

Η Εφημεριδούλα

Μάιος 2021

Τεύχος 297 35ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Το αυγό το Κολόμβου

Ένας μεγάλος προβληματισμός για την κυβέρνηση, αλλά και την κοινωνία αυτές τις μέρες είναι τα «κορονοπάρτι» που οργανώνονται κάθε βράδυ στην Αθήνα και άλλες μεγάλες πόλεις της Ελλάδας. Η μέχρι τώρα εμπειρία, μάς έδειξε ότι η αντιπαράθεση της αστυνομίας με αυτές τις ομάδες δημιουργεί πολλούς κινδύνους για τραυματισμούς, υλικές ζημιές και πιθανόν θανάτους που μέχρι τώρα, ευτυχώς, δεν είχαμε ακόμα. Ιδιαίτερα αν λάβουμε υπόψη μας ότι ανάμεσά τους είναι αντιεξουσιαστές, μπαχαλάκηδες, χούλιγκαν και ...πορτοφολάδες.

Το ερώτημα είναι πώς μπορεί μια κυβέρνηση να χειριστεί ένα τέτοιο πρόβλημα; Κατ' αρχή αξίζει να σημειώσουμε ότι – ακόμα κι αν δεν υπήρχε ο κορονοϊός – οι άνθρωποι αυτοί είναι παράνομοι τουλάχιστον για τρεις λόγους:

- Διατάραξη της κοινής ησυχίας.
- Παραβίαση των κανόνων υγιεινής (κατουράνε επί τόπου).
- Φθορά ξένης περιουσίας (κάνει κάδους σκουπιδιών κι ό,τι άλλο μπορούν).

Σ' αυτούς τους τρεις λόγους προστίθεται και ένα τέταρτος που είναι το πρόστιμο των 300€ για την παράβαση της καραντίνας.

Το ερώτημα είναι: Πώς μπορεί η αστυνομία να βάλει πρόστιμα σε όλους αυτούς, χωρίς να κάνει επί τόπου συλλήψεις;

Πάνω σ' αυτό, η σύντροφός μου Ζωή σκέφτηκε κάτι, που μου κάνει εντύπωση που κανένας μέχρι τώρα στην κυβέρνηση δεν το έχει σκεφτεί: Οι περισσότεροι από αυτούς είναι περήφανοι για όσα κάνουν. Υπάρχουν λοιπόν χιλιάδες βίντεο από τέτοια πάρτι που τα ανεβάζουν μάλιστα οι ίδιοι στα μέσα μαζικής δικτύωσης. Θα μπορούσε η αστυνομία να ταυτοποιήσει πολλούς από αυτούς και, από κει και πέρα να τους συλλάβει μέρα μεσημέρι χωρίς να διακινδυνέψει να το κάνει την ώρα του πάρτι. Το βίντεο είναι τεκμήριο από μόνο του. Αν πάλι δεν θέλει να προβεί σε συλλήψεις, μπορεί τουλάχιστον να τους στείλει το «μπουγιουρντί» των 300€.



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

Ο Μάιος μας έφτασε !



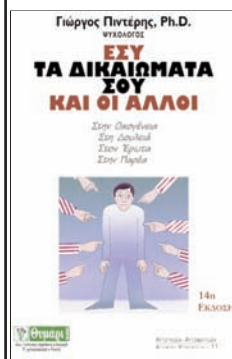
Ο πιο σημαντικός παράγοντας στη μάθηση

Μέχρι σήμερα το βιβλίο μου «Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι» (Θυμάρι 1983) υποθέτω να το έχουν διαβάσει πάνω από εκατό χιλιάδες άνθρωποι. Μέχρι σήμερα, δεν έτυχε να βρεθεί κάποιος που να μου πει ότι το βιβλίο είναι δυσνόητο ή ανεφάρμοστο. Κι όμως, είναι ζήτημα αν υπάρχει ένα 5% των αναγνωστών που εφαρμόζει αυτά που έμαθε από το βιβλίο, στην πράξη! Για παράδειγμα, δεν χρειάζεται πολύ νοημοσύνη για να καταλάβει κανείς ότι, αν πεις «με τη χθεσινή συμφωνία νιώθω ριγμένος» ακούγεται πολύ διαφορετικά από τα να πεις «στη χθεσινή συμφωνία με ρίξατε». Στην πρώτη περίπτωσης τι νιώθεις, ενώ στη δεύτερη κατηγορεί κάποιους ανθρώπους. Ούτε είναι δύσκολο να μάθεις να συντάσσεις ένα «μήνυμα πρώτου προσώπου» όπως ονομάζονται τα μηνύματα που αναφέρουν πώς νιώθεις και τι σκέφτεσαι χωρίς να κατηγορείς κανέναν. Πού είναι η δυσκολία λοιπόν και μόνο πέντε στους εκατό μπορούν και εφαρμόζουν αυτή τη γνώση στην πράξη;

Ο αείμνηστος δάσκαλός μου στο Καράτε Tatsuo Suzuki, μας έλεγε: «Εγώ, το μόνο που μπορώ να κάνω, είναι να σας διδάξω Καράτε, δηλαδή να σας δώσω τις απαραίτητες πληροφορίες για τη σωστή εφαρμογή μιας τεχνικής άμυνας ή επίθεσης. Όμως, δεν μπορώ να σας μάθω Καράτε. Αυτό είναι δική σας ευθύνη». Τι εννοούσε μ' αυτό;

Ας υποθέσουμε ότι μου ζητάς να σε διδάξω μια άμυνα από γροθιά στο πρόσωπο. Στο βαθμό που είσαι αρτιμελής και μέσης νοημοσύνης, μέσα σε δέκα λεπτά θα μπορείς να κάνεις την τεχνική αρκετά σωστά. Όμως, για την κάνεις πολύ σωστά, θα χρειαστεί να επαναλάβεις την τεχνική χιλιάδες φορές. Ας υποθέσουμε λοιπόν ότι κάθεσαι καθημερινά απέναντι από έναν καθρέφτη και επαναλαμβάνεις την τεχνική εκατό φορές την ημέρα. Δηλαδή, σ' ένα χρόνο θα την έχεις κάνει $360 \times 100 = 36000$ φορές. Όμως, την έχεις κάνει χωρίς να υπάρχει κάποιος αντίπαλος που σου ρίχνει μια γροθιά. Η αμυντική τεχνική στην οποία ασκείσαι καθημερινά είναι σε μια φανταστική και όχι μια πραγματική γροθιά. Το θέμα είναι, πώς θ' αντιδράσεις σε μια πραγματική γροθιά; Ο κρίσιμος παράγοντας εδώ είναι ο συγχρονισμός. Δηλαδή να κάνεις την άμυνα, ακριβώς τη στιγμή που έρχεται η γροθιά. Αν την κάνεις νωρίτερα ή αργότερα η γροθιά θα καταλήξει στο πρόσωπό σου. Από τι εξαρτάται όμως ο συγχρονισμός; Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σ' αυτόν που κάνει την άμυνα εγκαίρως και σ' εκείνον που καταλήγει ...μ' ένα μαυρισμένο μάτι;

Η διαφορά βρίσκεται σ' ένα στοιχείο μου, κατά τη γνώμη μου, είναι όλη η ουσία της μάθησης: Τα ανακλαστικά. Μπορεί να κάνεις την άμυνα, όχι εκατό, αλλά χίλιες φορές την ημέρα. Αν δεν την κάνεις μ' έναν πραγματικό αντίπαλο που δεν ξέρεις πότε ακριβώς θα σου επιτεθεί, δεν πρό-



ProgressNet®



- ▶ Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop
- ▶ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών
- ▶ Ανάπτυξη πληροφοριακών συστημάτων

www.progressnet.gr 211 18 28 724

ΑΠΟ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ



**Εστίασε το βλέμμα σου στις
4 τελείες που βρίσκονται στο
κέντρο αυτής της εικόνας για 30''
δευτερόλεπτα.
Μετά στρέψε το βλέμμα σου προς
μια άσπρη επιφάνεια, όπως ένας
τοίχος ή το ταβάνι.
Τι βλέπεις;**

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Αυτή η στήλη, μέχρι τώρα, είναι απρόβλεπτη. Άλλες φορές πιάνει ολόκληρη σελίδα κι άλλες δεν υπάρχει τίποτα. Αυτή τη φορά η στήλη δεν περιέχει γράμματα από αναγνώστες, αλλά είναι αφιερωμένη σ' ένα αίτημα μια αναγνώστριας πάνω στο θέμα της λήψης αποφάσεων. Μια και το θέμα είναι γενικού ενδιαφέροντος έγραψα ένα μεγάλο άρθρο.

Διαδραστική Εφημεριδούλα

Οι αναγνώστες μπορούν να συμμετέχουν ενεργά με τρεις τρόπους:

Ο πρώτος, με το να προτείνουν θέματα για τα οποία θα ήθελαν να μάθουν κάτι περισσότερο.

Ο δεύτερος με σχόλια, απορίες και παρατηρήσεις που – αν παρουσιάζουν ενδιαφέρον και δεν είναι μακροσκελή – θα μπαίνουν σε μια μονίμη στήλη με τίτλο Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ.

Ο τρίτος με κάποιο σύντομο άρθρο, δικό του ή κάποιου άλλου. Όλα αυτά πάντα με αποστολή στο pinteris@hotmail.com.

δεν είπα.

Πάμε τώρα στον άνθρωπο που είναι υποχωρητικός και θέλει ν' αποκτήσει **ανακλαστικά οριοθέτησης**. Ας πάρουμε για παράδειγμα τη Λέλα. Είναι 48 ετών, παντρεμένη με το Μάνθο κι έχουν μια κόρη 15 ετών. Η ίδια εργάζεται σε μια εισαγωγική εταιρεία και είναι η «υπάλληλος - πολυεργαλίο». Πρόσεξε πόσες φορές υποχωρεί μέσα σε μια μέρα: Ξεκινάμε από το πρωί. Αναγκάζεται να πάει την κόρη τους με το αυτοκίνητο στο σχολείο, παρόλο που το σχολείο βρίσκεται στην καθημερινή διαδρομή του Μάνθου. Γιατί συμβαίνει αυτό; Διότι ο Μάνθος ξεκινά 15' λεπτά νωρίτερα από τη Λέλα και η μικρή ...θα χάσει 15' λεπτά πρωινού ύπνου. Στη δουλειά, τής τηλεφωνά η μητέρα της και ζητάει να τής πάει κάποια φάρμακα. Αυτό σημαίνει τουλάχιστον μισή ώρα καθυστέρηση στην επιστροφή από την εργασία της. Το ενδιαφέρον είναι ότι η αδελφή του Μάνθου μένει στη διπλανή πολυκατοικία! Όμως η μαμά ...«δεν θέλει να υποχρεώνεται». Πριν σχολάσει, ο διευθυντής, τής ζητάει να μείνει για μισή ώρα ακόμα, γιατί περιμένει ένα τηλεφώνημα από Αγγλία και η Λέλα μιλάει τ' Αγγλικά καλύτερα απ' όλους. Αυτό σημαίνει ότι – μαζί με τα χάπια

κείται ν' αποκτήσεις τ' **ανακλαστικά**. Μ' άλλα λόγια «ξέρω» Αγγλικά, τένις ή οδήγηση σημαίνει «στον τομέα αυτόν, συνήθως, έχω τα σωστά ανακλαστικά».

Ένα καλό παράδειγμα: Αν οδηγείς, θα θυμάσαι τη φορά που, έχοντας ένα Ν στο πίσω τζάμι ενός αυτοκινήτου και πολύ τρακ βγήκες στους δρόμους χωρίς να έχεις κάποιον πιο έμπειρο να κάθεται δίπλα σου. Από τότε πέρασε καιρός και σήμερα είσαι πια ένας έμπειρος οδηγός. Όμως, σε τι διαφέρεις από εκείνον το αρχάριο φουκαρά; Ξέρεις ν' αλλάξεις ταχύτητες καλύτερα από εκείνον; Πιθανόν. Ξέρεις να χειρίζεσαι το τιμόνι καλύτερα από εκείνον; Και πάλι πιθανόν. Όμως, η ειδωποιός διαφορά ανάμεσά σας είναι τ' **ανακλαστικά**. Σε όλα τα άλλα, οι διαφορές ανάμεσα σ' έναν αρχάριο κι έναν έμπειρο οδηγό είναι μικρές. Ίσως μάλιστα αυτή να είναι και η διαφορά ανάμεσα σ' ένα επαγγελματία κι έναν ερασιτέχνη. Ο επαγγελματίας είτε είναι φωτογράφος, ψυχολόγος ή δικηγόρος με την καθημερινή επανάληψη κάποιων δεξιοτήτων εκ των πραγμάτων αποκτά πιο επαρκή ανακλαστικά.

Ας δούμε τώρα πώς μπορούμε να εκμεταλλευτούμε αυτή τη διαπίστωση ώστε να «μάθουμε» κάτι καινούργιο. Για παράδειγμα, είσαι ένας υποχωρητικός άνθρωπος. Δυσκολεύεσαι να πεις «όχι» και πολύ συχνά υποχωρείς γιατί δεν σου έρχεται κάτι να πεις, ή αυτό που σου έρχεται να πεις ...δεν λέγεται χωρίς συνέπειες. Το αποτέλεσμα είναι, τις πιο πολλές φορές, να είσαι θυμωμένος με τον εαυτό σου και μ' εκείνους που «σε χειρίζονται». Πώς μπορείς να «μάθεις» να οριοθετείσαι αποτελεσματικά; Μ' άλλα λόγια **πώς μπορείς ν' αποκτήσεις τ' ανακλαστικά** που θα σου επιτρέπουν να οριοθετείσαι έγκαιρα;

Τη γλώσσα της οριοθέτησης την πρωτοδιδάχτηκα στα 25 με 26 μου. Βέβαια, το επάγγελμά μου μ' έφερνε συχνά αντιμέτωπο με καταστάσεις όπου έπρεπε να οριοθετηθώ σε κάποιον επισκέπτη μου. Αν ήθελα να μη χαλάσει η σχέση μας και ταυτόχρονα να μην υποχωρώ, ήμουν υποχρεωμένος να μάθω να λέω «λυπάμαι, αλλά δεν έχω άλλο χρόνο» αντί να πω «σταμάτα να μου ζητάς παραπάνω χρόνο από αυτόν που δικαιούσαι». Στον επισκέπτη μου, στο τέλος της συνεδρίας, μού αποκάλυπτε ότι δεν είχε να πληρώσει, να έλεγα «θα προτιμούσα αυτό να το γνωρίζω εκ των προτέρων» αντί για «αν θέλεις να με ξαναδείς, μέσα σε δύο μέρες πρέπει να μ' έχεις ξοφλήσει». Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν φορές που υποχωρώ και εκ των υστέρων μού έρχεται η κατάλληλη αντίδραση, οπότε κι εγώ θυμώνω με τον εαυτό μου. Αλλά αυτό συμβαίνει σπάνια. Για παράδειγμα, ένας επισκέπτης μου λέει: «Πιστεύω ότι είμαι ένα μηδενικό και ότι δεν υπάρχει περίπτωση κάποιος να με μεταπείσει». Η «σωστή» αντίδραση (που σκέφτηκα εκ των υστέρων) ήταν να πω κάτι σαν «με μια τέτοια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση αναρωτιέμαι τι κάνουμε εδώ»; Εγώ αντίδρασα ανταγωνιστικά: «Μόλις μου βέταξες το γάντι». Όμως, θα υπάρξει μια δεύτερη ευκαιρία και την κατάλληλη στιγμή θα πω την κουβέντα που

της μαμάς – θα είναι σε θέση να πάρει την κόρη της από το φροντιστήριο μια ώρα αργότερα. Έτσι, αναγκάζεται να ζητήσει από την κόρη να την περιμένει στο φροντιστήριο διότι ο Μάνθος δεν μπορούσε να την πάρει. Μόλις επιστρέψουν στο σπίτι, την κόρη την έχει κάψει λόρδα. Η Λέλα της βάζει ένα κρύο κομμάτι παστίτσιο που υπήρχε στο ψυγείο. Η κόρη αγανάκτησε. Ήθελε ...ζεστό φαγητό. Έτσι η Λέλα έβγαλε μια μπριζόλα από την κατάψυξη, την έβαλε στο φούρνο μικροκυμάτων να ξεπαγώσει ενώ παράλληλα με το παστίτσιο βολέυτηκε η ίδια.

Όπως βλέπουμε, η Λέλα μέσα σε μια μέρα υποχώρησε τέσσερις φορές. Αυτό που γίνεται συνήθως, είναι στο τέλος της μέρας να νιώθει κατάκοπη και να τα βάζει με τον εαυτό της που είναι ...«μαλακισμένη». Κι όμως, η Λέλα έχει μελετήσει το «Εσύ τα δικαιώματά σου και οι άλλοι» και γνωρίζει ότι υπάρχει κι άλλος τρόπος να χειριστεί μια κατάσταση, αλλά «αυτά είναι ανεφάρμοστα». Από μια άποψη έχει δίκιο. Δεν έχει τ' ανακλαστικά ν' αντιδράσει διαφορετικά. Όσο δεν έχει τ' ανακλαστικά, τόσο απογοητεύεται, κι όσο απογοητεύεται δεν δοκιμάζει κι έτσι δεν αποκτά τ' ανακλαστικά.

Εκείνο που είναι σημαντικό να καταλάβει η Λέλα είναι ότι για ν' αποκτήσει τ' ανακλαστικά δεν χρειάζεται ν' αντιδράσει επί τόπου. Μπορεί ν' αντιδράσει και αργότερα. Το γεγονός ότι υποχώρησε σ' ένα θέμα μια φορά, δεν σημαίνει ότι είναι υποχρεωμένη να συνεχίσει να υποχωρεί. (Εκείνη μπορεί να πιστεύει ότι είναι). Ας τα πάρουμε με τη σειρά:

Για να κοιμηθεί η κόρη ένα τέταρτο παραπάνω, αναγκάζεται να φτάνει κάθε πρωί στο γραφείο με καθυστέρηση γιατί το σχολείο της κόρης είναι σε αντίθετη κατεύθυνση από το γραφείο της. Εδώ θα μπορούσε να πει στη κόρη της: «Δεν θέλω να συνεχίσω να πηγαίνω κάθε πρωί στο γραφείο καθυστερημένη γιατί μετά υποχρεώνομαι να μείνω περισσότερη ώρα μέχρι να σχολάσω και δεν προλαβαίνω να σε πά-

ρω από το φροντιστήριο». Φυσικό είναι η κόρη να τσινίσει, αλλά αν η Λέλα κρατήσει σταθερά τη θέση της, η γραμμή της να περάσει.

Όσον αφορά στη μητέρα της, μπορεί να της πει «δεν έχω χρόνο να σου φέρω τα χάπια. Αν το να μην υποχρεωθείς στην αδελφή του Μάνθου το θεωρείς πιο σημαντικό από την υγεία σου, αυτή είναι δική σου επιλογή. Άλλωστε το φαρμακείο είναι πέντε λεπτά από το σπίτι σου. Ο φούρνος στον οποίο πηγαίνεις μερικές φορές είμαι πιο μακριά από το φαρμακείο. «Μα αν το κάνω αυτό, μετά θα νιώθω τύψεις» απαντά η Λέλα. Όμως, αν το επανεξετάσει θα διαπιστώσει ο οι ...τύψεις στην πραγματικότητα είναι θυμός! Η μάνα είναι αδικαιολόγητη.

Στον διευθυντή που της ζητάει, την τελευταία στιγμή να μείνει μισή ώρα παραπάνω για να μι-

λήσει με τους Άγγλους μπορεί να πει. «Το φροντιστήριο της κόρη μου κλείνει και δεν θέλω η κόρη μου να με περιμένει μισή στο δρόμο σ' εκείνη τη γειτονιά».

Όσο για την κόρη που δεν θέλει το κρύο παστίσιο: «Αυτή τη στιγμή είμαι πτώμα και δεν έχω καμία όρεξη να μαγειρέψω. Αν θέλεις να φας κάτι ζεστό υπάρχουν μπιριζόλες στο ψυγείο. Ξεπάγωσε μία και ψήσε τη. Ή πάρε τον πατέρα σου να σου φέρει κάτι όπως έρχεται. Αν δεν θέλεις το παστίσιο, εγώ πεινάω».

Αν η Λέλα στο τέλος της μέρας αναβιώνει στη φαντασία τις στιγμές που υποχώρησε και για κάθε μία βρίσκει – έστω και εκ των υστέρων – έναν εναλλακτικό τρόπο αντιμετώπισης, λίγο τ' ανακλαστικά της θα βελτιωθούν και θα μπορεί ν' αντιδρά πιο έγκαιρα.

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

Για παλαιότερα τεύχη της
Εφημεριδούλας
πατήστε εδώ:
<https://www.pinteris.gr>

Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com
210-96 52 336

ΠΩΣ ΠΕΡΝΟΥΜΕ ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟΦΑΣΗ

Μια αναγνώστριά μου έγραψε: «Αν μπορείτε να κάνετε ένα άρθρο για την δυσκολία λήψης αποφάσεων. Ευχαριστώ». Συνεπής προς αυτά που γράφω στο κομμάτι με τίτλο «διαδραστική Εφημεριδούλα» θα κάνω μια προσπάθεια να κάνω τουλάχιστον μια εισαγωγή στο θέμα. Θέλω όμως πρώτα να πω ότι αν βάλεις στο Google «λήψη αποφάσεων» σου δίνει 1.070.000 πηγές. Αν μάλιστα την αναζήτηση την κάνεις στα Αγγλικά “decision making” θα σου δώσει (κρατήσου) 273.000.000 πηγές! Έτσι, το κομμάτι που ακολουθεί δεν είναι κανένα επιστημονικό δοκίμιο. Είναι απλά και μόνο μια προσωπική προσέγγιση η οποία ελπίζω να είναι κατανοητή και κυρίως, εφαρμόσιμη.

Το πρώτο που χρειάζεται να λάβουμε υπόψη μας, είναι το **χρονικό διάστημα που θα επηρεάσει μια απόφασή μας**. Υποθέτω πως όσο μεγαλύτερο είναι το χρονικό διάστημα, τόσο δυσκολότερο γίνεται ν' αποφασίσεις. Προσωπικά διακρίνω τέσσερις καταστάσεις:

1. Βραχυπρόθεσμη επίδραση: Είναι αποφάσεις που θα επηρεάσουν τη ζωή μας για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, από μία έως το πολύ δεκαπέντε μέρες. Για παράδειγμα, αν και πού θα πάμε εκδρομή το Σαββατοκύριακο, αν θα φιλοξενήσουμε έναν φίλο για μία εβδομάδα ή πού θα κάνουμε για δεκαπέντε μέρες διακοπές.

2. Μεσοπρόθεσμη επίδραση: Αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή μας για κάποιους μήνες, έως το πολύ ένα χρόνο. Για παράδειγμα, αν θα παρακολουθήσεις ένα εβδομαδιαίο σεμινάριο που θα διαρκέσει εννέα μήνες. Αν θα επενδύσεις κάποιο ποσό σε μετοχές δεσμευόντάς το για ένα χρόνο.

3. Μακροπρόθεσμη (μόνιμη) επίδραση: Επηρεάζεται ολόκληρη η πορεία της ζωής μας. Τέτοιες αποφάσεις είναι: Αν, και τι θα σπουδάσουμε; Τι δουλειά θα κάνουμε; Αν θα αγοράσουμε σπίτι. Πού θέλουμε να ζήσουμε; Ποιον άνθρωπο θα επιλέξουμε για σύντροφο ή για σύζυγο.

4. Μη αναστρέψιμες αποφάσεις: Αν θα κάνεις παιδιά. Αν θα σκοτώσεις. Αν θα αυτοκτονήσεις. Γενικά, γεγονότα που δεν ...ξε-γίνονται.

Σ' αυτό το άρθρο θα εστιάσω στην τρίτη κατάσταση, δηλαδή στις **αποφάσεις που έχουν μακροπρόθεσμη έως μόνιμη επίδραση στη ζωή μας**. Στο σημείο αυτό το **πρώτο βήμα** είναι να προσδιορίσουμε όσο το δυνατό περισσότερες διαστάσεις της ζωής μας που θα επηρεάσει η απόφασή και σε ποιο βαθμό. Εγώ θα έβαζα αυτές:

- Την υγεία.
- Τη γειτονιά που κατοικείς.
- Το σπίτι στο οποίο κατοικείς.
- Τη διατροφή σου.
- Τον ελεύθερο χρόνο που έχεις.
- Την εργασία σου (ή τις σπουδές που κάνεις).
- Τη σχέση σου με το άλλο φύλο (Συντροφικότητα).
- Την κοινωνική σου ζωή.
- Τη σχέση με την οικογένεια απ' την οποία κατάγεται.
- Την οικονομική σου κατάσταση.
- Τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα.
- Τον ύπνο σου.

Με εξαίρεση την υγεία, που είναι η προϋπόθεση για όλα τα υπόλοιπα, η σειρά κατάταξης αυτών των παραγόντων είναι εντελώς τυχαία. Πρέπει όμως να λάβουμε υπόψη μας ότι, κάτω από ορισμένες συνθήκες, *οποιαδήποτε από αυτές τις διαστάσεις μπορεί να γίνει καθοριστική* στη λήψη κάποιων αποφάσεων. Θα δώσω παραδείγματα καθώς θα περιγράψω την κάθε διάσταση.

Σαν **δεύτερο βήμα** θα βάλω σε κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις έναν βαθμό στον οποίο πιστεύω ότι η κάθε διάσταση επηρεάζει την ποιότητα της ζωής μου. Θα τον ονομάσουμε **συντελεστή βαρύτητας**. Τι είναι αυτό; Κάθε απόφαση, επηρεάζει τις περισσότερες από τις 12 διαστάσεις που αναφέραμε πιο πάνω. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι η απόφαση που πρόκειται να πάρεις, θα επηρεάσει τη γειτονιά που κατοικείς καθώς και τον ελεύθερο χρόνο σου κατά 8/10 σε μια κλίμακα του 10. Όπως θα δούμε αμέσως πιο κάτω, ο συντελεστής βαρύτητας που έχω βάλει για τη γειτονιά είναι 4 ενώ για τον ελεύθερο χρόνο είναι 6. Σ' αυτή την περίπτωση στον ένα παράγοντα (γειτονιά) το 8 στα 10 που βάλουμε πολλαπλασιάζεται με το 4 ενώ στον άλλον (ελεύθερος χρόνος) πολλαπλασιάζεται με το 6. Αν δεν έχεις καταλάβει τα όσα γράφω έως εδώ, είσαι σε ...καλό δρόμο. Πιστεύω ότι θα τα καταλάβεις καλύτερα λίγο πιο κάτω.

Βέβαια, η κρίση αυτή δεν μπορεί να είναι τίποτε άλλο από υποκειμενική. Όμως, για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε το **συντελεστή βαρύτητας** που δίνουμε σε κάθε διάσταση θα κάνουμε το εξής: Μια και οι διαστάσεις είναι δώδεκα, θέλουμε να βρούμε πόσο στα εκατό επηρεάζει η κάθε διά-

σταση την ποιότητα της ζωής μας. Αν διαιρέσουμε το 100 δια του 12 έχουμε 8.3. Αυτό το νούμερο δεν σημαίνει απολύτως τίποτα. Δεν υπάρχει άνθρωπος που κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις να επηρεάζει τη ζωή του κατά 8.3% ! Εδώ λοιπόν ξεκινά ένα δύσκολο έργο: Να βαθμολογήσει κάποιος τις 12 διαστάσεις που έχει κάθε διάσταση για τον ίδιο. Το άθροισμα πρέπει να είναι 100. Ξεκινάω εγώ. Το να υπολογίσουμε τι βαρύτητα έχει ο κάθε παράγοντας είναι ένα δύσκολο και χρονοβόρο έργο, γιατί υποχρεωνόμαστε να βάλουμε αυτές τις διαστάσεις (παράγοντες) σε προτεραιότητα. Για παράδειγμα, τι είναι πιο σημαντικό για μένα, η γειτονιά ή το σπίτι; Η οικονομική κατάσταση ή ο ελεύθερος χρόνος;

Υγεία. Εδώ θα μπορούσα να βάλω 100%, αλλά, τότε δεν μένει τίποτα για τις άλλες 11 διαστάσεις. Αποφασίζω αυθαίρετα να βάλω 50%. Για παράδειγμα, είμαι μηχανολόγος 40 ετών και παίρνω μισθό 1500 το μήνα. Σου προσφέρουν την ίδια θέση σ' ένα εργοστάσιο χημικών λιπασμάτων με μισθό 4500 το μήνα. Την αποδέχεσαι, αν γνωρίζεις ότι έχεις πολλές πιθανότητες να πάθεις καρκίνο στους πνεύμονες από τις αναθυμιάσεις; Εγώ, παρόλο που ...είμαι καπνιστής, δεν θα πήγαινα. Όμως, για λόγους υπολογισμού, μου είναι αδύνατο να βαθμολογήσω την υγεία κάτω από 50%. Μένουν άλλα 50%, που αν τα διαιρέσω με το 11 (όσες διαστάσεις έχουν απομείνει) έχω 4.5% για κάθε διάσταση. Επειδή δεν έβγαζα άκρη, χρησιμοποίησα μια σελίδα Excel. Στη μια στήλη έβαλα τις 12 διαστάσεις και στη διπλανή το ποσοστό στο οποίο με επηρεάζει η κάθε διάσταση. Φρόντισα το άθροισμα αυτών των 12 διαστάσεων να βγάζει 100. Τα δικά μου αποτελέσματα είναι αυτά:

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
• Υγεία	50
• Γειτονιά	4
• Σπίτι	3
• Διατροφή	5
• Ελεύθερος χρόνος	6
• Εργασία/Σπουδές	7
• Συντροφικότητα	10
• Κοινωνική ζωή.	3
• Οικογένεια καταγωγής	0,5
• Την οικονομική σου κατάσταση.	7
• Τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα.	3
• Τον ύπνο σου.	1,5
ΣΥΝΟΛΟ	100

Γειτονιά. Για μένα είναι πιο σημαντική γειτονιά απ' ό,τι το σπίτι στο οποίο ζω. Βάζω ένα 4%. Βέβαια, εδώ έχουμε να κάνουμε με τις «συνθήκες διαβίωσης» που συμπεριλαμβάνουν: Την ποιότητα του αέρα που αναπνέεις καθημερινά, την ηχορύπανση, την καθαριότητα, το πράσινο, τη συμπεριφορά των γειτόνων και άλλα. Γι' αυτό ανάφερα πιο πριν ότι, κάτω από ειδικές συνθήκες, ένας και μόνον παράγοντας μπορεί καμιά φορά να γίνει καθοριστικός στη λήψη μιας απόφασης.

Σπίτι. Βάζω 3%. Αν όμως, μια απόφασή μου θα είχε σαν συνέπεια να μείνω σ' ένα σπίτι που, κάθε λίγο χαλάνε τα υδραυλικά, δεν έχει καμία μόνωση, δεν είναι φωτεινό, έχει υγρασία και το καλοριφέρ χαλαίει κάθε λίγο και λιγάκι ούτε που θα το σκεφτόμουν. Θα καταστρέφονταν η ποιότητάς της καθημερινότητάς μου.

Διατροφή. Έβαλα 5%. Ο μακαρίτης ο φίλος μου Κώστας Μπαζαίος έλεγε «είμαστε ό,τι τρώμε». Σε κάποιο βαθμό είχε δίκιο. Αν είναι η εργασία σου σε υποχρεώνει να ζήσεις κάπου όπου θα τρως πολύ συχνά έτοιμα ή πρόχειρα φαγητά, ίσως καλό θα ήταν να το ξανασκεφτείς.

Ελεύθερος χρόνος. Έβαλα 6%. Υπάρχουν δύο φιλοσοφίες: Α. Το πρόγραμμα της εργασίας καθορίζει την ποιότητα ζωής σου. Β. Η ποιότητα ζωής που θέλεις να έχεις, καθορίζει το πρόγραμμα της εργασίας σου. Εγώ είμαι της δεύτερης σχολής και δεν το έχω μετανιώσει ούτε μια μέρα. Γιατί τα κάνουμε όλα; Για να έχουμε χρόνο ν' ασχοληθούμε με τις σχέσεις που είναι σημαντικές για μας και με τα ενδιαφέροντα μας. Αν δεν έχουμε χρόνο γι' αυτά, τι νόημα έχει η ζωή;

Εργασία. Επειδή τη θεωρώ άμεσα συνδεδεμένη με την οικονομική κατάσταση έχω βάλει και στις δύο από 7%.

Συντροφικότητα. Εδώ έχει ενδιαφέρον να συγκρίνεις το βαθμό που βάζεις με τους δύο προηγούμενους (εργασία και οικονομική κατάσταση) χωρίς όμως να τους προσθέσεις. Δηλαδή, ενώ στην εργασία και την οικονομική κατάσταση έχω βάλει 7, στη συντροφικότητα βάζω 10. Αυτό σημαίνει πως για μένα, η σχέση με τη σύντροφό μου είναι πιο σημαντική από την καριέρα μου. Θα μπορούσα όμως να ήμουν «άνθρωπος των στόχων» περισσότερο απ' ό,τι της «συναισθηματικής επαφής» και να είχα δώσει στην εργασία και την οικονομική κατάσταση περισσότερα ποσοστά. Στο σημείο αυτό βλέπω ότι στη βαθμολογία βάζω μόνον την υγεία πιο πάνω από τη συντροφικότητα. Όμως, ακόμα και γι' αυτό δεν είμαι σίγουρος, διότι αν έπρεπε να δώσω στη σύντροφό μου ένα μου νεφρό για να ζήσει, θα το έκανα με χαρά.

Κοινωνική ζωή (3%). Τώρα που το σκέφτομαι, η κοινωνική μου ζωή σίγουρα επηρεάζει πάνω από 3% τις αποφάσεις μου. Η επαφή με τους φίλους μου είναι πολύ σημαντική για μένα. Ίσως, αν είχα βγάλει την υγεία από τις 12 αυτές διαστάσεις και χώριζα τις υπόλοιπες 11 σε ποσοστά, να έβγαζα πολύ πιο πάνω από 3%.

Προσωπικά ενδιαφέροντα. Κάποια από αυτά είναι μοναχικά, όπως το γράψιμο και κάποια κοινωνικά όπως μια θεατρική παράσταση ή μια φιλοσοφική συζήτηση. Τα θεωρώ ισότιμα με την κοινωνική μου ζωή, κι έτσι βάζω κι εδώ 3%.

Ο Ύπνος είναι καλό παράδειγμα όπου ένας παράγοντας, μπορεί να καθορίσει μια απόφαση. Φαντάζεσαι να πρέπει να μένεις δίπλα σε σιδηροδρομικές γραμμές, σ' ένα εργοστάσιο που κάνει θόρυβο ή δίπλα σ' ένα κλαμπ ή ένα μπαρ που ο ιδιοκτήτης ...τα έχει βρει με την αστυνομία και τα ηχεία βαράνε μέχρι τις 4 το πρωί; Μπορεί λοιπόν κάτω από τις συνθήκες που ζω ο ύπνος να επηρεάζει μόνο το 1,5% των αποφάσεών μου, όμως με συνθήκες σαν αυτές που περιέγραψα πριν, το 1,5% γίνεται 15% ως που να πεις κίμινο.

Οικογένεια καταγωγής. Η αδελφή μου Καίτη ζει εδώ και χρόνια στην Κύπρο μαζί με τα παιδιά και τα εγγόνια της. Πέρα από εκεί, έχω τον ξάδελφό μου τον Πέτρο που ζει στη Μελβούρνη. That's all. Στην ηλικία που είμαι, σαν τι επίδραση να έχει η οικογένεια καταγωγής μου στις αποφάσεις μου; Σε νεότερες ηλικίες η σχέση με την αδελφή μου, επηρεάζει τις αποφάσεις μου σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό από το 0,5% που έβαλα εδώ.

Πάμε τώρα στο **τρίτο βήμα:** Καταγράφουμε τις 12 διαστάσεις και δίπλα στην κάθε μία βάζουμε τον συντελεστή βαρύτητας. Αυτός είναι το ποσοστό που βάλουμε σε κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις.

Διάσταση	(Σ.Β)
• Υγεία	50
• Γειτονιά	4
• Σπίτι	3
• Διατροφή	5
• Ελεύθερος χρόνος	6
• Εργασία/Σπουδές	7
• Συντροφικότητα	10
• Κοινωνική ζωή.	3
• Οικογένεια καταγωγής	0,5
• Την οικονομική σου κατάσταση.	7

- Τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα. 3
- Τον ύπνο σου. 1,5

Το **τέταρτο βήμα** είναι μια **Ανάλυση κόστους - κερδους**: Καταγράφουμε τις 12 διαστάσεις. Βαθμολογούμε σε μια κλίμακα του 10 πόσο η απόφασή μας θα επηρεάσει την κάθε διάσταση. Αν η επιρροή είναι αρνητική ο βαθμός είναι αρνητικός. Για παράδειγμα, αν η απόφασή σου πρόκειται να επηρεάσει τη διατροφή σου σε μέτριο βαθμό, αλλά με θετικό τρόπο βάζεις 5. Αν όμως η επίδραση αυτή θα είναι με αρνητικό τρόπο, βάζεις -5. Αν δεν θα την επηρεάσει καθόλου βάζουμε 0. Αν επηρεάζει λίγο, βάζουμε από 1 μέχρι 4. Αν η επίδραση είναι αρνητική ο βαθμός είναι από -1 έως -4. Βέβαια, υπάρχουν και οι ενδιαήμεσοι αριθμοί. Αυτός είναι ο **βαθμός επιρροής (Β.Ε)**. Επίσης, δίπλα στην κάθε μία βάζουμε τον **συντελεστή βαρύτητας**. Αυτός είναι το ποσοστό που βάλουμε σε κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις.

Πραγματικό παράδειγμα: Καλούμαστε με τη σύντροφό μου ν' αποφασίσουμε αν θέλουμε σ' ένα χρόνο να μετοικήσουμε σ' ένα ορεινό χωριό του Πηλίου και να ζούμε εκεί 6 με 8 μήνες το χρόνο. Η προσωπική μου εκτίμηση εξαρτάται από τον **βαθμό επιρροής**. Τον βαθμό αυτό, τον πολλαπλασιάζουμε με τον συντελεστή βαρύτητας, δηλαδή **(Β.Ε)Χ(Σ.Β)**. **Βαθμός επιρροής επί συντελεστή βαρύτητας**. Στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα γινόμενα και σημειώνουμε το **Σύνολο**. Αν ο αριθμός που προκύπτει είναι θετικός, τότε το αποτέλεσμα της απόφασης δείχνει ότι θα είναι προς όφελός μας. Αν είναι αρνητικός, τότε καλό θα ήταν να μην πάρουμε μια τέτοια απόφαση. Σχετικά με τη μετοίκηση στο Πήλιο οι βαθμολογίες μου είναι:

Διάσταση	Β.Ε	(Σ.Β)	(Β.Ε) Χ (Σ.Β)
• Υγεία	6	50	300
• Γειτονιά	- 5	4	-20
• Σπίτι	3	3	9
• Διατροφή	2	5	10
• Ελεύθερος χρόνος	8	6	48
• Εργασία	-4	7	-28
• Συντροφικότητα	3	10	30
• Κοινωνική ζωή	2	3	6
• Οικογένεια καταγωγής	0	0,5	0
• Οικονομική κατάσταση	1	7	7
• Προσωπικά ενδιαφέροντα	3	3	9
• Ύπνος	10	1,5	150
		Σύνολο	521

Το αποτέλεσμα εδώ δείχνει πως το κέρδος μιας τέτοια απόφασης είναι 521 μονάδες. Τώρα, χάριν παραδείγματος θα αλλάξουμε τη βαθμολογία ώστε να δούμε πώς αλλάζει το αποτέλεσμα.

Διάσταση	Β.Ε	(Π.Β)	(Β.Ε) Χ (Π.Β)
• Υγεία	2	50	100
• Γειτονιά	-8	4	-32
• Σπίτι	-5	3	-15
• Διατροφή	3	5	15
• Ελεύθερος χρόνος	2	6	12
• Εργασία	-7	7	-49
• Συντροφικότητα	1	10	10
• Κοινωνική ζωή	-4	3	-12
• Οικογένεια καταγωγής	0	0,5	0
• Οικονομική κατάσταση	-5	7	-35
• Προσωπικά ενδιαφέροντα	-5	3	-15
• Ύπνος	4	1,5	6
		Σύνολο	- 15

Σε μια τέτοια περίπτωση φαίνεται πως το κόστος θα είναι περισσότερο από το κέρδος και θα έπρεπε να επανεξετάσουμε την απόφασή μας. Ελπίζω με αυτή την παρουσίαση να βρει ο αναγνώστης ένα πρακτικά εφαρμόσιμο εργαλείο.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο




Στην ιστοσελίδα
pinteris.gr

ΜΑΘΑΙΝΩ ΧΩΡΙΣ
ΔΙΑΒΑΣΜΑ

1. Η Διανοητική Νοημοσύνη
2. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη
3. Η ψυχολογία του Καρλ Γιούνγκ:
4. Συναισθήματα που δεν εξηγούνται
5. Η Ευθύνη - Μια άγνωστη λέξη
6. Η θεωρία του Carl Rogers
7. Σεξ Αυτοπαρατήρηση
8. Το Φλερτ
9. Κριτική της Αστρολογίας

ΠΡΟΣΕΧΩΣ
ΣΕ AUDIO BOOK
Διαβάζει ο συγγραφέας

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



Ο Καραγκιόζης και ο Ψυχολόγος
Θεατρικό Διήγημα
Θεωρία και πράξη στην ψυχολογία



Ο Αμερικανός πρόεδρος Joe Biden αναγνώρισε τη γενοκτονία των Αρμενίων από τους Τούρκους το 1915.

Κορονοϊός και λύματα

Εδώ και πάνω από δέκα χρόνια η ομάδα του κ. Νίκου Θωμαΐδη, καθηγητή Αναλυτικής Χημείας στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών αναλύει και μελετά τα λύματα του Νομού Αττικής, με δειγματοληψίες τις οποίες διενεργεί συστηματικά από τις αρχές Μαρτίου η ομάδα, σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Αποχέτευσης της ΕΥΔΑΠ.

Όπως έδειξαν οι αναλύσεις των λυμάτων στην Αττική, **έγινε διπλάσια χρήση κοκαΐνης** από την προ COVID-19 εποχή, η μεγαλύτερη που έχει καταγραφεί ποτέ. Καταναλώθηκε τόση κάνναβη όση και νικοτίνη. Ανάμεσα σε άλλα ανοδική πορεία καταγράφουν τα αντικαταθλιπτικά.

Η κατανάλωση κοκαΐνης ξεπέρασε τα 800 γραμμάρια ανά ημέρα, σημειώνοντας σε σύγκριση με το 2019 αύξηση της τάξεως του 67%. Είναι η μεγαλύτερη που έχει καταγραφεί από το 2010 έως σήμερα. Όσον αφορά την αμφεταμίνη, η χρήση της έχει αυξηθεί κατά 650% σε σύγκριση με το 2019, ενώ εκείνη της μεθαμφεταμίνης κατά 37%.

Δεν νομίζω ότι τα στοιχεία αυτά μας εκπλήσσουν. Μάλλον επιβεβαιώνουν κάτι που οι περισσότεροι από μας, το περίμεναν. Από το Φεβρουάριο του 2020 βιώνουμε στέρησης που συνεχώς αυξάνονται. Πολλές από αυτές είναι αισθητές, όπως τα κλειστά εμπορικά καταστήματα και η απαγόρευση της κυκλοφορίας μετά τις 9:00. Άλλες είναι ανεπαίσθητες αλλά επαναλαμβανόμενες. Για παράδειγμα, η μάσκα, ή να θέλεις να πεταχτείς για δύο λεπτά στο περίπτερο, και να πρέπει πρώτα να στείλεις ένα SMS. Κάποιοι ηλικιωμένοι στο χρόνο που θέλουν για να γράψουν το μήνυμα, θα είχαν πάει και θα είχαν επιστέψει. Ζούμε δηλαδή σε μια

κατάσταση διαφόρων στέρησης και ένας κανόνας της ψυχολογίας λέει ότι η **στέρηση δημιουργεί υπερένταση**.

Παράλληλα, ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού στερείται τους τρόπους που είχε για να εκτονώνεται. Έχουν κλείσει τα γυμναστήρια, οι σχολές χορού, έχουν σταματήσει τα ομαδικά αθλήματα ενώ ταυτόχρονα έχει αυξηθεί ο χρόνος που είμαστε υποχρεωμένοι να κλεινόμαστε στο σπίτι. Τα ζευγάρια που έχουν σχέση αλλά δεν συγκατοικούν, βιώνουν και συναισθηματική και σεξουαλική στέρηση.

Μπορεί να μην έχουμε όλοι μηχανισμούς εκτόνωσης, αλλά οι περισσότεροι, έχουμε ο καθένας το «παυσίπονό» του. Είναι ουσίες που μας βοηθούν να χαλαρώσουμε, να ευθυμίσουμε ή ν' αντιμετωπίσουμε το άγχος μας. Όσο αυξάνεται η υπερένταση που δημιουργούν οι στέρησης που βιώνουμε καθημερινά, τόσο αυξάνεται και η χρήση αυτών των ουσιών. Έτσι, ο καπνιστής που κατανάλωνε 15 τσιγάρα την ημέρα, τώρα με την κλεισούρα στο σπίτι καταναλώνει 25. Έτσι το επίπεδο της νικοτίνης στα λύματα αυξάνεται. Εκεί που έπινε κάποιος ένα ούισκι το βραδάκι, τώρα πίνει δύο ή τρία. Η έρευνα δεν αναφέρεται σε περιεκτικότητα αλκοόλ στα λύματα, αλλά είμαι βέβαιος ότι το ίδιο ισχύει κι εκεί. Το ίδιο ισχύει και για όλα τα ψυχοφάρμακα τύπου Λεζοτανίλ, Ζάναξ και τα συναφή. Όσο περισσότερο κλείνεις μέσα, τόσο περισσότερα καταναλώνεις. Η έρευνα έδειξε επίσης, ότι κάτι ανάλογο συμβαίνει και μ' αυτούς που καπνίζουν κάνναβη. Η κλεισούρα και η απραξία αυξάνουν τα τσιγαράκια.

Με την κοκαΐνη, τις αμφεταμίνες και τα διεγερτικά γενικώς υπάρχει μια διαφορά. Αυτοί δεν τα χρησιμοποιούν σαν παυσίπονα, αλλά σαν «ενεργειακή ενίσχυση». Ειδικά η κοκαΐνη είναι πολύ δημοφιλής ανάμεσα στα στελέχη επιχειρήσεων διότι πιστεύουν ότι αυξάνει την εγρήγορση και τις διανοητικές τους ικανότητες. Το κακό με την κοκαΐνη είναι ότι η επίδρασή της διαρκεί 45' λεπτά περίπου και την ακολουθεί μια απότομη ψυχολογική καθίζηση που απαιτεί την άμεση χρήση νέας δόσης.

8ος Χρόνος !
Κάθε **Τετάρτη 11:00 π.μ.**
ακούτε από το διαδίκτυο
στον **Καρδιά 95**
την εκπομπή
Χαβαλές & Επιστήμη
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη
και τον Γιώργο Πιντέρη.
Ψυχολογικά θέματα
με αφορμή
την επικαιρότητα.
Αναμεταδίδεται
Σάββατο 11:00 π.μ.



**Αν θέλουν κάποιοι αναγνώστες
ν' ακούσουν την εκπομπή και
δεν τους βολεύουν οι ώρες μετά-
δοσης, μπορούν να μου το γνω-
στοποιήσουν στο**
pinteris@hotmail.com



Η ομορφιά με τα χρόνια χάνεται
τα εμφυτεύματα ποτέ.

Στο περιοδικό **Ψυχογραφήματα**
βρίσκονται άρθρα μου που μπορεί
να σας ενδιαφέρουν.

<https://www.psychografimata.com/>