

PROF STEVE PETERS

ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ ΤΟΥ ΧΙΜΠΑΤΖΗ

μετάφραση
Σοφία Ανδρεοπούλου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ	9
-----------------------------------	---

ΜΕΡΟΣ 1ο: ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΝΟΥ ΣΑΣ

1. Ο ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΝΟΥΣ	19
2. Ο ΧΩΡΙΣΜΕΝΟΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ (ΜΕΡΟΣ 1ο) <i>ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΙΜΠΙΑΤΖΗ ΣΑΣ</i>	31
3. Ο ΧΩΡΙΣΜΕΝΟΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ (ΜΕΡΟΣ 2ο) <i>ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΧΙΜΠΙΑΤΖΗ ΣΑΣ</i>	74
4. Η ΣΕΛΗΝΗ ΠΟΥ ΚΑΘΟΔΗΓΕΙ (ΜΕΡΟΣ 1ο) <i>ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΜΕΣΑ ΣΑΣ</i>	118
5. Η ΣΕΛΗΝΗ ΠΟΥ ΚΑΘΟΔΗΓΕΙ (ΜΕΡΟΣ 2ο) <i>ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΣΑΣ</i>	147
6. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΝΟΥΣ <i>ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Ο ΝΟΥΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ</i>	173

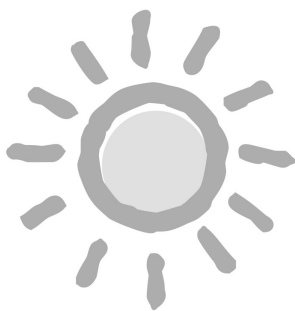
ΜΕΡΟΣ 2ο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

7. Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ <i>ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ</i>	201
8. Η ΣΕΛΗΝΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ <i>ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ</i>	231
9. Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ <i>ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ</i>	248
10. Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΤΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ <i>ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</i>	289

11. Η ΣΕΛΗΝΗ ΤΟΥ ΟΞΕΟΣ ΑΓΧΟΥΣ	
<i>ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΟΞΥ ΑΓΧΟΣ</i>	300
12. Η ΣΕΛΗΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΑΓΧΟΥΣ	
<i>ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΙΟ ΑΓΧΟΣ</i>	325
ΜΕΡΟΣ 3ο: Η ΥΓΕΙΑ, Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΑΣ	
13. Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΤΩΝ ΣΚΙΩΝ ΚΑΙ Η ΖΩΝΗ ΤΩΝ ΑΣΤΕΡΟΕΙΔΩΝ	
<i>ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ</i>	345
14. Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΣΕΛΗΝΕΣ ΤΟΥ	
<i>ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</i>	358
15. Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	
<i>ΠΩΣ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ</i>	404
16. Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ	
<i>ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ</i>	440
17. Η ΣΕΛΗΝΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ	
<i>ΠΩΣ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ</i>	474
18. Η ΣΕΛΗΝΗ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	
<i>ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ</i>	486
ΚΑΤΙ ΩΡΑΙΟ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ: Η ΑΝΑΤΟΛΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ	497
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: Ο ΠΛΗΡΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΝΟΥΣ	499
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΤΟ ΠΛΗΡΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΣΥΜΠΛΗΝ	500
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ	
<i>ΤΟΥ ΧΙΜΠΑΤΖΗ</i>	502
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	515
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	517

Εισαγωγή

Επιλέξτε τον Ήλιο



Το βιβλίο

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς δουλεύει το μυαλό σας και να σας προσφέρει ένα μοντέλο, ώστε να βελτιώσετε τον εαυτό σας και όλους τους τομείς της ζωής σας.

Δουλεύοντας ως ψυχίατρος και ομιλητής, οι άνθρωποι συχνά μου κάνουν σχόλια ή ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις αυτές συνήθως επικεντρώνονται σε προσωπικά προβλήματα που δεν κατανοούν ή δεν μπορούν να επιλύσουν.

Δείτε μερικά συνήθη παραδείγματα:

Πώς θα...

- γίνω το άτομο που θέλω να είμαι;
- αποκτήσω αυτοπεποίθηση;
- γίνω ευτυχιμένος/η;
- κάνω τη σχέση μου να λειτουργήσει;
- γίνω πιο οργανωτικός/ή και επιτυχημένος/η σε αυτό που κάνω;
- διατηρήσω το κίνητρό μου;
- γίνω πιο αποτελεσματικός/ή στη δουλειά;

Γιατί...

- ανησυχώ τόσο πολύ;
- έχω τόσο κακή γνώμη για τον εαυτό μου;
- αισθάνομαι διαρκώς ότι με κρίνουν;
- συχνά ενεργώ αντίθετα από την κοινή λογική;
- μερικές φορές σκέφτομαι τόσο παράλογα;
- έχω σκαμπανεβάσματα στη διάθεσή μου;
- αφήνω τα συναισθήματά μου να με εμποδίζουν να φτάσω εκεί όπου μπορώ επαγγελματικά;

Γιατί δεν μπορώ...

- να σταματήσω να ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι;
- να πάρω αποφάσεις;
- να ελέγξω τον θυμό μου;
- να διαχειρίζομαι δυσάρεστα άτομα;
- να σταματήσω να τρώω υπερβολικά;
- να μείνω πιστός/ή;
- να σταματήσω να πίνω τόσο αλκοόλ;

Και η λίστα συνεχίζεται!

Τι μπορεί να σας προσφέρει αυτό το βιβλίο

Μπορεί να σας βοηθήσει να:

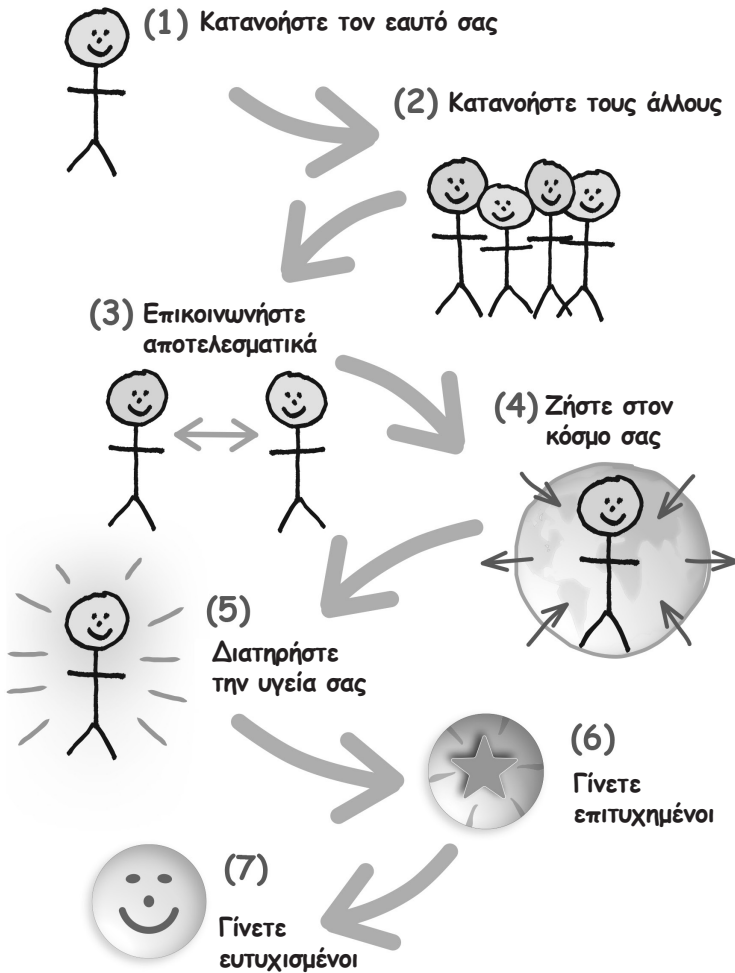
- κατανοήσετε πώς δουλεύει ο εγκέφαλός σας.
- κατανοήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους.
- διαχειριστείτε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας.
- βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.
- γίνετε πιο ευτυχισμένοι και πιο επιτυχημένοι.
- βελτιώσετε την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή σας.
- εντοπίσετε τι σας κρατάει πίσω ή τι σας εμποδίζει να έχετε μια πιο ευτυχισμένη και πιο επιτυχημένη ζωή.

Το ταξίδι της αυτοανακάλυψης και της ανάπτυξης

Το ταξίδι μας στο βιβλίο αυτό θα καλύψει τις **επτά βασικές περιοχές του ψυχικού κόσμου σας**, πράγμα που θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τους άλλους.

1. Ο εσωτερικός νους σας
2. Οι άλλοι
3. Η επικοινωνία
4. Ο κόσμος μέσα στον οποίο ζείτε
5. Η διατήρηση της υγείας σας
6. Η επιτυχία
7. Η ευτυχία

Το ταξίδι



Ένας εύκολος τρόπος για να δείτε αυτούς τους επτά τομείς είναι να τους παραλληλίσετε με επτά ξεχωριστούς πλανήτες στο Ψυχολογικό Σύμπαν, το οποίο ετοιμάζετε να διασπίσετε. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να επισκεφθείτε κάθε

πλανήτη και να δουλέψετε πάνω σε αυτόν για να βελτιώσετε το Σύμπαν σας. Για την ακρίβεια είναι ένα ηλιακό σύστημα, αλλά η λέξη Σύμπαν είναι πιο περιεκτική!

Το Ψυχολογικό Σύμπαν

Εσείς



Ο Χωρισμένος
Πλανήτης

Άλλοι



Ο Πλανήτης
των Άλλων

Επικοινωνία



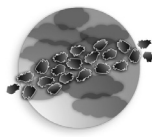
Ο Πλανήτης
της Σχέσης

Ο κόσμος σας



Ο Πλανήτης του
Πραγματικού
Κόσμου

Υγεία



Ο Πλανήτης
των Σκιών

Επιτυχία



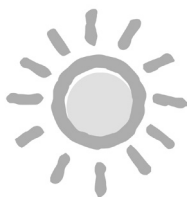
Ο Πλανήτης
της Επιτυχίας

Ευτυχία



Ο Πλανήτης
της Ευτυχίας

Ο Ήλιος στο σύστημα αντιπροσωπεύει το τέλει μέρος, στο οποίο θέλετε να βρίσκεστε. Προφανώς, αν μπορούμε να βάλουμε όλους αυτούς τους πλανήτες σε τάξη, τότε ο Ήλιος θα λάμπει!



Όπως βλέπετε, ο πρώτος πλανήτης αφορά τον εσωτερικό του σας και είναι ο πιο σημαντικός πλανήτης που χρειάζεται να βάλετε σε τάξη. Ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί το μυαλό σας είναι πολύπλοκος και εξηγείται από ένα απλό μοντέλο που αποκαλώ Το Μοντέλο του Χιμπατζή.

Το Μοντέλο του Χιμπατζή

- Στοχεύει να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να διαχειριστείτε το μυαλό σας.
- Βασίζεται σε πολύπλοκες επιστημονικές έννοιες.
- Δεν είναι ένα θεωρητικό μοντέλο ή ένα αυστηρά επιστημονικό δεδομένο, αλλά ένα εύκολο μοντέλο εργασίας.
- Απλοποιεί την επιστήμη του εγκεφάλου, ώστε να είναι εύκολη στην κατανόηση και στην εφαρμογή στην καθημερινή ζωή.
- Αποτελείται από έννοιες, όπως και από δεδομένα.
- Είναι ευχάριστο, αλλά έχει μια πολύ σοβαρή πλευρά.

Προετοιμαστείτε για το ταξίδι

Για να προετοιμαστείτε για το ταξίδι, ας σκεφτείτε πρώτα ορισμένα σημαντικά σημεία:

Να επιθυμείτε και να αποδέχεστε την αλλαγή

Προκειμένου να αλλάξετε ή να βελτιωθείτε, πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι δεν λειτουργείτε πάντα όπως θα θέλατε, επειδή δεν είστε πάντα το άτομο που επιθυμείτε, ή ότι δεν δείχνετε να έχετε πάντα τον έλεγχο των συναισθημάτων, των σκέψεων ή των πράξεών σας. Θα πρέπει να θέλετε να κάνετε

κάτι για αυτό και να είστε διατεθειμένοι να αποδεχτείτε την αλλαγή.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι μπορεί να αλλάξει και τι όχι

Ορισμένα πράγματα για τον εαυτό σας πρέπει να τα αποδεχτείτε και άλλα όχι. Είναι σημαντικό να ξέρετε ποια ανήκουν στη μια κατηγορία και ποια στην άλλη. Για παράδειγμα, δεν μπορείτε να εξαλείψετε εντελώς την ενστικτώδη τάση σας να τρώτε και να κάνετε σεξ ή την αυθόρμητη αίσθηση του πανικού ή του άγχους που εμφανίζεται όταν υπάρχει κίνδυνος ή πίεση. Ωστόσο, μπορείτε να τα διαχειριστείτε. Πράγματα που μπορείτε να εξαλείψετε είναι, για παράδειγμα, οι μη βοηθητικές, παράλογες ή αρνητικές σκέψεις και οι καταστροφικές συμπεριφορές, όπως το να τα βάζετε με τον εαυτό σας ή να έχετε εκρήξεις επιθετικότητας.

Αναγνωρίστε τη διαφορά ανάμεσα στα εφικτά και στα ανέφικτα όνειρα

Πρέπει να αναγνωρίσετε τι είναι εφικτό και τι όχι. Για παράδειγμα, είναι εφικτό να έχετε καλή φυσική κατάσταση και να είστε υγιείς, να έχετε αυτοπεποίθηση και να βελτιώσετε τις σχέσεις σας. Ωστόσο, δεν είναι εφικτό, για παράδειγμα, να είστε συνέχεια ευτυχοσιμένοι, ούτε να σας συμπαθούν όλοι.

Κατανοήστε ότι αυτό το βιβλίο αναφέρεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων

Το να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας

είναι μια δεξιότητα. Πρέπει να είστε πρόθυμοι να αφιερώσετε χρόνο για να αποκτήσετε συναισθηματικές δεξιότητες, αλλά και για να τις διατηρήσετε.

Έχετε επιλογές

Πάντα έχετε επιλογές στη ζωή. Είναι πολύ σημαντικό να το αναγνωρίσετε αυτό και να κάνετε τις επιλογές σας.

Αρχίστε το ταξίδι

Καθώς αρχίζετε το ταξίδι σας, πιθανώς θα ανακαλύψετε ότι ορισμένα μέρη του βιβλίου σας αφορούν περισσότερο από άλλα. Επιλέξτε εκείνα που σας αφορούν και δουλέψτε με αυτά.

Ας αρχίσουμε το ταξίδι.

Μέρος 1ο

**Εξερεύνηση του
Εσωτερικού Νοού σας**

Κεφάλαιο 1

Ο Ψυχολογικός Νους

Καθώς αρχίζουμε το ταξίδι μας στο Σύμπαν, πρέπει να έχουμε μια αντίληψη σχετικά με το τι υπάρχει μέσα στο κεφάλι μας και πώς λειτουργεί. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι πολύπλοκος, οπότε θα εξετάσουμε μια απλοποιημένη εκδοχή του. Είναι πιο εύκολο να σκεφτόμαστε τον ανθρώπινο εγκέφαλο ως ένα σύστημα επτά εγκεφάλων που δουλεύουν μαζί.

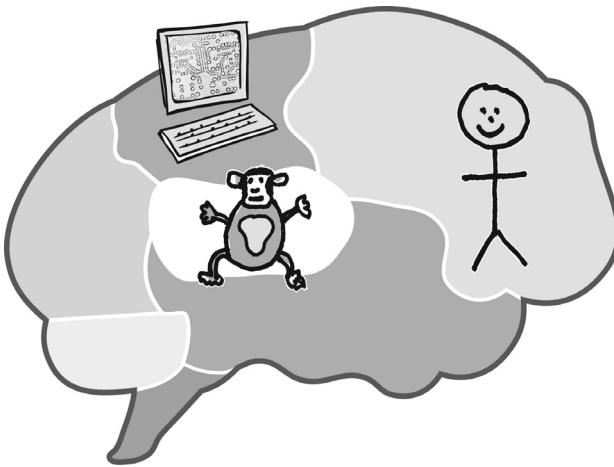


Ο ανθρώπινος εγκέφαλος απλοποιημένος

Στο πλαίσιο του Μοντέλου Διαχείρισης του Χιμπατζή, τρία

από τα παραπάνω μέρη του εγκεφάλου –ο μετωπιαίος λοβός, το μεταιχμιακό σύστημα και ο βρεγματικός λοβός– συνδυάζονται και σχηματίζουν τον Ψυχολογικό Νου, και εμείς θα εξετάσουμε μόνο τα μέρη αυτά. Να θυμάστε ότι επιστημονικά αυτό δεν είναι ακριβές, αλλά θα μας προσφέρει ένα πρακτικό μοντέλο εργασίας. Αυστηρά μιλώντας, τα υπόλοιπα μέρη του εγκεφάλου συμβάλλουν σημαντικά στα συναισθήματα, στη σκέψη και στη μνήμη (βλ. Παράρτημα Α για περισσότερες πληροφορίες), αλλά για να πετύχουμε τους σκοπούς μας θα απλοποιήσουμε πάρα πολύ τα πράγματα.

Οι τρεις ψυχολογικοί εγκέφαλοι στο μοντέλο μας, ο μετωπιαίος, ο μεταιχμιακός και ο βρεγματικός, ονομάζονται Άνθρωπος, Χιμπατζής και Υπολογιστής, αντίστοιχα. Για ευκολία, θα θεωρήσουμε ότι ο βρεγματικός λοβός αντιπροσωπεύει πολλά μέρη του εγκεφάλου, πράγμα που κάνει το διάγραμμά μας πιο απλό. Παρότι αυτοί οι τρεις εγκέφαλοι προσπαθούν



Ο Ψυχολογικός Νους

να συνεργαστούν, πολύ συχνά μπαίνουν σε συγκρούσεις και πολεμούν μεταξύ τους για το ποιος θα υπερισχύσει, οπότε ο Χιμπατζής (μεταχιακό σύστημα) συχνά νικάει!

Ας γνωρίσουμε τον Χιμπατζή

Όταν ήσαστε στη μήτρα, δύο διαφορετικοί εγκέφαλοι, ο μετωπιαίος (Άνθρωπος) και ο μεταχιακός (Χιμπατζής, μια συναισθηματική μηχανή), αναπτύχθηκαν ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο και μετά συστήθηκαν μεταξύ τους, σχηματίζοντας συνδέσμους ή συνάψεις. Το πρόβλημα είναι ότι διαπίστωσαν πως δεν συμφωνούσαν για τα περισσότερα πράγματα. Οποιοσδήποτε από αυτούς τους δύο εγκεφάλους ή αυτά τα δύο όντα θα μπορούσε να ελέγχει τη ζωή σας μόνος του, αλλά προσπαθούν να συνεργαστούν και έτσι δημιουργούνται προβλήματα. Ο Άνθρωπος και ο Χιμπατζής έχουν ανεξάρτητες προσωπικότητες με διαφορετικές προτεραιότητες, διαφορετικό τρόπο σκέψης και διαφορετικές λειτουργίες. Στην ουσία, μέσα στο κεφάλι σας υπάρχουν δύο πλάσματα. Είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι μόνο ένα από αυτά είστε εσείς, και αυτό είναι ο Άνθρωπος.

Ο Χιμπατζής είναι η συναισθηματική μηχανή που όλοι διαθέτουμε. Σκέφτεται ανεξάρτητα από εμάς και μπορεί να πάρει αποφάσεις. Εκφράζει συναισθηματικές σκέψεις και συναισθήματα που μπορούν να είναι πολύ εποικοδομητικά ή πολύ καταστροφικά. Δεν είναι καλός ή κακός, είναι απλώς ένας Χιμπατζής. Το Παράδοξο του Χιμπατζή συνίσταται στο γεγονός ότι μπορεί να γίνει ο καλύτερος φίλος σας ή ο χειρότερος εχθρός σας, συχνά την ίδια στιγμή. Ο βασικός στόχος

του βιβλίου αυτού είναι να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον Χιμπατζή σας, να χαλιναγωγήσετε τη δύναμή του όταν δουλεύει για εσάς και να τον εξουδετερώσετε όταν δεν δουλεύει για εσάς.

Βασικό σημείο

Ο Χιμπατζής είναι μια συναισθηματική μηχανή που σκέφτεται ανεξάρτητα από εμάς. Δεν είναι καλός ή κακός, είναι απλώς ένας Χιμπατζής.

Όταν οι άνθρωποι παθαίνουν ατυχήματα που τραυματίζουν τον μετωπιαίο λοβό ή όταν πάθουν κάποια διαταραχή ή ασθένεια που επηρεάζει τον μετωπιαίο λοβό, η προσωπικότητά τους αλλάζει. Στην ουσία, το ανθρώπινο μέρος του εγκεφάλου παύει να δουλεύει και παρουσιάζεται μια νέα προσωπικότητα, που είναι ο Χιμπατζής. Πολύ συχνά οι άνθρωποι που έχουν πάθει κάτι τέτοιο χάνουν τις αναστολές τους και την κριτική ικανότητά τους, γίνονται απαθείς ή, ακόμα, μπορεί να παρουσιάζουν εκρήξεις επιθετικής συμπεριφοράς.

Η περίπτωση του Φινέας Κέιτζ

Ένα από τα πρώτα παραδείγματα που έδειξαν ότι μπορεί να υπάρχουν δύο διαφορετικές προσωπικότητες μέσα σε ένα κεφάλι –οι οποίες αντιπροσωπεύονται από τον Άνθρωπο και τον Χιμπατζή– ήταν η περίπτωση του Φινέας Κέιτζ. Στο τέλος του 19ου αιώνα ο Κέιτζ προσελήφθη από μια εταιρεία σιδηροδρόμων για να καθαρίσει μια περιοχή από ογκόλιθους που ήταν πολύ μεγάλοι για να μεταφερθούν με τα χέρια, ώστε

να φτιάξουν οι εργάτες τις σιδηροδρομικές γραμμές. Για να το καταφέρει αυτό, έβαζε εκρηκτικά κάτω από τους ογκόλιθους και μετά τα έσπρωχνε με μια μεγάλη σιδερένια ράβδο πριν ανάψει το φιτίλι. Είχε επιλεγεί για την επικίνδυνη αυτή δουλειά επειδή θεωρούνταν προσεκτικός, ήρεμος και υπεύθυνος. Ωστόσο, κάποια φορά κάτι απέσπασε την προσοχή του σε μια κρίσιμη στιγμή και η ράβδος χτύπησε τον ογκόλιθο, πράγμα που προκάλεσε σπινθήρα. Η έκρηξη που ακολούθησε έκανε τη ράβδο να πεταχτεί και να καρφωθεί στο μάτι του Κέιτζ, να τρυπήσει το κρανίο του και να βγει από την κορυφή του κεφαλιού του. Βγαίνοντας από το κρανίο, πήρε μαζί της έναν πυρήνα εγκεφαλικού ιστού από τον μετωπιαίο λοβό (Άνθρωπος).

Πέρα από το γεγονός ότι τυφλώθηκε από το ένα μάτι, ο Κέιτζ συνήλθε πλήρως σωματικά. Ωστόσο, η προσωπικότητά του είχε αλλοιωθεί. Έγινε κακεντρεχής, επιθετικός και παρορμητικός. Στην ουσία, ο Άνθρωπος τον είχε εγκαταλείψει και είχε μείνει με τον Χιμπατζή!

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τη διαφορά ανάμεσα στον Χιμπατζή σας και στον Άνθρωπο όταν σκέφτονται, χωρίς να γνωρίζετε τα επιστημονικά δεδομένα. Πόσες φορές δεν έχετε μιλήσει στον εαυτό σας, δεν τον έχετε καθουσιάσει ή δεν είχατε ολόκληρες διαμάχες μέσα στο κεφάλι σας; Συχνά έχετε σκέψεις και συναισθήματα που δεν επιθυμείτε ή επιδίδεστε σε συμπεριφορές που την ίδια στιγμή ξέρετε ότι δεν θέλετε να εκδηλώνετε. Γιατί, λοιπόν, συμβαίνει αυτό; Πώς είναι δυνατόν να μην ελέγχετε τις σκέψεις ή τα συναισθήματα που

βιώνετε, ή και τις συμπεριφορές που εκδηλώνετε; Πώς γίνεται να είστε δύο πολύ διαφορετικοί άνθρωποι σε διαφορετικές στιγμές;

Η τεχνολογία μπορεί να συμβάλει αρκετά στην προσπάθεια να απαντηθούν οι ερωτήσεις αυτές. Το σπινθηρογράφημα του εγκεφάλου δείχνει το αίμα που κυλάει προς την περιοχή του εγκεφάλου που ενεργοποιείται. Αν σκέφτεστε ήρεμα και λογικά, τότε θα δούμε το αίμα να ρέει προς τον μετωπιαίο λοβό σας, τον Άνθρωπο μέσα στο κεφάλι σας, οπότε λειτουργείτε ως το άτομο που θέλετε να είστε και πραγματικά είστε. Αν γίνετε συναισθηματικοί και λίγο παράλογοι, ειδικά όταν είστε θυμωμένοι ή στενοχωρημένοι, τότε βλέπουμε το αίμα να πηγαίνει στον Χιμπατζή σας – τότε θα σκεφτείτε ότι δεν θέλετε να αντιδράτε με αυτό τον τρόπο, ότι δεν είστε στην πραγματικότητα έτσι. Η αλήθεια είναι ότι ο Χιμπατζής σας, που είναι μια συναισθηματική μηχανή, έχει νικήσει τον Άνθρωπο μέσα στο κεφάλι σας.

Αυτό αρχίζει να εξηγεί πολλά πράγματα, όπως γιατί ανησυχείτε χωρίς φανερό λόγο, γιατί λέτε πράγματα εν βρασμό ψυχής και μετά το μετανιώνετε, γιατί δεν μπορείτε να σταματήσετε να τρώτε, γιατί δεν γυμνάζεστε όταν στην πραγματικότητα το θέλετε. Η λίστα είναι ατελείωτη. Μην αναρωτιέστε άλλο. Δεν είστε εσείς που τα κάνετε όλα αυτά, είναι ο Χιμπατζής σας, που σας έχει απαγάγει. Το να έχετε έναν Χιμπατζή είναι σαν να έχετε ένα σκυλί – δεν ευθύνεστε για τη φύση του σκυλιού, αλλά έχετε την ευθύνη να το φροντίζετε και να το μάθετε να φέρεται καλά. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό σημείο και θα έπρεπε να κοντοσταθείτε και να το σκεφτείτε

καλά, επειδή είναι πολύ σημαντικό για την ευτυχία και την επιτυχία σας στη ζωή.

Βασικό σημείο

Δεν είστε υπεύθυνοι για τη φύση του Χιμπατζή σας, αλλά έχετε την ευθύνη να τον διαχειρίζεστε.

Ο Χιμπατζής μέσα μας

Ας το επαναλάβουμε: Ο Χιμπατζής μέσα στο κεφάλι σας είναι μια διαφορετική οντότητα από εσάς. Γεννήθηκε όταν γεννηθήκατε κι εσείς, αλλά στην πραγματικότητα δεν έχει καμία σχέση με εσάς ως άνθρωπο. Είναι απλώς μέρος του μηχανισμού σας. Για παράδειγμα, όταν γεννηθήκατε είχατε ένα συγκεκριμένο χρώμα ματιών. Δεν το διαλέξατε, σας δόθηκε. Ήταν στα γονίδιά σας. Δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα για να το αλλάξετε, οπότε το αποδέχεστε και ζείτε με αυτό. Κατά τον ίδιο τρόπο, δεν επιλέξατε τον Χιμπατζή σας, σας δόθηκε, κι εσείς πρέπει να τον αποδεχτείτε. Έχει το δικό του μυαλό και κάνει πρωτότυπες σκέψεις που δεν είναι δικές σας. Είναι ένα ζωντανό μηχανήμα που έχει φτιαχτεί για να υπηρετήσει έναν σκοπό, ο οποίος είναι να εξασφαλιστεί η επόμενη γενιά. Έχει τη δική του προσωπικότητα και μπορεί να κυβερνάει τη ζωή σας αντί για εσάς, συνήθως όχι πολύ καλά, αλλά μπορεί να το κάνει! Είναι μια εξαιρετικά ισχυρή συναισθηματική μηχανή.

Μια ιδέα είναι να δώσετε στον Χιμπατζή σας ένα όνομα και να του συστηθείτε, γιατί παίζει εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στη ζωή σας. Σε ολόκληρη τη ζωή σας εσείς (ο

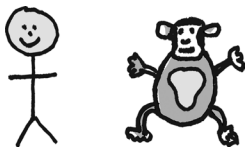
Άνθρωπος) και ο Χιμπατζής σας (η μηχανή της συναισθηματικής σκέψης σας) συχνά θα πολεμάτε μεταξύ σας.



Βασικό σημείο

Ένα από τα μυστικά της επιτυχίας και της ευτυχίας είναι να μαθαίνετε να ζείτε αρμονικά με τον Χιμπατζή σας χωρίς να σας δαγκώνει ή να σας επιτίθεται. Για να το κάνετε αυτό, χρειάζεται να κατανοήσετε πώς συμπεριφέρεται, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται και φέρεται. Πρέπει, επίσης, να κατανοήσετε τον Άνθρωπό σας και να μην τον μπερδεύετε με τον Χιμπατζή μέσα σας.

Ο Ψυχολογικός Νους, επομένως, έχει δύο ανεξάρτητες μηχανές σκέψης που ερμηνεύουν τις εμπειρίες μας ανεξάρτητα η μία από την άλλη.



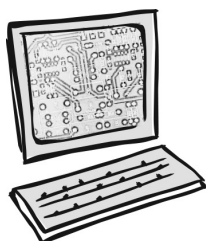
Άνθρωπος Χιμπατζής

Τα δύο όντα που σκέφτονται και μετά ερμηνεύουν

- Ο Άνθρωπος είστε εσείς και ζείτε στον μετωπιαίο λοβό σας.
- Ο Χιμπατζής είναι η συναισθηματική μηχανή σας, που σας δόθηκε όταν γεννηθήκατε και ζει στο μεταιχμιακό σύστημά σας.

Το τρίτο μέρος του Ψυχολογικού Νου

Ο Ψυχολογικός Νους έχει επίσης έναν αποθηκευτικό χώρο για σκέψεις και συμπεριφορές, που τον ονομάζουμε Υπολογιστή, ο οποίος απλώνεται σε ολόκληρο τον εγκέφαλο.



Υπολογιστής

Αποθήκευση πληροφοριών για μελλοντική χρήση

Ο Υπολογιστής αποθηκεύει πληροφορίες που ο Χιμπατζής ή ο Άνθρωπος έχουν καταχωρίσει μέσα του. Στη συνέχεια, χρησιμοποιεί τις πληροφορίες αυτές για να δράσει πάνω τους με αυτόματο τρόπο ή τις αποθηκεύει ως σημεία αναφοράς.

Τώρα, λοιπόν, που έχετε μια εικόνα για το τι υπάρχει μέσα στο κεφάλι σας, ας αρχίσουμε το ταξίδι μας στο Ψυχολογικό Σύμπαν σας. Θα δούμε πώς λειτουργείτε με τον Άνθρωπο, τον Χιμπατζή και τον Υπολογιστή σας σε διαφορετικές

καταστάσεις, και πώς μπορείτε να τους χρησιμοποιήσετε προς όφελός σας και να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας.

Βασικά σημεία συνοπτικά

- Ο Ψυχολογικός Νους αποτελείται από τρεις ξεχωριστούς εγκεφάλους: τον Άνθρωπο, τον Χιμπατζή και τον Υπολογιστή.
- Εσείς είστε ο Άνθρωπος.
- Ο Χιμπατζής σας είναι μια μηχανή σκέψεων και συναισθημάτων.
- Οποιοσδήποτε από τους τρεις εγκεφάλους μπορεί να πάρει τον απόλυτο έλεγχο, αλλά συνήθως συνεργάζονται.

Προτεινόμενη άσκηση:

Χρόνος ανάπτυξης

Τι είναι ο χρόνος ανάπτυξης και γιατί να τον έχετε;

Με απλά λόγια, ο χρόνος ανάπτυξης είναι ο χρόνος που αφιερώνετε στην ανάλυση του τρόπου με τον οποίο διαχειρίζεστε τον εαυτό σας. Θα ωφεληθείτε περισσότερο από το μοντέλο του Χιμπατζή, του Ανθρώπου και του Υπολογιστή, αν αφιερώνετε χρόνο για να σκέφτεστε τις έννοιες που εμπλέκονται και μετά τις εφαρμόζετε. Ο καλύτερος τρόπος για να είστε σίγουροι ότι έχετε προγραμματίσει χρόνο ανάπτυξης είναι να το κάνετε συνήθεια. Για να καθιερωθεί κάτι ως συνήθεια, πρέπει να είναι εύκολο να γίνει.

Επομένως, αν ορίσετε μέσα στην ημέρα κάποιο συγκεκριμένο χρόνο που θα είναι αφιερωμένος αποκλειστικά στη σκέψη ανάπτυξης, θα αυξήσετε τις πιθανότητες να συμβαίνει αυτό συστηματικά. Θα πρέπει να είναι εύκολο να το κάνετε, αλλιώς ο Χιμπατζής σας δεν θα συμφωνήσει και δεν θα το κάνει. Οπότε, αν αποφασίσετε να αφιερώνετε δέκα λεπτά σε αυτό, είναι πιο πιθανό να σας γίνει συνήθεια, παρά αν επιχειρήσετε να αφιερώσετε μία ώρα. Προσπαθήστε να αφιερώσετε 10 λεπτά τη μέρα. Όταν ο Άνθρωπος σκέφτεται κατά τη διάρκεια του χρόνου ανάπτυξης, αναθεωρεί ό,τι υπάρχει στον Υπολογιστή και το τροποποιεί. Όπως θα δείτε στα επόμενα κεφάλαια, αυτό είναι πολύ σημαντικό για να διαχειριστείτε τον Χιμπατζή σας.

Τι να κάνετε

Στον χρόνο αυτό πρέπει να ανατρέξετε στις προηγούμενες 24 ώρες και να σκεφτείτε πώς διαχειριστήκατε τον Χιμπατζή σας. Κρατήστε ένα ημερολόγιο και γράψτε μόνο μία ή δύο γραμμές για κάθε μέρα, πράγμα που θα βοηθήσει το μυαλό σας να εστιάσει στο πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο κάνετε τα πράγματα ή το πώς σκέφτεστε. Θα σας βοηθήσει, επίσης, να επεξεργαστείτε όλα όσα αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο.

Ένα παράδειγμα

Ακολουθεί μια πρόταση για τις πρώτες φορές. Προσπαθήστε να βελτιώσετε την ικανότητά σας να αναγνωρίζετε πότε ο Χιμπατζής σας κυριαρχεί πάνω σας με σκέψεις, συναισθήματα

και συμπεριφορές που δεν θέλετε να έχετε. Κάνοντάς το αυτό, μαθαίνετε να αναγνωρίζετε τη διαφορά ανάμεσα σε εσάς και στον Χιμπατζή σας, και να συνειδητοποιείτε ποιος έχει τον έλεγχο ανά πάσα στιγμή. Αυτό θα σας βοηθήσει να δείτε καθαρά ότι υπάρχουν δύο εγκέφαλοι μέσα στο κεφάλι σας και μόνο ο ένας είναι εσείς.

Κεφάλαιο 2

Ο Χωρισμένος Πλανήτης (ΜΕΡΟΣ 1ο)

*Πώς να κατανοήσετε τον εαυτό σας
και τον Χιμπατζή σας*



Το πρώτο από τα επτά πλανητικά συστήματα αποτελείται από τον Χωρισμένο Πλανήτη και τη Σελήνη που Καθοδηγεί. Αντιπροσωπεύει τον βαθύτερο νου σας και τη μάχη που γίνεται μέσα στο κεφάλι σας. Αυτό το πλανητικό σύστημα είναι το πιο σημαντικό στο Σύμπαν σας, επειδή, αν δεν έχει τον έλεγχο, είναι απίθανο οποιοσδήποτε από τους άλλους πλανήτες να λειτουργεί κανονικά.

Ο Χωρισμένος Πλανήτης είναι το μέρος όπου ζουν ο Άνθρωπος και ο Χιμπατζής. Εσείς και ο Χιμπατζής σας κατά κανόνα έχετε μια δύσκολη σχέση, που συχνά περιλαμβάνει

συμβιβασμούς και συγκρούσεις. Συχνά είναι ένας αγώνας επικράτησης ανάμεσα στους δυο σας. Καθώς ο Χιμπατζής είναι πολύ πιο δυνατός από εσάς, είναι καλή ιδέα να τον κατανοήσετε και μετά να τον φροντίσετε και να τον διαχειριστείτε.

Για να καταλάβετε πόσο διαφορετικά δουλεύετε εσείς και ο Χιμπατζής σας, θα εξετάσουμε με συστηματικό τρόπο τις εξής τέσσερις όψεις:

- Τρόποι σκέψης
- Ημερήσια διάταξη
- Τρόποι λειτουργίας
- Προσωπικότητες

Δύο διαφορετικοί τρόποι σκέψης

Εσείς και ο Χιμπατζής σας σκέφτεστε με πολύ διαφορετικό τρόπο. Μέσα στην ημέρα λαμβάνετε διαρκώς πληροφορίες από το περιβάλλον σας. Ο Άνθρωπος και ο Χιμπατζής λαμβάνουν επίσης τις ίδιες πληροφορίες και τις ερμηνεύουν.

Ο Χιμπατζής ερμηνεύει τις πληροφορίες αυτές με βάση **συναισθήματα** και **εντοπώσεις**. Όταν έχει την αίσθηση πως κάτι συμβαίνει, χρησιμοποιεί τη **συναισθηματική σκέψη** για να συνδέσει τα πράγματα, να κατανοήσει τι γίνεται και να διαμορφώσει ένα πρόγραμμα δράσης. Όλη αυτή η διαδικασία βασίζεται στο συναίσθημα. Συναισθηματική σκέψη σημαίνει ότι ο Χιμπατζής μαντεύει πράγματα και συμπληρώνει τις λεπτομέρειες με συμπεράσματα που συνήθως στηρίζονται σε προαισθήματα, παρανοϊκά αισθήματα ή αμυντικές σκέψεις. Επομένως, δεν είναι πολύ πιθανό ότι ο Χιμπατζής

θα ερμηνεύσει σωστά αυτό που συμβαίνει. Ωστόσο, μερικές φορές η διαίσθησή του είναι σωστή. Μπορεί μόνο να σκεφτεί και να δράσει συναισθηματικά.

Ο Άνθρωπος, από την άλλη μεριά, θα ερμηνεύσει τις πληροφορίες **ερευνώντας τα δεδομένα και αναζητώντας την αλήθεια**. Αφού το κάνει αυτό, θα συνδέσει τα στοιχεία με λογικό τρόπο, χρησιμοποιώντας **λογική σκέψη**, και θα διαμορφώσει ένα πλάνο δράσης. Επομένως, η λογική είναι η βάση του Ανθρώπου για να σκέφτεται και να δρα.



Και οι δύο διαδικασίες μπορεί να είναι υγιείς, αλλά οδηγούν σε διαφορετικές ερμηνείες σχετικά με αυτό που συμβαίνει και τη διαχείρισή του.

Τρόποι λειτουργίας

