



Μάιος 2019β

Η Εφημεριδούλα

Τηλ: 210-96 52 336
pinteris@hotmail.com

Τεύχος 259 Χρόνος 33ος

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας



**ΚΥΡΙΑΚΗ
26 ΜΑΪΟΥ 2019
ΕΚΛΟΓΕΣ**

Αυτή είναι μια από τις σπάνιες φορές που ανάμεσα στις προηγούμενες εκλογές και τις τωρινές μεσολαβεί μια τετραετία. Καλούμαστε να επιλέξουμε τοπικούς άρχοντες και παράλληλα ευρωβουλευτές. Όμως, αν λάβουμε υπόψη μας και τις επερχόμενες εθνικές εκλογές, οι εκλογές της 26 Μαΐου αναπόφευκτα είναι και μια αξιολόγηση των πεπραγμένων αυτής της κυβέρνησης. Τώρα θα μάθουμε πραγματικά ποιος ήταν ο αντίκτυπος που είχαν στον ελληνικό λαό οι αποφάσεις που πήρανε οι κυβερνώντες για μια ολόκληρη τετραετία. Φυσικά καθένας μας έχει τις προτιμήσεις του. Εκείνο που εύχομαι είναι αυτή τη φορά να ψηφίσουν όσο το δυνατόν περισσότεροι ώστε τα αποτελέσματα να εκφράζουν ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού.

To Site

www.pinteris.gr

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από



- Κατασκευή ιστοσελίδων
- Κατασκευή e-shop
- Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

www.imaginetech.gr 693 23 91 553



Η ΓΛΥΦΑΔΑ ΜΑΣ

Ζω στη Γλυφάδα 36 χρόνια. Γνωρίζω τη Γεωργία Βαμβακερού 22 χρόνια. Για 20 χρόνια ζούσα στο διαμέρισμα που νοίκιαζα από τους αγαπημένους μου αείμνηστους γονείς της Σπύρο και Βάσω. Η Γεωργία έχει τρία «ελαττώματα»: Είναι έντιμη (δηλαδή λέει την αλήθεια) είναι συνεπής (δηλαδή κρατάει το λόγο της) και είναι ντόμπρα (δηλαδή δεν χαρίζει κάστανα). Αυτά τα τρία χα-

ρακτηριστικά συνθέτουν τη Εμπιστοσύνη που είναι το θεμέλιο της ανθρώπινης συνεργασίας. Χαίρομαι ιδιαίτερα που είναι υποψήφια με την παράταξη του αγαπητού Γιώργου Παπανικολάου. Αλλιώς θα βρισκόμουν σε δύσκολη θέση... Παράλληλα χαίρομαι που στον ίδιο συνδυασμό συμμετέχει και ο Αιμίλιος Βουγιουκλάκης που γνωρίζω πόσο σημαντικά βοηθάει το Δήμο μας. Καλή επιτυχία και στους τρεις.



Ο Αιμίλιος Βουγιουκλάκης από την παρουσίαση του βιβλίου μου «Άλλα θέλω κι άλλα κάνω» στο Δημαρχείο Γλυφάδας τον Οκτώβριο του 2008

Συνεδρίες μέσω Skype
(εκτός Αττικής)
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com

www.pinteris.gr
Επισκευθείτε το


COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
210 422 5065
210 422 6665
6931 251 421

Βιταμίνες και κατάθλιψη


Έρχεται μια κυρία 40 χρονών και μου λέει ότι έχει κατάθλιψη. Αυτό που εμπιστευόμαι είναι αυτό που βιώνω. Αν η γυναίκα είναι άλυστη, έχει αζύριστα πόδια, οι μυς του προσώπου της έχουν κρεμάσει, από ένα μέτρο μυρίζει ιδρώτα, μιλάει αργά και χαμηλόφωνα, και λέει ότι ήρθε σε μένα διότι είμαι κοντά και δεν είχε κουράγιο να πάει πιο μακριά, μάλλον δίκιο έχει. Αν όμως έχει έρθει από την άλλη άκρη της πόλης, με μαλλί από κομμωτήριο, βαμμένη στολισμένη, με ανάλογο τόνο φωνής και χαμογελαστή μόνο για κατάθλιψη δεν μιλάμε.

Γι' αυτό το λόγο, όποτε έχω απέναντί μου έναν «κουρασμένο» και αποθαρρυσμένο άνθρωπο, πέρα απ' αυτά που θα πούμε, του προτείνω να πάρει μια πολυβιταμίνη σταδιακής αποδέσμευσης. Βέβαια, καλό θα ήταν αν κάποιος έχει ιστορικό με προβλήματα νεφρών, να συμβουλευτεί έναν γιατρό. Ο λόγος που το κάνω αυτό, είναι διότι έχω διαπιστώσει πως κάποιοι, ενώ γνωρίζουν τι χρειάζεται να κάνουν για να συνέλθουν, δεν έχουν την ενέργεια να το κάνουν. Άσε που αν παίρνουν και ψυχοφάρμακα, τα πράγματα όσον αφορά την ενεργητικότητα και την πνευματική διαύγεια χειροτερεύουν. Η μέχρι τώρα εμπειρία μου είναι ότι, ένας στους πέντε μετά από μία εβδομάδα καθημερινής χρήσης της πολυβιταμίνης αναφέρει βελτίωση της διάθεσής του και αύξηση της ενεργητικότητάς του, ανεξάρτητα από το πόσο μπορεί να βοήθησε η συζήτηση που κάναμε.

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ο ψυχολόγος που έχουν εμπιστευτεί 590.000 αναγνώστες



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ
Το χρήμα Υπέρτης ή αφεντικό σου;



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

Θα βρείτε άρθρα μου
και στην ιστοσελίδα
ΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ

Ο τρόπος που μιλάμε

Όταν κάποιος μας μιλάει οι πληροφορίες που μας δίνει είναι πολύ περισσότερες από αυτά που μας λέει. Η προφορά του δείχνει καταγωγή. Ποιος δεν αναγνωρίζει έναν Κρητικό όταν μιλάει; Η ομιλία και η γλώσσα του, μας λέει κάτι για το μορφωτικό του επίπεδο. Άλλο ένας μάστορας να λέει «πειδίης», «από ανέκαθεν» και «στην οδό Τάδε» και άλλο να μιλάει έτσι κάποιος, που ισχυρίζεται ότι έχει τελειώσει μια ανώτατη σχολή.

Μια καλή ερώτηση να κάνεις στον εαυτό σου την ώρα που σου μιλάει κάποιος είναι «τι κάνει αυτός αυτή τη στιγμή»; Η προφανής απάντηση είναι «μιλάει». Η ερώτηση είναι τι κάνει μιλώντας; Προσπαθεί να σου πουλήσει κάτι; Δικαιολογεί τον εαυτό του ή κάποιον τρίτο; Προβάλλει τις γνώσεις, τον πλούτο και τις επιτυχίες του; Κλαίγεται; Μιλάει απλώς ...για να μιλάει; Κατηγορεί τους άλλους; Όπως λέει ο συγγραφέας S. Covey, ένα πολύ σημαντικό στοιχείο να λάβεις υπόψη σου κατά πόσο είναι «πιστός στους απόντες». Αν άλλα λέει μπροστά σε κάποιον και άλλα πίσω του, ποιος σου εγγυάται ότι δεν θα το κάνει και σε σένα;

Ας υποθέσουμε ότι έχεις πάει να διαπραγματευτείς με δύο συνεταιίρους για μία πιθανή μελλοντική συνεργασία. Κάποια στιγμή, σηκώνεται ο ένας να πάει στην τουαλέτα. Αν μόλις φύγει, αρχίσει ο άλλος να τον κατηγορεί, έχεις ήδη 2 πληροφορίες:

1. Δεν είναι πιστός στους απόντες. Κάποια στιγμή θα μπορούσες να είσαι εσύ στη θέση του συνεταιίρου. Πώς να τον εμπιστευτείς;
2. Έχει προϋποθέσει αυθαίρετα ότι εσύ, θα κρατήσεις μυστικά αυτά που σου λέει. Με αυτόν τον τρόπο, έχει αποφασίσει να γίνεις «φύλακας των μυστικών του» και συνεργός του χωρίς να έχεις ερωτηθεί.

Αν πάλι με το που φεύγει ο ένας, ο άλλος αρχίσει να κάνει πλάκα για τον άλλο, αυτό είναι εντελώς ανώδυνο και δείγμα της πρόθεσης του άλλου να υπάρξει μια πιο οικεία σχέση. Κάποτε μου ήρθαν δυο τζαμάδες γύρω στα 50 που ήταν συντάριοι. Από τη ώρα που μπήκαν μέχρι που έφυγαν κρατούσα την κοιλιά μου από τα γέλια. Οι άνθρωποι, δεν έκαναν τίποτα σκόπιμα. Απλά ο συνδυασμός των προσωπικοτήτων τους ήταν σαν Χοντρός-Λιγνός. Κάποια στιγμή που πήγε ο ένας στην τουαλέτα, με πήρε ο άλλος αγκαζέ και με χαμηλόφωνο συνωμοτικό τόνο φωνής μου λέει ... εμπιστευτικά: «Τα λέει όλ' αυτά γιατί είμαι πιο όμορφος». Όποτε τους φέρω στο νου μου, γελάω.

Η ευφράδεια με την οποία μιλάει κάποιος δείχνει κάτι για την κοινωνική νοημοσύνη του. Η ευφράδεια είναι μονάδα χρόνου. Είναι ο χρόνος που μεσολαβεί ανάμεσα σε μια έννοια που έχεις στο νου σου και τη λέξη που της ταυριάζει. Για παράδειγμα λες, «δεν υπάρχει το... και η λέξη που θέλεις να πεις είναι «υπόβαθρο». Όσο πιο γρήγορα σου έρθει η λέξη, τόσο πιο ευφράδης είσαι. Σήμερα μάλιστα σε μια μερίδα Αγγλομαθών Ελλήνων, η λέξη αυτή τους έρχεται πιο εύ-

κολα στ' Αγγλικά απ' ό,τι στα Ελληνικά. Έτσι τη λέξη «υπόβαθρο» την ονομάζουν ...background. Είναι σημαντικό να λάβεις υπόψη του την ευφράδεια ενός ανθρώπου. Ένας ευφράδης άνθρωπος είναι πιθανόν να έχει ασημένια πειθώ. Βέβαια υπάρχουν και οι ευφράδεις που μιλάνε χωρίς να λένε τίποτα ή που μιλάνε μόνο για να τραβάνε την προσοχή. Ένα καλό παράδειγμα είναι η διαχρονική «ξύλινη γλώσσα» μερικών πολιτικών: «Η υπόθεση πρέπει να διαλευκανθεί άμεσα, να πέσει άπλετο φως και να φτάσει το μαχαίρι μέχρι το κόκκαλο. Δεν πρέπει ... κ.λπ.».

Αυτά που λέει ένας άνθρωπος αντικατοπτρίζουν και τις πεποιθήσεις του. Άλλο να σου λέει κάποιος «πέρασαν οι κυρίες του εράνου» κι άλλο «ήρθαν κάτι θεούσες». Τα δύο αυτά άτομα έχουν διαφορετικές θρησκευτικές πεποιθήσεις. Όπως διαφορετικές πολιτικές πεποιθήσεις έχουν αυτός που λέει «έχουν επικρατήσει οι αριστεροί» κι εκείνος που λέει «έχουν επικρατήσει τα κουμούνια». Βέβαια, δεν είναι πάντα εύκολο να καταλάβεις τις πεποιθήσεις του άλλου. Ιδιαίτερα αν μιλάει μια «διπλωματική» γλώσσα όπου το γκρίζο θα μπορούσε να είναι σχεδόν άσπρο ή σχεδόν μαύρο. Δεν έχεις γνωρίσει πραγματικά χειριστικό άνθρωπο, αν δεν έχεις κάνει παρέα με διπλωμάτη καριέρας, ιδιαίτερα αν έχει χρηματίσει και Πρεσβευτής.

6ος χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11-11.30
ακούτε ζωντανά από το διαδίκτυο
στο ραδιοφωνικό σταθμό
Κέντρο Καρδιάς 95
την εκπομπή
«Χαβαλές & Επιστήμη»
που κάνουμε
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.
Η εκπομπή επαναλαμβάνεται
κάθε Σάββατο 11-11.30

Η γιαγιά παραπονιέται στο γιατρό: «Γιατρέ μου έχω πολλά αέρια. Δεν ακούγονται ούτε μυρίζουν. Όμως είναι πολλά». Ο γιατρός απάντησε «πάρε γιαγιά αυτό το φάρμακο και έλα σε μία εβδομάδα». Η γιαγιά επανέρχεται σε μια εβδομάδα και του λέει. : «Γιατρέ μου έχω πολλά αέρια. Τώρα ακούγονται αλλά δεν μυρίζουν. Όμως είναι πολλά». Και ο γιατρός: «Εντάξει γιαγιά. Ξεβουλώσαμε τ' αυτιά. Πάρε κι αυτό το φάρμακο να ξεβουλώσουμε και τη μύτη».

Στο [pinterest.gr](https://www.pinterest.gr)
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
(Δείτε το trailer)