίς έλλειμμα. Ιδού και το σχετικό ανέκδοτο: Παλιά, όταν η επικοινωνία με την επαρχία γινόταν με διαμεσολήβηση τηλεφωνήτριας του ΟΤΕ, ο φοιτητής στην συμπρωτεύουσα μιλώντας με τον πατέρα του, κάποια στιγμή ζήτησε να του στείλει κι άλλα λεφτά επειδή δεν του έφτασε το μηνιαίο. «Δεν σε ακούω, τι λες;» είπε ο πατέρας, ο οποίος μέχρι τότε τον άκουγε περίφημα. «Να μου στείλεις λεφτά» επαναλάμβανε δυνατώτερα εκείνος ενώ ο πατέρας συνέχιζε να μην τον ακούει. Η τηλεφωνήτρια παρενέβη και επανέλαβε στον πατέρα το αίτημα του γιου. «Εσύ, παιδί μου, τον ακούς;» την ρώτησε εκείνος». «Ναι». «**Ε, τότε, στείλε τα εσύ!**».

Αν όμως ο υπολογισμός εσόδων-εξόδων είναι εύκολος για ένα φοιτητή, είναι πιο δύσκολος για ένα **νοικοκυριό**. Εδώ θα πρέπει, με χαρτί και με μολύβι, για κάθε μήνα, να λογαριάσει κάποιος αφενός τα συνολικά έσοδα της οικογένειας από όλες τις πηγές (μισθός, σύνταξη, επίδομα, εισπραξη ενοικίων, τόκοι καταθέσεων και ό,τι άλλο υπάρχει) και αφετέρου τα έξοδα ανά κατηγορία: πληρωμή ενοικίου, φως, νερό, τηλέφωνο, διατροφή, ένδυση, θέρμανση, εκπαίδευση, διασκέδαση, μετακινήσεις, κοινωνικές υποχρεώσεις, ιατροφαρμακευτικά, δόσεις δανείων, απρόοπτα κλπ. Στην συνέχεια, και εδώ είναι το πιο δύσκολο, θα πρέπει να κατανείμει τα έσοδα με τρόπο που να καλύπτουν τα έξοδα. Σημειωτέον ότι τα έξοδα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: τα πάγια (π.χ. ενοίκιο, δόσεις δανείου) και τα κυμαινόμενα ή ελαστικά (π.χ. διασκέδαση). Λογικό είναι για αναγκαίες μειώσεις να προηγούνται τα ελαστικά έξοδα και να έπονται τα ανελαστικά (π.χ. μετοίκηση σε μικρότερο σπίτι για μείωση ενοικίου).

Το τυχόν **περίσσευμα**, μετά την πληρωμή των εξόδων, μπορεί να αποταμιευθεί για να καλύψει μελλοντικά ελλείμματα. Τι γίνεται όμως όταν υπάρχει **έλλειμμα**; Ένα τεράστιο σφάλμα που γινόταν κατά κόρο στο παρελθόν, στην προ κρίσεως εποχή, ήταν η κάλυψή του μέσω πιστωτικής κάρτας. Και ένα ακόμη μεγαλύτερο, πληρωμή δόσεων στεγαστικού

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

δανείου με καταναλωτικό δάνειο ή και με πιστωτική κάρτα. Και οι δύο περιπτώσεις οδηγούν γρήγορα σε αδιέξοδο αφού τα υπέρογκα επιτόκια των καρτών αυτών (20%!) ανέβαζαν με ταχύ ρυθμό την οφειλή.

Ο προϋπολογισμός είναι χρήσιμος αλλά κάθε κανόνας έχει και τις **εξαιρέσεις** του, σύμφωνα με την ιστορία, που μου διηγήθηκε φίλος, Συριανός, επιμένοντας πως είναι αυθεντική. Ο μπάρμπα Γιάννης, μικρός, έφυγε μετανάστης για Αμερική. Συνταξιούχος πια γύρισε στη Σύρο. Ως καλός νοικοκύρης έκανε τον λογαριασμό: «Είμαι 65 χρονών, αν ζήσω μέχρι τα 85 έχω μπροστά μου 20 χρόνια, άρα πρέπει να ξοδεύω από το κομπόδεμά μου τόσα τον μήνα για να με φτάσουν». Όμως ξεπέρασε τα 85 κι ακόμη ζούσε χωρίς λεφτά πλέον. Βγήκε λοιπόν στη ζητιανιά λέγοντας στους περαστικούς: «Βοηθείστε τον μπάρμπα Γιάννη, που έχασε τον λογαριασμό!»...

Ετήσιο προϋπολογισμό, χωρισμένο σε τρίμηνα συντάσσει και κάθε **επιχείρηση**, ανεξαρτήτως μεγέθους. Στο τέλος κάθε τριμήνου ελέγχονται τα αποτελέσματα έναντι των προϋπολογισθέντων και αναπροσαρμόζονται κατάλληλα τα επόμενα τρίμηνα. Τα προβλεπόμενα ελλείμματα καλύπτονται με περικοπές δαπανών, με δάνεια (εφόσον μπορούν να εξυπηρετηθούν) ή με πωλήσεις περιουσιακών στοιχείων. Αν δεν τα κάνεις αυτά, έχεις την τύχη που επεφύλαξαν στην Ελλάδα οι κυβερνήσεις των τελευταίων δεκαετιών: πτώχευση.

Ο προϋπολογισμός είναι το **βασικό εργαλείο** για την λειτουργία κάθε οικονομικής μονάδας, από την πιο μικρή έως την πιο μεγάλη. Δεν είναι καθόλου βέβαιο ότι στη πραγματικότητα τα πράγματα θα εξελιχθούν όπως ακριβώς προϋπολογίστηκαν. Είναι φυσικό να υπάρχουν αποκλίσεις σημαντικές ή μη. Όμως, **«any budget is better than no budget»** (κάθε προϋπολογισμός είναι καλύτερος από κανένα προϋπολογισμό). Χωρίς αυτόν προχωράς στα τυφλά κατ' ευθείαν στον γκρεμό. Εκτός κι αν τηλεφωνείς στον πατέρα σου «στείλε λεφτά».

## Συμβουλή 14

Παγιδευμένοι στο ελβετικό φράγκο του στεγαστικού δανείου

Το οικονομικό ξεσάλημα που έζησε η ελληνική κοινωνία μέχρι την κρίση οι τράπεζες το εκμεταλλεύτηκαν με θεμιτά και αθέμιτα μέσα **για**

**να κερδοσκοπήσουν εις βάρος των πελατών τους.** Ας θυμηθούμε τις απαράδεκτες χρεώσεις που έκαναν εφευρίσκοντας γελιοίες αφορμές. Για παράδειγμα: Στα στεγαστικά δάνεια, όλες οι τράπεζες, κάνοντας τρασ, χρέωναν κάθε χρόνο μερικά εκατοστάρικα ευρώ για «έξοδα φακέλου». Σε χρέωναν επίσης όταν έκανες μια απλή κατάθεση σε λογαριασμό πελάτη τους! Όσπου, με μεγάλη καθυστέρηση, ξύπνησε η Τράπεζα της Ελλάδος και κατάργησε όλες αυτές τις απίθανες χρεώσεις. Στο μεταξύ, βέβαια, οι τράπεζες είχαν εισπράξει υπέρογκα ποσά.

Το μεγαλύτερο έγκλημά τους: **η μετατροπή του στεγαστικού δανείου από ευρώ σε άλλο νόμισμα** με χαμηλότερο επιτόκιο, π.χ. το ελβετικό φράγκο. Η μετατροπή ήταν προαιρετική μεν αλλά έτσι σε συμβούλευαν οι τράπεζες να κάνεις. Με αυτό τον τρόπο όμως σε έβαζαν στη φάκα ενός μεγάλου **συναλληλαγματικού ρίσκου** χωρίς να το καταλάβεις. Η φάκα είναι πως τα εισοδήματά σου είναι σε ευρώ αλλά εσύ ξεπληρώνεις το δάνειο (δόσεις και τόκους) σε ελβετικά φράγκα. Αυτό το κάνεις μετατρέποντας κάθε φορά τα ευρώ σου σε φράγκα. Όταν όμως η ισοτιμία μεταξύ των δύο νομισμάτων αλλιάξει (πάντοτε αλλιάζει) αν το φράγκο **υπερτιμηθεί, τότε θα πρέπει να πληρώνεις περισσότερα ευρώ για να αγοράσεις τα ίδια φράγκα που χρωστάς.** Όσο πιο πολύ υπερτιμάται, τόσο πιο πολλιά ευρώ πληρώνεις.

Βεβαίως, αν το φράγκο **υποτιμηθεί** τότε κερδίζεις. Όμως με πια λογική βάζει η τράπεζα ένα γιατρό, δικηγόρο, ιερέα, μηχανικό, αρχιτέκτονα, εκπαιδευτικό, μαγαζάτορα ή υπάλληλο που είναι άσχετος με τις ισοτιμίες **να πάρει συναλληλαγματικό ρίσκο;** Πώς περιμένει από αυτόν να προβλέψει την ισοτιμία ευρώ-φράγκου ύστερα από έξι μήνες, ένα χρόνο, δύο τρία, τέσσερα ή πέντε χρόνια αφότου πήρε το δάνειο; Εδώ εφοπλιστές, γνώστες της χρηματαγοράς, με οικονομικά επιτελεία να τους υποστηρίζουν έχασαν πολλιά εκατομμύρια δολλάρια στο παρελθόν όταν μετέτρεψαν το δανειό τους από δολλάρια σε γιεν επειδή δειλιάστηκαν από το χαμηλότερο επιτόκιο. Οι άσχετοι μεροκαματιάρηδες θα γλύτωναν;

Έτσι, εδώ και χρόνια, **χιλιάδες δανειολήπτες στεγαστικών δανείων έχουν εγκλωβιστεί στο ελβετικό φράγκο.** Έχουν πληρώσει ένα σωρό λεφτά και **βλέπουν το υπόλοιπο του δανείου τους, μεταφρασμένο σε ευρώ, να αυξάνεται αντί να μειώνεται.** Χώρια που κάθε μήνα θέλουν όλο και περισσότερα ευρώ για να αγοράσουν τα φράγκα που χρωστούν.

## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

Γιατί οι τράπεζες το έκαναν αυτό, γνωρίζοντας πως έβαζαν τους πελάτες τους στο στόμα του λύκου; Η απάντηση είναι: **πρόσθετο κέρδος. Σε κάθε μετατροπή νομίσματος η τράπεζα κερδίζει από το «εκάρ».** Έτσι κέρδισε και από την αρχική μετατροπή του δανείου από ευρώ σε φράγκα αλλιά και σε όλη την διάρκεια του δανείου κερδίζει μετατρέποντας κάθε μήνα το τοκοχρεολύσιο από ευρώ σε φράγκα. Μπροστά στο κέρδος τους αδιαφορούσαν παγερά για τις καταστροφικές συνέπειες στα νοικοκυριά που δανείστηκαν.

**Αυθεντικός διάλογος** με φίλο μου γιατρό, που με πήρε τηλέφωνο: «Θέλω να σε ρωτήσω για το στεγ...». «Έχεις πάρει στεγαστικό δάνειο σε ελβετικό», τον διέκοψα, «και τώρα, χρωστάς περισσότερα από όσα πήρες». «Ναι, πώς το ξέρεις;». «Δεν είσαι ο μόνος». «Τι να κάνω;».

Το κακό όμως δεν σταμάτησε εδώ. Το πρόβλημα πήρε δραματική τροπή όταν οι ελβετικές αρχές άφησαν εντελώς **ελεύθερη την διακύμανση της ισοτιμίας** του ελβετικού φράγκου με αποτέλεσμα, σε μια μέρα, να **υπερτιμηθεί κατά 25%** εκτινάσσοντας αντίστοιχα προς τα πάνω το υπόλοιπο των στεγαστικών δανείων μεταφρασμένο σε ευρώ.

Οι τράπεζες στην Ελλάδα πανικοβλήθηκαν επειδή πλέον οι πελάτες τους δεν θα μπορούσαν να αποπληρώσουν τα μηνιαία τοκοχρεολύσια που αυξήθηκαν ανάλογα. Προσπάθησαν να τους καθησυχάσουν. «Μη στενοχωριέστε, μόνο αν μετατρέψετε τώρα το δανειό σας από ελβετικά φράγκα σε ευρώ θα κλειδώσετε την ζημιά. Υπάρχει ελπίδα, σε βάθος χρόνου (απροσδιόριστου) να υποτιμηθεί το ελβετικό φράγκο και να μειώσετε την ζημιά». Κανείς βέβαια δεν εγγυάται ότι, σε βάθος χρόνου, το **ελβετικό φράγκο δεν θα υπερτιμηθεί κι άλλο.**

Οι τράπεζες δήλωσαν προθυμία να μειώσουν την μηνιαία τοκοχρεωλυτική δόση του δανείου εκπεφρασμένη σε ελβετικά φράγκα ώστε οι πελάτες τους να πληρώνουν κάθε μήνα το ίδιο ποσό ευρώ που πλήρωναν. Έτσι όμως μεταθέτουν την αποπληρωμή του κεφαλαίου του δανείου τους για αργότερα **αυξάνοντας κατά πολύ τους τόκους.**

Τι μπορείς να κάνεις τώρα, όντας παγιδευμένος στο ελβετικό φράγκο; Αν το **ευρώ ενισχυθεί** στο μέλλον έναντι του ελβετικού φράγκου θα **μειωθεί η ζημιά σου.** Αν **υποτιμηθεί** θα **μεγαλώσει** κι άλλο. Κανείς δεν μπορεί να το προβλέψει αυτό με ασφάλεια (αν μπορούσε θα γινόταν πάμπλουτος). Επομένως οι λύσεις είναι δύο:



## Άρης Γαβριηλίδης

**α. βγαίνεις** τώρα από το ελβετικό μετατρέποντας το δάνειό σου σε ευρώ. Μειονέκτημα: κλειδώνεις την ζημιά σου. Πλεονέκτημα: αποφεύγεις την περαιτέρω αύξησή της σε περίπτωση μελλοντικής υποτίμησης του ευρώ έναντι του ελβετικού.

**β. περιμένεις** ελπίζοντας σε μελλοντική ανατίμηση του ευρώ έναντι του ελβετικού. Μειονέκτημα: μπορεί στο μέλλον το ευρώ να υποτιμηθεί κι άλλο κι έτσι να μεγαλώσεις περισσότερο τη ζημιά σου. Πλεονέκτημα: αποφεύγεις να κλειδώσεις τώρα την ζημιά σου, εναποθέτοντας τις ελπίδες σου στο μέλλον.

Βλέπουμε λοιπόν ότι, σε τελευταία ανάλυση, η κίνησή σου εξαρτάται από την προσωπική σου άποψη για το αν θα ανατιμηθεί ή θα υποτιμηθεί το ευρώ. Η πρόβλεψή σου είναι τόσο καλή όσο και η δική μου. Μην περιμένεις να σε βοηθήσει κάποιος τρίτος. Το μπαλάκι επιστρέφει σε εσένα: **εσύ θα αποφασίσεις.**

Αν σε παρηγορεί αυτό, διαβάζω στον Τύπο ότι πολλοί Ρώσοι έχουν πάρει στεγαστικό δάνειο σε ξένο νόμισμα αλλά με την μεγάλη υποτίμηση που υπέστη το ρούβλι, είδαν με απόγνωση το υπόλοιπο του δανείου τους να τριπλασιάζεται! **Πάντα υπάρχουν χειρότερα...**

Άραγε, όσοι ζημιώθηκαν επειδή οι τράπεζες εκμεταλλεύθηκαν την προφανή και αυταπόδεικτη άγνοιά τους στη διαχείριση συναλλαγματικού κινδύνου **έχουν το νομικό έρεισμα να διεκδικήσουν δικαστικώς αποζημίωση;** Ένας πεπειραμένος νομικός μπορεί να δώσει την απάντηση.

## Συμβουλή 15

Διαχειρίσου συνετά την επιτυχία σου

Όταν έχεις γεννηθεί μέσα στα πλούτη, δεν σε εντυπωσιάζει η πολυτελής ζωή επειδή την βρίσκεις φυσιολογική. Το πράγμα όμως διαφέρει αν αποκτήσεις οικονομική άνεση σε ένα μεταγενέστερο στάδιο της ζωής σου και, πολύ περισσότερο, σημαντικά πλούτη. Τότε, χρειάζεσαι μεγάλη **ψυχική δύναμη και αποθέματα ωριμότητας** για να μπορέσεις να διαχειριστείς αυτή την ριζική αλλαγή στη ζωή σου. Κοιτώντας γύρω, εύκολα εντοπίζεις περιπτώσεις ανθρώπων που ένας συνδυασμός παραγόντων μετέτρεψε από κοινούς θνητούς σε βαθύπλουτους επιχειρηματίες.



## Πως να διαπρέψεις στην καριέρα σου

Πολλοί από αυτούς άντεξαν την αλλαγή. Άλλοι όχι. Έγιναν εγωπαθείς, υπερόπτες, κατέφυγαν στην κοκαΐνη, αποδομήθηκαν ψυχικά και κάποιοι βρήκαν πρώιμο θάνατο ή κατέληξαν στη φυλακή. Για λόγους δεοντολογικούς αλλιώς και νομικούς δεν μπορώ να αναφέρω συγκεκριμένα ονόματα αλλά είναι σε όλους γνωστά.

Ψυχική δύναμη χρειάζονται και αυτοί που γίνονται ξαφνικά διάσημοι, π.χ. κάποιοι καλλιτέχνες. Όσοι δεν την είχαν κατέφυγαν σε ατέρμονη ψυχανάλυση (Γούντι Άλεν), Ινδούς γκουρού (Τζον Λένον), φάρμακα (Μέριλιν Μονρόε, Μάικλ Τζάκσον), υπερβολικό φαγητό (Όρσον Ουέλς, Μάρλον Μπράντο), αλκοόλη (πάρα πολλοί), ναρκωτικά (Ρόμπιν Ουίλιαμς) και έκλυτο βίο. Το ίδιο και πολιτικοί, κάποιοι από τους οποίους αισθάνθηκαν άτρωτοι και υπέρνω του νόμου και μπήκαν φυλακή (Ντομινίκ Στρος-Καν) ή έγιναν διεθνώς ρεζίλι (Μπιλ Κλίντον). Βεβαίως, τέτοια παραδείγματα αφθονούν και στον ελληνικό χώρο. Ονόματα δεν ήξεμε, υπολήψεις δεν θίγουμε...

Η εποχή της χλιδής που ζήσαμε, πριν από την κρίση, έκανε πιο συχνό ένα παλαιότερο φαινόμενο: άνθρωποι που ξεκίνησαν από χαμηλά, παντρεύτηκαν και έκαναν παιδιά, όταν «ήλιθωσε το αντεράκι τους» που έλεγε η γιαγιά μου, δηλαδή πέτυχαν επαγγελματικά και έβγαλαν πολλή λεφτά, μεσήλικες πια, **ξεμυαλίστηκαν**. Οι κόλληκες (αμφοτέρων των φύλων) που τους τριγύριζαν τους έπεισαν πως είναι γοητευτικοί, έξυπνοι και μεγάλοι ερασιέτες. Έτσι έγιναν εύκολος στόχος κάποιας νεαρής ύπαρξης, συνήθως από τον επαγγελματικό τους χώρο, που τους έκανε γλυκά μάτια. Δεν δίστασαν να χωρίσουν την γυναίκα τους, που τους παραστάθηκε στα δύσκολα χρόνια, να παρατήσουν τα παιδιά τους και να παντρευτούν την νεαρά παρά την μεγάλη διαφορά ηλικίας, νομίζοντας ότι την συγκίνησαν τα κάλλη και όχι το πορτοφόλι τους. Έτσι, έσπειραν δυστυχία στα μέλη της παλιάς τους οικογένειας, έκαναν νέα παιδιά με γηραλέο μπαμπά, που στο σχολείο θα τον περνάνε για παππού τους, και απόκτησαν γυναίκα με ηλικιωμένο σύζυγο με ό,τι μπορεί να σημαίνει αυτό για την μελλοντική τους σχέση...

Συνάντησα, πριν από χρόνια, σε επαγγελματική εκδήλωση, παλιό συνάδελφο, με τον οποίο είχαμε ξεκινήσει μαζί την καριέρα μας. Πεννηνταπεντάρης αλλιώς κουρεμένος σαν νεαρούδι και φουσκωμένος σαν διάνος, δίχως να ρωτήσω, μου είπε πως είχε γιο ενός χρόνου, που απόκτησε με την νέα του σύζυγο. Συγκράτησα την κακεντρέχειά μου και δεν τον

ρώτησα αν ήταν βέβαιος πως το παιδί ήταν δικό του... Πρόσθεσε πως ήταν περιζήτητος στην παρέα του έφηβου γιου του, από τον πρώτο του γάμο, επειδή σκεπτόταν και φερόταν νεανικά. Ούτε τότε τον ρώτησα αν σε αυτό βοηθάει κάποιο πλουσιοπάροχο χαρτζιλίκωμα που τους κάνει. Εκείνη την ώρα στα μάτια μου ο τύπος ήταν **η επιτομή του ξεμυαλισμένου μεσήλικα** που, μεθυσμένος από τα πολλή λεφτά, **«πούλησε» την οικογένειά του** και λήτρεψε το εγώ του. Ένας ακόμη, ανάμεσα στους πολλούς, που δεν μπόρεσε να διαχειριστεί την επαγγελματική του επιτυχία.

Για να είμαι δίκαιος, αυτό το φαινόμενο δεν είναι αποκλειστικά ανδρικό. Μοιλονότι οι άνδρες πλειοδοτούν, έχω δει και **γυναίκες** να συμπεριφέρονται με παρόμοιο τρόπο, ύστερα από μια επιτυχημένη καριέρα. Με την διαφορά ότι ο νέος τους σύντροφος δεν είναι και ηλικιακά νεότερός τους, όπως συμβαίνει σχεδόν πάντοτε με τους άνδρες.

Αν και δεν έχω γνωρίσει προσωπικά κάποιον που να του έπεσε το **λαχείο**, έχω διαβάσει στον Τύπο ότι αρκετοί από όσους κέρδισαν μεγάλα ποσά, ύστερα από κάποια χρόνια **κατέληξαν φτωχότεροι** από πριν. Είναι και αυτό ένα παράδειγμα αδυναμίας διαχείρισης γρήγορου πλουτισμού.

Κανείς δεν μπορεί να ξέρει, και ειδικά οι νεότεροι, τι του επιφυλάσσει η τύχη. Αν καταφέρουν, όπως τους εύχομαι, να επιτύχουν επαγγελματικά και να κερδίσουν πολλή χρήματα, ή να γίνουν διάσημοι ή και τα δύο, as έχουν στο νου τους **τις απαιτήσεις που έχει η διαχείριση της επιτυχίας**. Έτσι δεν θα πέσουν στις καλές κρυμμένες παγίδες της. **Ο πρωτεύων στόχος στη ζωή είναι η ευτυχία**. Αν τα λεφτά έφερναν την ευτυχία όλοι οι πλούσιοι θα ήσαν ευτυχείς και όλοι οι φτωχοί δυστυχείς. Πράγμα που, ευτυχώς, δεν συμβαίνει.