

Περιεχόμενα

<i>Πρόλογος από τον Daniel Goleman</i>	17
<i>Πρόλογος από τον Jon Kabat-Zinn</i>	21
Εισαγωγή «Ψάξε Μέσα Σου»	29
Κεφάλαιο 1 Ακόμη και ένας μηχανικός μπορεί να διαπρέψει στη συναισθηματική νοημοσύνη	39
Κεφάλαιο 2 Ανάπνεε σαν να εξαρτάται η ζωή σου από αυτό	63
Κεφάλαιο 3 Ενσυνειδητότητα χωρίς τον τυπικό διαλογισμό	89
Κεφάλαιο 4 Εξ ολοκλήρου φυσική, οργανική αυτοπεποίθηση	119
Κεφάλαιο 5 Δάμασε τα συναισθήματά σου σαν να είναι άλογο	145
Κεφάλαιο 6 Αποκομίζοντας οφέλη, κωπηλατώντας στους ωκεανούς και αλλάζοντας τον κόσμο	177
Κεφάλαιο 7 Ενσυναίσθηση, «επιχείρηση πίθηκος» και το «εγκεφαλικό ταγκό»	209
Κεφάλαιο 8 Πώς να είστε αποτελεσματικοί και συγχρόνως αγαπητοί	245
Κεφάλαιο 9 Τρία εύκολα βήματα για παγκόσμια ειρήνη	285
Επίλογος Σώστε τον κόσμο στον ελεύθερο χρόνο σας	297
<i>Ευχαριστίες</i>	301
<i>Σημειώσεις</i>	307
<i>Προτεινόμενα αναγνώσματα και πηγές</i>	315

Πρόλογος

Jon Kabat-Zinn

Όταν συναντήθηκα για πρώτη φορά με τον Meng, έκανα τη σκέψη: «Μα ποιος *είναι* αυτός ο τύπος που αποκαλεί τον εαυτό του “πρόσχαρο συνάδελφο” στην Google;» (Αυτό είναι γραμμένο στην επαγγελματική του κάρτα μαζί με τη φράση: «που κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί»).

Ο Meng με είχε προσκαλέσει να κάνω μια ειδική ομιλία στην Google πάνω στο θέμα της ενσυνειδητότητας. Μόλις λίγα δευτερόλεπτα από τη στιγμή που έφτασα, μου μίλησε για την ενσυνειδητότητα και την παγκόσμια ειρήνη, κάνοντας ταυτόχρονα το ένα αστείο μετά το άλλο. Η αίσθηση του χιούμορ του ήταν κάπως περίεργη. Ο Meng προσφέρθηκε να με ξεναγήσει στον χώρο. Η πρώτη στάση μας ήταν μπροστά σε μια φωτογραφία του στο ισόγειο του κεντρικού κτιρίου της Googleplex. Εκεί υπήρχαν φωτογραφίες του ίδιου μαζί με σχεδόν κάθε γνωστό και ισχυρό άτομο στον κόσμο. Θυμάμαι ότι αναρωτήθηκα: «Ποιος είναι ο τύπος που καλωσορίζει τους αρχηγούς κρατών, τους νομπελίστες και κάθε λογής διάσημους στην Google; Και μπορώ εγώ να τον πάρω στα σοβαρά; Μπορώ να πιστέψω όλα όσα μου λέει;»

Μου είπε πολλά: μεταξύ άλλων ανέφερε ότι ο απώτερος στόχος του ήταν να βοηθήσει να καλλιεργηθούν οι συνθήκες για την εδραίωση της παγκόσμιας ειρήνης κατά τη διάρκεια της ζωής του, και ότι ο τρόπος για να το πετύχει αυτό ήταν να κάνει τα οφέλη του διαλογισμού προσιτά στην ανθρωπότητα. Είπε επίσης ότι η Google θα μπορούσε να παίξει έναν ιδιαίτερο ρόλο, ακριβώς επειδή είναι η Google.

Μπορείτε να φανταστείτε τις σκέψεις που γυρνούσαν στο μυαλό μου: «Η Google, η πεμπτουσία της παγκόσμιας προσβασιμότητας (εκτός από

τις χώρες που προσπαθούν να μπλοκάρουν ή να ρυθμίσουν την πρόσβαση σε αυτήν), ενδιαφέρεται να παίξει έναν τέτοιο ρόλο στον κόσμο! Ή τουλάχιστον αυτό ονειρεύεται ένας οραματιστής της Google. Καταπληκτικό. Ίσως να το παίξει τρελός και στην πραγματικότητα να είναι ο μόνος που έχει σώας τας φρένας εδώ. Επειδή βρίσκεται αρκετά ψηλά στην εργασιακή ιεραρχία, πρέπει να είναι πολύ καλός σε αυτό που αρχικά προσλήφθηκε να κάνει: αυτό ήταν προφανές. Δεν πιστεύω ότι ήταν απλώς ένας καλός συνεργάτης, την ίδια στιγμή που όλοι οι υπόλοιποι δούλευαν προκειμένου να βρουν τα επόμενα εναλλακτικά σχέδια».

Αυτές ήταν μερικές από τις σκέψεις που περνούσαν από το μυαλό μου όταν επισκέφθηκα για πρώτη φορά την εταιρεία. Αν ο Meng μιλούσε σοβαρά, πέρα από το χιούμορ του, οι δυνητικές επιπτώσεις από την εισαγωγή αυτής της πρακτικής θα ήταν τεράστιες. Εντυπωσιάστηκα δεόντως από τη γραφική απεικόνιση που υπήρχε στο ισόγειο, στην οποία φαινόταν μια περιστρεφόμενη σφαίρα με χρωματιστά φώτα που κατευθύνονταν προς το σκοτεινό διάστημα, με αφετηρία κάθε τόπο στη Γη στον οποίο γίνονταν έρευνες από την Google εκείνη τη στιγμή. Τα χρώματα αντιπροσώπευαν τις διαφορετικές γλώσσες που χρησιμοποιούνταν, ενώ τα μήκη των γραμμών του φωτός αναλογούσαν στον αριθμό των αναζητήσεων που πραγματοποιούνταν από εκείνο το μέρος του κόσμου. Εν τω μεταξύ, τα θέματα όλων αυτών των αναζητήσεων έτρεχαν σε μια άλλη μεγάλη οθόνη. Αυτές οι οθόνες μαζί δημιουργούσαν μια πολύ συγκινητική αίσθηση του διασυνδεδεμένου κόσμου μας (παρόμοια με τη συναισθηματική επίπτωση που έχει η θέαση, για πρώτη φορά, της Γης από το διάστημα ιδωμένη από τη Σελήνη) αλλά και της δύναμης της Google.

Δεν θα σας πω για τις ομιλίες που κατέληξα να κάνω στην Google ή για τους συναδέλφους μου για τους οποίους ο Meng μιλά στο βιβλίο, που επίσης έδωσαν διαλέξεις στο ίδιο πλαίσιο. Όλα αυτά υπάρχουν στο YouTube, το οποίο είναι μέρος της Google. Δεν θα σας πω για τις τάξεις στην Google στις οποίες διδάσκεται η μέθοδος μείωσης του στρες με βάση την ενσυνειδητότητα, τάξεις που έχει ιδρύσει ο Meng και οι οποίες λειτουργούν εδώ και χρόνια. Ούτε θα σας μιλήσω για το πρόγραμμα

συναισθηματικής νοημοσύνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα και έχει τον τίτλο «Ψάξε Μέσα Σου», το οποίο αναπτύχθηκε εκ παραλλήλου από τον Meng μαζί με μια ομάδα αξιόλογων ανθρώπων που ήρθαν να μας επισκεφθούν επειδή ήταν η Google και επειδή ήταν ο Meng.

Αυτό που θέλω να σας πω είναι το τι ανακάλυψα για τον Meng διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, καθώς και το τι θα θέλατε να συγκρατήσετε αφού ολοκληρώσετε την ανάγνωσή του. Γιατί αυτό δεν είναι απλώς ένα βιβλίο, είναι ένα πρόγραμμα σπουδών, ένα μονοπάτι που μπορείτε να ακολουθήσετε με συγκεκριμένες ασκήσεις και καθοδήγηση, μια προσέγγιση διαλογισμού για να δηλώσετε στους άλλους και στον εαυτό σας ότι αν ασχοληθείτε συστηματικά με τη μέθοδο, η εμπειρία που θα αποκομίσετε θα είναι βαθιά μεταμορφωτική και απελευθερωτική – και ελπίζω διασκεδαστική. Αν μάλιστα, αφού κάνετε μια δοκιμή, ανακαλύψετε ότι δεν διασκεδάζετε ή ότι δεν βιώνετε μια αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας και καλλιέργειας των βαθύτερων και καλύτερων στοιχείων του εαυτού σας, τότε μάλλον δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να ασχοληθείτε με το πρόγραμμα «Ψάξε Μέσα Σου». Οι σπόροι όμως θα φυτευτούν και μόνο διαβάζοντας το βιβλίο και κάνοντας τις ασκήσεις με όποιον τρόπο έχει για σας νόημα τη δεδομένη στιγμή: ένα ανοιχτό πείραμα και μια εξερεύνηση της ψυχικής και συναισθηματικής σας κατάστασης και των εφαρμογών του στη ζωή και τη δουλειά σας.

Αυτό που ανακάλυψα, και θα το ανακαλύψετε κι εσείς, είναι ότι, πέρα από τα αστεία, ο Meng είναι ένας πολύ σοβαρός άνθρωπος, απόλυτα δεσμευμένος, όπως θα δείτε, στην ενσυνειδητότητα, καθώς δημιουργεί τις συνθήκες για παγκόσμια ειρήνη και επιδιώκει να κάνει την ειρηνική συμπεριφορά τον μοναδικό τρόπο λειτουργίας σε τούτο τον πλανήτη, τουλάχιστον για τους ανθρώπους. Μιλά επίσης πολύ σοβαρά για τη χρήση της πλατφόρμας και τη δύναμη της Google να βοηθήσει στην υλοποίηση αυτού του οράματος. Υποθέτω ότι αυτή ήταν η στρατηγική του από την αρχή, να προσκαλεί δηλαδή δασκάλους διαλογισμού, μελετητές του Βουδισμού και επιστήμονες που ερευνούν στοχαστικές μεθόδους από κλινική και από νευροεπιστημονική σκοπιά –μαζί και τις εφαρμογές αυτών των πρακτικών στους τομείς της ιατρικής, της υγείας και της εκ-

παίδευσης– να κάνουν ομιλίες στην Google. Ήταν ένας τρόπος να θέσει τις βάσεις για το σχέδιό του να στρέψει τον κόσμο στην κατεύθυνση της ειρήνης. Πρώτα η Google και στη συνέχεια ο υπόλοιπος κόσμος.

Έχω την αίσθηση πως ο Meng είναι τόσο σίγουρος για το όραμά του που ξέρει ότι το να χρησιμοποιήσει υπερβολικά κάτι τόσο σημαντικό όσο η ενσυνειδητότητα και το δυναμικό της να μεταμορφώσει τον κόσμο δεν αποτελεί αναγκαστικά ένα καλό εγχείρημα. Γι' αυτό το διανθίζει με χιούμορ, το οποίο είναι πολύ (ή ίσως καλύτερα να πω «έντονα») σοβαρό. Η αίσθηση χιούμορ του Meng μπορεί να είναι μια επίκτητη δεξιότητα, αλλά νομίζω ότι καθώς διαβάζετε το βιβλίο, εσείς ως αναγνώστες, θα εξοικειωθείτε γρήγορα με αυτό· παράλληλα –κι αυτό είναι πολύ πιο σημαντικό– θα έρθετε σε επαφή με τις δικές σας βαθιές εσωτερικές δυνάμεις που σας επιτρέπουν να ενεργείτε για το δικό σας συμφέρον, μια και θα συνειδητοποιήσετε ότι το συμφέρον σας εξυπηρετείται καλύτερα όταν αναγνωρίζετε και φροντίζετε για τα συμφέροντα των άλλων.

Αυτή είναι η συναισθηματική νοημοσύνη που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα, στην οποία αναφέρομαι εδώ. Αυτός είναι άλλωστε κι ο λόγος για τον οποίο είναι τόσο σημαντικό, με πολλούς τρόπους, να ψάχνετε μέσα σας κυριολεκτικά και μεταφορικά. Αυτό που πρόκειται να ανακαλύψετε ή να αποκαλύψετε είναι το πλήρες φάσμα αυτού που είστε ήδη ως άτομο και η συνειδητοποίηση του πώς είστε ενταγμένοι στον πολυδιάστατο σκελετό και ιστό της ανθρωπότητας και της ζωής. Και επειδή «ενσυνειδητότητα» δεν σημαίνει να βρεθείς κάπου αλλού –αλλά μάλλον να βρίσκεσαι εξ ολοκλήρου εκεί που είσαι ήδη και να συνειδητοποιείς τη δύναμη της πλήρους παρουσίας και επίγνώσής σου την παρούσα στιγμή– το πρόγραμμα του Meng σου επιτρέπει πραγματικά να βρίσκεις αντί να ψάχνεις. Έχει να κάνει με την ανα-κάλυψη, την ανά-κτηση και την απο-κάλυψη της πλήρους διάστασης της ύπαρξης που είσαι ήδη, και στη συνέχεια με την ανάπτυξη και την επεξεργασία της μέσω συστηματικής καλλιέργειας και άσκησης. Από τούτο το σημείο, και σε συνδυασμό με αυτό που αγαπάς περισσότερο και με τη φαντασία σου και την εσωτερική δημιουργικότητά σου, αυτή η νέα σου ύπαρξη θα κάνει

την εμφάνισή της στον κόσμο με ποικίλους επιδέξιους τρόπους, και θα τεθεί στην υπηρεσία της αμοιβαίας ευημερίας και ευτυχίας μας.

Αν όλο αυτό ακούγεται ουτοπικό, να ξέρετε ότι δεν είναι. Αν πάλι ακούγεται σαν μια στρατηγική για έναν πιο ειρηνικό κόσμο –εντός μας και εκτός μας, ατομικά και συλλογικά, τοπικά και παγκόσμια– ε, λοιπόν, περί αυτού πρόκειται. Και ακριβώς έτσι ο Meng προτίθεται να το παρουσιάσει. Αφού ανέπτυξε το πρόγραμμα στην Google και το δοκίμασε στον χώρο εργασίας, είναι πλέον έτοιμος να το χαρίσει στον κόσμο με τούτο το βιβλίο.

Το πρόγραμμα «Ψάξε Μέσα Σου» είναι δωρεάν. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλαπλούς τρόπους και σε διάφορους χώρους, όπως θα δείτε κι εσείς. Τα όρια της χρησιμότητας ή της προσαρμογής του συμπίπτουν μόνο με τα όρια της δικής σας φαντασίας και εφαρμογής. Το πρόγραμμα είναι βασισμένο σε έναν ωκεανό πρακτικών διαλογιστικής σοφίας που καλλιεργούν την ενσυνειδητότητα, την καλοσύνη, τη συμπόνια, τη χαρά, την αυτοκυριαρχία, την εξαιρετική παρουσία, τη συναισθηματική νοημοσύνη και πολλές άλλες θεμελιώδεις πτυχές του νου και της καρδιάς μας. Ο Meng μιλά ξεκάθαρα για τον στόχο του «να κάνει τα οφέλη του διαλογισμού προσιτά στην ανθρωπότητα», και καθώς αυτός θα γίνεται μια κυρίαρχη πρακτική, οι άνθρωποι να επωφελούνται από την καθημερινή άσκηση. Κι ακόμα πιο σημαντικό, επιδιώκει να διασφαλίσει, σε όποιο βαθμό είναι δυνατόν, ότι η μέθοδός του θα καθοδηγήσει και θα βοηθήσει όσους από εμάς άγγιξε η πρόσκλησή του να ψάξουμε βαθιά μέσα στον εαυτό μας.

Για να το πετύχει αυτό, ο Meng διαμόρφωσε μια προσεκτικά σχεδιασμένη και δοκιμασμένη πορεία για την ανάπτυξη και την εφαρμογή της συναισθηματικής νοημοσύνης στον χώρο εργασίας και στο σπίτι. Βασίζεται στην πρωτοποριακή επιστημονική και τεκμηριωμένη έρευνα για τα συναισθήματα και τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη σημασία της αισιοδοξίας, τη δύναμη της συμπόνιας και της καλοσύνης, καθώς και στη συνεχώς εξελισσόμενη νευροεπιστημονική μελέτη της ενσυνειδητότητας και της συμπόνιας. Η έρευνα δείχνει ότι κάποια σημαντικά οφέλη από τον διαλογισμό μπορούν να παρατηρηθούν μόνο μετά από οκτώ εβδο-

μάδες εκπαίδευσης. Ο Richard Davidson κι εγώ πραγματοποιήσαμε μια μελέτη με αρκετούς συναδέλφους μας, η οποία έδειξε ότι οι άνθρωποι σε ένα εργασιακό περιβάλλον που χρησιμοποίησαν τη μέθοδο της βασισμένης στην ενσυνειδητότητα συναισθηματικής νοημοσύνης για οκτώ εβδομάδες εμφάνισαν αλλαγές στον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου τους προς την κατεύθυνση της μεγαλύτερης συναισθηματικής νοημοσύνης, παρόμοια με τους μοναχούς που είχαν εξασκηθεί στον διαλογισμό για πάνω από δέκα χιλιάδες ώρες – απόδειξη ότι δεν χρειάζεται να γίνεις μοναχός ή να εγκαταλείψεις την εργασία σου ή την οικογένειά σου για να επωφεληθείς από τον διαλογισμό. Εξάλλου, η εργασία και η οικογένεια αποτελούν το ιδανικό περιβάλλον για να δουλέψεις με τον νου και το σώμα σου, τη νόηση και τα συναισθήματά σου κατά τον τρόπο που περιγράφει ο Meng σε αυτό το βιβλίο. Πριν από αυτή τη μελέτη επικρατούσε γενικά η άποψη ότι αυτό που καθορίζει τα συναισθήματα του ατόμου παγιώνεται πριν από την ενηλικίωση και δεν είναι αδύνατον να αλλάξει στη συνέχεια. Τα αποτελέσματά μας έδειξαν ότι ο εγκέφαλος ανταποκρίνεται σε αυτό το είδος της άσκησης στον διαλογισμό επανοργανώνοντας τη δραστηριότητά του προς την κατεύθυνση της μεγαλύτερης συναισθηματικής ισορροπίας. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι ο εγκέφαλος επανοργανώνει ακόμα και την ίδια τη δομή του, ένα παράδειγμα του φαινομένου που είναι γνωστό ως «νευροπλαστικότητα».

Αποδεικνύεται ότι ο Meng είναι πράγματι μοναδικός, εξαιρετικά έμπειρος και σίγουρα καινοτόμος δάσκαλος του διαλογισμού, όπως απεικονίζεται στα σκίτσα. Είναι ο πρώτος που λέει ότι έμαθε πολλά από άλλους ανθρώπους. Σίγουρα έχει σπουδαίους δασκάλους και συνεργάτες, όπως τον Dan Goleman, τη Mirabai Bush, τον Norman Fischer και άλλους. Αλλά ο Meng συνοψίζει εδώ όλα όσα έμαθε με αριστοτεχνικό τρόπο και καταγράφει με επιμέλεια τις πηγές του. Αν το «Ψάξε Μέσα Σου» μοιάζει κάπως ελαφρύ σε σχέση με τον χρόνο που συστήνεται να αφιερώσει κανείς στις τυπικές ασκήσεις διαλογισμού, αυτό έχει γίνει σκόπιμα. Από τη στιγμή που κάποιος δοκιμάσει την άσκηση, είναι πολύ πιθανό να θελήσει να αυξήσει τον χρόνο της εξάσκησης, όχι για να μπει σε μια ειδική κατάσταση, αλλά για να αποκτήσει επίγνωση εκτός

χρόνου. Αυτή είναι η πρακτική της μη δράσης, της ανοιχτής παρουσίας, της καθαρής επίγνωσης, που συνυπάρχει και είναι αδιαχώριστη από τη συμπόνια. Δεν είναι απόδραση από τη ζωή. Απεναντίας, η άσκηση στην ενσυνειδητότητα είναι μια πύλη εισόδου στην εμπειρία της αλληλοσύνδεσης και αλληλεξάρτησης, από όπου πηγάζουν συναισθηματικά ευφυείς δράσεις, νέοι τρόποι ύπαρξης και τελικά μεγαλύτερη ευτυχία, διαύγεια, σοφία και καλοσύνη – στην εργασία και στον κόσμο. Μία μικρή αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο συμπεριφερόμαστε εμείς, και το δομικό κρυσταλλικό πλέγμα του κόσμου είναι ήδη διαφορετικό. Με αυτό τον τρόπο είμαστε εμείς ο κόσμος, και όταν αναλαμβάνουμε την ευθύνη για ένα μικρό αλλά όχι ασήμαντο μέρος του, το όλο είναι ήδη διαφορετικό – η ανάπτυξη που δείχνουμε τόσο συναισθηματικά όσο και με κάθε άλλο τρόπο είναι τεράστια.

Σας εύχομαι να εισέλθετε στον κόσμο και στο μυαλό του Meng, και να ανακαλύψετε τον νου και την καρδιά και το σώμα και τις σχέσεις σας με νέους τρόπους, τους οποίους δεν είχατε καν ονειρευτεί. Εύχομαι η περιπέτειά σας να είναι βαθιά διαμορφωτική. Και μακάρι να φέρει ειρήνη – μέσα σας και οπουδήποτε αλλού.

— Jon Kabat-Zin

Πρόλογος

Daniel Goleman

Την πρώτη μου εντύπωση για την Google τη σχημάτισα από τον Chade-Meng Tan, ευρέως γνωστό ως Meng. Ο Meng κατέχει θέση άτυπου υπεύθυνου επί της υποδοχής στην εταιρεία, είναι ο πρόσχαρος συνάδελφος «που κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί»*, όπως γράφει στην επαγγελματική του κάρτα.

Όταν άρχισα να τον γνωρίζω, συνειδητοποίησα ότι ο Meng είναι κάπως ιδιαίτερος. Αυτό το κατάλαβα όταν πήγα από το γραφείο του και κοίταξα τον πίνακα ανακοινώσεων στον τοίχο κοντά στην πόρτα του: είδα τον Meng σε πολλές φωτογραφίες να ποζάρει με διάσημους ανθρώπους από όλο τον κόσμο: με τον Αλ Γκορ, τον Δαλάι Λάμα, τον Μοχάμεντ Άλι, την Γκουίνεθ Πάλτρουου. Αργότερα έμαθα, διαβάζοντας ένα άρθρο στο περιοδικό *New York Times*, ότι ο Meng ήταν γνωστός ως «εκείνος ο τύπος της Google», ένας μηχανικός με υψηλή κοινωνική νοημοσύνη που μπορεί να κάνει οποιονδήποτε επισκέπτη να νιώσει σαν στο σπίτι του.

Δεν είναι όμως μόνο αυτό που κάνει τον Meng τόσο ξεχωριστό. Είναι περισσότερο ο μαγικός συνδυασμός μιας ευφυέστατης ανάλυσης συστημάτων με μια χρυσή καρδιά.

Πρώτον, η ανάλυση.

* Ουσιαστικά χρησιμοποιεί το πολύ δημοφιλές στις αγγλοσαξονικές χώρες τραγούδι "For he's a jolly good fellow [...] which nobody can deny", το οποίο τραγουδιέται σε σημαντικά γεγονότα (π.χ. προαγωγή, γενέθλια, συνταξιοδότηση κ.λπ.) με σκοπό να εξάρει την προσωπικότητα του τιμώμενου ή να τον συγχαρεί για τα επιτεύγματά του. (Σ.τ.Μ.)

Είχα πάει να μιλήσω για τη συναισθηματική νοημοσύνη στο πλαίσιο μιας σειράς διαλέξεων που διοργάνωσε η Google. Ένιωθα λες και ήμουν ένα από τα πολλά πλεονεκτήματα που απολαμβάνουν οι εργαζόμενοι στην εταιρεία, κάτι ανάμεσα στα μασάζ και στα απεριόριστα αναψυκτικά που έχουν στη διάθεσή τους.

Σε αυτό τον ναό της υψηλής διανόησης –για να σε προσλάβουν στην Google, χρειάζεται να έχεις κορυφαία βαθμολογία στις εισαγωγικές για το πανεπιστήμιο– φοβόμουν ότι όλοι εκείνοι οι άνθρωποι που ασχολούνται με τα «σκληρά» επιστημονικά δεδομένα δεν επρόκειτο να δείξουν ενδιαφέρον γι’ αυτές που εγώ αποκαλώ «μαλακές δεξιότητες». Έμεινα λοιπόν έκπληκτος όταν έφτασα στην αίθουσα όπου έπρεπε να μιλήσω. Ήταν ένας χώρος στο Googleplex που ξεχειλίζει από κόσμο. Ήταν φανερό ότι υπήρχε μεγάλο ενδιαφέρον.

Το ακροατήριο εκείνης της διάλεξης είχε ίσως το υψηλότερο IQ από κάθε ακροατήριο στο οποίο έχω απευθυνθεί. Αλλά μεταξύ όλων των σπουδαίων εγκεφάλων που με άκουσαν εκείνη την ημέρα, ο Meng ήταν αυτός που είχε το μυαλό να προσεγγίσει τη συναισθηματική νοημοσύνη από μια άλλη πλευρά. Πρώτα την ανέλυσε και κατόπιν τη συνέθεσε ξανά διατυπώνοντας μια λαμπρή ιδέα: ότι η γνώση του εαυτού μας είναι αυτή που βρίσκεται στον πυρήνα της συναισθηματικής νοημοσύνης και ότι ο καλύτερος διανοητικός τρόπος για να το πετύχουμε αυτό είναι μια μέθοδος εκπαίδευσης του νου που ονομάζεται «ενσυνειδητότητα».

Αυτή η ιδέα αποτελεί τη βάση του προγράμματος που έχει αναπτύξει ο Meng. Όταν ξεκίνησε στο Google University, το πρόγραμμα ονομάστηκε «Ψάξε Μέσα Σου» (ένα όνομα ταιριαστό για μια εταιρεία που ασχολείται με την αναζήτηση στο διαδίκτυο). Όπως θα διαβάσετε εδώ, πολλοί από αυτούς που παρακολούθησαν το συγκεκριμένο πρόγραμμα διαπίστωσαν ότι πρόκειται για μια πραγματικά μεταμορφωτική εμπειρία.

Ο Meng υπήρξε επίσης αρκετά επιλεκτικός με τους συνεργάτες του, όπως ο δάσκαλος του ζεν Norman Fischer και η παλιά φίλη και συνάδελφός μου Mirabai Bush, ιδρύτρια και διευθύντρια του Center for Contemplative Mind in Society. Ο Meng αξιοποίησε επίσης την εμπειρογγνωμοσύνη ενός άλλου παλιού μου φίλου, του Jon Kabat-Zinn, ο οποίος

υπήρξε πρωτοπόρος στη μελέτη και τη χρήση της ενσυνειδητότητας σε ιατρικά πλαίσια σε όλο τον κόσμο. Ο Meng αναζήτησε την ποιότητα. Και δεν σταμάτησε εκεί. Αυτός και η ομάδα του πήραν τα καλύτερα στοιχεία από τις πιο εμπεριστατωμένες μεθόδους που οδηγούν σε μια ζωή με αυτογνωσία, ευημερία, καλοσύνη και ευτυχία.

Τώρα, όσον αφορά τη χρυσή καρδιά.

Όταν ο Meng είδε ότι αυτή η εσωτερική αναζήτηση είχε τόσο μεγάλα οφέλη, θέλησε ενστικτωδώς να μοιραστεί την ανακάλυψή του με οποιονδήποτε επιθυμούσε να κάνει μια δοκιμή, κι όχι μόνο με όσους είχαν την τύχη να βρίσκονται στην Google. Όταν τον πρωτοσυνάντησα, ο Meng ήταν εξαιρετικά παθιασμένος. Μου δήλωσε ότι ο στόχος της ζωής του ήταν να πετύχει την παγκόσμια ειρήνη μέσα από τη διάδοση της εσωτερικής ειρήνης και συμπόνιας. (Ο ενθουσιασμός του Meng γι' αυτό τον στόχο τον ωθούσε συχνά να υψώνει τον τόνο της φωνής του.)

Το όραμά του, που αναλύεται λεπτομερώς σε αυτή την εξαιρετικά ευχάριστη αφήγηση, προϋποθέτει ένα δοκιμασμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα συναισθηματικής νοημοσύνης βασισμένο στην ενσυνειδητότητα, το οποίο πραγματοποιείται στην Google και κατόπιν προσφέρεται σε όποιον θέλει να επωφεληθεί από αυτό – όπως το θέτει ο ίδιος ο Meng, «να το χαρίσει ως ένα από τα δώρα της Google στον κόσμο».

Έχοντας πλέον γνωρίσει καλύτερα τον Meng, καταλαβαίνω ότι δεν είναι ένας συνηθισμένος μηχανικός. Είναι δάσκαλος και καθοδηγητής. Και αυτό του το βιβλίο το αποδεικνύει περίτρανα.

— Daniel Goleman

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



«Ψάξε Μέσα Σου»

Κοίταξε μέσα σου· εκεί βρίσκεται η πηγή κάθε καλού.

—Μάρκος Αυρήλιος

Πώς μοιάζει ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος στον κόσμο; Σίγουρα δεν μοιάζει μ' εμένα. Στην πραγματικότητα, μοιάζει με έναν φαλακρό Γάλλο άντρα με την περιβολή Θιβετιανού μοναχού. Το όνομά του είναι Matthieu Ricard.

Ο Matthieu γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Γαλλία. Το 1972, αφού ολοκλήρωσε το διδακτορικό του στη μοριακή γενετική στο Ινστιτούτο Παστέρ, αποφάσισε να γίνει βουδιστής μοναχός στο Θιβέτ. Του λέω ότι ο λόγος που έγινε μοναχός είναι επειδή το 1972 δεν υπήρχε η Google για να εργαστεί – οπότε ο μοναχισμός έμοιαζε η επόμενη καλύτερη επαγγελματική επιλογή.

Η επιλογή του συνδέεται με την ιστορία τού πώς ο Matthieu έγινε «ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος στον κόσμο». Όταν ο Δαλάι Λάμα ενδιαφέρθηκε για την επιστήμη του διαλογισμού, κάλεσε Θιβετιανούς βουδιστές μοναχούς να πάρουν μέρος σε επιστημονικές μελέτες. Ο Matthieu ήταν η προφανής επιλογή ως «υποκείμενο» έρευνας, επειδή ήταν αξιόπιστος επιστήμονας, κατανοούσε τόσο τον δυτικό όσο και τον ανατολικό τρόπο

σκέψης, και αριθμούσε δεκαετίες κλασικής εκπαίδευσης στον διαλογισμό. Το μυαλό του Matthieu έγινε πράγματι αντικείμενο πολλών επιστημονικών μελετών¹.

Μία από τις πολλές μετρήσεις που πραγματοποίησαν οι ερευνητές στον Matthieu ήταν το επίπεδο της ευτυχίας του. Αποδείχθηκε ότι υπάρχει ένας τρόπος να μετρήσουμε την ευτυχία στον εγκέφαλο: ελέγχουμε την ενεργοποίηση ενός συγκεκριμένου τμήματος στον αριστερό προμετωπιαίο φλοιό και τη συγκρίνουμε με την αντίστοιχη ενεργοποίηση στον δεξιό προμετωπιαίο φλοιό². Όσο πιο έντονη είναι η ενεργοποίηση στο αριστερό τμήμα, τόσο πιο θετικά είναι τα συναισθήματα που βιώνει κανείς, όπως χαρά, ενθουσιασμό, υψηλή ενέργεια κ.λπ. Ισχύει όμως και το αντίστροφο: οι άνθρωποι που παρουσιάζουν εντονότερη ενεργοποίηση στον δεξιό προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου τους αναφέρουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα. Όταν εξετάστηκε ο εγκέφαλος του Matthieu, η μέτρηση της ευτυχίας του βγήκε εκτός των ορίων. Ήταν, με μεγάλη διαφορά, ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος που μέτρησε ποτέ η επιστήμη. Πολύ σύντομα, τα δημοφιλή μέσα ενημέρωσης άρχισαν να τον αποκαλούν τον «πιο ευτυχισμένο άνθρωπο στον κόσμο». Ο ίδιος ο Matthieu είναι λίγο ενοχλημένος από αυτό το παρατσούκλι, που αποτελεί ένα στοιχείο χιουμοριστικής ειρωνείας.

Η υπερβολική ευτυχία δεν είναι το μόνο θετικό χαρακτηριστικό του Matthieu που προέκυψε από τη μέτρηση του εγκεφάλου του. Ο Matthieu υπήρξε το πρώτο γνωστό στην επιστήμη άτομο που μπορεί να αναστείλει το φυσικό αντανακλαστικό του αιφνιδιασμού – τους ταχείς μυϊκούς σπασμούς του προσώπου που αντιδρά σε δυνατούς, ξαφνικούς θορύβους. Όπως όλα τα αντανακλαστικά, έτσι και αυτό υποτίθεται ότι βρίσκεται έξω από τη σφαίρα του εκούσιου ελέγχου μας, αλλά ο Matthieu μπορεί να το ελέγξει στον διαλογισμό. Αποδείχθηκε επίσης ότι είναι εξαιρετικά ικανός να ανιχνεύει τις φευγαλέες εκφράσεις των συναισθημάτων στο ανθρώπινο πρόσωπο, που είναι γνωστές ως «μικροεκφράσεις». Μπορούμε φυσικά να εκπαιδεύσουμε τους ανθρώπους έτσι ώστε να ανιχνεύουν και να διαβάζουν τις μικροεκφράσεις, αλλά ο Matthieu και ένας άλλος που ασχολείται με τον διαλογισμό, και οι δύο χωρίς καμιά



«Κύριε Ricard; Έχω εδώ κάποια ελάφια που θέλουν να μάθουν να μπλοκάρουν τα αντανάκλαστικά αιφνιδιασμού τους».

εκπαίδευση, μετρήθηκαν στο εργαστήριο και ξεπέρασαν όλους τους εκπαιδευμένους επαγγελματίες (και για να το πω τεχνικά, η απόδοσή τους ήταν «δύο τυπικές αποκλίσεις πάνω από τον μέσο όρο»).

Οι ιστορίες του Matthieu και των άλλων δασκάλων των πρακτικών διαλογισμού είναι βαθιά συγκλονιστικές. Αυτοί οι άνθρωποι δείχνουν ότι ο καθένας από εμάς μπορεί να αναπτύξει έναν εξαιρετικά ικανό νου που πρώτα και κύρια είναι βαθιά γαλήνιος, ευτυχισμένος και συμπονετικός.

Οι μέθοδοι για την ανάπτυξη ενός τέτοιου εξαιρετικά ικανού νου είναι προσιτές ακόμα και σ' εσάς και σ' εμένα. Σε αυτές αναφέρεται το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας.

Στην Google, η προσπάθεια να γίνουν αυτές οι μέθοδοι ευρέως προσιτές ξεκίνησε όταν θέσαμε στον εαυτό μας το εξής ερώτημα: Τι θα συνέβαινε αν οι άνθρωποι μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν και πρακτικές διαλογισμού για να πετύχουν στη ζωή και στην εργασία τους; Με άλλα λόγια, τι θα συνέβαινε αν οι πρακτικές του διαλογισμού μπορούσαν να ωφελησουν τόσο τη σταδιοδρομία των ανθρώπων όσο και τις βασικές απαιτήσεις των επιχειρήσεων; Καθετί που είναι καλό για τους ανθρώπους και τις επιχειρήσεις θα διαδιδόταν ευρύτατα. Αν αυτό λειτουργού-

σε, τότε οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο θα γίνονταν πολύ πιο ικανοί στην επίτευξη των στόχων τους. Πιστεύω ότι οι δεξιότητες που προσφέρονται εδώ θα επιφέρουν μεγαλύτερη γαλήνη και ευτυχία τόσο στη δική σας ζωή όσο και σε αυτή των γύρω σας, και ότι αυτή η ειρήνη και η ευτυχία μπορούν τελικά να εξαπλωθούν στον κόσμο.

Για να προωθήσει την καινοτομία, η Google επιτρέπει στους μηχανικούς της να αφιερώνουν το 20% του χρόνου τους σε σχέδια που δεν σχετίζονται με τα εργασιακά τους καθήκοντα. Μια ομάδα από εμάς χρησιμοποιήσαμε το 20% του δικού μας χρόνου δουλεύοντας πάνω σε αυτό που έγινε τελικά το πρόγραμμα «Ψάξε Μέσα Σου». Καταλήξαμε να δημιουργήσουμε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης στη συναισθηματική νοημοσύνη που ήταν βασισμένο στην ενσυνειδητότητα με τη βοήθεια μιας ποικιλόμορφης ομάδας εξαιρετικά ταλαντούχων ανθρώπων, στους οποίους περιλαμβάνονταν ένας δάσκαλος ζεν, ένας διευθύνων σύμβουλος, ένας επιστήμονας από το Πανεπιστήμιο Stanford, και ο Daniel Coleman, ο συγγραφέας του βιβλίου *Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Είναι σαν να ακούτε την αρχή ενός καλού ανέκδοτου («Ένας δάσκαλος ζεν και ένας διευθύνων σύμβουλος μπαίνουν σε ένα δωμάτιο...»).



«Εδώ βλέπουμε πώς κινείται ο δείκτης Tao Jones».

Ο τίτλος του προγράμματος εκπαίδευσης στη συναισθηματική νοημοσύνη που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα είναι «Ψάξε Μέσα Σου» (“Search Inside Yourself”). Όπως πολλά πράγματα στην Google, αυτός ο τίτλος ξεκίνησε σαν ένα αστείο, αλλά τελικά έμεινε. Κι εγώ έγινα ο πρώτος μηχανικός στην ιστορία της Google που άφησε το τμήμα μηχανικών και πήγε στο τμήμα People Ops (αυτό που οι υπόλοιποι αποκαλούν «τμήμα ανθρώπινων πόρων») προκειμένου να διαχειριστώ αυτό και άλλα προγράμματα προσωπικής ανάπτυξης. Βρίσκω πολύ διασκεδαστικό το ότι η Google αφήνει έναν μηχανικό να διδάξει συναισθηματική νοημοσύνη. Τι εταιρεία!

Τελικά, τα οφέλη από το γεγονός ότι έβαλαν έναν μηχανικό σαν εμένα να διδάξει ένα πρόγραμμα σαν το «Ψάξε Μέσα Σου» ήταν απροσδόκητα μεγάλα. Πρώτον, επειδή είμαι σκεπτικιστής και έχω επιστημονική εκπαίδευση, θα δίσταζα εξαιρετικά να διδάξω κάτι το οποίο δεν έχει ισχυρή επιστημονική βάση, οπότε το πρόγραμμά μου ήταν απόλυτα βασισμένο στην επιστήμη. Δεύτερον, λόγω της μακράς σταδιοδρομίας μου ως ένας από τους πρώτους μηχανικούς της Google, είχα μεγάλη εμπειρία από την εφαρμογή πρακτικών συναισθηματικής νοημοσύνης στην καθημερινή εργασία μου, δεδομένου ότι δημιούργησα προϊόντα, διοίκησα ομάδες, ζήτησα αυξήσεις και άλλα παρόμοια. Με άλλα λόγια, το πρόγραμμα «Ψάξε Μέσα Σου» δοκιμαζόταν και εφαρμοζόταν στην καθημερινή ζωή και με καινοφανείς τρόπους. Τρίτον, το προσανατολισμένο στην επιστήμη της μηχανικής μυαλό μου μου επέτρεψε να μεταφράσω τις διδαχές από τη γλώσσα της παράδοσης του διαλογισμού σε μια γλώσσα την οποία μπορούν να κατανοήσουν ρεαλιστές όπως εγώ. Για παράδειγμα, ενώ οι παραδοσιακοί στοχαστές θα μιλούσαν για τη «βαθύτερη επίγνωση του συναισθήματος», εγώ μιλώ για την «αντίληψη της διεργασίας του συναισθήματος σε υψηλότερη ευκρίνεια», και στη συνέχεια εξηγώ την παραπάνω φράση λέγοντας ότι πρόκειται για την ικανότητα να συλλαμβάνεις ένα συναίσθημα τη στιγμή που εμφανίζεται, τη στιγμή που παύει να υπάρχει, καθώς και όλες τις αδιόρατες αλλαγές του στο ενδιάμεσο διάστημα.

Αυτός είναι ο λόγος που το πρόγραμμα «Ψάξε Μέσα Σου» θεωρείται

επιστημονικά τεκμηριωμένο, εξαιρετικά εύχρηστο και διατυπωμένο σε γλώσσα που ακόμα κι εγώ μπορώ να καταλάβω. Βλέπετε; Ήξερα πως το πτυχίο μου στη μηχανική θα χρησίμευε σε κάτι.

Το πρόγραμμα «Ψάξε Μέσα Σου» διδάσκεται στην Google από το 2007. Πολλοί από τους συμμετέχοντες το χαρακτήρισαν ως εμπειρία που τους άλλαξε τη ζωή, τόσο την προσωπική όσο και την εργασιακή. Μετά το τέλος του προγράμματος υπάρχει πολλή ανατροφοδότηση του τύπου: «Ξέρω πως ακούγεται μελοδραματικό, αλλά πραγματικά πιστεύω ότι αυτό το πρόγραμμα άλλαξε τη ζωή μου».

Σε ό,τι αφορά τον εργασιακό τομέα, ορισμένοι συμμετέχοντες ανακάλυψαν νέο νόημα και ικανοποίηση από τη δουλειά τους (υπήρξε μάλιστα κάποιος ο οποίος μετά την παρακολούθηση του προγράμματος άλλαξε γνώμη και αποφάσισε να μην παραιτηθεί από την Google), ενώ κάποιοι άλλοι έγιναν πολύ καλύτεροι σε αυτό που έκαναν. Ο αρχιμηχανικός Bill Duane, για παράδειγμα, ανακάλυψε πόσο σημαντικό ήταν να δίνει στον εαυτό του ποιοτικό χρόνο, οπότε μείωσε τις ημέρες εργασίας του στις τέσσερις την εβδομάδα. Αφού το έκανε αυτό, πήρε προαγωγή. Ο Bill βρήκε χρόνο να φροντίσει τον εαυτό του και ανακάλυψε τρόπους να πετύχει περισσότερα κάνοντας λιγότερα. Όταν τον ρώτησα για τις πιο σημαντικές αλλαγές που βίωσε κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μου είπε ότι έμαθε να ακούει πολύ καλύτερα, να ελέγχει τα νεύρα του και να καταλαβαίνει βαθύτερα κάθε κατάσταση «διαχωρίζοντας τους μύθους από την πραγματικότητα». Όλα αυτά τον έκαναν πολύ πιο αποτελεσματικό διευθυντή προς όφελος των ανθρώπων που εργάζονται στο τμήμα του.

Για τον Blaise Pabon, έναν μηχανικό στον τομέα των πωλήσεων, το πρόγραμμα τον βοήθησε να γίνει πολύ πιο αξιόπιστος απέναντι στους πελάτες, επειδή τώρα αντιμετωπίζει με μεγαλύτερη ηρεμία τις αντιρρήσεις που του φέρνουν κατά τη διάρκεια της επίδειξης προϊόντων, μιλά συμπνετικά για τους ανταγωνιστές και είναι θαρραλέος και ειλικρινής όταν μιλά στους πελάτες για τα προϊόντα μας. Όλες αυτές οι δεξιότητες τον βοήθησαν να κερδίσει τον σεβασμό των πελατών του. Ένας μηχανικός διαπίστωσε ότι έγινε πολύ πιο δημιουργικός μετά την παρακολού-

θηση του προγράμματος. Κάποιος άλλος πάλι μας είπε ότι δύο από τα πιο σημαντικά πράγματα που έκανε στην εργασία του προέκυψαν μετά τις ασκήσεις διαλογισμού που είχε μάθει κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Όπως ίσως είναι λογικό, πολλοί άνθρωποι βρήκαν ότι το πρόγραμμα ωφέλησε περισσότερο την προσωπική τους ζωή. Αρκετοί ανέφεραν ότι ένιωσαν πολύ πιο ήρεμοι και ευτυχισμένοι. Για παράδειγμα, ένας συμμετέχων μάς είπε: «Έχει αλλάξει ριζικά ο τρόπος αντίδρασής μου απέναντι σε όσα μου προκαλούσαν στρες. Αφιερώνω χρόνο για να σκεφτώ καλά τα πράγματα και δείχνω ενσυναίσθηση για τα προβλήματα των άλλων προτού σπεύσω να βγάλω συμπεράσματα. Μου αρέσει πολύ ο νέος μου εαυτός!» Κάποιοι άλλοι έχουν διαπιστώσει ότι η ποιότητα της συζυγικής τους ζωής βελτιώθηκε. Άλλοι ανέφεραν ότι με τη βοήθεια του προγράμματος ξεπέρασαν προσωπικές κρίσεις. Για παράδειγμα, ένα άτομο μας είπε: «Την περίοδο που συμμετείχα στο πρόγραμμα, μου συνέβη μια προσωπική τραγωδία –έχασα τον αδελφό μου– και [οι υπόλοιποι συμμετέχοντες] με βοήθησαν να διαχειριστώ τη θλίψη μου με εποικοδομητικό τρόπο». Κάποιος άλλος δήλωσε απλά: «Τώρα βλέπω τον εαυτό μου και τον κόσμο με μεγαλύτερη καλοσύνη και πιο διεισδυτική ματιά».

Αυτό το βιβλίο είναι βασισμένο στο πρόγραμμα «Ψάξε Μέσα Σου» που εφαρμόστηκε στην Google. Είδαμε πώς η γνώση και οι πρακτικές του αύξησαν τη δημιουργικότητα, την παραγωγικότητα και την ευτυχία όσων το παρακολούθησαν. Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε πολλά τα οποία θα σας φανούν πολύ χρήσιμα, όπως επίσης κάποια που μπορεί να σας εκπλήξουν. Θα μάθετε, για παράδειγμα, πώς να ηρεμείτε το μυαλό σας «κατά παραγγελία». Η συγκέντρωση και η δημιουργικότητά σας θα αυξηθούν. Θα αντιλαμβάνεστε τις ψυχικές και τις συναισθηματικές διεργασίες μέσα σας με μεγάλη καθαρότητα. Θα ανακαλύψετε ότι η αυτοπεποίθηση είναι κάτι που μπορεί να προκύψει με φυσικό τρόπο σε ένα εκπαιδευμένο μυαλό. Θα μάθετε να αποκαλύπτετε το ιδανικό σας μέλλον, να καλλιεργείτε την αισιοδοξία σας και να αναπτύσσετε την ψυχική ανθεκτικότητα που είναι απαραίτητη για να ζήσετε καλά. Θα βρείτε ότι μπορείτε να βελτιώσετε εκούσια την ενσυναίσθησή σας με την εξάσκηση. Θα κατα-

νοήσετε ότι οι κοινωνικές δεξιότητες είναι κάτι που μαθαίνεται καλά και ότι μπορείτε να κάνετε τους άλλους να σας αγαπήσουν.

Αυτό που θεωρώ όμως πιο ικανοποιητικό είναι το πόσο αποτελεσματικό αποδείχθηκε το πρόγραμμα στο εταιρικό περιβάλλον της σύγχρονης μας κοινωνίας. Εάν αυτό το πρόγραμμα είχε αντίστοιχα αποτελέσματα σε ανθρώπους από κουλτούρες που ασχολούνται παραδοσιακά με τον διαλογισμό, κανείς δεν θα ξαφνιαζόταν. Εδώ όμως έχουμε συνηθισμένους Αμερικανούς που εργάζονται σε ένα εξαιρετικά ψυχοπαιστικό περιβάλλον με πραγματικές ζωές και οικογένειες. Και παρ' όλα αυτά η ζωή τους μπορεί να αλλάξει με μόλις είκοσι ώρες διδασκαλίας σε διάστημα επτά εβδομάδων.

Το πρόγραμμα «Ψάξε Μέσα Σου» πραγματοποιείται σε τρεις φάσεις:

1. Εκπαίδευση στην προσοχή.
2. Αυτοεπίγνωση και αυτοκυριαρχία.
3. Καλλιέργεια χρήσιμων νοητικών συνηθειών.

Εκπαίδευση στην προσοχή

Η προσοχή είναι η βάση όλων των ανώτερων γνωστικών και συναισθηματικών ικανοτήτων. Γι' αυτό και κάθε πρόγραμμα εκπαίδευσης στη συναισθηματική νοημοσύνη πρέπει να ξεκινά από την εκπαίδευση στην προσοχή. Το σκεπτικό είναι να εξασκήσουμε την προσοχή μας έτσι ώστε να δημιουργήσουμε έναν νου ο οποίος θα έχει συγχρόνως ηρεμία και διαύγεια. Αυτή η ικανότητα του νου αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Αυτοεπίγνωση και αυτοκυριαρχία

Χρησιμοποιούμε την «εκπαιδευμένη» προσοχή μας για να δημιουργήσουμε μια υψηλής ευκρίνειας αντίληψη των γνωστικών και συναισθηματικών διεργασιών μας. Με αυτό τον τρόπο γινόμαστε ικανοί να παρατηρούμε με μεγάλη σαφήνεια τη ροή της σκέψης μας και τη λειτουργία

των συναισθημάτων μας, και μάλιστα με αντικειμενικό τρόπο, σαν να είμαστε ανεξάρτητοι και αμερόληπτοι παρατηρητές. Από τη στιγμή που το πετύχουμε, έχουμε αναπτύξει το είδος της βαθιάς αυτοεπίγνωσης που οδηγεί στην αυτοκυριαρχία.

Καλλιέργεια χρήσιμων νοητικών συνηθειών

Φανταστείτε, κάθε φορά που συναντάτε κάποιον, η πρώτη ενστικτώδης σκέψη σας να ήταν: *«Εύχομαι αυτό το άτομο να είναι ευτυχισμένο»*. Μια τέτοιου είδους νοητική συνήθεια αλλάζει τα πάντα στη δουλειά σας, επειδή αυτή η ειλικρινής καλή προαίρεση γίνεται ασυνείδητα αντιληπτή από τους άλλους και έτσι δημιουργείται το είδος της εμπιστοσύνης που οδηγεί σε εξαιρετικά παραγωγικές συνεργασίες. Αυτές τις συνήθειες μπορούμε να τις καλλιεργήσουμε συνειδητά.

Καθώς φτιάχναμε το πρόγραμμα, συλλέξαμε μερικά από τα καλύτερα επιστημονικά δεδομένα και συγκεντρώσαμε κάποιες από τις μεγαλύτερες αυθεντίες επί του θέματος προκειμένου να δημιουργήσουμε μια πορεία εκπαίδευσης που αποδεδειγμένα έχει αποτέλεσμα. Δοκιμάστε το πρόγραμμα, μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας. Σοβαρά.

Είμαι πεπεισμένος ότι αυτό το βιβλίο θα αποδειχθεί ένας πολύτιμος οδηγός καθώς ξεκινάτε το συναρπαστικό σας ταξίδι. Ελπίζω το ταξίδι σας να είναι διασκεδαστικό και ωφέλιμο. Και, ναι, να συμβάλει οπωσδήποτε και στην παγκόσμια ειρήνη.

Έπαινοι για το βιβλίο

«Εμείς οι άνθρωποι έχουμε τη δυνατότητα να αλλάξουμε προς το καλύτερο. Το βιβλίο του Chade-Meng Tan, το οποίο συνδυάζει δημιουργικά την αρχαία στοχαστική πρακτική της ενσυνειδητότητας με το σύγχρονο πεδίο της συναισθηματικής νοημοσύνης, δείχνει ότι για να αποφύγουμε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα, χρειάζεται να αλλάξουμε τις συνθήκες που το προκαλούν. Αν λοιπόν αλλάξεις τα συνηθισμένα μοτίβα της σκέψης σου, μπορείς να αλλάξεις και τις τελικές συμπεριφορές και τα συναισθήματα, και να βρεις ηρεμία και εσωτερική ευτυχία».

—Η Αγιότης του, ο Δαλάι Λάμα

«Πρόκειται για ένα βιβλίο που έχει να προσφέρει πολλές και καλές συμβουλές. Εκτιμώ βαθιά τη διορατικότητα του Meng, επειδή εκφράζοντας συμπόνια για τους άλλους χαρίζει την ευτυχία και σ' εμάς τους ίδιους».

—Jimmy Carter, 39ος πρόεδρος των ΗΠΑ

«Σε μια εποχή που κυκλοφορούν πάμπολλα βιβλία για θέματα όπως η ηγεσία, η στρατηγική, η διαχείριση και άλλα, θέλω να εκφράσω την εκτίμησή μου για τον Chade-Meng που τόλμησε να αναλάβει τη συγγραφή ενός βιβλίου πάνω στη «συναισθηματική νοημοσύνη», μέσα στην οποία υπάρχει η βασική ουσία τού γνώθι σαυτόν. Οι συμβουλές και οι πρακτικές που προτείνει θα βελτιώσουν πολλές πλευρές της ζωής μας και μπορούν να εμπνεύσουν έναν κόσμο όπου η παγκόσμια ειρήνη και ευτυχία είναι δυνατές».

—S. R. Nathan, 6ος πρόεδρος της Σιγκαπούρης

«Αυτό το βιβλίο και η πορεία πάνω στην οποία βασίστηκε εκπροσωπούν μία από τις πολυτιμότερες αξίες στην κουλτούρα της Google: ότι ένα άτομο με μια υπέροχη ιδέα μπορεί πραγματικά να αλλάξει τον κόσμο».

—Eric Schmidt, διευθύνων σύμβουλος της Google

«Ο Meng μοιάζει με έναν σοφό μοναχό με χιούμορ, ο οποίος θα συνεχίσει να μας εμπνέει για χρόνια αφότου έχουμε διαβάσει αυτό το βιβλίο. Έχοντας κατά νου τις ανάγκες του σύγχρονου κόσμου, το βιβλίο είναι ένα πακέτο με πρακτικά και αποδεδειγμένα αποτελεσματικά εργαλεία μέσα σε μια συσκευασία αιώνιας σοφίας».

—John Mackey, συν-διευθύνων σύμβουλος
και συνιδρυτής του Whole Foods Market

«Συνδυάζοντας τη διαχρονική σοφία με τη σύγχρονη επιστήμη, ο Chade-Meng Tan έχει δημιουργήσει έναν διασκεδαστικό και πρακτικό οδηγό επιτυχίας και ευτυχίας».

—Deepak Chopra

«Ο Μαχάτμα Γκάντι μάς παρότρυνε να στρέψουμε μέσα μας τον προβολέα. Ο Meng κατάφερε να κάνει πράξη αυτή την υπόδειξη του Γκάντι. Μας δείχνει πώς να πορευτούμε με γαλήνη, στοχαστικότητα, αγάπη και συμπόνια προς την ανάπτυξη της συναισθηματικής σοφίας που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα, έτσι ώστε να αποκτήσουμε ηρεμία πνεύματος, να νιώσουμε την αρμονία και να συμβάλουμε σε έναν καλύτερο κόσμο. Πρακτικό, προσιτό, ευρύ και βαθυστόχαστο· με τα εργαλεία, τις υποδείξεις, τις τεχνικές εσωτερικής αναζήτησης –και την απολαυστική εικονογράφηση του– το βιβλίο του φίλου μας αποτελεί μια πραγματικά αφυπνιστική συνεισφορά σε αυτή την προβληματική και κακόφωνη εποχή της υπερβολικής πληροφόρησης. Το προτείνω από καρδιάς σε όλους εκείνους που φιλοδοξούν να γνωρίσουν καλά τον εαυτό τους, να εξασκήσουν ουσιαστικά την προσοχή τους, να αποκτήσουν πνευματική σοφία και να πορευτούν στο μονοπάτι μιας αφυπνιστικής ζωής μέσα από μια πεφωτισμένη καθημερινότητα. Ζήτησε και θα βρεις. Το βιβλίο αυτό είναι ένα από τα καλύτερα μέρη για να ξεκινήσει κανείς αυτή την αναζήτηση».

—Λάμα Surya Das

«Αυτό το βιβλίο αποκαλύπτει σε μεγάλο βαθμό ποιο είναι το μυστικό επιτυχίας της Google. Αποτελεί σημείο αναφοράς για όλους εμάς που ενδιαφερόμαστε να εκσυγχρονίσουμε τους ξεπερασμένους θεσμούς και τα απαρχαιωμένα συστήματα στις δικές μας χώρες. Οπουδήποτε κι αν προσπαθούμε να προκαλέσουμε θετική αλλαγή –στην εκπαίδευση, στο σύστημα υγείας, στον τομέα των επιχειρήσεων ή στις διαπροσωπικές μας σχέσεις– αυτό το βιβλίο μάς διδάσκει πως η εξωτερική, θετική αλλαγή μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν ο καθένας από εμάς ξεχωριστά αφιερώνει καθημερινά χρόνο για την καλύτερη κατανόηση του προσωπικού εσωτερικού του κόσμου».

—Tim Ryan, μέλος του Κογκρέσου των ΗΠΑ
και συγγραφέας του *A Mindful Nation*

«Γεμάτο χιούμορ και ταπεινοφροσύνη, σοφία και ενσυνειδητότητα, το βιβλίο του Chade-Meng Tan είναι ένα συναρπαστικό ανάγνωσμα. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι πρόκειται για ένα πολύτιμο εγχειρίδιο με οδηγίες για μια καλή ζωή. Είναι ελάχιστες οι φορές που διάβασα ένα βιβλίο με τόσο μεγάλη νοημοσύνη και συναίσθημα. Θέλω να γίνω Meng όταν μεγαλώσω!»

— Chip Conley, ιδρυτής των Joie de Vivre Hotels
και συγγραφέας του *Emotional Equations*

«Είναι ένας πρακτικός οδηγός των βασικών αρχών της συναισθηματικής νοημοσύνης. Έχει τη δυνατότητα να αλλάξει ζωές και να προσφέρει ευτυχία».

— Tony Hsieh, συγγραφέας του μπεστ σέλερ *Delivering Happiness*
και διευθύνων σύμβουλος του Zappos

«Ο Chade-Meng Tan έχει μια φωνή που ο σύγχρονος άνθρωπος είναι πολύ πρόθυμος να ακούσει: είναι μια συνείδηση βασισμένη στα πορίσματα της επιστήμης. Ακόμη περισσότερο, λέει πράγματα ουσιώδους σημασίας για την εποχή μας: ότι η παγκόσμια ειρήνη εξαρτάται από την

προσωπική εμπειρία την οποία προσφέρει ο διαλογισμός. Η παλαιότερη σοφία παρουσιάζεται εδώ με μια προκλητική και αναπάντεχη φρεσκάδα. Ο δρόμος για τη φώτιση ξεκινά με την αφύπνιση. Ο Meng το κάνει αυτό με πάθος, χιούμορ και ανοιχτό μυαλό. Είναι ένα βιβλίο που θέλεις να διαβάσεις, να μοιραστείς, να γελάσεις μαζί του και να το τιμήσεις».

— πατήρ Laurence Freeman, OSB,
διευθυντής του World Community for Christian Meditation

«Υπάρχουν τόσα που μένουν να ανακαλυφθούν μέσα μας, περισσότερα από όσα θα ανακαλύπταμε ποτέ ψάχνοντας οπουδήποτε αλλού, και η πρόκληση βρίσκεται στο να μάθουμε να κοιτάζουμε. Με τον απλό και ειλικρινή του τρόπο ο Meng δημιούργησε για μας μια κομψή πρόσκληση έτσι ώστε να ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι».

— Scott Kriens, πρόεδρος του Juniper Networks
και διευθυντής του 1440 Foundation

«Ο Meng αποτελεί πηγή έμπνευσης με τη σεμνότητα, το χιούμορ, την ευφυΐα του και –τολμώ να το πω;– την αγάπη του. Στη συνάντησή μου με τον Meng βίωσα ένα είδος εκθαμβωτικής έμμεσης αγάπης. Σε αυτό το βιβλίο μπορείτε κι εσείς να βιώσετε μια τέτοια λαμπερή έμμεση αγάπη για μερικούς από τους πνευματικούς φίλους του Meng: τη σοφία, τη συμπόνια και την αυτοκυριαρχία.

Ο Meng σάς δείχνει πού ακριβώς είναι κρυμμένα μέσα σας τα εργαλεία, χαρτογραφώντας το μονοπάτι με τη θετική λογική του μηχανικού, ενθαρρύνοντάς σας με τη συμπόνια του έμπειρου διαλογιστή και, σε μια ειρωνική ανατροπή, παροτρύνοντάς σας να πατήσετε το κουμπί της “παύσης” για να σταματήσετε τον αδιάλειπτο βόμβο της τεχνολογίας και του νεωτερισμού του εξωτερικού κόσμου, προκειμένου να βρείτε τη χαρά μέσα σας, στην αρχαία σοφία, στο αιώνιο μονοπάτι».

— Larry Brilliant, πρόεδρος του Skoll Global Threats Fund

«Ο Chade-Meng έχει γράψει ένα εξαιρετικό βιβλίο, που πρέπει να διαβαστεί από όλους. Αυτό το σπουδαίο έργο αποκαθιστά τη συναισθηματική νοημοσύνη και τα καθοριστικά της χαρακτηριστικά, τη συμπόνια, την επίγνωση και την ενσυναίσθηση, ή τουλάχιστον αναδεικνύει την ανάγκη ύπαρξης αυτών των γνωρισμάτων στην κοινωνία μας. Δεν προκαλεί έκπληξη το ότι οι καλύτεροι επιχειρηματίες που ξέρω κατέχουν τα χαρακτηριστικά που περιγράφει ο Chade-Meng. Κατά τη γνώμη μου, αυτό είναι ένα από τα καλύτερα κείμενα που έχουν γραφτεί ποτέ για την προσωπική ανάπτυξη και μια αναζωογονητική αλλαγή από την τόση φλυαρία που θα βρείτε σε άλλα έργα. Διαβάστε αυτό το βιβλίο. Θα σας αλλάξει ολοκληρωτικά τη ζωή».

—Tan Yinglan, συγγραφέας των *The Way of the VC*
και *Chinnovation*

«Ξεκίνησα να διαβάζω αυτό το βιβλίο με μια κάπως συγκαταβατική διάθεση, σαν τον θείο που ρίχνει μια ματιά στα γραπτά του ανιψιού του. Καθώς ξεφύλλιζα τις σελίδες, συνειδητοποίησα ότι άρχισα να εξετάζω βαθιά και προσεκτικά τις λέξεις και να συλλογίζομαι με αυξανόμενη σοβαρότητα αυτά που είχε να πει ο συγγραφέας του. Όταν επισκέφθηκα την πόλη Κομ στο Ιράν πριν μερικά χρόνια, ένας Μεγάλος Αγιατολάχ με αποχαιρέτησε με την ευχή: “Μακάρι να βρεις αυτό που αναζητάς”. Για πολύ καιρό σκεφτόμουν τι μου είπε ο Μεγάλος Αγιατολάχ. Κάποια στιγμή συνειδητοποίησα ότι το βιβλίο του Chade-Meng με καθοδήγησε στον σωστό δρόμο».

— ταξίαρχος George Yeo,
πρώην υπουργός Εξωτερικών της Σιγκαπούρης

Μια φορά κι έναν καιρό, υπήρχε ένας παγκοσμίου φήμης ειδικός στη συναισθηματική νοημοσύνη, ο οποίος ήταν και πολύ ταλαντούχος συγγραφέας. Ενθαρρύνθηκε από έναν φίλο του να γράψει ένα βιβλίο για την ενσυνειδητότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη. Είχε την έμπνευση, αλλά δεν μπορούσε ποτέ να βρει τον χρόνο. Αντί για τον ίδιο, λοιπόν, το βιβλίο το έγραψε ο φίλος του. Εγώ είμαι αυτός ο φίλος και αυτό είναι το βιβλίο.

Σε ευχαριστώ πολύ, Ντάνι Γκόλμαν,
που με εμπιστεύτηκες να γράψω το βιβλίο.

