



Η Εφημεριδούλα

Οκτώβριος 2022

Τεύχος 316 36ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Ερντογάν, ο αυτοδημιούργητος

Ο Ερντογάν έγινε πρωθυπουργός της Τουρκίας το 2003 και παρέμεινε σ' αυτή θέση μέχρι το 2014, δηλαδή 11 χρόνια. Από το Μάρτιο του 2014 μέχρι σήμερα είναι πρόεδρος της Τουρκίας. Είναι δηλαδή στην εξουσία 19 χρόνια. Μάλιστα από το αποτυχημένο «πραξικόπημα» του Ιουλίου 2016, που του έδωσε το δικαίωμα να επιβάλει κατάσταση εκτάκτου ανάγκης, στην ουσία είναι δικτάτορας. Τα ανθρώπινα δικαιώματα στη σημερινή Τουρκία είναι ανύπαρκτα. Φυλακίζει δημοσιογράφους, δικαστές, στρατιωτικούς, ακόμα και πολιτικούς αντιπάλους. Για παράδειγμα ο ηγέτης του Κουρδικού κόμματος είναι στη φυλακή.

Από την ίδρυση του σύγχρονου Τουρκικού κράτους κανείς δεν έχει μείνει στην εξουσία τόσα χρόνια. Ο Κεμάλ Ατατούρκ έμεινε 18 χρόνια (1920-1938). Μάλιστα, δεν κατάγεται από κάποια μεγαλοαστική οικογένεια. Γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη το 1954, αλλά η οικογένειά του μετοίκησε και επανήλθε στην Κωνσταντινούπολη στα 13 του. Η Wikipedia γράφει: «Στα 13 του επέστρεψε στην Κωνσταντινούπολη, όπου παράλληλα με τα μαθήματα σε μια από τις θρησκευτικές σχολές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (σχολές Ιμάμ χατίπ) αναγκάζονταν να δουλεύει στον δρόμο για να εξασφαλίσει περισσότερα χρήματα. Σπούδασε Διοίκηση Επιχειρήσεων στη σχολή Οικονομικών και Εμπορικών Επιστημών του Ακσαράι η οποία σήμερα ανήκει στο Πανεπιστήμιο Μαρμαρά (ως Σχολή Οικονομικών και Διοικητικών Επιστημών)».

Μ' άλλα λόγια, ο Ερντογάν από μικρός, εκτός από τις σχολές που έβγαλε, σπούδασε και στο πανεπιστήμιο του πεζοδρομίου. Δεν τα βρήκε εύκολα. Ήταν βιοπαλαιστής. Έκανε ό,τι μπορούσε. Μέχρι και ποδοσφαιριστής υπήρξε και μάλιστα καλός. Κατάφερε όμως μέσα από το πεζοδρόμιο να πιάσει το σφυγμό του μικρομεσαίου Κωνσταντινουπολίτη κι έτσι, όταν αργότερα ασχολήθηκε με την πολιτική, κατάφερε το 1994 να γίνει Δήμαρχος Κωνσταντινούπολης. Από κει πέρα έγινε πρωθυπουργός το 2003, πρόεδρος το 2014, και όπως ήδη αναφέραμε από το 2016 μετετράπη σε δικτάτορα ή όπως τον αποκαλούν οι περισσότεροι σε ...Σουλτάνο. Ό,τι και να πούμε, ο άνθρωπος είναι αυτοδημιούργητος και μπράβο του. Όμως, οι περισσότεροι αυτοδημιούργητοι πιστεύουν ότι κανένας δεν τα καταφέρνει καλύτερα από αυτούς κι έτσι γίνονται συγκεντρωτικοί. Θέλουν να ελέγχουν τα πάντα. Και φυσικά, για να μπορούν να το κάνουν αυτό πρέπει να βρίσκονται σε θέση εξουσίας.

Ο Donald Trump έμεινε στην εξουσία των Η.Π.Α. για τέσσερα χρόνια και τώρα αποκαλύπτονται μια σειρά από παρανομίες που έκανε

για προσωπικό του κέρδος καλυπτόμενος πίσω από το αξίωμα του Προέδρου. Τώρα είναι υπόδικος για απόκρυψη εσόδων από την εφορία. Μια πρόσφατη αιφνίδια έρευνα που έκανε το FBI την βίλα του στη Florida αποκάλυψε ότι παρακρατούσε απόρρητα έγγραφα από το κράτος.



Αν ο Trump μέσα σε 4 χρόνια έκανε τόσες παρατυπίες και παρανομίες φαντάσου τι μπορεί να έχει κάνει ο Ερντογάν στα 19 χρόνια που είναι στην εξουσία. Ιδιαίτερα μετά το 2016. Σύμφωνα με το πρόγραμμα, στην Τουρκία έχουν εκλογές τον Ιούνιο του 2023. Με τους μέχρι τώρα οικονομικούς χειρισμούς του ο πληθωρισμός έχει ξεπεράσει το 80%. Πέραν όμως από αυτό, όσον αφορά στα ανθρώπινα δικαιώματα, υπάρχει μεγάλη δυσaréσκεια προς το άτομο του η οποία αντικατοπτρίζεται στις δημοσκοπήσεις. Αν γινότανταν τώρα εκλογές κατά πάσα πιθανότητα θα έχανε. Το θέμα είναι ότι όλα αυτά τα χρόνια έχει αποκτήσει πολλούς εχθρούς από τα άλλα κόμματα οι οποίοι όπως είναι φυσικό «του την έχουν σημενή». Αυτό το γνωρίζει καλά και είναι κι αυτός ένας ακόμα λόγος για να θέλει να είναι γαντζωμένος στην εξουσία.

Ο Ερντογάν μπορεί στη διεθνή σκηνή να είναι αντιφατικός, προσβλητικός και ευτράπελος, αλλά δεν είναι να τον υποτιμάς. Είναι πολύ ευέλικτος και διορατικός. Αν δεν ήταν, δεν θα είχε καταφέρει να παραμείνει στην εξουσία για 19 χρόνια. Άλλωστε βλέπουμε τους χειρισμούς του με τον Πούτιν και το θέμα της Ουκρανίας. Συνεπώς, όλο και κάτι θα έχει στο νου του σε σχέση με τις εκλογές. Το Τουρκικό Σύνταγμα δίνει το δικαίωμα σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης, όπως ένας πόλεμος, οι εκλογές ν' αναβληθούν για 6 μήνες ή ένα χρόνο. Παράλληλα, μια τέτοια κατάσταση του επιτρέπει να επιβάλει στρατιωτικό νόμο, δηλαδή δικτατορία. Από κει και πέρα θα έχει το «χώρο» και το χρόνο να κάνει όλες τις μεθοδεύσεις που θα οδηγήσουν

στο να επανεκλεγεί. Τουλάχιστον έτσι μπορεί να πιστεύει. Άσε που πιστεύει ότι έχει και τον Αλλάχ μπάρμπα κι ότι είναι με το μέρος του...

Το θέμα είναι πού θα βρει την αφορμή ώστε να επιβάλει στρατιωτικό νόμο και ν' αναβάλει τις εκλογές; Σύμφωνα με τους περισσότερους πολιτικούς αναλυτές την αφορμή θα την εκβιάσει από εμάς. Το θέμα είναι τότε. Αν όλα όσα λέμε εδώ ισχύουν, κάτι τέτοιο θα πρέπει να το περιμένουμε μεταξύ Απριλίου και Μαΐου 2023.

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
10. Ο Καραγκιόζης και ο ψυχολόγος

Σύνδεσμος

<https://pinteris.gr>

ProgressNet[®]



Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop

Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

www.progressnet.gr ☎ 211 18 28 724

**Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com**

210-96 52 336

Κατάθλιψη ή κακοκεφιά;

Η κατάθλιψη δεν είναι ουσιαστικό. Είναι παράγωγο του ρήματος καταθλίβομαι. Και φυσικά συνοδεύεται από ένα σύνδεσμο: Καταθλίβομαι που, διότι, όταν, κ.λπ. Το συναισθήματα που μας διακατέχουν είναι στεναχώρια, μελαγχολία και κακοκεφιά. Όταν η στεναχώρια εξακολουθεί να υπάρχει για πάνω από δέκα μέρες, παύει πια να είναι συναισθηματικό. Είναι συναισθηματική κατάσταση. Αυτό που μας ενδιαφέρει εδώ είναι ξεχωρίσουμε την κακοκεφιά απ' την κατάθλιψη, όσο πιο συγκεκριμένα μπορούμε. Σ' αυτό μας βοηθά ένα ερωτηματολόγιο που σχεδίασε ο ψυχίατρος Aaron Beck το οποίο είναι ευρέως αποδεκτό. Το παραθέτω.

Διερεύνηση κατάθλιψης Aaron Beck

Οδηγίες: Σε κάθε μία από τις 21 παρακάτω καταστάσεις διάλεξε τη φράση που σε περιγράφει αυτή την εποχή περισσότερο. Κάθε κατάσταση έχει 4 βαθμίδες. Η πρώτη παίρνει 0, η δεύτερη 1, η τρίτη 2 και η τέταρτη 3. Η ίδια βαθμολογία ισχύει και για τις 21 καταστάσεις. Πρόσθεσε το σύνολο των βαθμών που προκύπτει από τις επιλογές σου.

1. Δεν νιώθω λυπημένος (0)
Νιώθω λυπημένος (1)
Είμαι συνέχεια λυπημένος και δεν μπορώ να συνέλθω (2)
Είμαι τόσο λυπημένος ή δυστυχισμένος που δεν το αντέχω (3)
2. Δεν είμαι ιδιαίτερα αποθαρρημένος για το μέλλον μου 0
Νιώθω αποθαρρημένος για το μέλλον μου 1
Νιώθω ότι δεν υπάρχει κάτι που να περιμένω με χαρά 2
Νιώθω ότι το μέλλον είναι απελπιστικό και δεν θα υπάρξει βελτίωση 3
3. Δεν νιώθω αποτυχημένος 0
Νιώθω πως έχω αποτύχει περισσότερο από το μέσο άνθρωπο 1
Καθώς κοιτάζω πίσω μου τη ζωή μου, το μόνο που βλέπω είναι πολλές αποτυχίες 2
Νιώθω εντελώς αποτυχημένος άνθρωπος 3
4. Αντλώ την ίδια ικανοποίηση από αυτά που κάνω όπως πριν 0
Δεν ικανοποιούμαι μ' αυτά που κάνω όσο πριν 1
Δεν αντλώ πραγματική ικανοποίηση από τίποτα πια 2
Είμαι ανικανοποίητος ή βαριέμαι τα πάντα 3
5. Δεν νιώθω ιδιαίτερα συχνές ενοχές 0
Νιώθω ενοχές αρκετά συχνά 1
Νιώθω ενοχές την περισσότερη ώρα 2
Νιώθω συνέχεια ενοχές 3
6. Δεν νιώθω ότι τιμωρούμαι 0
Νιώθω ότι μπορεί να τιμωρηθώ 1
Περιμένω να τιμωρηθώ 2
Νιώθω ότι τιμωρούμαι 3
7. Δεν νιώθω απογοήτευση από τον εαυτό μου 0
Νιώθω απογοήτευση από τον εαυτό μου 1
Νιώθω αηδία με τον εαυτό μου 2
Μισώ τον εαυτό μου 3
8. Δεν νιώθω να είμαι χειρότερα από οποιονδήποτε άλλον 0
Κατηγορώ τον εαυτό μου για τις αδυναμίες ή τα λάθη μου 1
Κατηγορώ συνέχεια τον εαυτό μου για τα λάθη μου 2
Κατηγορώ τον εαυτό μου για οτιδήποτε στρα-

βό κι αν συμβεί 3

9. Δεν κάνω σκέψεις αυτοκτονίας 0
Κάνω σκέψεις αυτοκτονίας, αλλά δεν θα τις πραγματοποιούσα 1
Θα μου άρεσε ν' αυτοκτονούσα 2
Θ' αυτοκτονούσα αν είχα την ευκαιρία 3
10. Δεν κλαίω συχνότερα από ότι συνήθως 0
Κλαίω συχνότερα από ότι συνήθως 1
Κλαίω συνέχεια τώρα 2
Μπορούσα να κλάψω, αλλά τώρα δεν μπορώ ακόμα κι όταν θέλω 3
11. Δεν εξάπτομαι από τα πράγματα περισσότερο από ότι συνήθως 0
Είμαι ελαφρά πιο ευέξαπτος τώρα από ότι συνήθως 1
Ενοχλούμαι και εξάπτομαι πολύ συχνά 2
Εξάπτομαι συνέχεια τώρα 3
12. Δεν έχω χάσει το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους 0
Ενδιαφέρομαι λιγότερο για τους άλλους από ότι συνήθως 1
Έχω χάσει το περισσότερο από το ενδιαφέρον μου για τους άλλους 2
Έχω χάσει κάθε ενδιαφέρον για τους άλλους 3
13. Αποφασίζω το ίδιο καλά όπως συνήθως 0
Αναβάλω να πάρω αποφάσεις πιο πολύ από ότι συνήθως 1
Έχω μεγαλύτερη δυσκολία στο να παίρνω αποφάσεις από ότι πριν 2
Δεν μπορώ να αποφασίσω καθόλου πια 3
14. Δεν νιώθω την εμφάνιση μου χειρότερη από ότι συνήθως 0
Ανησυχώ μήπως φαίνομαι ηλικιωμένος/η ή μη ελκυστικός/η. 1
Νιώθω να υπάρχουν μόνιμες φθορές στην εμφάνιση μου που με κάνουν μη ελκυστικό/η. 2
Πιστεύω ότι είμαι άσχημος 3
15. Εργάζομαι το ίδιο καλά όπως συνήθως 0
Χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια για να πάρω μπρος προκειμένου να κάνω κάτι 1
Πρέπει να πιέσω τον εαυτό μου πολύ για να κάνω οτιδήποτε 2
Δεν μπορώ να εργαστώ καθόλου 3
16. Κοιμάμαι το ίδιο καλά όπως συνήθως 0
Δεν κοιμάμαι τόσο καλά όσο συνήθως 1
Ξυπνώ 1-2 ώρες νωρίτερα από ότι συνήθως και μετά δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ 2
Ξυπνώ αρκετές ώρες νωρίτερα από ότι συνήθως και μετά δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ 3
17. Δεν κουράζομαι περισσότερο από ότι συνήθως 0
Κουράζομαι πιο εύκολα από ότι συνήθως 1
Κουράζομαι από οτιδήποτε κι αν κάνω 2
Νιώθω τόσο κουρασμένος που δε μπορώ να κάνω τίποτα 3
18. Η όρεξη μου δεν είναι χειρότερη από ότι συνήθως 0
Η όρεξη μου δεν είναι τόσο καλή όσο ήταν 1
Η όρεξη μου είναι πολύ χειρότερη τώρα 2
Δεν έχω καθόλου όρεξη πια 3
19. Δεν έχω χάσει βάρος τώρα τελευταία 0
Έχω χάσει πάνω από 2 κιλά χωρίς να το θέλω 1
Έχω χάσει πάνω από 4 κιλά χωρίς να το θέλω 2
Έχω χάσει πάνω από 6 κιλά χωρίς να το θέλω 3
20. Δεν ανησυχώ για την υγεία μου πιο πολύ από ότι συνήθως 0
Ανησυχώ από προβλήματα υγείας 1

Ανησυχώ τόσο πολύ για τη υγεία μου που δυσκολεύομαι να σκεφτώ άλλα πράγματα 2
Ανησυχώ τόσο πολύ για την υγεία μου που είναι αδύνατο να σκεφτώ οτιδήποτε άλλο 3
21. Δεν έχω προσέξει καμία πρόσφατη αλλαγή στο ενδιαφέρον μου για το σεξ 0
Ενδιαφέρομαι για το σεξ λιγότερο από ότι συνήθως 1
Ενδιαφέρομαι πολύ λιγότερο για το σεξ τώρα 2
Έχω χάσει εντελώς κάθε διάθεση για σεξ 3

ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΒΑΘΜΩΝ ΣΟΥ : _____

Κλίμακα Κατάθλιψης

1-10 Φυσιολογικές μεταβολές διάθεσης
11-16 Ελαφριά διαταραχή της διάθεσης
17-20 Οριακή κατάθλιψη
21-30 Ελαφριά μορφή κατάθλιψης
31-40 Βαριά μορφή κατάθλιψης
41+ Ακραία μορφή κατάθλιψης
Θεωρητικά, ο μέγιστος βαθμός είναι 21X3, δηλαδή 63. Δυσκολεύομαι να φανταστώ ότι ένας άνθρωπος με βαθμολογία από 60 και πάνω είναι καν σε θέση να συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο. Από τους 41 βαθμούς και πέρα αυξάνονται οι πιθανότητες να συντρέχει και κάποιος νευρολογικός παράγοντας, αλλά αυτό είναι πολύ σπάνιο. Βέβαια, όταν έχουμε να κάνουμε με βαθμολογίες από 60 και πάνω και η κατάσταση του ατόμου διαρκεί χρόνια, ίσως να μπορούμε να μιλήσουμε για μια νευρολογική νόσο που να ονομάζεται «κατάθλιψη» και να είναι ουσιαστικό και όχι ουσιαστικοποίηση.

COOLMATTER TECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

Πες το απορία

Σε όλα τα χρόνια που ζω και ψηφίζω σ' αυτή τη χώρα ομολογώ ότι πιο επαρκή και συνεπή κυβέρνηση από αυτήν δεν είχαμε. Μου φαίνονται έντιμοι και συνεπείς. Έτσι τους εμπιστεύομαι. Οι προηγούμενοι ήταν ανέντιμοι και ασυνεπείς. Παρόλα αυτά, το ένα τέταρτο των Ελλήνων εξακολουθεί να τους εμπιστεύεται. Αυτό το φαινόμενο θυμίζει περισσότερο οπαδούς ποδοσφαιρικής ομάδας παρά ψηφοφόρους κάποιου κόμματος.

Είναι αλήθεια ότι τους τελευταίους μήνες που ακρίβησαν τα πάντα η κυβέρνηση κάτι ό,τι μπορεί για να στηρίξει τους μικροεσάιους πολίτες. Έδωσε επιδόματα στα καύσιμα των αυτοκινήτων, βοηθάει στους λογαριασμούς του ρεύματος και τώρα θα δώσει επιδόματα για τις αγορές του σούπερμάρκετ.

Τα πιστεύω όλα αυτά και πιστεύω ότι γίνονται. Όμως, μέχρι τώρα η σύντροφός μου κι εγώ, δεν έχουμε δει τίποτα απ' όλα αυτά να φτάνει και σε μας. Πού να ξέρω; Μπορεί αφού κυκλοφορήσει η Εφημερίδουλα να μας έρθει ένας λογαριασμός ρεύματος μειωμένος (κατά τις αγγελίες της κυβέρνησης) κατά 90% και παραπάνω. Ίσως.

Μέχρι τώρα ανήκω στο χώρο των παραπονεμένων αλλά όχι μετανιωμένων ψηφοφόρων.