

ΟΙ ΗΛΙΘΙΟΙ ΕΙΝΑΙ **ΑΝΙΚΗΤΟΙ**

... και καταφέρνουν
πάντοτε να μας χαλάνε
την ημέρα.

Η περίφημη μέθοδος
“Ro” για την
αντιμετώπισή τους και
την επίλυση
προβλημάτων!



**Δρ Άγγελος
Ροδαφηνός**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Είμαι πεπεισμένος ότι η ανάγνωση των αποσπασμάτων που περιέχονται στο παρόν e-book ενδέχεται να αλλάξει, αν όχι τις συνθήκες στη ζωή σας, τον τρόπο που σκέφτεστε - προς το καλύτερο.

Αυτό τουλάχιστον ισχυρίζονται εκατοντάδες από τους χιλιάδες αναγνώστες του *Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι*, οι οποίοι επικοινωνήσαν μαζί μου, στα δύο χρόνια της κυκλοφορίας του.

Αν αυτά που δοκιμάσατε μέχρι σήμερα δεν έχουν επιφέρει τα αποτελέσματα που θα επιθυμούσατε, και εάν η προσέγγισή σας δεν δουλεύει, τότε δοκιμάστε μία άλλη προσέγγιση: διαβάστε και εφαρμόστε τη μέθοδο «Ro» και τις ιδέες που περιγράφονται στις παρακάτω σελίδες.

Το μόνο που έχετε να χάσετε είναι ο χρόνος σας - και πιθανόν κάποιες σελίδες χαρτί, εάν επιλέξετε να το εκτυπώσετε.

Αν όμως ο παραπάνω ισχυρισμός ισχύει, τα *άμεσα* οφέλη για σας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- λιγότερο εκνευρισμό, ανησυχία, ενοχές, στρες
- ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα,
- αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση προβλημάτων,
- καλύτερες επιλογές,
- καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις,
- αύξηση αυτοεκτίμησης,
- αίσθηση έλεγχου,
- υγιείς συνήθειες,
- ανάπτυξη του δυναμικού μας,
- πιο ευχάριστος και ικανοποιητικός τρόπος ζωής

Αν σας αρέσει, στείλτε το ελεύθερα και στους φίλους σας.

Καλή ανάγνωση!

A. Rodafinos



Δρ ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ

Συγγραφέας του 'Από πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν!

**Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι
... και καταφέρνουν πάντοτε να μας χαλάνε την
ημέρα!**

Η Μέθοδος «Ro»¹ για την αντιμετώπισή τους και την αποτελεσματική επίλυση των προβλημάτων που μας δημιουργούν.

Ψυχολογικές εφαρμογές, παραδείγματα και ασκήσεις για αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων, καλύτερες σχέσεις, διαχείριση του στρες και ουσιαστική βελτίωση της ζωής.

ΜΕΛΒΟΥΡΝΗ 2014

¹ Παρακαλώ να μη γίνει σύγχυση με τη μέθοδο Ρω20 (= Ρωσίδα, ετών 20) που προτείνεται στην ομώνυμη ταινία του Λάκη Λαζόπουλου. Άλλο Ρο και άλλο Ρω!



Φιλολογική επιμέλεια: Άννα Κονκουρή
Σκίτσα-Γελοιογραφίες: Κώστας Τσάκωνας
Λάμπρος Λαζούρας
Άννα Κονκουρή
Κώστας Παπαντωνίου

<http://members.aol.com/DonnHolidays/Halloween.html> (σελ. 36)

Φωτογραφία εξώφυλλου: Dedmazay/123RF.com

Ιδιωτική έκδοση. Κεντρική διάθεση - πληροφορίες:

Α. Ροδαφινός

Τηλ.: +61 431 959549

email: arodafinos@gmail.com

<http://www.rodafinos.weebly.com>

Copyright© 2005, 2012, 2014, ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ για την ελληνική και την αγγλική γλώσσα σε όλο τον κόσμο.

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα.



*Στα μωράκια που γεννήθηκαν και μεγάλωσαν
και σ' αυτά που πρόκειται να γεννηθούν:
Ευχές για μια όμορφη ζωή!*



Σύντομα Περιεχόμενα

Μέρος Πρώτο: Ολίγη θεωρία

1. Στρες; Τι είναι ετούτο;
2. Πηγές στρες
3. Επιπτώσεις του στρες
4. Προσωπικότητα και στρες

Μέρος Δεύτερο: Αντιμετώπιση του στρες

5. Πώς αισθάνεστε;
6. Πρόγνωση και πρόληψη του στρες
7. Αντιδράσεις στο στρες
8. Η μέθοδος «Ro»
9. Περίπτωση Α - Μπορώ να κάνω κάτι!
10. Περίπτωση Β - Δε μπορώ να κάνω κάτι
11. Από τη θεωρία στην πράξη

Μέρος Τρίτο: Μια μέρα δίχως στρες!

12. Πρωινές ασκήσεις
13. Ασκήσεις «του δρόμου»
14. «Θυμωμένες» ασκήσεις (ή ασκήσεις για ζοχαδιακούς)
15. Ασκήσεις εργασίας (ή «οδηγίες προς εργαζομένους»)
16. Η επιστροφή

Η αρχή (Επίλογος)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



Ευχαριστίες προς...

...τις αγαπητές αναγνώστριες και τους αγαπητούς αναγνώστες που κυριολεκτικά αγκάλιασαν το πρώτο μου βιβλίο, «Από πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν», και μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους μαζί μου ηλεκτρονικά και τηλεφωνικά.

...αυτούς που μου συστήνονται δια... ζώσης, στο δρόμο, στην αγορά και στο σινεμά και, με χαρά, μου περιγράφουν τις αλλαγές που με τη βοήθειά του πραγματοποίησαν στη ζωή τους.

...τους πιο πιστούς «οπαδούς» του βιβλίου που διαβάζουν συστηματικά αποσπάσματά του και, όπως τους αρέσει να λένε, κάθε πρωί «φορούν... Ροδαφινέλαιο», για να μωσχομυρίζουν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Με κολακεύετε και θα το πάρω πάνω μου, αλλά δεν πειράζει, συνεχίστε. Θα το αντέξω!

...τους φίλους και συνάδελφους που μελέτησαν το παρόν βιβλίο και πρότειναν διορθώσεις. Ειδικότερα, τη φιλο...λογική Άννα Κονκουρή, η οποία βελτίωσε όχι μόνο τη μορφή του κειμένου, αλλά και το περιεχόμενό του. Υπήρξαν στιγμές που αναρωτιόμουν εάν συγκεκριμένα κομμάτια του βιβλίου ήταν γραμμένα από εμένα - γιατί ήταν... πολύ καλογραμμένα! Μπράβο, Άννα, χαρά στο κουράγιο και την υπομονή σου!

...τον Κώστα Τσάκωνα, τον Λάμπρο Λαζούρα και την Άννα Κονκουρή (πάλι), που έντυσαν το κείμενο με τα σκιτσάκια-εμπνεύσεις τους. Δεν παρατάτε, βρε παιδιά, τις δουλειές σας να γίνετε επαγγελματίες σκιτσογράφοι;

Σημείωση: Στο βιβλίο έγινε κάθε δυνατή προσπάθεια να αναγνωριστούν οι αυθεντικοί συγγραφείς παραβολών, ρητών και κειμένων και να εξασφαλιστεί η ορθότητα των πληροφοριών. Όπου αυτό έγινε δυνατό, τα ονόματά τους αναγράφονται, καθώς προστάζει η ηθική και ο νόμος περί copyright. Σε μερικές περιπτώσεις όμως ορισμένες απόψεις και αποφθέγματα είτε αποδίδονται σε περισσότερες από μία πηγές, είτε χαρακτηρίζονται ως «αγνώστου πατρός» και, καθώς τα στοιχεία είναι ελλιπή, δε στάθηκε δυνατό να βρεθεί ο πνευματικός τους ιδιοκτήτης. Αν ο αναγνώστης γνωρίζει κάποια ή κάποιες από αυτές τις πηγές, μπορεί να τις προτείνει, ώστε να γίνουν οι απαραίτητες ενέργειες στις μελλοντικές εκδόσεις.



Το τέλος

Το πιο άδικο πράγμα στη ζωή είναι ο τρόπος που τελειώνει. Πράγματι, η ζωή είναι πολύ δύσκολη. Παίρνει τόσο πολύ από το χρόνο σου και τι κερδίζεις στο τέλος; Ένα θάνατο. Ωραία ανταμοιβή... Πιστεύω ότι ο κύκλος της ζωής είναι ανάποδος. Θα έπρεπε πρώτα να πεθαίναμε, να φεύγει αυτό το κακό από τη μέση. Μετά να πηγαίναμε να ζήσουμε στο γηροκομείο. Να μας διώχνουν, ύστερα από λίγα χρόνια, γιατί θα γινόμασταν υπερβολικά υγιείς για γηροκομείο. Να πηγαίναμε να πάρουμε το εφ' άπαξ της σύνταξής μας και να αρχίζαμε τη δουλειά –κατευθείαν στη θέση του διευθυντή! – με κινητό, λάπτοπ, αμάξι και σπίτι από την Εταιρεία. Θα μας έκαναν πάρτι με πολλά πολλά δώρα την πρώτη μέρα της δουλειάς. Θα δουλεύαμε 40 χρόνια, ώσπου να είμαστε πλέον αρκετά νέοι, για να γιορτάσουμε τη συνταξιοδότησή μας. Έτσι, τα χρήματα που θα μαζεύαμε από τη δουλειά δε θα πήγαιναν χαμένα, αφού θα είχαμε πια φτάσει στην καλύτερη ηλικία για να τα χαρούμε και να τα ξοδέψουμε στους έρωτες, στα ταξίδια και όπου αλλού θα θέλαμε. Θα μεθοκοπούσαμε στα μπαρακία και στα πάρτι και, με το που θα άρχιζαν να αδειάζουν οι τσέπες μας, θα αρχίζαμε να ετοιμαζόμαστε για το Λύκειο και το Γυμνάσιο. Στη συνέχεια, θα πηγαίναμε στο Δημοτικό, θα γινόμασταν παιδιά, παιχνίδια και χαρά, ούτε ευθύνες, ούτε τίποτα να σε απασχολεί. Ύστερα θα γινόμασταν μωρά. Θαυμάσια περίοδος! Όλοι σε φροντίζουν, σου κάνουν όλα τα χατίρια, σε ταΐζουν, σε ντύνουν, σε φροντίζουν. Και κάποια στιγμή θα επιστρέφαμε, να περάσουμε εννέα μήνες στον αφρό, πλατσουρίζοντας και κάνοντας τις βουτιές μας, με πολυτέλειες, όπως κεντρική θέρμανση, jacuzzi, room service... χλιδή! Ξαφνικά θα τελειώναμε την ύπαρξή μας απολαμβάνοντας έναν έντονο οργασμό. Αμήν!



– G. Carlin



ΤΟ... ΤΕΛΟΣ; Ένας ασυνήθιστος τρόπος για να αρχίσεις ένα βιβλίο. Αυτό όμως *είναι* ένα ασυνήθιστο βιβλίο. Εύχομαι να αποτελέσει για σας ένα σημαντικό βοήθημα για το τέλος ή, τουλάχιστον, την αρχή του τέλους του υπερβολικού στρες και το ξεκίνημα μιας πιο ευτυχισμένης ζωής! Πάμε λοιπόν!

📖 *Ιστοριούλα: «Κάποιοι ξεφεύγουν!»*

Μία κρύα βροχερή χειμωνιάτικη ημέρα σε ένα αεροδρόμιο, ένας 12χρονος παρατηρούσε εντυπωσιασμένος έναν αριθμό επιβατών που περίμεναν το αεροπλάνο κατάκοποι, εξαντλημένοι και σκυθρωποί. Η πτήση τους είχε καθυστερήσει.

«Γιατί φαίνονται τόσο κουρασμένοι όλοι αυτοί οι άνθρωποι;» ρώτησε ο μικρός τον πατέρα του.

«... Ίσως επειδή η ζωή των μεγάλων είναι σκληρή» του απάντησε εκείνος.

«Δηλαδή, έτσι θα γίνω κι εγώ όταν μεγαλώσω;» αναρωτήθηκε ο 12χρονος.

Αφού σκέφτηκε για μισό λεπτό, ο πατέρας του απάντησε:

«Μερικοί άνθρωποι τα καταφέρνουν και ξεφεύγουν».

Ποιοι «ξεφεύγουν»; Κάποια άτομα όντως καταφέρνουν και τη σκαπουλάρουν ή μήπως πρόκειται για αυτούς που –απλούστατα– αντιμετωπίζουν λιγότερες δυσκολίες; Τι είδους στρατηγικές χρησιμοποιούν οι άνθρωποι, όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με τις δυσκολίες της ζωής; Ερωτήματα τα οποία απασχόλησαν τον Paul Stolts, καθηγητή του Πανεπιστημίου της Pennsylvania, αλλά και έναν αριθμό διακεκριμένων ερευνητών· εμένα, για παράδειγμα!



Έτσι θα γίνω κι εγώ όταν μεγαλώσω; Μη σώσει και μεγαλώσω!

Εσείς πώς τα πάτε;

Σας ερωτώ λοιπόν: «εσείς πώς τα πάτε;».

Μία συνηθισμένη απάντηση που δίνουν οι συμμετέχοντες στα σεμινάρια μου είναι: «Δε βαριέσαι, έχει ο Θεός... (και συμπληρώνουν: «...Ο Θεός έχει, εμείς δεν έχουμε!») ή «Άσε, είμαι στο τρέξιμο, πολύ άγχος!».

Και καθώς ξεκινάει η συζήτηση, οι ερωτήσεις γύρω από το θέμα πέφτουν βροχή:

«Τι είναι το στρες;»

«Είναι φυσιολογικό;»

«Μπορεί το στρες να είναι ευεργετικό;»

«Τι μπορώ να πάθω από το υπερβολικό στρες;»



«Δεν έχω πολύ στρες. Λέτε να πάθω τίποτες;»

Για να βρείτε τις απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα θα πρέπει να ψάξετε μέσα στα παρακάτω κεφάλαια.

Υπάρχουν· αλλά επειδή επιμένετε κι εγώ σας συμπάθησα, άντε καλά, θα απαντήσω μία-δύο ερωτήσεις επιλεκτικά, έτσι, για να σας κινήσω και το ενδιαφέρον. Πολλοί θεωρούν ότι είναι ακίνδυνο να αισθανόμαστε αγχωμένοι όλη μέρα κι όλη νύχτα. Λάθος! Είναι αυτοκτονία, επειδή τα συναισθήματα επηρεάζουν μακροπρόθεσμα το σώμα μας. Η έλλειψη στρες, δε, μπορεί να έχει παρόμοια αποτελέσματα!

Ερ.: «Ποιος έχει πιο πολλά προβλήματα;»

Απ.: «Ο εαυτός μας φυσικά!»

Ερ.: «Υπάρχουν κάποια 'τυχερά άτομα' που γεννήθηκαν με καλύτερες αντιστάσεις κατά του στρες; Είναι δυνατό να είσαι 'αναίσθητος'; Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε (ή να αυξήσετε) το στρες;»

Απ.: «Ναι! Όχι! Πολλά!»

Ερ.: «Αν διαβάσω αυτό το βιβλίο θα απαλλαγώ από το στρες για πάντα;»

Άντε, καλά, και αυτή την ερώτηση θα την απαντήσω, για χάρη του μάρκετινγκ του βιβλίου. Η απάντηση είναι ανάλογη με αυτήν που θα έδινε κανείς στην ερώτηση «Αν κάνω μπάνιο, θα καθαρίσω για πάντα;» ή «Αν φάω καλά, θα χορτάσω μια για πάντα;». Η μείωση του στρες, ή καλύτερα, η «διαχείριση» του στρες, πρέπει να είναι μια συνεχής και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας διαδικασία.

Και μια ερώτηση-απάντηση bonus από τη διεύθυνση του καταστήματος:

«Τι θα κερδίσω, εάν μειώσω το στρες;»

Τα οφέλη από την αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες, ανάμεσα σε άλλα, είναι η αποτελεσματικότερη εκμετάλλευση του δυναμικού του καθενός, οι καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις, μειωμένες πιθανότητες για ατυχήματα, ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα, ευκολότερη διαχείριση του πόνου, και, φυσικά, ένας πιο ευχάριστος και ικανοποιητικός τρόπος ζωής.

Δεν είναι περίεργο; Όταν μας πονάει το κεφάλι ή το στομάχι, μοιραζόμαστε το πρόβλημα με όλους, επισκεπτόμαστε το γιατρό, ακούμε διάφορα γιατροσόφια, παίρνουμε φάρμακα και μαντζούνια. Όταν όμως υποφέρουμε από υπερβολικό στρες ή από έλλειψη γενικότερης ικανοποίησης στη ζωή μας, συνήθως δεν κάνουμε τίποτα άλλο για να αλλάξουμε την κατάσταση, από το να παραπονιόμαστε σε άτομα τα οποία, ως επί πλείστον, δεν μπορούν να βοηθήσουν ούτε κατ' ελάχιστον στη λύση των προβλημάτων μας.

Καθημερινά λέγονται τόσα πολλά γύρω από το στρες χωρίς ποτέ να λέγονται... «αρκετά». Ελπίζω το παρόν βιβλίο να αποτελέσει ένα ουσιαστικό βοήθημα για την υπόλοιπη ζωή σας. Προσπάθησα, σε αυτό το σχετικά απλοποιημένο βιβλιαράκι-οδηγό, να συνοψίσω μια σειρά θεωριών και τεχνικών με πολλές εφαρμογές στην καθημερινή ζωή. Απέφυγα, όσο ήταν δυνατόν, τις πολυάριθμες παραπομπές και τις σχολαστικές αναφορές σε επιστημονικές έρευνες, ώστε το υλικό να είναι κατανοητό από όλους. Σας διαβεβαιώνω όμως ότι αυτά που θα διαβάσετε, πέρα από τη λαϊκή σοφία και τη γνώση των αιώνων που περιέχουν, διασταυρώνονται με θεωρήσεις και πορίσματα έγκυρων επιστημονικών μελετών.



*Μοιραστείτε τις γνώσεις σας:
είναι ένας τρόπος να επιτύχετε την αθανασία.*

«Εσείς εφαρμόζετε αυτά που διδάσκετε;»

Θα σας απαντήσω. Ήμουν κι εγώ πρωταθλητής στα 15 μου· στην... ανησυχία. Δυστυχώς, ποτέ δεν έγινε Ολυμπιακό αγώνισμα, αλλιώς θα αγωνιζόμουν κι εγώ τότε για μια θέση στην παγκόσμια κατάταξη. Με είχαν διδάξει καλά. Οι γονείς μου ήταν και αυτοί πρωταθλητές! Άλλωστε, στην Ελλάδα έχουμε καλή Εθνική ομάδα στο άθλημα:

«Μην κάνεις αυτό!», «μην κάνεις εκείνο!», «δεν έφαγες αρκετά!», «φόρεσε αυτά!», «πρόσεχε, θα χτυπήσεις!», «θα κρυώσεις!»...

Χρόνια κράτησε αυτό το βιολί. Πέρασα κι εγώ τα πρώτα 24 -ολόκληρα!- χρόνια της ζωούλας μου, χωρίς να έχω ιδέα των όσων περιγράφω παρακάτω. Ομολογώ ότι, αν και η ζωή μου βελτιώθηκε αρκετά, αφού διάβασα και απέκτησα τις σχετικές γνώσεις γύρω από την ψυχολογία, συχνά ξεχνάω να τις εφαρμόσω. Μακάρι, βέβαια, να είχα αποκτήσει αυτές τις γνώσεις νωρίτερα, από το γυμνάσιο ή το δημοτικό!

📖 *Ιστοριούλα: «Πώς τρέχει το... μυαλό μας!»*

Ο Al Oerter, ένας δισκοβόλος ο οποίος κέρδισε τέσσερις διαδοχικές Ολυμπιάδες, και επομένως, επί 16 τουλάχιστο χρόνια ήταν σε κορυφαία φυσική κατάσταση, είπε μια μέρα, στα 40 του πια:

«Ωσπου να το καταλάβω ότι η επιτυχία είναι 90% αποτέλεσμα του *τι* τρέχει μέσα στο μυαλό μας και 10% αποτέλεσμα του *πώς* εμείς τρέχουμε, είχα ήδη αποκτήσει το σώμα ενός συνταξιούχου πολίτη!»

Όπως είπα και παραπάνω, δε φτάνει μια ανάγνωση ή μια εβδομάδα, για να εφαρμόσετε ορισμένες από αυτές τις προτάσεις. Πρέπει να σας γίνουν συνήθειες και τρόπος ζωής. Πρέπει επίσης να κάνετε παρέα με άτομα που θα σας... «κρατάνε στον ίδιο δρόμο», όταν τα πράγματα δε θα πηγαίνουν καλά. Διότι, ενώ δεν μπορώ να σας εγγυηθώ ότι τα πράγματα θα βαίνουν πάντοτε καλώς και ότι δε θα υπάρχουν αναποδιές, αντιθέτως, σας εγγυώμαι ότι οι αναποδιές είναι αναπόφευκτες.

Πολλοί αναρωτιούνται:

«Μπορούμε άραγε να βελτιώσουμε την ψυχολογική μας κατάσταση, ώστε να αισθανόμαστε καλύτερα, όταν τα πράγματα δε μας έρχονται όπως τα θέλουμε;»

Είμαι σίγουρος ότι θα σας δώσω πολλές χρήσιμες ιδέες. Προχωρήστε, γυρίστε τις σελίδες, φυλλομετρήστε το βιβλίο για μια σύντομη προεπισκόπηση, διαβάστε παρακάτω. Θα σας αρέσει!

Η πορεία που θα ακολουθήσουμε

Το βιβλίο χωρίζεται σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος είναι σχετικά θεωρητικό και, ως εκ τούτου, κάτι γραμμάρια πιο... «βαρύ» σε σχέση με τα άλλα δύο μέρη. Διαβάστε τα όμως όλα, και τα εύκολα και τα δύσκολα, αν θέλετε να βελτιωθείτε.

Συγκεκριμένα, στο πρώτο μέρος γίνεται μια προσπάθεια να προσδιοριστεί η έννοια του στρες, να αναφερθούν οι κύριες πηγές του και να εξεταστεί το αν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας επηρεάζουν το πώς το αντιλαμβανόμαστε



και πώς το βιώνουμε· κατόπιν, παρουσιάζονται επιγραμματικά τα φερόμενα ως πιθανά αποτελέσματα του υπερβολικού στρες στον οργανισμό.

Στο δεύτερο μέρος, γίνεται μία διάκριση μεταξύ υγιών και... «ανθυγιεινών» αντιδράσεων σε καταστάσεις στρες. Εν συνεχεία, περιγράφονται βασικά αξιώματα και αρχές που αφορούν την αντιμετώπιση του στρες. Φυσικά, εδώ παρουσιάζεται σε παγκόσμια πρώτη και η ξακουστή και απλοϊκή στην κατανόηση και στην εφαρμογή της μέθοδος «Ro», μια αγωγή προληπτική και θεραπευτική στην αντιμετώπιση των ενοχλητικών ατόμων, αλλά και καταστάσεων. Πρόκειται για μια αλάνθαστη(!) τακτική που μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε είδους πρόβλημα που αντιμετωπίζετε ή πιθανόν να αντιμετωπίσετε.

Στο τρίτο μέρος, το συγγραφικό στυλ αλλάζει άρδην. Εδώ περιγράφεται με αρκετή δόση χιούμορ μία ολόκληρη ημέρα του «Δάνου Αγχώτη», ενός σύγχρονου Δον Κιχώτη, ο οποίος, έχοντας τελειώσει την ανάγνωση του θεωρητικού υποβάθρου, δοκιμάζει να εφαρμόσει τη θεωρία στην πράξη. Από τη στιγμή που ξυπνάει, μέχρι τη στιγμή που επιστρέφει εξουθενωμένος στο σπίτι, αντιμετωπίζει με θάρρος και στωικότητα τα θηρία και τους δράκους (τους ηλίθιους) του σύγχρονου κόσμου: την παρτενέρ στην τουαλέτα που διαβάζει με τις ώρες το βιβλίο του Ροδαφινού αναισθητή στις ανάγκες των άλλων, τον γεματούλη που τον στριμώνχει στον ανελκυστήρα, την κυκλοφορία στο δρόμο, το αφεντικό, τον δυσारेστημένο πελάτη στη δουλειά, αλλά και το πιο δύσκολο άτομο: τον εαυτό του και τις δικές του παράλογες απαιτήσεις.

Η διάθεση για χιούμορ, η αποφασιστικότητα, η αφοσίωση στο στόχο του, «να μην αφήσει κανέναν κερατά να του χαλάσει τη μέρα, γιατί αυτή η μέρα είναι δικιά του!», αλλά και ο προσεκτικός σχεδιασμός ενός τρόπου δράσης για την «κατάκτηση της κορυφής» διακρίνουν τον ήρωά μας από τους κοινούς θνητούς.

Τέλος, εξαιρετικά σημαντική είναι και η ικανότητα του πρωταγωνιστή Δάνου, να κρατά μια απόσταση από το κάθε πρόβλημα. Μπορεί να βάζει τα πράγματα στη θέση τους, να τους δίνει τη σωστή τους «διάσταση», και να προσδίδει στο κάθε συμβάν την πραγματική του αξία και τίποτα παραπάνω.

Αυτά συμβαίνουν στον επίλογο, όπου επιπλέον ο αναγνώστης, με τη βοήθεια του Πελώριου Μαύρου Αρκούδου, ανακαλύπτει -επιτέλους!- α) γιατί διάβασε σχεδόν 300 σελίδες από τούτο το βιβλίο, β) ποιος πραγματικά είναι, γ) τι γυρεύει σε αυτή τη ζωή και δ) άλλα τέτοια... μεταφυσικά!



Οδηγίες προς τους αναγνώστες

Ορισμένες από τις ιδέες που θα παρουσιαστούν σ' αυτό το βιβλίο, όπως και στο προηγούμενό μου, μπορεί αρχικά να σας ξενίσουν. Διατηρήστε κριτική



στάση και μην αποδέχεστε οτιδήποτε διαβάσετε. Έχετε το δικαίωμα να έχετε τη δική σας άποψη.² Σκεφτείτε, αναρωτηθείτε και διασταυρώστε τις πληροφορίες.

Ο σκεπτικισμός και η κριτική ικανότητα –για να μην πω η «ανικανότητα»– του ανθρώπινου εγκεφάλου με εντυπωσίαζε ανέκαθεν. Οι άνθρωποι πιστεύουν με μεγάλη ευκολία κάποιον που τους λέει ότι ο ουρανός έχει 400 τρις αστέρια, χωρίς να τα έχουν μετρήσει, ενώ, όταν τους πεις ότι το παγκάκι είναι φρεσκοβαμμένο, δοκιμάζουν αμέσως να το ελέγξουν με το δάχτυλο. Με την ίδια ευκολία πιστεύουν στα ζώδια, στο φλιτζάνι, στα μέντιουμ³ και στις χαρτορίχτρες χωρίς να αναρωτηθούν, ούτε μια στιγμή, για την εγκυρότητα της κάθε γελοίας και παράλογης θεωρίας την οποία σπεύδουν να ασπασθούν.

Το παρόν βιβλίο απευθύνεται σε άτομα με αναλυτική σκέψη τα οποία διαβάζουν συχνά και θέλουν να μάθουν περισσότερα για το στρες, ώστε να οργανώσουν τις γνώσεις τους ή να προσθέσουν στις ήδη υπάρχουσες και κάποιες λεπτομέρειες.⁴ Απευθύνεται όμως και σε –γνωσιακά– «τσιγκούνηδες», δηλαδή στους περισσότερους από μας, οι οποίοι δε θέλουν να αφιερώσουν πολλές ώρες από τη ζωή τους στο να μάθουν τα πάντα γύρω από το στρες: θέλουν να αισθανθούν καλύτερα *τώρα!* Αν ανήκετε στην τελευταία κατηγορία, μπορείτε να επιλέξετε να διαβάσετε κατευθείαν το τρίτο μέρος, όπου παρουσιάζονται οι εφαρμογές της θεωρίας, που περιγράφεται στα δύο πρώτα μέρη, στην καθημερινή ζωή.

Τεστ: αλήθεια ή... παραμύθια;

Πριν ξεκινήσουμε, ας κάνουμε –ας κάνετε, δηλαδή– ένα τεστ για να ελέγξετε τις γνώσεις σας σχετικά με το στρες. Πάρτε χαρτί και μολύβι. Ελάτε τώρα, μη βαριέστε!

Έει! Δεν κάνει να γράφουμε πάνω στο βιβλιαράκι, γιατί αργότερα μπορεί να ζηλέψει και να θέλει και ο Γιώργος να κάνει το τεστ.

Πήρατε; Ωραία! Σημειώστε τώρα Α (Αλήθεια) ή Π (Παραμύθια) δίπλα σε κάθε δήλωση – στο τεφτέρι σας, όχι στο βιβλίο, μη ξεχνιόμαστε! (σε βλέπω, φίλη αναγνώστρια, που κάνεις το κορόιδο...).

- Πολλά καλά συμβάντα στη σειρά μπορεί να σας αρρωστήσουν.
- Οι μετακινήσεις και το μποτιλιάρισμα μπορεί να ανεβάσουν την πίεσή σας.
- Το άγχος, η συμπεριφορά και ο τύπος προσωπικότητας αυξάνουν την πιθανότητα να ασθενήσει κάποιος.
- Οι περισσότεροι πονοκέφαλοι προέρχονται από μυϊκή ένταση.
- Το άγχος μπορεί να επηρεάσει την πορεία του καρκίνου.

² Φυσικά, θα κάνετε λάθος –ποιος τα βάζει με μια αυθεντία;– αλλά, είπαμε, εσείς δεν είναι υποχρεωτικό να συμφωνήσετε μαζί μου σε όλα όσα θα διαβάσετε κι εγώ θα σας αναγνωρίσω το δικαίωμά σας να διαφωνείτε.

³ Αλήθεια, φίλες αναγνώστριες και φίλοι αναγνώστες, αναρωτηθήκατε ποτέ γιατί, πριν επισκεφτούμε ένα μέντιουμ, πρέπει να κλείσουμε ραντεβού;

⁴ Το βιβλίο δεν αποβλέπει να αντικαταστήσει τις συμβουλές του ψυχολόγου σας, του ψυχιάτρου ή οποιουδήποτε άλλου επαγγελματία στον χώρο της υγείας. Ο συγγραφέας αποποιείται οποιαδήποτε ευθύνη απώλειας, τραυματισμού ή ζημίας που προκύπτει, άμεσα ή έμμεσα, από τη χρήση και εφαρμογή των περιεχομένων αυτού του βιβλίου.



- Το στρες είναι το καλύτερο υπόστρωμα για την ενεργοποίηση και τον πολλαπλασιασμό διάφορων παθογόνων μικροοργανισμών, καθώς μειώνει την αντίσταση του ανοσοποιητικού συστήματος του ατόμου.
- Οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να μετριάσουν τη συχνότητα, την ένταση, τη διάρκεια και συνεπώς τις επιπτώσεις του άγχους.
- Μέθοδοι αυτοβελτίωσης, όπως η κατάρτιση γύρω από θέματα υγείας (διατροφή, άσκηση και διακοπή καπνίσματος) και η εκπαίδευση σε ό,τι αφορά τη διαχείριση των συναισθημάτων και την ανάλογη τροποποίηση της συμπεριφοράς, συνεισφέρουν στην καλύτερη σωματική και ψυχολογική υγεία.
- Η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να μετριάσει την επίδραση του στρες.
- Οι παντρεμένοι ζουν περισσότερο και έχουν 30% περισσότερο εισόδημα.

Οι απαντήσεις βρίσκονται... κάπου μέσα στο βιβλίο (κι εγώ δε θυμάμαι πού). Υποθέτω ότι θα πρέπει να το διαβάσετε.⁵ Και, αφού το διαβάσετε, να το κάνετε δώρο και στα αγαπημένα σας πρόσωπα. Τι καλύτερο από ένα χρήσιμο βιβλίο αντί για γλυκά και ποτά στις γιορτές και στα γενέθλια;

Φίλες και φίλοι, καλή ανάγνωση και καλή διασκέδαση!

⁵ Άντε, καλά, μόνο για τους ανυπόμονους –όχι για σας– παραθέτω τις απαντήσεις: τέλος τα παραμύθια! Όλες οι δηλώσεις είναι αληθείς. Διαβάστε όμως περαιτέρω, για να μάθετε το πώς και το γιατί!



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Η μέθοδος «Ro»

*Αυτός που δεν μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται
δε θα μπορέσει ποτέ να αλλάξει την πραγματικότητα.
– A. Sadat*

ΕΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟ: δε μπορούμε πάντα να ελέγξουμε τους γύρω μας ή τα εξωτερικά γεγονότα. Μπορούμε όμως να έχουμε απόλυτο έλεγχο των σκέψεων και των συναισθημάτων μας.⁶ Συνεπώς, το θέμα δεν είναι τόσο τι μας συμβαίνει, όσο το πώς αντιδρούμε σ' αυτό και τι κάνουμε για αυτό.

Πιθανόν να έχετε ακούσει την παρακάτω προσευχή των Ανώνυμων Αλκοολικών (Α.Α.):

«Δώσε μου [Θεέ μου] το κουράγιο να αλλάξω αυτά που μπορώ να αλλάξω, την καρτερικότητα να αποδεχτώ αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω και τη σοφία για να καταλαβαίνω τη διαφορά μεταξύ των δύο».

Είναι ένας φαινομενικά απλός κανόνας αντιμετώπισης προβλημάτων, ο οποίος όμως μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε είδους πρόβλημα. Πράγματι, στη ζωή υπάρχουν δύο βασικές επιλογές: (α) να αποδεχτούμε τις συνθήκες έτσι όπως είναι ή (β) να αποδεχτούμε την ευθύνη να τις αλλάξουμε.

*Όσο απλό είναι να περιπλέξεις τα πράγματα,
τόσο περίπλοκο είναι να τα απλοποιήσεις.*

Παρ' όλα αυτά, οι περισσότεροι άνθρωποι «την πατάνε» στο τρίτο σκέλος της προσευχής των Α.Α. Παρασύρονται από τα συναισθήματά τους και, καθώς βρίσκονται σε συνθήκες συναισθηματικής φόρτισης, δεν έχουν τη διαύγεια να κάνουν ένα «διάλειμμα», για να εξετάσουν:

1. Εάν το συγκεκριμένο πρόβλημα μπορεί να αλλάξει.
2. Εάν έχει υψηλό βαθμό προτεραιότητας σε σχέση με άλλες απαιτήσεις.
3. Ποιο πλάνο ενεργειών πρέπει να ακολουθήσουν.
4. Το ποσό των πηγών χρόνου και ενέργειας που είναι διατεθειμένοι να αφιερώσουν στην αντιμετώπιση και την επίλυσή του (Ροδαφινός, 2003).

Στις επόμενες σελίδες θα σας προπονήσω στη μέθοδο «Ro», η οποία αποτελεί την απλοποιημένη εφαρμογή της πεμπτουσίας των αξιωμάτων και της θεωρίας που αναλύσαμε στα προηγούμενα κεφάλαια, οργανωμένη σε μια διαδοχή λογικών σκέψεων και βημάτων. Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε προβλήματος, μεγάλου ή μικρού, σημαντικού ή ασήμαντου.

⁶ Ίσως ακούγεται λίγο απόλυτο και «Robot-like-thinking» (η λογική του ρομπότ), αλλά περιμένετε δύο κεφάλαια, πριν το απορρίψετε.



Το πρόβλημα δεν είναι η ύπαρξη προβλημάτων - το πρόβλημα είναι να περιμένεις το αντίθετο και να θεωρείς ότι η ύπαρξη προβλημάτων είναι το πρόβλημα.- T. Rubin

Ιδού λοιπόν! Σύμφωνα με τη μέθοδο «Ro», για οποιοδήποτε πρόβλημα παρουσιάζεται στη ζωή υπάρχουν δύο περιπτώσεις: (α) είτε μπορούμε να κάνουμε κάτι για αυτό (β) είτε δεν μπορούμε.

Η μέθοδος θα σας βοηθήσει να οργανώσετε στο μυαλό σας τις βασικές επιλογές σας που αφορούν την κάθε μία από τις δύο περιπτώσεις. Θα σας βοηθήσει να απαντήσετε σε ερωτήσεις του τύπου:

«Τι μπορώ να κάνω στην περίπτωση που *μπορώ* να κάνω κάτι για το πρόβλημα και τι μπορώ να κάνω στην περίπτωση που... *δεν μπορώ* να κάνω κάτι!».

Επιγραμματικά, η μέθοδος «Ro» έχει ως εξής:

Πρόκληση (πρόβλημα):

.....
(στο κενό καταγράφουμε το πρόβλημα που μας απασχολεί)

Περίπτωση		
A. Μπορώ να κάνω κάτι	B. Δεν μπορώ να κάνω κάτι	
Στρατηγική		
A1. Επίλυση προβλημάτων	B1. Αλλαγή αντίληψης ή επανεκτίμηση	B2. Ρύθμιση συναισθημάτων και διέγερσης
Βήματα: 1. Καθορισμός προβλήματος 2. Αξιολόγηση προβλήματος 3. Εναλλακτικά πλάνα 4. Επιλογή λύσης 5. Εφαρμογή 6. Αξιολόγηση	Ψυχολογικές ή «Γνωσιακές» τεχνικές Χιούμορ, αυτοδιάλογος, αναθεώρηση παράλογων «πιστεύω», το σενάριο της «χειρότερης περίπτωσης», αναζήτηση θετικών πτυχών, σφαιρική θεώρηση του προβλήματος	Σωματικές τεχνικές Μασάζ, μουσική, χαλάρωση, διαλογισμός σωστή διατροφή σωματική άσκηση



Άσκηση: «Διαλέχτε ένα προβληματάκι»

Θέλω τώρα να βάλετε στο νου σας ένα από τα προβλήματα που σας απασχολούν αυτήν την περίοδο. Για να το αντιμετωπίσουμε θα δουλέψουμε ως ομάδα: εσείς, εγώ κι οι καλοί σας φίλοι, αν θέλετε. Μη σκοτίζεστε, δε θα είναι κουραστικό. Σε δύο... σελίδες από τώρα θα το έχουμε λύσει (ή θα το έχουμε ξεχάσει).

Το πρόβλημα που με απασχολεί είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

Διαλέξατε; Πάμε λοιπόν μαζί, βήμα προς βήμα.



*Γυμνάζομαι, προσέχω τι τρώω, δεν καπνίζω...
Να φύγω εγώ ή με θέλετε;*



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Περίπτωση Α – Μπορώ να κάνω κάτι!

Ο κόκορας κυνηγάει μια κότα.
Η κότα σκέφτεται τρέχοντας:
Αν σταματήσω να με περιποιηθεί, θα με πουν εύκολη.
Αν συνεχίσω να τρέχω, θα χάσω την ευκαιρία.
Το βρήκα: θα σκοντάψω!



Στάσου καλέεε... να σου πώ!

ΤΟ ΠΡΩΤΟ και σημαντικό βήμα για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε προβλήματος είναι να βεβαιωθούμε ότι έχουμε προσδιορίσει ακριβώς το πρόβλημα που μας απασχολεί και ότι δεν το συγχέουμε με κάποιο άλλο, παρεμφερές ή παρελκόμενό του. Πράγματι, πολλές φορές ενώ φαίνεται ότι μας ενοχλεί κάτι επιφανειακό, στην ουσία υποβόσκει ένα διαφορετικό πρόβλημα, συχνά βαθύτερο και αφανές. Μπορεί, για παράδειγμα, να φαίνεται ότι μας ενοχλεί κάτι στη δουλειά μας ή στη σχέση μας και να το αποδίδουμε στον/στη σύντροφο, ενώ μπορεί στην πραγματικότητα να είμαστε δυσαρεστημένοι από κάποια πτυχή του εαυτού μας. Προσοχή λοιπόν στον εντοπισμό του προβλήματος!

Ας εξετάσουμε κατόπιν την περίπτωση Άλφα: «υπάρχει κάτι το οποίο μπορώ να κάνω, για να αλλάξω την κατάσταση». Το έργο μας είναι η επίλυση του προβλήματος και ο έλεγχος ή η αλλαγή της κατάστασης. Επιβάλλεται λοιπόν να εργαστούμε πάνω στο πρόβλημα αυτό καθαυτό ή στο περιβάλλον που το πλαισιώνει.

Είναι υγιής ή ψυχοφθόρος, ως στρατηγική αντιμετώπισης του στρες, η Επίλυση προβλημάτων;

Όταν υπάρχει τρόπος να επέμβω σε ένα θέμα που με απασχολεί, που είναι αρκετά σημαντικό σε σχέση με άλλα προβλήματα και ταυτόχρονα είμαι διατεθειμένος να αφιερώσω Ενέργεια και Χρόνο⁷ για την επίλυσή του, τότε η μη υγιής και ψυχοφθόρος αντίδραση είναι η Αναβολή, όχι η Επίλυση.

Όπως προείπαμε, το στρες δημιουργείται πολλές φορές επειδή αναβάλουμε ή παραιτούμαστε από το να δράσουμε, ενώ οι συνθήκες το απαιτούν και το επιτρέπουν. Πράγματι, μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα τα οποία τείνουν να

⁷ Θα με ακούσετε -διαβάσετε, ήθελα να πω- εννοώ... να γράψω -συχνά να μιλάω-να γράφω, ήθελα να πω- για τις δύο πολύτιμες «πηγές», τον Χρόνο και την Ενέργεια.



[Οι παρούσες σελίδες δεν περιλαμβάνονται στην δωρεάν έκδοση]



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Περίπτωση Β – Δε μπορώ να κάνω κάτι

*Η αντίληψη του γεγονότος ΕΙΝΑΙ το γεγονός αυτό καθαυτό!
– D. Chopra*

ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Β, οπότε είτε δεν μπορούμε να ενεργήσουμε άμεσα, είτε οι προσπάθειες μας δεν καρποφόρησαν, τότε μένουν οι εξής δύο μόνον λύσεις: ή θα αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίον βλέπουμε την κατάσταση ή θα ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας προς αυτήν.

Β1. ΑΛΛΑΓΗ ΟΠΤΙΚΗΣ ΓΩΝΙΑΣ

«Οι άνθρωποι δεν ενοχλούνται από τα γεγονότα, αλλά από την άποψή τους για αυτά» είπε πρώτος ο Επίκτητος. Εν συνεχεία, ο Σαίξπηρ υιοθέτησε και... δανείστηκε (δανεικιά κι αγύριστη) την ιδέα και γνωρίζοντας τον νόμο περί κλοπής πνευματικών δικαιωμάτων, έπεισε ακόμη και τον εαυτό του ότι η ιδέα ήταν δική του κι έτσι έγιναν διάσημοι σε ολόκληρο τον Δυτικό κόσμο: κι αυτός και η ιδέα «του».⁸ Τη σκυτάλη πήραν οι Γνωσιακοί ψυχολόγοι, όπως ο Ellis (1998), οι οποίοι έχτισαν ολόκληρη θεωρία με βάση τη ρήση του δικού μας του παλικάριού, του Επίκτητου.

Σε μια προσπάθεια να γίνει ακόμη πιο διάσημος από τους προηγούμενους συναδέλφους, ο φιλόσοφος Ροδαφινός 2.000 χρόνια αργότερα παραφράζει:

«Αυτό που βλέπεις ή αυτό που θεωρείς ότι σου συμβαίνει δεν είναι υποχρεωτικά αυτό που σου συμβαίνει. Δεν υπάρχει στρες σε καμία κατάσταση, εκτός εάν... *εσύ* το δεις έτσι. Όλα αποκτούν τη σημασία που *εσύ* τους δίνεις».

Η μεγαλύτερη ανακάλυψη του αιώνα δεν είναι το μικροτσίπ ή η αποκρυπτογράφηση του DNA: είναι η γνώση ότι μπορούμε να αλλάξουμε τη ζωή μας, χωρίς να διαφοροποιήσουμε τίποτα... «εξωτερικά». Αρκεί να αλλάξουμε τον τρόπο, με τον οποίον βλέπουμε τη ζωή μας. Πράγματι, σχεδόν πάντα, πιο σημαντική κι από τα ίδια τα γεγονότα είναι *η γνώμη μας* για αυτά!

Τον κόσμο... *έξω μας* δεν μπορούμε πάντοτε να τον αλλάξουμε· μπορούμε όμως πάντοτε να αλλάξουμε τον κόσμο *μέσα μας*. Αφού έχουμε τον έλεγχο των σκέψεών μας, μπορούμε και να διαφοροποιήσουμε το πώς βλέπουμε τις εξωτερικές συνθήκες. Όπως είπε μεταφορικά ο W. Wintle:

«Οι εξωτερικές συνθήκες όντως χρωματίζουν τη ζωή μας. Μας έχει δοθεί όμως ένας εγκέφαλος, για να διαλέγουμε *εμείς* τα χρώματα».

⁸ Εμ, βέβαια, μόνον τους μαυρούληδες που πουλάνε «κλόπ» CD κνηγάνε οι εταιρείες. Τον Σαίξπηρ να πάτε να... πιάσετε κύριοι, άμα σας βαστάει!



Οι Γνωσιακές μέθοδοι έχουν ως στόχο την αλλαγή της αντίληψης και τη μείωση, ακόμη και την «εξουδετέρωση», της επίδρασης κάθε πιθανής πηγής στρες. Αφορούν συνήθως τη συνειδητή προσπάθεια του ατόμου να επαναξιολογήσει τις απαιτήσεις ή να επαναπροσδιορίσει τη σημασία του στρεσογόνου γεγονότος. Είναι εφικτό; Είναι· αλλιώς, πώς είναι δυνατόν δύο άτομα στην ίδια κατάσταση (στο «τραινάκι του τρόμου» ενός λούνα παρκ, για παράδειγμα) να έχουν τελείως διαφορετικές ψυχολογικές αντιδράσεις; Ο ένας μέσ' την καλή χαρά, ο άλλος να χρειάζεται rammers αυθωρεί και παραχρήμα. Οι σωματικές τους αντιδράσεις βέβαια –αυξημένη πίεση, καρδιακή συχνότητα, ρυθμός αναπνοής, εφίδρωση, σφιγμένοι μύες– είναι παρόμοιες. Προφανώς, η ψυχολογική διαφορά οφείλεται στη διαφορετική αντίληψη της κατάστασης από τον καθέναν.



*Χμμμ! Τι χρωματάκι να βάλουμε σήμερα;
Κάτι σε λιλά ίσως...;*

Σύμφωνα με τη Γνωσιακή προσέγγιση, λοιπόν, είμαστε σε θέση να ελέγχουμε και να επανακαθορίζουμε τι αντιλαμβανόμαστε ως απειλή και τι όχι. Αλλάζοντας δε την αντίληψή μας για μια κατάσταση, είμαστε σε θέση να επηρεάσουμε και τον μηχανισμό μάχης-φυγής, δηλαδή την αντίδραση-απάντηση του οργανισμού μας σ' αυτήν την αλλαγή της φυσιολογίας μας, την αύξηση της καρδιαγγειακής πίεσης, των καρδιακών παλμών, του ρυθμού της αναπνοής που προαναφέραμε.

Η δε αντίληψη σχετικά με το τι μας απειλεί και πότε μας απειλεί κάτι είναι συνάρτηση των εμπειριών και του συστήματος αξιών μας και δεν οφείλεται αποκλειστικά και μόνον στα εξωτερικά γεγονότα. Συνεπώς, οι προηγούμενες εμπειρίες και το σύστημα αξιών που διαθέτουμε επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίον αντιδρούμε στα γεγονότα.

Ερώτηση: «Έχουμε έλεγχο στα συναισθήματά μας;»⁹

*Δεν μπορούμε πάντοτε να προσαρμόζουμε τις καταστάσεις στα μέτρα μας·
μπορούμε όμως πάντοτε να προσαρμόζουμε
τη διάθεσή μας στις καταστάσεις.*

Σύμφωνα λοιπόν με το παραπάνω αξίωμα και εάν δεχτούμε ότι έχουμε έλεγχο των σκέψεών μας, η απάντηση στην ερώτηση επικεφαλίδα είναι θετική, αφού τα συναισθήματά μας είναι απόρροια των σκέψεών μας. Αντιθέτως, πολλά άτομα πιστεύουν ότι δεν μας ανήκει ο έλεγχος των σκέψεών μας. Αυτή η εντύπωση σχηματίζεται, επειδή πολύ συχνά οι σκέψεις μας πυροδοτούνται από

⁹ Το παρόν κεφάλαιο περιέχει αποσπάσματα από το κεφάλαιο 15 του βιβλίου μου «Από πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν» (Ροδαφινός, 2003). Τα συμπεριέλαβα, διότι αν κάποιος δεν είχε την «ευτυχία» –αν δεν παίνεψες το βιβλίο σου...– να διαβάσει το συγκεκριμένο κεφάλαιο, θα δυσκολευτεί να κατανοήσει περί τίνος πρόκειται. Ζητώ συγγνώμη από τους πιστούς αναγνώστες μου, οι οποίοι θα αναγκαστούν να κάνουν μια επαναληψούλα, η οποία –βεβαίως βεβαίως– είναι «μήτηρ μαθήσεως», σωστά;



εξωτερικά ερεθίσματα. Κατόπιν ο «εμπρησμός» ενισχύεται από τη μάθηση από προηγούμενες εμπειρίες και τη δύναμη της συνήθειας: πολλές φορές πέφτουμε στην παγίδα να «παίζουμε» αρνητικές κασέτες στο κασετόφωνο του μυαλού μας, οι οποίες έχουν γίνει πρότυπα και μοντέλα συναισθηματικής κατάστασης και συμπεριφοράς:

«Όταν συμβαίνει... αυτό, πρέπει να αισθάνεσαι... έτσι».

Κλασικό παράδειγμα, η δοξασμένη Ελληνική μούντζα:

«Να, ρε όρνιο!» ή «Όρσε πέντε να μη στα χρωστάω!».

Όταν μας φασκελώνουν με τα πέντε ανοικτά δάκτυλα, σύμφωνα με τα ήθη και τα έθιμα, πρέπει να πάρουμε το αίμα μας πίσω. Βέβαια, πολλοί πέθαναν από καρδιακή προσβολή στην προσπάθεια να αποδείξουν «ποιοι είναι», και να απαντήσουν κατ' αυτόν τον τρόπο στην προσβολή της πατροπαράδοτης Ελληνικής μούντζας ή αντίστοιχης προσβολής:

«Ξέρεις ποιος είμαι εγώ, ρε;» κοκορεδονται και ρωτούν χωρίς να περιμένουν απάντηση με το γνώριμο αναψοκοκκινισμένο ύφος.

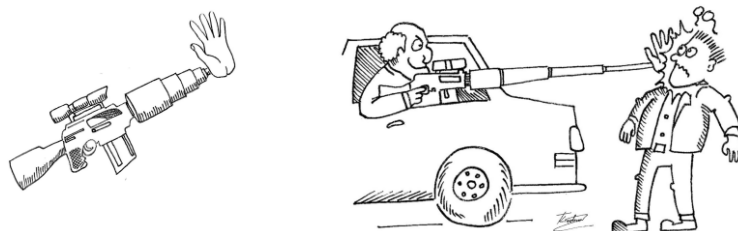
Θα με ρωτήσετε τώρα γιατί λέω «πατροπαράδοτης»: γιατί και ο δικός μου ο πατέρας έριχνε εξαιρετικά χαριτωμένες -ξεγυρισμένες, δηλαδή- μούντζες, συνήθως κατά την οδήγηση. Έτσι λοιπόν, παρακολουθώντας με θαυμασμό το μοντέλο των παιδικών μου χρόνων, έμαθα κι εγώ τη χρήση της περίφημης μούντζας. Το κακό είναι ότι με παρόμοιο παραδοσιακό και χειροποίητο -από χέρι στα μούτρα και τούμπαλιν- τρόπο έμαθαν πώς να μουντζώνουν και ένα σωρό άλλοι συν-Έλληνες, πολλοί από τους οποίους μου ανταποδίδουν αμέσως τη χειρονομία κάθε φορά που τη χρησιμοποιώ:

«Να στα μούτρα σου, Ροδαφινέ!».

Αλλά και πάμπολλες φορές που δεν τη χρησιμοποιώ, πάλι μου την προσφέρουν γενναιόδωρα, προλαβαίνοντάς με για τις φορές που θα μουντζώσω πρώτος!

Πρόκειται δε περί Ελληνικού εθίμου, γιατί στους... «βαρβάρους», δηλαδή τους μη Έλληνες, η μούντζα φαίνεται σαν χαιρετούρα. Επειδή λοιπόν οι αλλόφυλοι την αντιλαμβάνονται κατά διαφορετικό τρόπο, αυτομάτως δεν αισθάνονται και την ανάγκη να αποδείξουν πόσο... μάγκες είναι!

Συχνά λοιπόν, οι αντιδράσεις μας είναι αυτοματοποιημένες σε τέτοιο βαθμό, ώστε να θεωρούμε πως δεν ελέγχουμε εμείς τις σκέψεις μας. Αν όμως δεν τις ελέγχουμε *εμείς*, τότε *ποιος* τις ελέγχει; Βρείτε τον και στείλτε τον μου αμέσως για θεραπεία, για να... βρείτε την υγεία σας!!!



Τώρα, μπορείτε να φασκελώνετε εύκολα, γρήγορα, αποτελεσματικά και με ακρίβεια με το νέο μουντζοβόλο «MNTZ-5». Η προσφορά ισχύει μέχρις εξαντλήσεως των αποθεμάτων.



Αισθανόμαστε, όπως σκεφτόμαστε

Το κάθε τι έχει την ομορφιά του, αλλά δεν τη βλέπει ο καθένας.

- Κομφούκιος

Η Λογοθυμική θεραπεία διδάσκεται και χρησιμοποιείται σήμερα από έναν μεγάλο αριθμό ψυχολόγων. Ο Ellis (1962, 1988) «δανείστηκε» και αυτός την ιδέα του Επίκτητου και έχτισε πάνω της ένα ολόκληρο σύστημα θεραπείας. Σύμφωνα με τον Ellis, δεν είναι το εξωτερικό γεγονός, αλλά το σύστημα των αξιών και των «πιστεύω» μας που αξιολογεί το γεγονός και προκαλεί τα συναισθήματά μας. Αν λοιπόν αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας, θα αλλάξουν και τα συναισθήματά μας. Το σύστημα αξιών και τα πιστεύω μας, ο ενδιάμεσος παράγοντας που δρα ως το ατομικό μας φίλτρο, είναι εν πολλοίς αποτέλεσμα μάθησης -ναι, ναι!- και επιρροής από το περιβάλλον.

Συχνά, όμως, πολλά από τα πιστεύω ή τις σκέψεις μας βασίζονται σε πεπαλαιωμένες αντιλήψεις οι οποίες, είναι μεν αποτέλεσμα εμπειριών και γνώσεων, αλλά δεν είναι απαραίτητες και ορθές. Ως εκ τούτου, πολλές από τις προσδοκίες μας μπορεί σε ορισμένες περιστάσεις να αποδειχτούν -το λιγότερο- περιοριστικές των δυνατοτήτων μας ή ακόμη και παράλογες. Χρειάζεται λοιπόν να επανεξετάζουμε πότε-πότε τα πιστεύω μας κάτω από ένα σύγχρονο πρίσμα λογικής και είτε να τα αλλάζουμε, είτε να τα προσαρμόζουμε στα νέα δεδομένα.

Επαναλαμβάνω λοιπόν: αν και δεν ελέγχουμε το μηχανισμό φυγής-επίθεσης, όμως μπορούμε να ελέγξουμε το τι αντιλαμβανόμαστε ως απειλή και τι όχι. Το πότε και το τι θεωρούμε ότι μας απειλεί είναι συνάρτηση των εμπειριών μας και των πιστεύω ή του συστήματος των αξιών μας. Άρα, ελεγχόμενο. Επιπλέον, ελέγχοντας την αντίληψή μας για ένα γεγονός και τον τρόπο σκέψης μας, είμαστε σε θέση να ελέγχουμε και τις αντιδράσεις που μας δημιουργούνται.

Σ' αυτό το σημείο ίσως πρέπει να τονιστεί ότι, όπως και ο Ellis, έτσι και οι σύγχρονοι Γνωσιακοί ψυχολόγοι επιβεβαιώνουν το αξίωμα του Beck: «το μεγαλύτερο στρες το δημιουργούμε μέσα στο μυαλό μας!». Πολύ συχνά δημιουργούμε άγχος από μόνοι μας. Οι περισσότεροι από μας πολεμούν με φανταστικά προβλήματα! Άλλες φορές πάλι μεγαλοποιούμε διάφορα μικροπροβλήματα που παρουσιάζονται.

Ας αγχωθώ λίγο...

Καθημερινά αγχωνόμαστε από μόνοι μας για πράγματα τα οποία αργότερα ούτε καν θυμόμαστε. Για παράδειγμα, σκεφτείτε για ένα λεπτό τη χθεσινή μέρα: σίγουρα είχατε άγχος, τρέχατε σαν παλαβοί να προλάβετε... Τι; Καταγράψτε τους λόγους για τους οποίους αγχωθήκατε χθες:

.....

Αν τα καταφέρετε, προσπαθήστε να κάνετε το ίδιο και για την προχθεσινή ημέρα:

.....

Αν δεν τα καταφέρετε, τότε ίσως συμφωνείτε μαζί μου ότι:

[Οι παρούσες σελίδες δεν περιλαμβάνονται στην δωρεάν έκδοση]



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Από τη θεωρία στην πράξη

*Ο δρόμος είναι μακρύς με διδαχές,
αλλά σύντομος και αποτελεσματικός με παραδείγματα.
– Σενέκας ο νεώτερος*

ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ αυτό θα υποβάλουμε τα ανωτέρω θεωρητικά αξιώματα και τη μέθοδο «Ro» στη βάση της εφαρμογής, παρουσιάζοντας συγκεκριμένα παραδείγματα και προτάσεις. Θα παρατηρήσετε ότι οι εφαρμογές εστιάζονται συχνότερα στην αλλαγή της εκτίμησης των στρεσογόνων γεγονότων, παρά στην αλλαγή των εξωτερικών συνθηκών, για τον απλούστατο λόγο, ότι, όπως είπαμε και νωρίτερα, αυτές, οι τελευταίες, δεν βρίσκονται πάντα κάτω από τον έλεγχό μας.

Πρωταρχικός στόχος βεβαίως είναι η προσπάθεια επίλυσης του εκάστοτε προβλήματος. Όταν όμως αυτό είναι ανέφικτο, τότε προτείνεται η αντιμετώπιση των παράλογων προσδοκιών και η μείωση των μη-υγιών αντιδράσεων και των αρνητικών συναισθημάτων τα οποία συχνά συνοδεύουν τις καταστάσεις έντονου στρες.



ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Όπως ισχυρίστηκα και προηγουμένως, η μέθοδος «Ro» μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε πρόβλημα. Ας δοκιμάσουμε λοιπόν τη μέθοδο σε δύο δύσκολα σενάρια-προβλήματα.

Σενάριο Άλφα: οικονομικά προβλήματα

Ας υποθέσουμε ότι έχω μια επιχείρηση, η οποία τον τελευταίο καιρό αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα.

Η άμεση αντίδρασή μου είναι να αρχίσω να φέρομαι με εκνευρισμό στους υπαλλήλους και συγχρόνως –ή εν συνεχεία– στους οφειλέτες και στους προμηθευτές. Αναθεματίζω το δήμο, την κυβέρνηση, το σύστημα και, γενικότερα, όποιον βρω μπροστά μου. Ξεσπάω στη/στον σύζυγο, μπορεί ακόμη να ξεσπάσω και στα παιδιά, στα σκυλιά, ακόμα και στον Ηλία, τη χελωνίτσα του κουμπάρου μου.

Σενάριο Βήτα: προβλήματα υγείας συγγενικού προσώπου

Ας υποθέσουμε τώρα ότι έχω τη φροντίδα ενός στενού οικογενειακού προσώπου με νόσο Alzheimer ή συμπτώματα γεροντικής άνοιας. Δικό μου είναι το σενάριο, όποιον θέλω αρρωσταίνω!

Καθώς αντιμετωπίζω προβλήματα, όπως ιατρική υποστήριξη, εύρεση νοσοκομειακής βοήθης, αδυναμία αντιμετώπισης της οικονομικής δαπάνης, αναθεματίζω εκνευρισμένος τους συνήθεις υπόπτους: τον δήμο, την κυβέρνηση, το σύστημα, τη σύζυγο, τα παιδιά, τα σκυλιά, τον Ηλία, τη χελωνίτσα του κουμπάρου μου.

Μέσα μου όμως αντιλαμβάνομαι ότι αυτή η ενέργεια, το να κατηγορώ άλλους, όσο καλός και να έχω γίνει με την εξάσκηση(!), μάλλον δεν ωφελεί και στις δύο περιπτώσεις.

«Και τι μπορείς να κάνεις; Νέα ταχτική; Πάλι αλλαγή πλεύσης;»

«Για σταθείτε ρε, εσείς δεν πλερώσατε, για να με ακούσετε – ή μάλλον για να με... διαβάσετε;»

«Πλερώσαμε.»

«Ε, λοιπόν, διάβασον μεν, σχολίασον δε(v)!»

Η ΜΕΘΟΔΟΣ «ΡΡΡΟ»... ΕΝ ΔΡΡΡΑΣΗ!

Το αδιέξοδο στο οποίο με οδηγούσαν οι έως τώρα αντιδράσεις μου, με υποχρεώνει κάποια στιγμή να συνέλθω, επιτέλους! Σε μια προσπάθεια να διαχωρίσω το συναίσθημα από τη λογική, σκέφτομαι τις δύο βασικές επιλογές, που η μέθοδος «Ro», του Ro-δαφινού, μου προτείνει:

(α) Μπορώ να κάνω κάτι για αυτό άμεσα

(β) Δεν μπορώ να κάνω τίποτα (προς το παρόν).

Ας εξετάσουμε τώρα τα σενάρια Άλφα και Βήτα με βάση τις δύο παραπάνω επιλογές.



Επιλογή Α: μπορώ να κάνω κάτι

«Φυσικά και μπορώ!» αποφασίζω σχετικά με το σενάριο Άλφα.

Μπορώ να οργανώσω ένα νέο πλάνο προώθησης του προϊόντος μου, να σχεδιάσω μια αποδοτικότερη διαφημιστική εκστρατεία, να οργανώσω φανφάρες ταρατατζούμ και ρεκλάμες, να κάνω ειδικές προσφορές, να εκπαιδεύσω το προσωπικό, να μειώσω τα έξοδα, να αλλάξω προμηθευτή, να ζητήσω την επαγγελματική υποστήριξη ειδικού συμβούλου, ψυχολόγου ειδικευμένου στα εργασιακά θέματα/σχέσεις ή να οργανώσω φίλους και συγγενείς, να γράψω γράμματα στις εφημερίδες, σε υπουργούς, υπεύθυνους και ανεύθυνους, να ψηφίσω άλλον βουλευτή ή άλλο κόμμα στις επόμενες εκλογές, να κάνω αντίσταση, να συσπειρώσω ομάδες πολιτών κατά του κράτους...

«Φυσικά και μπορώ!» αποφασίζω και για την περίπτωση Βήτα.

Μπορώ να παρακολουθήσω ειδικά σεμινάρια, ενημερωτικά, ειδικά για την φύση και την αντιμετώπιση της νόσου ή εκπαιδευτικά, για τους συνοδούς των ασθενών, να έρθω σε επαφή με ανθρώπους και οικογένειες που αντιμετωπίζουν παρόμοια κατάσταση, να διοργανώσω εράνους και εκδηλώσεις για την ευαισθητοποίηση και τη δραστηριοποίηση των πολιτών και του κράτους, να γράψω γράμματα στις εφημερίδες, να συσπειρωθώ στον σύλλογο που έχουν ιδρύσει ασθενείς ή συγγενείς των ασθενών από τη νόσο· άλλωστε, η ισχύς εν τη ενώσει!

Τώρα, υπάρχει η περίπτωση να έχω άμεσα αποτελέσματα, αλλά υπάρχει και η περίπτωση οι προσπάθειές μου να μην αποδώσουν τα αναμενόμενα. Αν επιλέξω να μην προσπαθήσω για τίποτα από τα παραπάνω, πρέπει τουλάχιστον να είμαι σίγουρος ότι το να εκνευρίζομαι με ανθρώπους που δεν έχουν σχέση με το πρόβλημά μου και να τους επιβαρύνω με τα παράπονά μου δεν βοηθάει καθόλου στην επίλυσή του. Τουναντίον, μπορεί να μου δημιουργήσει πρόσθετα προβλήματα: κακές σχέσεις με το προσωπικό, τους συνεργάτες, την οικογένεια ή με τον άνθρωπο που έχει απόλυτη ανάγκη τη θετική μου ενέργεια και τη βοήθεια...

Πρέπει συνεπώς, επαναλαμβάνω, να μάθουμε να διακρίνουμε τις καταστάσεις στις οποίες μπορούμε να παρέμβουμε, από αυτές των οποίων τον έλεγχο είναι αδύνατο να αποκτήσουμε. Ταυτοχρόνως πρέπει να εκπαιδευτούμε στο να συνειδητοποιούμε κάθε φορά αν είμαστε *πράγματι* διατεθειμένοι να αφιερώσουμε ενέργεια και χρόνο, για να αλλάξουμε την κατάσταση που μας απασχολεί.

Επιλογή Β: δεν μπορώ να κάνω κάτι

Αν η απάντηση στην ερώτηση «μπορώ να κάνω κάτι;» είναι αρνητική, καλά θα κάνουμε, τονίζω για πολλοστή φορά («καταλάβετε ή να κάνω και κακά;», όπως έλεγε και στην έξυπνη διαφήμιση εκείνη το μαγκιόρικο μωράκι, που αναζητούσε τρόπους για να μας πείσει ότι το χαρτί υγείας της *τάδε* μάρκας είναι το απαλότερο), να αποδεχτούμε το γεγονός ότι δεν μπορούμε πάντοτε να αλλάζουμε τις συνθήκες. Αντιθέτως, έχουμε σημαντικό έλεγχο –ιδιαίτερα ύστερα από συνεχή και συνεπή εξάσκηση– σε ο,τιδήποτε συμβαίνει μέσα μας, στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις αντιδράσεις μας.

Το κακό βέβαια είναι ότι, όπως προανέφερα, οι περισσότεροι προσπαθούμε να αλλάξουμε καταστάσεις οι οποίες, τουλάχιστον άμεσα, δεν αλλάζουν.



Αποτέλεσμα; Χάνουμε άσκοπα χρόνο και ενέργεια, που θα μπορούσαμε να διοχετεύσουμε σε κάτι άλλο πιο αποδοτικό. Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να προσπαθήσουμε να εμπλουτίσουμε και να βελτιώσουμε τις ήδη υπάρχουσες, στο ρεπερτόριό μας, στρατηγικές διαχείρισης του στρες, να αποκτήσουμε πρόσθετες πληροφορίες και γνώσεις για το πρόβλημά μας και την αντιμετώπισή του, να ζητήσουμε βοήθεια από τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο, αφού πρώτα ενδυναμώσουμε τις σχέσεις μας με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, τους συγγενείς ή τους καλούς μας φίλους.

Σειρά σας τώρα!

Ήρθε η ώρα -ή μάλλον η... σελίδα- για να αντιμετωπίσουμε *μαζί* το πρόβλημα που επιλέξατε λίγη ώρα πριν - ή μάλλον λίγες... σελίδες πριν.

*Οι άνθρωποι προκόβουν περισσότερο,
ασκούμενοι στην πράξη.*

- Στοβαίος



ΦΟΡΜΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ «Ro»

1. Τίτλος προβλήματος: (με δικά σας λόγια)
2. Περιγραφή προβλήματος (εν ανάγκη, ζωγραφίστε το)
.....
.....
3. Υπαίτιοι – συνήθεις ύποπτοι (άτομα και οργανισμοί για να κατηγορήσω)
 Οι γονείς μου Οι δάσκαλοι μου Τα γονίδια Τα άστρα
 Η εταιρεία Το σύστημα Ο Θεός Άλλο
4. Ωφελούν οι κατηγορίες;
 Όχι Όχι (Βάλτε X σε ένα τετραγωνάκι)
5. Μπορώ να κάνω κάτι για να αντιμετωπίσω το πρόβλημα άμεσα;
 Ναι. Προχωρήστε στο (Α).
 Όχι. Πηδήξτε το (Α) και συνεχίστε με το (Β).
 (Α) Τι μπορώ να κάνω; (καταιγισμός ιδεών, αξιολόγησή τους)

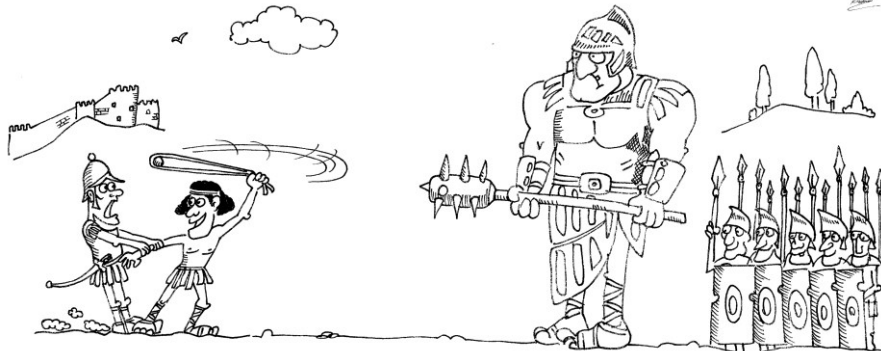
 Τι επιπλέον μπορώ να μάθω για το πρόβλημα;

 Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;

 Αξίζει τον χρόνο και την ενέργειά μου;
 Όχι. Προχωρήστε στο (Β)
 Ναι. Συνεχίστε τις σκέψεις. Π.χ.
 «Πόσο χρόνο και ενέργεια είμαι διατεθειμένος να αφιερώσω;»

[Οι παρούσες σελίδες δεν περιλαμβάνονται στην δωρεάν έκδοση]





*-Άσε με, ρε Μήτσο, να τον λιανίσω!
-Βρε Δαβίδ, είναι ανάγκη να παίρνεις κι εσύ στα σοβαρά
ό,τι λέει στο βιβλίο του ο κάθε ανισόρροπος μυαλόλογος;*

Καθώς φτάσαμε στο τέλος του Δεύτερου Μέρους του βιβλίου, νομίζω ότι το συμπέρασμα που ακολουθεί είναι αρκετά χρήσιμο. Φωτοτυπήστε και τοποθετήστε την παρακάτω σελίδα στο... βαλιτσάκι «πρώτων βοηθειών» σας. Έτσι θα έχετε πρόχειρες τις βασικές αρχές αντιμετώπισης του στρες για καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης. Με τις υγείες σας!

ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ

Το στρες μπορεί να είναι και χρήσιμο μπορεί να είναι και επιβλαβές. Ένας βαθμός στρες είναι αναγκαίος, καθώς προσδίδει ποικιλία, αλλά και εγρήγορση στη ζωή μας. *Εσείς* μπορείτε να ρυθμίσετε το στρες σας;

Όλοι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα και δύσκολες καταστάσεις. Η στάση την οποία τα άτομα υιοθετούν απέναντι στις δύσκολες καταστάσεις –το πώς τις βλέπουμε και το τι κάνουμε για αυτές– είναι καθοριστικός παράγοντας για την αντιμετώπισή τους. Η εκμάθηση ενός αριθμού τεχνικών μπορούν να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε σημαντικά την ικανότητα αντιμετώπισης των προβλημάτων και διαχείρισης του στρες.

Στην ερώτηση «Μπορούμε να αλλάξουμε το πρόβλημα;» υπάρχουν δύο μόνον απαντήσεις: ΝΑΙ, ΟΧΙ. Εάν ΝΑΙ, πρέπει να κάνουμε ό,τι μπορούμε και με τον καλύτερο τρόπο. Αν ΟΧΙ, τότε χρειάζεται είτε να αλλάξουμε τον τρόπο που το βλέπουμε ή επείγει να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας.

Αν δε θέλουμε να ξοδέψουμε άσκοπα τις πολύτιμες πηγές της ενέργειας και του χρόνου μας για την επίλυση ενός προβλήματος που είτε δεν αντιμετωπίζεται άμεσα, είτε δεν είναι τόσο σημαντικό, καλά θα κάνουμε να συγκεντρωθούμε σε πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε, όπως στο τι συμβαίνει μέσα μας.

«Είναι δυνατό να είναι τόσο απλά τα πράγματα;» θα με ρωτήσετε.

«Χέζουν οι αρκούδες μες' το δάσος;» θα σας απαντήσω.



Όπως λέει ο σοφός λαός, όλα τα καλά έχουν ένα τέλος. Φτάσατε αισίως στο τέλος του ΔΩΡΕΑΝ μέρους του βιβλίου «Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι». Δεν είναι ανάγκη όμως αυτό να αποτελέσει το τέλος: ο πρόεδρος του συλλόγου των ηλιθίων Α. Ροδαφηνός σας προσκαλεί να συνεχίσετε την ανάγνωση προμηθευόμενοι το έντυπο βιβλίο (πώς θα κτίσουμε το εξοχικό στη Χαλκιδική...) από το βιβλιοπωλείο της γειτονιάς σας.

Ένα δώρο ΜΕ ΝΟΗΜΑ!

Δεν είναι ανάγκη να σταματήσετε εκεί όμως: μπορείτε να πάρετε δύο ή και περισσότερα βιβλία να έχετε για κάβα - αντί να ψάχνετε τελευταία στιγμή τι να πάρετε, για να τα δωρίσετε στην επόμενη επέτειο, γιορτή, γενέθλια κ.λπ.

Παράλληλα, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: www.rodafinos.weebly.com για ΔΩΡΕΑΝ παρουσιάσεις, άρθρα, podcasts, και ψυχολογικά τεστ.

Τέλος, μπορείτε κι εσείς να εγγραφείτε ως μέλη στο κλαμπ ή να επικοινωνήσετε τις δικές σας ιστορίες στο blog των ηλιθίων: <http://imbeciles.wordpress.com>

Ο Πρόεδρος

Α. Ροδαφηνός

ΒΙΒΛΙΟΠΡΟΤΑΣΕΙΣ - Ψυχολογία, Στρες, Αλλαγή

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ... ΟΙ ΗΛΙΘΙΟΙ!

«ΟΙ ΗΛΙΘΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΙΚΗΤΟΙ...»

ΚΑΙ ΚΑΤΑΦΕΡΝΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΜΑΣ ΧΑΛΑΝΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ!»

Δρ ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ

Δεν μπορείς να σταματήσεις τα πουλιά της ανησυχίας να πετάν επάνω από το κεφάλι σου. Μπορείς όμως να τα εμποδίσσεις να χτίσουν φωλιά πάνω στο κεφάλι σου.

Περιγραφή

Η «φυσιολογική» ζωή **δεν είναι πάντα** μια «ικανοποιητική» ζωή. «Θεέ μου, δώσε μου το κουράγιο να αλλάξω αυτά που μπορώ να αλλάξω, την καρτερικότητα να αποδεχτώ αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω και τη σοφία να καταλαβαίνω τη διαφορά» προσεύχονται οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί στις συναντήσεις τους. Οι περισσότεροι βέβαια **την πατάμε στο τρίτο σκέλος**, καθώς προσπαθούμε να αλλάξουμε πράγματα τα οποία είτε δεν αλλάζουν είτε δεν αξίζουν τον χρόνο και την ενέργεια που ξοδεύουμε για τη λύση τους.

Η επιτυχής αντιμετώπιση τόσο των σημαντικών δυσάρεστων γεγονότων, όσο και των καθημερινών ενοχλητικών καταστάσεων προϋποθέτει την ικανότητά μας να συνομιλούμε λογικά και σε ήπιους τόνους με τον εαυτό μας και να διαθέτουμε την ψυχραιμία, που μας επιτρέπει να κάνουμε ένα time-out, για να δώσουμε απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως είναι οι ακόλουθες:

- Μπορώ να κάνω κάτι άμεσα, για να αντιμετωπίσω αυτό το πρόβλημα;
- Αξίζει τον κόπο να επενδύσω τόσον χρόνο κι ενέργεια για να το επιλύσω;
- Με ποιον τρόπο με βοηθά η παρούσα συμπεριφορά μου να αντιμετωπίσω το πρόβλημα;
- Τι μπορεί να συμβεί στον οργανισμό μου, εάν συνεχίσω να είμαι σε ένα στάδιο παραφροσύνης ή κατάθλιψης;
- Πόσον χρόνο μπορώ να παραμείνω σε αυτήν την κατάσταση χωρίς επιπτώσεις στην υγεία μου;
- Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω θετικά αυτήν την αποτυχία;
- Τι έχω μάθει από το συγκεκριμένο πάθημα;
- Τι καλό βλέπω σε όλα αυτά;

Το βιβλίο έχει ως σκοπό να εμπνεύσει, αλλά και να εκπαιδεύσει. Κατ' αρχάς παρουσιάζεται η μέθοδος «Ro»*, ένα απλό με ολοκληρωμένο πρόγραμμα αντιμετώπισης προβλημάτων, ηλιθίων, και διαχείρισης του στρες. Εν συνεχεία, ο συγγραφέας περιγράφει με άφθονο χιούμορ, πρωτοτυπία και ευρηματικότητα μία ημέρα του «**Δάνου Αγχώτη**», ενός σύγχρονου Δον Κιχώτη, απόφοιτου της μεθόδου «Ro», ο οποίος δοκιμάζει να εφαρμόσει τη θεωρία στην πραγματική ζωή. Ο Δάνος αντιμετωπίζει με θάρρος και στωικότητα τα θηρία και τους δράκους (τους ηλιθίους) του σύγχρονου κόσμου: τον/την παρτενέρ που μπήκε πρώτος/-η στην τουαλέτα, τον γεματούλη στο ασανσέρ, την κυκλοφορία στον δρόμο, το αφεντικό και τον δυσάρεστημένο πελάτη στη δουλειά, αλλά και το πιο δύσκολο άτομο από όλους: τον εαυτό του και τις παράλογες απαιτήσεις του...

Η διάθεση για χιούμορ, αλλά και η αποφασιστικότητα, η αφοσίωση στον στόχο του («**δε θα αφήσω κανέναν κερατά να μου χαλάσει τη μέρα, γιατί αυτή η μέρα είναι δικιά μου!**») και ο προσεκτικός σχεδιασμός ενός τρόπου δράσης για την κατάκτηση του στόχου του διακρίνουν τον ήρωά μας από τους κοινούς θνητούς.

Στο βιβλίο παρουσιάζονται εφαρμοσμένες ψυχολογικές τεχνικές, σε συνδυασμό με παραδείγματα και ασκήσεις, για ουσιαστική βελτίωση της καθημερινής μας ζωής. Συγκεκριμένα, ο συγγραφέας προσφέρει έξυπνες λύσεις για όσους θέλουν:

- Να κατανοήσουν τι είναι το στρες, από πού προέρχεται και ποιες είναι οι επιπτώσεις του στον οργανισμό.
- Να ελέγχουν τις αρνητικές σκέψεις τους, ώστε να ρυθμίζουν το στρες τους κατά βούληση και να μπορούν να βοηθούν τους γύρω τους προς την ίδια κατεύθυνση.
- Να αντιμετωπίζουν τα καθημερινά προβλήματα, αλλά και τα σημαντικά γεγονότα με αποτελεσματικότερο τρόπο.
- Να πάψουν να θυμώνουν με τους άλλους και με τον εαυτό τους.
- Να γίνουν ένα υπόδειγμα απόμου υψηλών επιδόσεων για τους φίλους, για τους συγγενείς και για τα παιδιά τους.
- Να ζήσουν περισσότερες ήμερες και όμορφες στιγμές.

* Παρακαλώ να μη γίνει σύγχυση με τη μέθοδο Ρω20 (... Ρωσίδα, ετών 20) της ομώνυμης ταινίας του Λάκη Λαζόπουλου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α: ΟΛΙΓΗ ΘΕΩΡΙΑ

1: ΣΤΡΕΣ; ΤΙ 'ΝΑΙ ΕΤΟΥΤΟ;

2: ΠΗΓΕΣ ΣΤΡΕΣ

3: ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

4: ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

ΜΕΡΟΣ Β: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

5: ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ;

6: ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

7: ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

8: Η ΜΕΘΟΔΟΣ «RO»

9: ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Α – ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ

10: ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Β – ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ

11: ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

ΜΕΡΟΣ Γ: ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΔΙΧΩΣ ΣΤΡΕΣ!

12: ΠΡΩΙΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

13: ΑΣΚΗΣΕΙΣ «ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ»

14: ΘΥΜΩΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Η ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ

ΖΟΧΑΔΙΑΚΟΥΣ)

15: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Η ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ)

16: Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Η ΑΡΧΗ (ΕΠΙΛΟΓΟΣ)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ISBN: 960-92105-1-1 Έκδοση: 4^η Αρ. Σελίδων: 280 Τιμή: €19,90



Το προηγούμενο βιβλίο του Α. Ροδαφνού
«ΑΠΟ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΒΑΤΡΑΧΟΣ ΚΑΙ... ΤΟΥΜΠΑΛΙΝ!»
Πρακτικές ψυχολογικές τεχνικές για να βελτιώσετε τον εαυτό σας - ή τους άλλους.

Περιγραφή

*"Αν συνεχίσεις να κάνεις αυτά που έκανες μέχρι σήμερα,
θα συνεχίσεις να παίρνεις αυτά που έπαιρνες μέχρι σήμερα"*

Γεννιόμαστε με προδιαγραφές πρίγκιπα και κάποια στιγμή, κοντά στα 30 καταλήγουμε «βάτραχοι», εξαιτίας των επιβλαβών συνηθειών που υιοθετήσαμε, της κακής διατροφής, των συνναστροφών... και πάει λέγοντας. **Πώς μπορεί κανείς να ξαναγίνει «πρίγκιπας»;** Η μία λύση είναι να περιμένει το φιλί της πρίγκιπισσας. Η άλλη να διαβάσει το βιβλίο του Α. Ροδαφνού. Βασισμένος στις αρχές της γνωστικής-συμπεριφορικής ψυχολογίας ο Δρ Ροδαφνός, περιγράφει με χιούμορ, πρωτοτυπία και ευρηματικότητα μερικούς από τους τρόπους με τους οποίους μπορεί κανείς να πετύχει τις αλλαγές που επιθυμεί για μια πιο ικανοποιητική προσωπική ζωή.

Αν δεν είσαι ευχαριστημένος με τον εαυτό σου ή με τις συνθήκες στη ζωή σου ... μη στεναχωριέσαι, γιατί... μπορείς να αλλάξεις! Αρκεί να ακολουθήσεις συγκεκριμένα βήματα. Αν όμως συνεχίσεις να κάνεις αυτά που έκανες μέχρι σήμερα, θα συνεχίσεις να παίρνεις αυτά που έπαιρνες μέχρι σήμερα. Εάν δεν αλλάξεις την κατεύθυνση που πηγαίνεις, μάλλον θα καταλήξεις εκεί που κατευθύνεσαι (Κινέζικο απόφθεγμα).

Για αυτό, πάρε τη ζωή στα χέρια σου... πριν σε πάρει και σε σηκώσει!

Εσείς ...

- Θα θέλατε να κόψετε το κάπνισμα ή να μειώσετε το ποτό;
- Έχετε πρόβλημα βάρους και θα θέλατε να κάνετε δίαιτα ή να βελτιώσετε τη διατροφή σας;
- Δε μπορείτε να τηρήσετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής;
- Μήπως τρώτε τα νύχια σας;
- Θα θέλατε να μπορούσατε να διαβάζετε περισσότερο; Να τελειώνετε τις εργασίες σας στην ώρα τους;
- Να ξεπεράσετε μια σχέση;
- Να μην αργείτε στη δουλειά, στο μάθημα, ή στα ραντεβού;
- Θα θέλατε να μειώσετε τις ώρες που βλέπετε τηλεόραση;
- Θα θέλατε να καταφέρετε να σηκώνεστε στην ώρα σας;

Αν απαντήσατε ναι σε κάποια από τα παραπάνω, αντιμετωπίζετε την πρόκληση του αυτοέλεγχου. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα ήθελαν να αλλάξουν κάτι στη ζωή τους: μια καλύτερη δουλειά, λιγότερο στρες, περισσότερους φίλους, κλπ. Πράγματι, είναι πολύ λίγα τα άτομα που δεν θα βρούνε κάτι να βελτιώσουν ή να αλλάξουν. «Είναι πολύ απλό, λίγο αυτοέλεγχο χρειάζεται», μπορεί να σας συμβουλέψουν. Τι είναι και πώς αποκτάται όμως ο αυτοέλεγχος;

Ένας οδηγός / εγχειρίδιο για την εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών για αλλαγή συμπεριφοράς, για περισσότερη επιτυχία και ικανοποίηση στην εργασία, στην προσωπική ζωή και στις σχέσεις μας με τους άλλους και με τον εαυτό μας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ
 2. ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ Η ΑΛΛΑΓΗ;
 3. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ;
 4. ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΟΥΝ;
 5. ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΟΜΩΣ ...
 6. ΠΟΤΕ ΕΠΕΡΧΕΤΑΙ Η ΑΛΛΑΓΗ;
 7. ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ
 8. Σ.Κ.Α.Β.Ε.
 9. ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ
 10. Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
 11. ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ
 12. ΕΠΙΛΟΓΟΣ
- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ISBN 60-92105-0-3 Έκδοση: 7η Αρ. Σελίδων: 300 Τιμή: €21,00



Για να παραγγείλετε βιβλία:

1. Στείλτε email: arodafinos@gmail.com με τα στοιχεία και τη διεύθυνσή σας και το βιβλίο ή τα βιβλία θα σας αποσταλούν με αντικαταβολή (έξοδα ταχυδρομείου 5€).

Σχόλια αναγνωστών

ΕΠΙΑΝ ΓΙΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ

«18 κιλά στην τιμή των 19.90 Ευρώ. Πόσο πάει το κιλό;» (Αναστάσιος Τ., αναγνώστης που έχασε 18 κιλά).

«Ένας εύγλωττος τίτλος: Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι... και καταφέρνουν πάντοτε να μας χαλάνε την ημέρα. Ως «ηλίθιοι» εννοούνται οι αγενείς εξυπνάκηδες που όταν, επί παραδείγματι, περνούν με κόκκινο φανάρι σου ρίχνουν και μια μούντζα. Συγγραφέας και εκδότης του εγχειριδίου αυτοβοήθειας ο Άγγελος Ροδαφινός.» (Βιβλιο-γραφίες, Το ΒΗΜΑ, 31/12/2005, Σελ.: 506)

«Υπάρχει διαφορά μεταξύ της λαϊκίστικης επιστήμης και της λαϊκευμένης επιστήμης. Τη διαφορά αυτή την κάνει το βιβλίο του Δρ Ροδαφινού που ανήκει σαφώς στη δεύτερη κατηγορία. Στο βιβλίο παρουσιάζονται αποτελέσματα και τεχνικές σημαντικών επιστημονικών ερευνών της ψυχολογίας, με τρόπο όχι απλά κατανοητό αλλά και πολύ ελκυστικό. Μακάρι να δούμε και άλλες τέτοιες δουλειές στα Ελληνικά». (Δρ Ν. Δημητριάδης, The University of Sheffield)

«Αν το διαβάσει ένα μεγάλο ποσοστό Ελλήνων, ίσως βελτιωθούμε σαν έθνος!» (Α. Μαυρομάτης, ομογενής από Καναδά)

«Ένα προσεγμένο και απολαυστικό βιβλίο που στις σελίδες του περικλείεται μια ολοκληρωμένη ψυχολογική υποστήριξη δοσμένη με πολύ εύθυμο και χιουμοριστικό τρόπο, μολονότι την ίδια στιγμή βασίζεται σε πολύ υψηλό επιστημονικό υπόβαθρο. Ένα θαυμάσιο βιβλίο που μας δίνει το έναυσμα για να βελτιώσουμε και να αναπτύξουμε τον άνθρωπο που κρύβεται μέσα μας. Διαβάστε το ξανά – μία φορά δεν φτάνει!». (Ι. Γκαργκούδης, επιχειρηματίας)

«Ήταν καιρός να γράψει κάποιος με γλώσσα ενδιαφέρουσα και κατανοητή. Πιστεύω πως θα είναι η αρχή για μια νέα σειρά βιβλίων στην ψυχολογία». (Σ. Παρτεμιάν, καθηγητής ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.)

«Άγγελε, Ευχαριστώ πολύ για την ευχή για το νέο μου βιβλίο - να τα εκατοστήσω! Θα κάνω ότι καλύτερο μπορώ! Αλλά κι εσύ δεν πας πίσω! η χάρη σου έφτασε μέχρι την Αγγλία που μία φίλη μου έχει "ξετρελαθεί" και με το περιεχόμενο, αλλά και με τον τρόπο γραφής των βιβλίων σου. Και όταν της είπα ότι σε γνωρίζω... ξέρεις... έπαθε μια "υστερία" που γνωρίζω τον celebrity συγγραφέα αυτών των πολύτιμων σελίδων! Να είσαι καλά! και πάλι καλή χρονιά!» (Μαρία Γούσιου, συγγραφέας)

«Ο φίλος Αντώνης Λιόλιος μου έστειλε το βιβλίο σας "Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι". Το βρήκα πολύ ζωντανό και διαβαστερό. Απόρησα όμως πως δεν έχετε αναφερθεί στο κλασικό σύγγραμμα του Ε. Λεμπέση: "Η τεραστία κοινωνική σημασία των βλακών εν τω συγχρόνω βίω".» Φιλικά (Νίκος Δήμου, συγγραφέας)

«Το βρήκα αξιόλογο και το παρουσίασα στη στήλη του βιβλίου που έχω στην εφημερίδα "Τα νέα Ανατολικής Κρήτης". Είναι υπέροχο. Σας εύχομαι πάντα (συγγραφικές) και όχι μόνο επιτυχίες». (Απόστολος Τζίφας, δημοσιογράφος)

«Καλημέρα σας, καλέ μου κύριε! (Έρχεται η τούρτα πάνω μου) :ο) By the way, τι τέλεια σκίτσα και λεζάντες έχει το βιβλίο σας "Σαραγλιά και τουρκική προπαγάνδα";! Με κάνετε και γέλασα δυνατά σε πολλά σημεία, ιδίως με το μουντζοβόλο, το σκίτσο με τον έγχρωμο που ρωτάει τους Κου-Κλουξ-Κλαν και την προχωρημένη συσκευή αυτοτιμωρίας. Τα σκέφτομαι και γελάω. Έχω την αίσθηση ότι εκτός από χιλιάδες βιβλία ψυχολογίας, πρέπει να έχετε διαβάσει και Τσιφόρο. Το ύφος σας μοιάζει πολύ με του συχωρεμένου. Όπως και να' χει, συγχαρητήρια για το βιβλίο σας "Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι". Έχετε κάνει Εξαιρετική δουλειά!! Δεν είμαι συνάδελφός σας -μπορεί να γίνω αργότερα- αλλά νομίζω ότι εκτός απ' τον Πιντέρη, κανένας άλλος Έλληνας ψυχολόγος δεν έχει απευθυνθεί στο κοινό με τόσο χιούμορ και αμεσότητα. Μπράβο σας! Εύχομαι να σας καμαρώσουμε κάποια στιγμή σε κάποιο μεγάλο κανάλι της τηλεόρασης. Θα έχετε προσέξει, φαντάζομαι, το πόσο εκκωφαντική είναι η απουσία του χιούμορ στα σχόλια των τηλεψυχολόγων που παρίστανται στις εκπομπές που προάγουν τον πολιτισμό. Γεια σας, συγχαρητήρια για το πραγματικά υπέροχο βιβλίο σας και εύχομαι να σας δω σε κάποιο μεγάλο κανάλι σύντομα. Μαρία απ' το κρατίδιο της Αθήνας, που λέει και ο "Να προσέχεις πώς μιλάς στον Νομάρχη", Ψωμιάδης»

«Μπήκα στη σελίδα σας και διάβασα ένα κορυφαίο σχόλιο που για μένα υπερκαλύπτει όλα τα άλλα. «Τα βιβλία σας μοιάζουν με τα βιβλία του Μπουσκάλια». Από τα πιο τιμητικά σχόλια που θα μπορούσε να σας κάνει κάποιος. Συμφωνώ με την συνάδελφο και επαυξάνω. Κύριε Ροδαφινέ, δεν ξέρω πόσο χρεώνετε τη συμμετοχή στα σεμινάρια σας αλλά, αν δοκιμάσετε μια-δύο φορές να χαμηλώσετε τις τιμές σε επίπεδο κόστους και βιωσιμότητας, και αν κάνετε μια σειρά από δωρεάν ομιλίες σε στυλ λαϊκού πανεπιστημίου στους δήμους και τα σχολεία της περιφέρειάς σας, τότε, επειδή σας προκίσει ο Θεός και με ξεχωριστό όνομα, θα γίνετε Νο1 στην Ελλάδα. Σε 10 χρόνια θα είστε «Ο Ροδαφινός». Αλλά για να αποκτήσετε τόσο μεγάλη φήμη, θα πρέπει να δώσετε πολύ χρόνο και ενέργεια σε pro



βοπο υπηρεσίες και δεν ξέρω, αν σας ενδιαφέρει να αναλάβετε την τόσο βαριά ευθύνη της αφύπνισης του απαθούς Έλληνα. Είναι μεγάλη η φθορά και το τίμημα. Μπορεί και να μην αξίζει τελικά. Εγώ προσωπικά πιστεύω με το χέρι στην καρδιά ότι την αποστολή σας την έχετε ήδη εκπληρώσει και με το παραπάνω γράφοντας αυτά τα 2 τζαμούσα βιβλία. Μπορείτε άνετα να πάρετε 2 Ρωσίδες και να μείνετε στη Βραζιλία. :ο) (Κάνει και ρίμα. Βιβλία-Βραζιλία)»

«Κύριε Ροδαφηνέ, καλημέρα. Ονομάζομαι Ρούμκου Τάνια και είμαι δασκάλα του διαλογισμού της ράτζα-γιόγκα σε μία πνευματική ομάδα στην Καβάλα καθώς και αρθρογράφος κειμένων αυτογνωσίας. Διάβασα πρόσφατα το βιβλίο σας από "Πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν" και πραγματικά εμπνεύστηκα πολύ. Θέλω να σας συγχαρώ για το σπουδαίο έργο που κάνετε καθώς και την αγνή επιθυμία που έχετε, να βοηθήσετε τον κόσμο... Καλή συνέχεια και καλή επιτυχία στο έργο σας. Με εκτίμηση» (Ρ. Τ.)

«Άγγελε καλημέρα, και να'σαι γερός και δυνατός! Ελπίζω όλα να πηγαίνουν καλά στη ζωή σου. Μέχρι τότε, τα βιβλία που έγραψες πλημμυρίζουν τον Άνθρωπο με αγάπη, έγνοια και τον απλώνουν χέρι βοήθεια στα σκοτάδια της άγνοιας, προκατάληψης, και άγχους που βρίσκεται. Αυτό το καλοκαίρι το βιβλίο σου (Βάτραχος, κ.τ.λ) το έκανα δώρο σε έναν απόστρατο αξιωματικό που παλεύει με τον καρκίνο, και το διαβάσει παρέα με τη γυναίκα του. Το διαδικτυακό (Οι ηλίθιοι κ.τ.λ) το έκανε print μια φίλη από την Καστοριά. Όντας από τους λίγους ψυχολόγους που προσπαθούν αν μπου στην ψυχοσύνθεση των ανθρώπων που δεν έχουν διαβάσει ποτέ ούτε άρθρο ψυχολογίας σε περιοδικό, μπαίνεις στην απώθηση του Έλληνα για "αυτά τα πράγματα", και με έξυπνη αγάπη φωτίζει τον γκριζοκυκώνα τους. Γι' αυτό και εγώ σε συστήνω σε ανθρώπους που το βρίσκουν δύσκολο να βρουν τον εαυτό τους μέσα από τις θεωρητικές προσεγγίσεις συναδέλφων σου που θέλουν ο προβληματισμένος να μπει στο 'επίπεδο' τους και όχι εκείνοι να φέρουν την Ψυχολογία- Στήριξη - Αναζήτηση -του -εαυτού, σε αυτόν.»

«Κύριε Ροδαφηνέ, είμαι στα μισά του βιβλίου σας "Από βάτραχος πρίγκιπας". Ε-ξαι-ρε-τι-κό βιβλίο.... Θα πρέπει να κουραστήκατε πολύ για να το γράψετε, γιατί είναι σχεδόν άπογο κατά τη γνώμη μου. Δυστυχώς, το έχω δανειστεί και δεν μπορώ να σημειώσω πάνω του. Κρατάω, όμως, σημειώσεις σε ξεχωριστό τετραδιάκι. Συγγνώμη που δε λέω περισσότερα, αλλά τι μπορεί να πει κανείς για ένα τόσο ΘΕΣΠΕΣΙΟ βιβλίο; Έτσι μου έρχεται να φιλήσω το χέρι σας. Ειλικρινά. Πολλά συγχαρητήρια και ευχαριστίες εκ μέρους όλων των αναγνωστών. Οι μαθητές σας και τα παιδιά σας είναι πολύ τυχερά που έχουν έναν τέτοιο δάσκαλο και πατέρα. Σας αφήνω τώρα, γιατί έχω να διαβάσω το άλλο μισό. :-)»

«Ένωσα υποχρέωση να σας συγχαρώ, γιατί για μένα είστε φαινόμενο στον ελληνικό χώρο. Συγγνώμη που επαναλαμβάνομαι αλλά είναι τέτοια η χαρά μου που ένας άνθρωπος σαν εσάς πρωτοπαρεί και ξεχωρίζει, που ειλικρινά θα ήθελα να σας φιλήσω το χέρι σε ένδειξη σεβασμού. Εύχομαι να μπορούσατε να δείτε έστω και για ένα λεπτό το βιβλίο σας από το πρίσμα του αναγνωστικού σας κοινού και να καταλάβετε πόσο σπουδαία δουλειά έχετε κάνει. Μπράβο και πάλι μπράβο... Να σας πω και την αμαρτία μου τώρα και να φύγω, γιατί I overstayed my welcome. Φορέστε, παρακαλώ, το πετραχήλι να εξομολογηθώ: Δανείστηκα, κύριε Ροδαφηνέ, προχτές, Κυριακή το άλλο βιβλίο σας, το πράσινο από έναν φίλο, γιατί ήμουν ασίγουρη ότι θα είναι κι αυτό εξαιρετικό και χτες το βράδυ λοιπόν κάθισα να ροδαφηνιστώ. Κόλλησα κατευθείαν και βρυκολάκισα για να το τελειώσω. (Είχα περιέργεια να δω ποιος σκοτώνεται στο τέλος)... Συγγνώμη για τη βροχή μνηυμάτων αλλά έπρεπε να σας πω μπράβο. Το ίδιο ήθελα να κάνω και με τη μακαρίτισσα τη Μαλβίνα, τον επίσημο μακαρίτη Βασίλη Ραφαηλίδη, τον εν ζωή Παντελή Μπουκάλια (σαν τρισάγιο ακουγότανε με τόσους πεθαμένους), τον Λαζόπουλο, τον τεθνεώτα Μπέργκμαν για την ταινία του "Άγριες φράουλες" και ένα σωρό μεγάλα ταλέντα που φώτισαν με την προσφορά τους αυτόν τον κόσμο.... αλλά άλλοτε δίστασα, άλλοτε δεν πρόλαβα. Καταλαβαίνετε τώρα το κίνητρό μου, έτσι δεν είναι; Χάρηκα πολύ για τη γνωριμία, κύριε Ροδαφηνέ και ευχαριστώ που δεν φοβηθήκατε και δεν αναβάλατε το γράψιμο βιβλίων. Έχετε υπογράψει 2 σπουδαίες δουλειές και εύχομαι να είστε καλά να γράψετε και άλλες!» (Μαρία Τ., δικηγόρος)

«Μου άρεσε πάρα πολύ. Ένα απλό κατανοητό, ευχάριστο και εύπεπο για το μέσο αναγνώστη βιβλίο. Συγχρόνως είναι και πολύ ελπιδοφόρο, δεδομένου ότι ανατρέπει επικρατούσες αντιλήψεις σχετικά με το χαρακτήρα και τη συμπεριφορά μας, για παράδειγμα, ότι ο χαρακτήρας μας δεν αλλάζει και ότι πρέπει να συμβιβαστούμε με αυτό που είμαστε. Είναι αρκετά απογοητευτικό να ακούς κάτι τέτοιο συνεχώς. Το μήνυμα που παίρνει κανείς μέσα από το βιβλίο είναι πολύ αισιόδοξο...». (Θ. Τρακατέλλης, ιδιωτικός υπάλληλος)

«Έχω συγκινηθεί τόσο πολύ από τον τρόπο που επικοινωνείτε με τους αναγνώστες σας, που το θεώρησα και σαν ένα πολύτιμο δώρο που θα μπορούσα να κάνω εγώ σε κάποιους που πραγματικά το έχουν ανάγκη στο περιβάλλον μου, ανθρώπους που παίρνουν πολλά από τέτοιου είδους πνευματική τροφή». (Α.Α., αναγνώστης)

«Ένα πραγματικά καλογραμμένο βιβλίο που δίνει αισιόδοξία στον αναγνώστη και τον βοηθά να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες του.» (Μ. Τσατραφίλης, φοιτητής Α.Π.Θ.)

«Αγαπητέ Άγγελε, ένας φίλος (Κώστας Παπαντωνίου), με ενημέρωσε για το βιβλίο σου. Ο τίτλος υπέροχος. Το αγόρασα για δώρο σε μια πολύ καλή φίλη για τα γενέθλιά της (έκλεισε τα 30). Τα σχόλιά της υπέροχα, πιθανά να σου γράψει και η ίδια. Εγώ αποφάσισα ότι είναι ένα πολύ καλό δώρο γενεθλίων και φυσικά επιβάλλεται να το διαβάσω και εγώ. Περιμένω με ενδιαφέρον και την επόμενη έκδοση. ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ !!!!!!!» (Έφη Μπαλάση)

«Είναι βιβλίο για μια ζωή! Έχω σκεφτεί μερικές δεκάδες γνωστών που οπωσδήποτε πρέπει να το διαβάσουν. Κρίμα που δε σας πέτυχα όταν ήρθα για τα βιβλία, γιατί είστε ο 2ος Έλληνας συγγραφέας που όταν τελειώσα το βιβλίο είπα: αυτόν θέλω να τον συναντήσω! (ο άλλος είναι ο Γ. Πιντέρης). Συνεχίστε την προσπάθεια γιατί δεν είστε πολλοί στην Ελλάδα μας!!!» (Χριστίνα Β., Τεχνικό Γραφείο)

«Αγαπητέ Κύριε Ροδαφηνέ, Παίρνω το θάρρος να επικοινωνήσω μαζί σας προκειμένου να εκφράσω την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που μου προξένησε η ανάγνωση του βιβλίου σας, 'Από Πρίγκιπας Βάτραχος και τούμπαλιν'. Ελπίζω ότι η συγγραφική προσπάθειά σας θα συνεχίσει να μας συντροφεύει». (Πέτρος Δαλμάρας, ExecMBA, Sheffield)

«Αγαπητέ κύριε Πρίγκιπα, Σας συγχαίρω πρώτον γιατί καταφέρατε να κάνετε τη θεωρία τρόπο ζωής και κυρίως γιατί μπορείτε να μεταδώσετε αυτήν την γνώση με έναν υπέροχο μοναδικό ξεχωριστό τρόπο. Εδώ και χρόνια διαβάζω βιβλία ψυχολογίας και έχω αλλάξει προς το καλύτερο ισχυρίζομαι...). Είμαι όμως ακόμη στην διαδικασία (η ασθενής υποτροπιάζει ενίοτε...) η Ιθάκη πέφτει λίγο μακριά... αλλά αφού μετράει το ταξίδι δεν ανησυχώ... Σε συγκυρία λοιπόν «υποτροπής» της υπογράφουσας ταλαίπωρης θαυμάστριάς σας, ήρθε η έκδοση του δεύτερου συνταρακτικού βιβλίου



σας. Σας ευχαριστώ για την βοήθεια να επανέλθω στο δρόμο μου και σας παρακαλώ να συνεχίσετε έτσι δυναμικά να είστε φως να δουν και να επιλέξουν και άλλοι το δρόμο της δημιουργίας μιας ευτυχημένης ζωής. Με εκτίμηση. Υ.Γ1. Παρακαλώ αν δεν σας κάνει κόπο να με ενημερώνετε για οποιαδήποτε επόμενη διάλεξη, βιβλίο-παρουσίαση, σεμινάριο, (θα ήθελα να σας δω και από κοντά). Βέβαια θα ελέγχω και εγώ το site τακτικά αλλάεπειδή αρχίζω να παρουσιάζω συμπόματα ΣΥ.ΔΙ.Π.Ε.Π.Η (από τα τριάντα... σκεφτείτε να γεράσω κι όλας)». (Μελίνα Μ.)

«Το βιβλίο σας το βρίσκω πολύ καλογραμμένο και χρήσιμο, αφού έχει ένα "hands-on" χαρακτήρα πολύ χρήσιμο κυρίως για τα ελληνικά δεδομένα (αναγνώστες).» (Στέλλα Λ.)

«Χαίρεται κύριε Ροδαφινέ, είμαι φοιτήτρια νοσηλευτικής με αρκετό ενδιαφέρον να καταλάβω χαρακτήρες και συμπεριφορές. Πριν από ένα χρόνο περίπου μπήκα σε ένα βιβλιοπωλείο και βγήκα κρατώντας το βιβλίο σας. Με τράβηξε ο πρωτότυπος τίτλος καθώς 'το σύμπαν και η ηλιθιότητα είναι απέραντα, χωρίς να μαστε σίγουροι για το πρώτο'. Έχω διαβάσει το βιβλίο αρκετές φορές αλλά μία φορά από την αρχή ως το τέλος. Ανατρέχω κάθε φορά που θέλω να θυμηθώ ή να διαβάσω και να σιγουρέψω τον εαυτό μου για κάτι που σκέφτομαι. Είναι αλλιώς όταν κάτι είναι στο μυαλό σου και αλλιώς όταν το διαβάζεις ή στο λένε. Διαβάζοντας το βιβλίο έβλεπα εμένα, τις πράξεις μου, τον τρόπο που σκέφτομαι και δρω. Έμαθα πράγματα, έκανα επανάληψη σε κάποια, μου άρεσε η αμεσότητα της γραφής σας και φυσικά γέλασα. Δεν αγόρασα το βιβλίο γιατί κάποιος μου είπε για αυτό αλλά χαίρομαι που με διάλεξε το βιβλίο να το διαβάσω. Συγχαρητήρια για το βιβλίο, βοηθάει αυτούς που θέλουν να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Επειδή δεν είστε ανώνυμος, Σας ευχαριστώ» (Φυσέκη Ελένη)

«Γεια σας, Λέγομαι Μάνος, είμαι 20 χρονών και είμαι φοιτητής στο 2ο έτος του τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών στο Πολυτεχνείο του Α.Π.Θ. Μόλις τελειώσει την ανάγνωση του βιβλίου σας "Από Πρίγκιπας Βάτραχος Και...Τούμπαλιν" και θα ήθελα να σας συγχαρώ για την πολύ καλή δουλειά σας αυτή. Είναι ένα πραγματικά καλογραμμένο βιβλίο που δίνει αισιοδοξία στον αναγνώστη και τον βοηθά να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες του. Γεια χαρά.» (Μ. Τσατραφίλης)

«Ευχαριστώ για τα βιβλία. Με μια σύντομη ματιά που έριξα, είναι σαφώς πιο καλόγουστο και καλογραμμένο από την προηγούμενη έκδοση. Και για το περιεχόμενο, πρέπει να το ξαναδιαβάσω και αυτή τη φορά να εφαρμόσω τις ασκήσεις (κάτι που δεν έκανα την πρώτη φορά), σίγουρα πάντως είναι βιβλίο για μια ζωή!!! ...και έχω σκεφτεί μερικές δεκάδες γνωστών που οπωσδήποτε πρέπει να το διαβάσουν. (Το δεύτερο αντίτυπο το 'κανα δώρο σε μια φίλη που είναι κατά φαντασίαν ασθενής (πράγματι!) και είχα καταντήσει ψυχολόγος (αλήθεια σας θαυμάζω), «ξεματιάχτρα», κ.ά.)

«Αγαπητέ Άγγελε. Με χαρά διαπιστώσαμε ότι οι γνώσεις σου στη βιολογία είναι προχωρημένες. Για το λόγο αυτό προτείνω το νέο σου βιβλίο να έχει τον τίτλο Βατραχοψυχολογία. Και πιο συγκεκριμένα από Ψυχολόγος Βατραχοβιολόγος και Τανάπαλιν. Μας προβλημάτισες με τη σακούλα. Πέντε άτομα αναρωτιούνται που το πας;» (Χαράλαμπος Τ., καθηγητής Παν/μίου)

«Αγαπητέ Άγγελε, Εάν μου επιτρέψεις, και καθώς διαβάζω το βιβλίο σου, λέω να σου στέλνω μερικές σκέψεις μου επ' αυτού οι οποίες μπορεί να σου φανούν ενδιαφέρουσες. Έχω, λοιπόν, ένα πρώτο μικρό σχόλιο στον ιδιαίτερα ευφυή προβληματισμό σου: γιατί όλοι ισχυριζόμαστε ότι οι ηλίθιοι "είναι" ανίκητοι και κανένας ότι οι ηλίθιοι "είμαστε" ανίκητοι; Αν ήμουν ανίκητος, ειλικρινά δεν θα είχα κανένα πρόβλημα να παραδεχτώ ότι είμαι ηλίθιος, άσε δε που αν ήμουν ανίκητος (που σημαίνει επιτυχημένος, πλούσιος κλπ) ούτε θα τολμούσε κανείς αλλά ούτε και θα ήθελε να με χαρακτηρίσει ηλίθιο, πράγμα που σημαίνει ότι, ηλίθιος γαρ, θα είχα την αίσθηση ότι είμαι ένας ανίκητος έξυπνος! (Θοδωρής Αλεξίου, συγγραφέας)»

«...Άγγελε καλημέρα. Έφτασα τον "βάτραχο" μέχρι την μέση και συνεχίζω. Πολύ χρήσιμο, εφαρμοσμένες οδηγίες, δεν βλέπω την ώρα να το τελειώσω... για να το ξαναρχίσω και να αρχίσω και να σημειώνω τα επίμαχα σημεία. Πολύ καλό και μπράβο σου! Τα ξαναλέμε μόλις το τελειώσω! Ευχαριστώ» (Γιάννης Μαλλίδης)

«Θελήσαμε στη λίστα των βιβλίων να αναφέρουμε ορισμένους τίτλους που θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε μια έγκυρη άποψη γύρω από την ψυχική υγεία. Φυσικά αυτός ο κατάλογος είναι ενδεικτικός και θα εμπλουτίζεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Σημειώνουμε ότι η επιλογή των βιβλίων είναι υποκειμενική και δεν γίνεται για διαφημιστικούς λόγους. Καλή «βιβλιοθεραπεία»... Άγγελος Ροδαφινός. «Από πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν». Σχόλια: Ενδιαφέρον βιβλίο γραμμένο με χιουμοριστική διάθεση. Μπορεί να μην ξαναγίνετε «πρίγκιπες» αλλά θα μάθετε κάποιες τεχνικές που ίσως σας φανούν χρήσιμες για να πετύχετε αλλαγές στη ζωή σας.» (Εναρμόνιση, <http://www.omada-enarmonisi.gr/INTRO.htm>)

«ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ-ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ. ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΜΙΑ ΤΑΙΝΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟΝ ΒΛΕΠΕΙΣ ΚΑΠΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ (Η ΑΜΕΛΙ). ΑΝ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝ ΘΕΛΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΛΕΓΕΤΑΙ ΒΙΒΛΙΟΦΙΛΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΖΩΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ. ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΤΑ ---MUST---ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ.» (Georgetts)

«Kalimera kirie Rodafine.Exo diavasei to proto sas biblio kai exthes molis agorasa to deuterio me titlo "Oi ilithioi einai anikitoi..".Grafete me enan monadiko tropo kai pragmatika apolamvano eilikrina ta biblia sas!Mou ftiachoun tin diathesi!Prin xronia mia filii moy ekane doro to proto sas biblio kai eidika se ekeini tin fasi tis zois mou itan auto pou pragmatika xriazomoun ,kai mexri tora me exei boithisei na ekselitho stin zoi mou.Na eiste panta kala kai na sinexisete na grafete me tin idia empneusi.Eyxomai oti kalitero mesa apo tin kardia mou.Geia sas.» (Elisavet T.)

«Angele kalimera, diavasa me poly endiaferon to vivlio sou (vatraxos) kai tha ithela na se sygharo. Ine proti fora pou kimeno mou dini tin aformi na epikinoniso me ton sigrafeia tou. Ine pragmatika mia poly kali doulia. Ine poly sistimatopimeno me parapompes k vivliografia, poly methodevmeno, sindiazi theoria k praksi (k ligo yoga:-) k grammeno me humor. Mpori na to exi kanis os 'odigo' k na anatresi se katio kefaleo, analoga me tis anagges pou prokiptoun. Xerome pou arxizoun k stin ellada na kikloforun tetiou idous vivlia apo ellines siggrafis. Ine sigouro oti tha to propagandiso :-). (Athina S., kathigitria Aristoteleiou pan/miou)»

«Kalimera. edo kai meres diavazo to biblio sas (oi ilithioi ine anikiti) thelo pragmatika na sas doso sigxaritiria gia to apisteuto xioumor tou bibliou, alla kai gia olo to perioxomeno, ine iperoxo!» (Dr. Kimoglou Dimitrios)



«to vivlio sou exei exairetiko endiaferon giati parousiazeti me enan poli elkistiko tropo ola afta ta minimata pou exei na mas dosei. Pio sosta loipon, to vivlio sou den mou arese aplos (paratatikos), exakolouthei na mou aresei, (mia pou to diavazo akoma) kai na mou travaei to endiaferon na to teleioso (kai fantazomai oti tha eksakolouthei na mou aresei kai meta to peras tis anagnoseos:). Exeis paradosei mia poli sovari prospatheia antimetopisis tou stress sti zoi mas, afto mporo na po mexri oras! Kai mono gia ta anekdota pou mas thimizei, an ki ego prosopika den ta iksera kan ola, axizei ton kopo. (An ta poume til kapoia stigmati, na mou thimiseis na sou po afto me tin Touloumpa pou akousa profata, gia tin akriveia, itan apantisi se kapoio diko sou anekdoto pou eixa proigoumenos diigithei ego.»

«Geia sou Aggele! ...I was one of your students at ACT when you started teaching there. To the point. I was a bit down lately for various reasons (don't worry, I won't get into details...I could see the fear in your eyes...) and my mom sent me an article from a Greek magazine with ways of how to beat stress and lift your spirits. As I was reading it, I thought 'hang on a minute, I've heard these before' and I even remembered from who (yes, I was a good student. You gave me a couple of A's. Thanks for that by the way). And then I looked at the top of the page and saw your picture!!!! To cut a long story short, I asked my mom to find your book and send it to me, which she did. And since I got it I've been reading it in the morning, in the evening, in the tube (I must say, you haven't been very helpful there. It's a bit big and heavy to carry around!!!). I'm really enjoying it and it has really lifted my spirits up. I haven't finished it as yet, but I just wanted to tell you Congratulations!!! It definitely makes me smile, see the bright side of life, and I hope I'll have changed a couple of things by the end of it.» (Anna Thomareizi, MSc)

"...your book is excellent. Mt wife (me long before) has just finish it. And she is also involved in writing and other stagg. She was very enthusiastic with it. So you have another two fans." (Dr. Theodore Kokkoris)

"Kalimera kai xronia polla! Yperoxo to biblio sas an kai den to exo teleiosei akoma, exo omos entiposiastei!!" (Georgia Papadopoulou, Xrysoxoio).

«Gia sas, ime i Niki I. apo tin Kipro (icha kani ton sindonismo sto katapliktiko thema pou parousiasate sto sinedrio mas to perasmeno Savvatokyriako). Efchomai na ichate kali ptisi kai na min sas taleporisan sto aerodromio me kamia apergia parolo pou ime sigouri oti tha to antimetopizate me chamogelo. Prospathisa na vro to vivlio sas alla mou ipan oti echi eksantlithi kai to paragkila, tha erhi tin erchomeni vdomada. To stil sas mou thimizi ton Leo Mpouskalia, ime sigouri oti ton echete akousta. Efchomai ola na pigainoun kala gia sas. Me ektimisi» (Niki Ieridou).

«Sygxarththria polla gia thn plhrothta ki artiothta toy Biblioy sas, poy paroyiasate profata, kai poy h megalh xrhsimothta toy sthn ellhnikh agora kai koinwnia proionizetai aristh. Kai sto epomeno» (D.Ganalner)

«Dear Mr. Rodafinos, I've had the pleasure to buy your newly published book some days ago and I am reading it at the moment!! I haven't reached too far, but until this point I send you my congratulations on the work you have completed. As I first went through the summary (is it?) at the back page, I could identify so many characteristics of myself!! Are you sure you didn't write it for me?(??). In any case this is an aspect of a book's success, isn't it?? Well, I shall communicate with you after having read the whole of it, but in any case the work put in it is evident at first glance (layout, format, physical quality). Way to go, and wishes for many more!!» (E. Zarkanella)

"Dear Angele, I read your book this time and I feel to tell you, you are number one. You are talented and full of humor. Keep going to the top. Love and appreciation." (Alexandra Efkarpidou, Διευθύνων Σύμβουλος Perfectionae)

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

«Έχω μία ιστορία για σας: Όταν διάβασα το βιβλίο σας βρισκόμουν τότε στο [τόπος καταγωγής] και έκανα ραδιόφωνο, εργαζόμουν σε περιοδικά και εφημερίδα αλλά ήξερα ότι δε μπορούσα να πάω πιο πάνω, ο κύκλος έκλεινε σιγά-σιγά. Πίστευα λοιπόν ότι κάτι έπρεπε να αλλάξει. Όμως νόμιζα ότι επειδή ήμουν στην επαρχία δύσκολα θα μπορούσα να... «αλλάξω την τύχη μου».. Μετά από λίγους μήνες βρέθηκα στην Αθήνα, σε μεγάλο εκδοτικό οίκο, κάνοντας αυτό που πάντα ήθελα, γνωρίζοντας από κοντά πρόσωπα και καταστάσεις που ήθελα... Και αυτό γιατί απλά έστειλα ένα βιογραφικό στο πουθενά (σχεδόν στο πουθενά), χωρίς να έχω μέσο... Just do it όπως λέει η Nike και όπως αναφέρετε και σεις! Δεν ξέρω αν με επηρέασε το βιβλίο σας ή η ανάγκη μου να ανέβω σε άλλο επίπεδο αλλά έχω συνδέσει εκείνη την περίοδο της ζωής μου με το βιβλίο σας... Καλή δύναμη!» (Φίλια. Μ. αρχισυντάκτρια περιοδικού)

«Σε ευχαριστώ από καρδιάς για την παρακίνηση σου. Πολλές φορές σκέφτομαι ότι χρειαζόμαστε ένα φύσημα αέρα, ένα ακούμημα ή μια λέξη βγαλμένη απευθείας από την καλή προαίρεση κάποιου ανθρώπου, για να κάνουμε ένα ξεκίνημα. Πριν περίπου ένα χρόνο, όταν ο Γιώργος ξεκίνησε το μεταπτυχιακό του στο City, άκουσα για σένα και τα βιβλία σου. Είχα πάει στην Πρωτοπορία και πήρα τον "Βάτραχο". Ενθουσιάστηκα από την γραφή και τον τρόπο που παρουσίαζες για να γίνουν αλλαγές. Ούσα σε έναν τέτοιο δρόμο αυτοβελτίωσης και ανάπτυξης των δυνατοτήτων μου, βρήκα στο βιβλίο σου, ερεθίσματα και τρόπους να βλέπω τα θέματα που με απασχολούν και θέλω να αλλάξω με "άλλο μάτι". Όμως για έναν αδιευκρίνιστο λόγο, παρόλο που δεν συνηθίζω να αφήνω ανολοκλήρωτα βιβλία, είχα αφήσει ένα μικρό μέρος στο τέλος. Το πιο πρακτικό κομμάτι. Εχθές πήρα το βιβλίο στα χέρια μου το πρωί, μαζί με την παρέα μιας κούπας αχνιστού τσαγιού γιασεμί και το διάβασα. Δεν πιστεύω στην τύχη. Πιστεύω βαθύτατα στην Θεία Πρόνοια που μας δίνει πάντα αυτό που έχουμε ανάγκη και επιθυμούμε την κατάλληλη στιγμή. Και η κατάλληλη στιγμή για να τελειώσω την ανάγνωση του βιβλίου σου ήταν εχθές. Το τέλος ήταν πολύ συγκινητικό. Και με άφησε με μια αίσθηση επιθυμίας να αξιοποιώ όλα μου τα χαρίσματα διότι για κάποιον λόγο μου έχουν δοθεί. Εύχομαι ο Θεός να σου δίδει πάντα τους τρόπους να αποτελεις έμπνευση για δημιουργία και αλλαγή σε πολλούς ανθρώπους.» (Σουζάνα Πατσούμη)

«Με λένε Απόστολο. Σήμερα που σας γράφω είμαι περίπου 87 κιλά. Θα μου πείτε <ε, και...> ... Το ερέθισμα του να ξεκινήσω και να συνεχίσω μια διαιτη θυσία χάνοντας περίπου 66 κιλά ολομόναχος, το πήρα υποσυνείδητα από ένα βιβλίο προ 7ετίας που μου είχε χαρίσει ένας φίλος μου, το "Ψάρια στον Αφρό" του Γιώργου Πιντέρη. Σας γράφω για να σας συγχαρώ για το περιεχόμενο του βιβλίου σας, το οποίο ήδη μέρος του έχω κάνει σπιράλ και το απολαμβάνω όποτε έχω χρόνο (από την σελίδα σας στο internet). Μάλιστα έχω συγκινηθεί τόσο πολύ από τον τρόπο που επικοινωνείτε με τους αναγνώστες σας, που το θεώρησα και σαν ένα πολύτιμο δώρο που θα μπορούσα να κάνω εγώ σε κάποιους που θαρραμερικά το έχουν ανάγκη στο περιβάλλον μου, ανθρώπους που θέλουν τέτοιο είδος <τροφή> για να σκάβουν καθημερινά τα εγκεφαλικά τους μονοπάτια. Ποτέ δεν μου άρεσε να διαβάζω, όχι γιατί τα βιβλία είναι



ένας <εχθρός> για εμένα. Αλλά ο χρόνος που μου περισσεύει είναι ελάχιστος, προτιμώ να αφιερώσω τον λιγοστό ελεύθερο χρόνο μου σε κάποιον περίπατο, να σκεφθώ ελεύθερος γι' αυτά που έρχονται, γι' αυτά που φύγαν και δεν θα ξανάρθουν (ανθρώπους, το γατάκι μου που τόσο αγαπούσα, τον Θεό). Το Ψάρι στον Αφρό του Πιντέρη, το δικό σας νέο βιβλίο που με την πρώτη οικονομική ευκαιρία θα αποκτήσω, τα νιώθω σαν συντροφιά, όποτε πραγματικά την έχω ανάγκη (όχι σαν τους ανθρώπους). Να είστε καλά» (Αποστόλης).

«Καλή σου μέρα, υπέροχη άνθρωπε! Μετά από όσα σου είχα σύρει παλιότερα (κακομαθημένος γαρ), αποφάσισα να πω και καμιά καλή κουβέντα, σχετικά με όσα γράφεις στο βιβλίο "Οι ηλίθιοι είναι αήττητοι". Σήμερα, ζω και εργάζομαι στην Αθήνα, ως τραπεζικός υπάλληλος. Δεν είναι ό,τι καλύτερο ίσως μπορεί να συμβεί σε κάποιον η εργασία σε μια τράπεζα, αλλά παρόλα αυτά, οι συνθήκες εδώ είναι πολύ καλές, αναλόγως. Βασικά, πρόκειται για υπηρεσία και όχι για κατάσταση. Έπειτα από 5.5(!) χρόνια δίχως δουλειά, ήταν σημαντικό να έχω κάτι στα χέρια μου, να εισπράττω μερικά -έστω και αυτά τα λίγα- χρήματα, να εκμεταλλεύομαι ορθολογικότερα τον χρόνο της ημέρας. Ήμουν βέβαια πολύ άσχημα ψυχολογικά τα προηγούμενα χρόνια και αυτός ήταν ο βασικός λόγος που... δεν έψαχνα για δουλειά. Σαν είδα πως άρχισα να "ανεβαίνω", αποφάσισα να κάνω το επόμενο βήμα και να επανενταχθώ στην κοινωνία, ως δραστήριο και ενεργό μέλος, ακόμα κι αν η δουλειά που βρήκα, δεν με ικανοποιεί απόλυτα(άραγε, υπάρχει τέτοια;). Διάβασα λίγο πριν το 15ο Κεφάλαιο με αναφορές στον χώρο εργασίας και ευχαριστήθηκα τη θετική σου στάση, τη διάθεση σου να βλέπουμε το ποτήρι μισογεμάτο. Κάνω ό,τι μπορώ, γενικά. Ελπίζω να είμαι πιο ευφάνταστος στο μέλλον! Διότι, αυτή η δουλειά, είναι ό,τι πιο σημαντικό μου έχει συμβεί εδώ και πολλά χρόνια. Και πρέπει να την κρατήσω, τουλάχιστον μέχρι να βρεθεί κάτι καλύτερο, πάση θυσία. Να είστε καλά. Θα αγοράσω και το άλλο σας βιβλίο κάποια στιγμή, εκείνο με τον πρίγκιπα που έγινε βάτραχος και ... τούμπαλιν. Ο τίτλος του, ήδη περιγράφει τη ζωή μου σε 2 αράδες... (το τελευταίο βέβαια, μένει να αποδειχθεί)» (Αναστάσιος Π.)

«Με αφορμή το συγγραφικό σου έργο, αναρωτιέμαι αν θα συνεχίσεις αυτό που ξεκίνησες. Όταν διάβασα το βιβλίο σου, η Πριγκίπισσά μου, ήταν 3 χρονών και ενώ είχα ξεφυλλίσει ό,τι περπατούσε στην Ελληνική αγορά για το θέμα ΜΑΜΑ τίποτε δεν μου άρεσε και τίποτε δεν με ανακούφισε εκτός από κάποια δώρα της κολλητής μου (ψυχολόγος) με αλλοδαπούς συγγραφείς και το δικό σου βιβλίο το οποίο με έκανε να χαρώ, παρόλο που δεν είχε να κάνει με τεχνικές υποστήριξης μεγαλώματος. Και λέω μεγαλώματος και ακόμη για δεν έχω αποφασίσει τίποτα! ...Τώρα απομένει ο επιχειρηματίας να θέλει να γράψει ένα βιβλίο για μαμάδες και παιδιά. Οι μπαμπάδες θα περιμένουν τον τρίτο κύκλο. Για χαρά.» (Γεωργία, Χαλκιδική)

«ΑΓΑΠΗΤΕ ΚΥΡΙΕ ΡΟΔΑΦΗΝΕ, ΜΟΛΙΣ ΤΕΛΕΙΩΣΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΑΣ "ΟΙ ΗΛΙΘΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΙΚΗΤΟΙ" (ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΔΩ ΑΝ ΗΜΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΘΙΟΥΣ, ΚΑΙ ΜΑΛΛΟΝ ΕΚΕΙ ΕΙΜΑΙ - ΚΑΙ ΞΑΝΘΙΑ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟ, ΔΗΛΑΔΗ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΟ ΔΙΔΥΜΟ-). ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ "ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑ" ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΟ ΑΝΑΠΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΥΡΙΟ ΑΓΧΩΤΗ (ΓΙΑ ΝΑ ΠΩ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ,ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΛΕΝΕ ΟΙ ΓΥΡΩ ΜΟΥ, ΦΟΒΕΡΑ ΑΓΧΩΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΑΓΧΩΝΩ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΜΟΥ! Ή ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΑΝΑΙΣΘΗΤΟΙ ΚΑΙ ΜΕ ΒΛΕΠΟΥΝ ΕΜΕΝΑ ΠΟΛΥ ΑΓΧΩΤΙΚΗ.ΑΥΤΟ ΑΚΟΜΑ ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΑ). ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΠΟΛΥ ΚΑΙ ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ. ΑΛΛΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΣΑΣ ΡΩΤΗΣΩ, ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΝΟΜΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΡΟ? ΓΙΑΤΙ ΚΑΛΑ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΤΙ ΓΙΝΕΤΕ? ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΑΓΧΩΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ (ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΧΑΖΗ ORIGINAL ΞΑΝΘΙΑ ΑΛΛΩΣΤΕ) ΑΛΛΑ ΕΛΑ ΠΟΥ ΜΕΡΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ ΔΕΝ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟ ΣΩΣΤΟ! ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ, ΔΥΣΤΥΧΩΣ, ΜΑΣ ΠΑΙΡΝΕΙ Η ΜΠΑΛΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΕΚΤΟΣ ΚΑΙ ΕΑΝ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ, ΟΠΟΤΕ ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΜΟΥ ΣΥΣΤΗΣΕΤΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΚΑΛΟ ΤΡΕΛΟΓΙΑΤΡΟ....). ΠΑΝΤΩΣ, ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΚΑΙ ΜΕ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕ, ΜΕ ΕΚΑΝΕ ΝΑ ΓΕΛΑΣΩ ΚΑΙ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙ' ΑΥΤΟ. ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΙ ΚΑΘΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ». (ΧΡΙΣΤΙΝΑ Ζ.)

«ΦΙΛΕ ΑΓΓΕΛΕ(1) ΑΝ ΚΑΙ ΕΧΩ ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΜΟΝΟ ΤΑ 4 ΠΡΩΤΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΑΚΑΘΕΚΤΟΣ, ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΕΠΗΡΕΑΣΤΕΙ ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ ΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙ. ΑΝ ΚΑΙ ΕΧΩ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ ΤΕΕ ΚΑΙ ΙΕΚ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΗ ΗΛΙΚΙΑ (ΕΙΜΑΙ 18 ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΖΑ ΧΡΟΝΙΑ), ΕΙΧΑ ΩΣ ΤΩΡΑ ΜΙΑ ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΩΗ. ΔΟΥΛΕΨΑ ΚΑΙ 1,5 ΧΡΟΝΟ ΣΕ ΦΟΥΡΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΖΕΙΝ ΑΝ ΚΑΙ ΕΙΧΑ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΕΣΗ, ΩΣΤΟΣΟ ΕΚΕΙ ΠΕΡΑ Η ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΙΠΟΥΣ ΜΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ ΑΚΟΜΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΗΝ ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΜΟΥ, ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΜΟΥ ΕΔΩΞΕ ΤΙΣ ΔΗΘΕΝ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΟΤΙ ΦΤΑΙΕΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, Η ΤΥΧΗ ΚΑΙ ΟΠΟΙΟΣΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΟΤΙ ΕΜΕΙΣ ΞΥΠΝΑΜΕ ΣΤΙΣ 3.30 ΤΟ ΠΡΩΙ... ΤΩΡΑ ΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΟ (ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΒΟΛΗ) ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΑ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΣΤΗΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ, ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΚΟΨΩ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΤΟ ΟΠΟΙΑ ΑΡΧΙΣΑ ΣΤΑ 11,5 (ΝΑΙ ΚΑΛΑ ΑΚΟΥΣΕΣ) ΜΟΥ ΧΡΟΝΙΑ... ΩΣ ΤΩΡΑ ΕΒΡΙΣΚΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΟΠΩΣ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΑΤΙ ΑΥΡΙΟ ΕΧΩ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ, ΤΩΡΑ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΠΕΛΑ ΜΟΥ Η ΤΟ ΑΚΟΜΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΟΤΙ ΤΩΡΑ ΘΑ ΠΑΩ ΣΤΡΑΤΟ ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΑ ΕΧΩ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΗΝ ΣΚΟΠΙΑ... ΑΝ ΚΑΠΟΤΕ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΠΕΙΡΟΕΛΑΧΙΣΤΟ (ΔΙΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΑΡΚΕΤΑ ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ ΚΑΙ ΝΩΧΕΛΙΚΟΣ ΕΩΣ ΤΩΡΑ) ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΟΤΙ ΘΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΠΡΩΤΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟ ΜΑΘΕΙΣ. ΤΕΛΟΣ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΣΕ ΣΥΓΧΑΡΩ ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΕΡΟΧΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΟΥ (ΑΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΧΩ ΦΤΑΣΕΙ ΟΥΤΕ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ), ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΟΥ ΕΥΧΟΜΑΙ ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΣΟΥ. ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ. Υ.Γ(1):ΑΝΑΦΕΡΘΗΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΛΕΞΗ ΦΙΛΟΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΑ ΕΝΙΚΟ ΓΙΑΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΟΥ ΕΙΣΑΙ ΣΥΜΠΑΘΗΣ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΑΠΟ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΙ ΝΙΩΘΩ ΜΙΑ ΚΑΠΟΙΑ ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΟΥ ΑΣΧΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΦΟΡΑ ΗΛΙΚΙΑΣ...» (ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ)

«ΑΓΓΕΛΕ ΣΟΥ ΣΤΕΛΝΩ ΕΝΑ ΜΑΙΛ ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΩ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ. ΠΗΡΑ ΤΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΑ. ΑΝ ΚΑΙ ΗΜΟΥΝ ΑΡΙΣΤΟΣ ΕΙΧΑ ΚΟΠΕΙ ΚΑΙ ΣΤΑ 2 ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΛΛΑ ΕΦΑΡΜΟΣΑ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΟΥ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΗΓΑ ΠΕΡΙΦΗΜΑ. ΚΑΤΑΡΧΗΝ ΠΑΡΟΛΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΠΟΥ ΕΙΧΑ ΣΗΚΩΘΗΚΑ ΠΡΩΤΙ ΠΡΩΤΙ ΚΑΙ ΠΗΓΑ ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΔΕΝ ΗΠΙΑ ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΦΕ (ΕΠΙΝΑ 4) ΟΥΤΕ ΚΑΠΝΙΣΑ, ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΣΕΣ... ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΗΤΑΝ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΑ (Η ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΗΤΑΝ ΑΦΡΑΤΑ ΔΙΟΤΙ ΑΥΤΗ Η ΛΕΞΗ ΜΟΥ ΕΤΥΧΕ ΣΗΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΙΝΑΚΑΚΙ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 138). ΤΩΡΑ

ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΩΣΙΜΟ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ, ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΕΧΩ ΕΛΑΤΤΩΣΕΙ ΠΟΛΥ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΖΩ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΟ ΜΙΣΟ. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΞΕΚΙΝΗΣΑ ΛΙΓΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΛΙΓΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΙΟ ΥΓΙΗΣ ΚΑΙ ΚΕΦΑΤΟΣ... ΣΕ ΖΑΛΙΣΑ...»

«ΕΙΠΑ ΝΑ ΠΩ ΜΙΑ ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΑΓΓΕΛΟ ΚΑΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΩ ΤΙΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΓΙΑΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΔΩΣΕ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΟ ΑΚΟΥΜΑΡΙΝΑ. ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ ΜΕΣΑ ΑΠ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΟΥ. ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΘΕΤΙΚΟΙ, ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΗΛΙΘΙΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΛΠ, ΚΛΠ. ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΑΠ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΑΣ. ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ, ΠΟΥ ΜΟΥ ΔΟΘΗΚΕ ΑΥΤΗ Η ΕΥΚΑΙΡΙΑ. ΔΕΝ ΦΤΑΝΕΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΟΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΜΕ ΘΕΤΙΚΑ, ΑΛΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΤΟ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΕΙ ΕΝΑΣ ΕΙΔΙΚΟΣ. ΜΕ ΠΟΛΥ ΕΚΤΙΜΗΣΗ Κ ΧΑΡΑ.» (ΠΡΟΦΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ)

ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

«Σήμερα ευχαρίστησα τον Θεό και τον εαυτό μου που αν και σηκώθηκα με μικρο-αδιαθεσία από το κρεβάτι μου, ενεργοποιήθηκα και ήρθα στο σεμινάριό σας (και... ευτυχώς δεν είχε καθιερωθεί το χειροκρότημα των αργοπορημένων όταν μπήκα!!). Θέλω να ευχαριστήσω και εσάς που μας μαθαίνετε τόσο βασικές αρχές για τη ζωή μας. Για μένα δεν πρόκειται για απλά μηνύματα αυτά που ακούμε σε σεμινάρια από εμπνευσμένους ανθρώπους. Είναι η αφορμή για να ξεκινήσουμε να ζούμε με ποιότητα και η υπενθύμιση κάθε φορά που το ξεχνάμε. Είναι αλήθεια ότι οι στη ζωή υπάρχουν πάρα πολλές «γαλοπούλες» και έχουμε ανάγκη να ψάξουμε και να επικοινωνούμε με Αετούς.»

«Γεια σας! Μετά από το σεμινάριο σας δεν μπορώ να διαβάζω τα δικά μου περιοδικά. Το μυαλό μου είναι συνέχεια εκεί. Έλεγα ότι ξέρω αρκετά, όμως είναι απαραίτητο για κάθε άνθρωπο να παρακολουθεί ασταμάτητα τα υπέροχα μαθήματα σας για να είναι εντάξει με τον εαυτό του και με τη δουλειά του. Με μεγάλη εκτίμηση» (Ναταλία Τ., Οδοντίατρος)

«...μέσα σε λίγες ώρες καταφέρατε να με κάνετε να εισπράξω θετική ενέργεια με τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τις καταστάσεις, καθημερινές και μη.» (Μαρία Δικολάκη)

«Κύριε Ροδαφινέ καλησπέρα, Είμαι Ψυχολόγος μία από τους πολλούς που απόλαυσαν τις ομιλίες σας στο σεμινάριο της Εταιρείας Alzheimer που γινόταν κάθε Παρασκευή στην Δημοτική Βιβλιοθήκη. Ο δεύτερος κύκλος των σεμιναρίων ολοκληρώθηκε μόλις αυτή την Παρασκευή, αρχίζει όμως καινούργιος από το Φθινόπωρο. Ελπίζω να έχετε χρόνο για να μας τιμήσετε ξανά με την παρουσία σας και στον επόμενο κύκλο με περισσότερες ομιλίες και να μοιρασθείτε μαζί μας αυτά τα τόσα σημαντικά που με μοναδικό τρόπο ξέρεται εσείς να παρουσιάζεται. Με βαθιά εκτίμηση» (Φωτεινή Φωτιάδου).

«Αγαπητέ Άγγελε, Αφορμή που σου γράφω είναι το προχτεσινό-χτεσινό σεμινάριο-συζήτηση που κάναμε στο Πόρτο Καρράς. Θέλω να σε ευχαριστήσω και γραπτά (τα γραπτά μένουν όπως λένε) γιατί μου έδωσες "μια ιδέα" που πιστεύω ότι θα μου είναι χρήσιμη στην πορεία μου ως άνθρωπος στον μάταιο τούτο κόσμο. Thank u man!! είσαι καλός.» (Ιωάννης.Σ.Βαφειάδης, Μέλος της Media Markt Thessaloniki)

«Κύριε Ροδαφινέ καλησπέρα σας. Λέγομαι Χριστοπούλου Φαίδρα και είμαι από τα Ιωάννινα. Παρακολούθησα το τριήμερο που μας πέρασε το workshop του ΕΟΜΜΕΧ και κατά συνέπεια και την ομιλία σας με την οποία πραγματικά σκέφτηκα πολλά πράγματα. ...Σε κάποιο σημείο της ομιλίας σας αναφέρατε πως στη διαδρομή σας για την πόλη μας ακούγατε κάποια cd με ομιλίες. Θα μπορούσα να βρω κι εγώ κάπου αυτά τα cd να τα ακούω, από το να ακούω συνεχώς τις ίδιες και ίδιες σαχλές μουσικές μου προτιμήσεις? Σας ευχαριστώ πολύ και ήταν πραγματικά τιμή μου που βρέθηκα σε μία ομιλία σας.» (Φαίδρα)

«Θέλω να σου πω ότι γύρισα στο σπίτι με πολύ ενέργεια δε μιλώ για θετική σκέψη αλλά κάτι διαφορετικό-προσπαθώντας να το προσδιορίσω βρίσκω ότι είναι αυτό που δίνει ο συνομιλητής (την αξία) όταν υπολογίζει και σέβεται τον συνομιλητή του -ακροστή του! και σίγουρα κάτι άλλο που τώρα αδυνατώ να το προσδιορίσω με λέξεις απλά είναι ενέργεια-δύναμη...που ενώ αρκετά από αυτά που παρουσίασες τα έχω ακούσει από σένα κι άλλη φορά ωστόσο έχουν την ίδια κινητήρια δύναμη! κι αυτό το έχω διαπιστώσει να το νιώθω μετά από κάθε παρουσίασή σου!» (Α. Β., Ψυχολόγος)

«Αγαπητέ κ. Ροδαφινέ. Θα θέλαμε κι εμείς να σας ευχαριστήσουμε για την εξαιρετική ομιλία σας, που ενθουσίασε το κοινό μας. Ελπίζουμε στο μέλλον να σας έχουμε ξανά κοντά μας, σε κάποια από τις εκδηλώσεις του ΕΙΜ Φοιτητών.» (Συντονιστικό Συμβούλιο ΕΙΜ Φοιτητών)

«Καλημέρα σας, ήταν πράγματι μια ωραία συνομιλία, ακόμα μου τηλεφωνούν ακροατές για τους τίτλους των βιβλίων σας, που θα τα βρουν κτλ. Μία ακροάτρια μάλιστα χθες μου είπε "τί "Άγγελος" ήταν αυτός που έβγαλες..."» (Μαργαρίτα, Δημοσιογράφος, Ράδιο TRT)

«κ. Ροδαφινέ, Σας ευχαριστώ για το e-mail με το υλικό που μου στείλατε, επίσης σας ευχαριστώ για τα αισιόδοξα μηνύματα που μας δώσατε με την εισήγησή σας. Έχω αρχίσει ήδη τη μελέτη των βιβλίων σας.» (Στεργιανή Νικοδέλλη, Νηπιαγωγός, Διευθύντρια Ιδιωτικού Βρεφονηπιακού Σταθμού "αστεράκια".)

«Μια όμορφη βραδιά συντροφιά μ' έναν αγαπημένο φίλο τους, πέρασαν όλοι όσοι βρέθηκαν το βράδυ της Τετάρτης στην Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας. Ο ψυχολόγος Άγγελος Ροδαφινός με την παρουσία του, δημιούργησε ένα φιλικό κλίμα. Από τα πρώτα λεπτά που άρχισε να μιλάει για το νέο του βιβλίο "Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι" τα χαμόγελα στα πρόσωπα του κοινού δεν άργησαν να έρθουν. Με το γνωστό του χιούμορ και με τη βοήθεια σλάιτς "υποψίασε" ποιοι μπορεί να είναι οι ηλίθιοι που καταφέρνουν να μας χαλάνε την ημέρα. Στο βιβλίο παρουσιάζονται εφαιρμοσμένες ψυχολογικές τεχνικές, σε συνδυασμό με παραδείγματα και ασκήσεις, για ουσιαστική βελτίωση της καθημερινής μα ζωής. Ο συγγραφέας προσφέρει έξυπνες λύσεις για όσους θέλουν να αποφύγουν αρνητικές σκέψεις, να αντιμετωπίσουν καθημερινά προβλήματα, να ζήσουν περισσότερες ήρεμες και όμορφες στιγμές. Χαρακτηριστικά, όπως είπε ο κ. Ροδαφινός, η επιτυχής αντιμετώπιση τόσο των σημαντικών δυσάρεστων γεγονότων, όσο και των ενοχλητικών καταστάσεων προϋποθέτει την ικανότητά μας να συνομιλούμε λογικά και σε ήπιους τόνους με τον εαυτό μας και να διαθέτουμε την ψυχραιμία που μας επιτρέπει να κάνουμε ένα διάλειμμα για να δώσουμε απαντήσεις σε απλά καθημερινά ερωτήματα. Ο συγγραφέας με την αμεσότητα που τον διακρίνει συνομιλούσε συνέχεια με το κοινό παίρνοντας διάφορες απαντήσεις πάνω στα ερωτήματα που έθετε. Πριν να ξεκινήσει το σεμινάριο, ο μουσικός Βασίλης Βαλαβάνης έπαιξε κλασικά και έντεχνα κομμάτια με την κιθάρα του δημιουργώντας μια χαλαρή και ζεστή



ατμόσφαιρα για το σεμινάριο που θα ακολουθούσε. Την εκδήλωση διοργάνωσε η Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας και η Ένωση Λειτουργών Μέσης Εκπαίδευσης Ν. Ημαθίας.» (Ε. Φαναρά, 16.12.2005 Λαός Βέροια)

"Dear Angelos...I really believe business around the world need to hear a voice of calm, positive and realistic opportunities during tough economic times. Hope you and I get a chance to work together this coming year. I was most impressed with your positive and enthusiastic presentation style." (Bill Lewis – President Extension Management Inc.)

«Dear Professor, my name is Elena and I am a Bulgarian Exec MBA student with City. Last week, you delivered to us two lectures on the subject of Time & Stress management. Upon my return to Sofia, I actually applied some of the 30 tips to gain more time and, as a result, this week I feel much calmer, at ease with myself and organized. On top of that, I had really more time to discuss with my team. So, these management techniques really work. That's why I decided to choose Time management as a first topic area for my assignment. Once again, thank you for the applicability and the profound way of delivering your teaching message.» (Elena-Georgieva Bocheva)

«Angelos Rodafinos' relaxed and positive approach to life motivated me to re-examine my own priorities, and to question how I think about, react to and deal with the hurdles that life dishes out. Simple strategies can improve your well being and reduce your levels of stress. I recommend his book (Prince to Frog) to anyone interested in being in the driving seat of their own destiny». (A member of TOWER)

«Very warm hello from snowy Sofia, Mr. Rodafinos! I would like to thank you once again for the wonderful presentation you made. I can assure you that it was a great experience for me, even though so short! I am very impressed... I think you are extremely lucky to be an expert in this field...!» (Dessy S.)

«Dear Mr. Rodafinos. I'm one of the students from the high school Peksnas who attended your presentation two weeks ago. I truly found your presentation inspiring, and I think you have positive influence over the people around you. Perhaps, if I'm lucky enough that may not be the last time I attend your lectures. Once again, you held an extraordinary and inspiring presentation Mr. Rodafinos, thank you very much for your time.» (Daniela, High School Student)

«Hello, My name is Luka and I am from Yugoslavia, actually I am a student of Mathematics High School (Matematicka Gimnazia in Serbian), and I was present at your presentation, that you have had in our school. I want to tell you that it was great! It has "opened my eyes". Before, going to other countries to continue my education was just a dream, that I thought, will never come true, but after your lecture, I decided to pursue my dream...» (Luka S., High School Student)

«I admire your positive attitude; it has encouraged me personally many times so far in my present career as a 40 year old second time around student. Best regards» (I. L.)

Ομιλίες, σεμινάρια, εκπαίδευση και παροχή συμβουλών



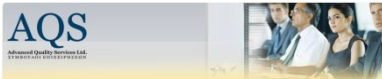







Ο Α. Ροδαφινός είναι δυναμικός κεντρικός εισηγητής με ποικίλα θέματα όπως γνωστικές-συμπεριφορικές τεχνικές για τη διαχείριση του στρες, διοίκηση και εργασιακές σχέσεις, παρακίνηση, τεχνικές επιρροής και διαπραγματεύσεων, στοχοθέτηση, επιτυχία και ευτυχία, δημόσιες σχέσεις, δημιουργία και συνοχή ομάδων, θετική αντιμετώπιση της ζωής, ηγεσία, επικοινωνία, αυτοεκτίμηση, διαχείριση χρόνου, άσκησης και διατροφής κ.ά.

Τα τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά δίκτυα στα οποία έχει εμφανιστεί περιλαμβάνουν: Antenna, Άλφα 103, BEST TV, Cosmos TV, EPT 3, Εγνατία TV, Europe-1, Mega, TV 100, Vergina TV, ενώ άρθρα και συνεντεύξεις δημοσίευσαν κατά καιρούς τα περιοδικά: Prevention, Auto-Triti, Close-up, Super-fitness, Exodos-Club, Super Fitness, Ποιότητα Ζωής, FanZein, κ.ά.

Για το πρόγραμμα ομιλιών του Δρ Ροδαφινού, ΔΩΡΕΑΝ e-book, ψυχολογικά τεστ και παρουσιάσεις ή για να διοργανώστε μια διάλεξη ή μια βιβλιοπαρουσίαση εξερευνήστε την ιστοσελίδα: www.rodafinos.weebly.com

Κατάλογος εταιρειών που έχουν συνεργαστεί με τον κ. Ροδαφινό

Sample list of client companies

Agricultural Bank of Greece (Αγροτική Τράπεζα Ελλάδος)	
Academy of Public Relations (Ακαδημία Δημοσίων Σχέσεων)	
ACT (American College of Thessaloniki)	
Advanced Quality Services	
ALLIED DOMECQ	
AMYLUM Hellas	
Ars Vivendi	
BMS Management Consultants	
City College	
Close-up	
COTTON BLUE	
Development Co. for Northwest Thessaloniki (Αναπτυξιακή Εταιρεία Β.Δ. Θεσσαλονίκης)	
E.I.M.-ΕΕΔΕ	







E.O.M.M.E.X. A.E.	
Ethiniki Insurance, member of National Bank of Greece (Εθνική Ασφαλιστική)	
Estelia	
FLORAS Books	
FORUM Fitness Centre	
GYMNASIUM Fitness Centres	
Infotrust S.A.	
KLEEMAN HELLAS A.B.E.E.	
DIMITRA Institute of Training and Development (Κέντρο Ενημέρωσης και Επιμόρφωσης ΔΗΜΗΤΡΑ)	
Greek Association of Alzheimer Disease and Relative Disorders (Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών)	
Greek College of Thessaloniki (Ελληνικό Κολέγιο Θεσσαλονίκης)	
Group Technomat (Όμιλος εταιρειών ΤΕΧΝΟΜΑΤ)	
HELLENIC PRODUCTIVITY CENTRE (ΕΛΚΕΠΑ)	
IERA MITROPOLIS Centre for Professional Training (Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης Ιεράς Μητρόπολης)	
K.E.T.A.-K.E.M.A.K.	
Larissa Trade Association (Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Λάρισας)	
LEDAL Sarah Lawrence	
LEVIS Hellas	
Makedonski Telecom	
Media Markt	



Megas Alexandros Heart Institute of North Greece (Καρδιολογικό Ινστιτούτο Βορείου Ελλάδος Κ.Ι.Β.Ε.)	
Municipality of N. Moudania (Δήμος Ν. Μουδανιών)	
Municipality of Veria (Δήμος Βεροίας)	
Municipality of Thessaloniki (Δήμος Θεσσαλονίκης)	
Municipality of Naoussa (Δήμος Ναούσης)	
National Association of Foreign Language Teaching Schools (Πανελλήνιος Σύνδεσμος Ιδιοκτητών Φροντιστηρίων Ξένων Γλωσσών)	
North Greece Physical Education Teachers' Association (Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος Ε.Γ.Β.Ε.)	
North Greece Optometry Association (Σύλλογος Οπτικών Οπτομετρών Βορείου Ελλάδος)	
Prefecture of Thessaloniki (Νομαρχία Θεσσαλονίκης)	
Pythagoras Institute of Professional Education (Πυθαγόρας Ινστιτούτο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης)	
Reform	
ROMA Pizza	
Seminar Training Co.	
Stratigakis Group S.A. (Εκπαιδευτικός Όμιλος ΣΤΡΑΤΗΓΑΚΗΣ)	
Stratoni Parents' Association (Σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων Στρατωνίου)	
Thessaloniki Buses Organization (Ο.Α.Σ.Θ.)	
Thessaloniki Enterprise Association (Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης)	
Thessaloniki Trade Association (Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης)	



Tower (Thessaloniki Organisation for Women's Employment and Resources)	
Union Optic	
Women's Studio	
XINI Educational Association (Εκπαιδευτικός Όμιλος Ξυνη)	
YMCA (ΧΑΝΘ)	



Ο συγγραφέας (περιαιτολογία...)



Ο Άγγελος (Καϊσιδης-)Ροδαφινός ξεκίνησε τις σπουδές του το 1982, στη σχολή Ναυπηγών-Μηχανολόγων Μηχανικών του Εθνικού Μετσόβειου Πολυτεχνείου, επειδή... ήταν καλός στα μαθηματικά. Η αγάπη του όμως για τον αθλητισμό όμως τον έκανε να αλλάξει κατεύθυνση και, αντίθετα προς τις προσδοκίες πολλών, ακολούθησε σπουδές Φυσικής Αγωγής στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, από όπου πήρε πτυχίο το 1987. Ολοκλήρωσε τις Μεταπτυχιακές του σπουδές (MSc) με αντικείμενο την Αθλητική-Επιχειρησιακή Ψυχολογία και Διδακτική στο Ithaca College της Νέας Υόρκης (ΗΠΑ), το 1990, και την Διδακτορική του Διατριβή (PhD) με θέμα τις Πηγές Στρες και τις Αντιδράσεις σ' αυτό, στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Wollongong, της Νέας Νότιας Ουαλίας (Αυστραλία), το 1994.

Το ακαδημαϊκό του έργο περιλαμβάνει διδασκαλία σε διάφορα πανεπιστήμια του εξωτερικού (Sydney University of Technology, Wollongong University, Ithaca College) και της Ελλάδας (Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, American College of Thessaloniki, City College). Στο ενεργητικό του καταχωρείται επιπλέον και η συγγραφή τριάντα και πλέον άρθρων, δημοσιευμένων σε ξενόγλωσσα και ελληνόγλωσσα επιστημονικά περιοδικά καθώς και η δημιουργία ενός εκπαιδευτικού «εγχειριδίου» για μικρομεσαίες επιχειρήσεις. Τα βιβλία του «Από πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαιν: Πρακτικές ψυχολογικές τεχνικές, για να βελτιώσουμε τον εαυτό μας - ή τους άλλους», και «Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι... και καταφέρνουν πάντα να μας χαλάνε την ημέρα» έχουν βοηθήσει χιλιάδες αναγνώστες να πραγματοποιήσουν σημαντικά βήματα, αλλάζοντας τις συνθήκες της ζωής τους ή τον τρόπο που τις αντιλαμβάνονται.

Ο Δρ. Ροδαφινός διετέλεσε για μία δεκαετία διευθυντής του Τμήματος Ψυχολογίας του City College (International Faculty of the University of Sheffield, UK), ενώ σήμερα είναι διευθυντής προγράμματος του Swinburne Online. Παράλληλα, είναι επαγγελματίας ομιλητής και σύμβουλος προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης σε επιχειρήσεις, εκπαιδευτικούς οργανισμούς και κέντρα υγείας.

Καλέστε τον Δρ. Ροδαφινό για μια ομιλία (στο σχολείο, στην εταιρεία, στο σύλλογο)

Δείτε ένα [δείγμα παρουσίασης](#)

Εάν ενδιαφέρεστε να διοργανώσετε μια βιβλιοπαρουσίαση, μια διάλεξη ή ένα σεμινάριο για λογαριασμό μιας εταιρείας ή ενός οργανισμού **επικοινωνήστε:**

Dr. A. Rodafinos
Training & Seminars

Swinburne Online

Level 1, 541 St. Kilda Rd., Melbourne 3004 VIC

Τηλ.: +61 3 8525 5688, mobile: +61 431 959549

e-mail: arodafinos@gmail.com

skype: rodafinos

