

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η σκέψη οδηγεί τον άνθρωπο στη γνώση. Μπορεί να βλέπει και να ακούει, να διαβάζει και να μαθαίνει ό,τι και όσα τον ευχαριστούν, αλλά δεν θα μάθει τίποτα πραγματικά αν δεν το σκεφτεί καλά και δεν το κάνει κτήμα του».

Pestalozzi

Δεν κάνουμε τίποτα ως ανθρώπινα όντα χωρίς πρώτα να το σκεφτούμε. Η σκέψη μάς υποδεικνύει τι να πιστέψουμε και τι να απορρίψουμε, τι είναι σημαντικό και τι ασήμαντο, τι είναι αληθινό και τι ψεύτικο, ποιοι είναι οι φίλοι και ποιοι οι εχθροί μας, πώς να αξιοποιήσουμε το χρόνο μας, τι δουλειά να επιλέξουμε, πού να ζήσουμε, ποιον/α να παντρευτούμε ή πώς να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας. Η σκέψη μάς αποκαλύπτει όσα γνωρίζουμε, πιστεύουμε, θέλουμε, φοβόμαστε και ελπίζουμε.

Αυτό συνεπάγεται ότι η ποιότητα της σκέψης μας προσδιορίζει σημαντικά την ποιότητα στη ζωή μας και επιδρά στη συμπεριφορά και στις πράξεις μας.

Η ποιότητα της δουλειάς σας επηρεάζεται καταλυτικά απ' τον τρόπο σκέψης σας καθώς αυτός καθορίζει πώς θα αντιμετωπίσετε τα προβλήματα στο χώρο εργασίας σας. Η ποιότητα στις σχέσεις σας εξαρτάται απ' το πώς τις αντιλαμβάνεστε. Αυτή ακριβώς τη στιγμή, καθώς διαβάζετε αυτό το βιβλίο, τα νοήματα που αποκομίζετε είναι αποτέλεσμα της σκέψης σας. Η ικανότητά σας να κατανοήσετε και να αναλύ-

σετε τις έννοιες που περιέχονται σ' αυτό εξαρτάται απ' την ποιότητα της σκέψης σας καθώς το διαβάζετε.

Το να μάθετε, λοιπόν, να σκέφτεστε ποιοτικά ή κριτικά είναι κάτι εξαιρετικά σημαντικό για να το αφήσετε στην τύχη. Η κριτική σκέψη είναι η τέχνη της πειθαρχίας που σας εξασφαλίζει ότι σκέφτεστε με τον καλύτερο τρόπο κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες. Αναπτύσσοντας την κριτική ικανότητά σας, θα μπορέσετε να θέσετε υπό τον έλεγχό σας τη σκέψη που σας ελέγχει.

Ανεξάρτητα απ' τις περιστάσεις στις οποίες βρίσκεστε, τους στόχους που έχετε θέσει και τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε, τα πράγματα θα είναι καλύτερα για σας αν μάθετε να ελέγχετε τη σκέψη σας. Ως επαγγελματίας, γονιός, πολίτης, εραστής, φίλος, αγοραστής – σε οποιοδήποτε τομέα ή περίσταση– η κριτική σκέψη θα σας ανταμείψει. Αντίθετα, η περιορισμένη σκέψη θα σας δημιουργήσει προβλήματα, θα σας κάνει να χάσετε χρόνο και ενέργεια και θα σας προκαλέσει πόνο και απογοήτευση.

Για να καταφέρετε να σκέφτεστε κριτικά, πρέπει να μάθετε να παρατηρείτε, να ελέγχετε, να αναλύετε, να αξιολογείτε και να ανασυνθέτετε τη σκέψη σας για πολλά ζητήματα που συνδέονται με διάφορες πλευρές της ζωής. Αυτό προϋποθέτει ότι θα αναπτύξετε τον τρόπο σκέψης σας κι έχει επιπτώσεις σε οτιδήποτε συμβαίνει στο μυαλό σας, καθώς προϋποθέτει ιδιαίτερη αφοσίωση και καρτερικότητα, εντιμότητα και ακεραιότητα. Για να μάθετε να σκέφτεστε κριτικά πρέπει να αντιμετωπίσετε τη σκέψη σας με σοβαρότητα και να γίνει η κριτική σκέψη σκοπός της ζωής σας.

Το βιβλίο αυτό θα σας δείξει πώς να χρησιμοποιήσετε το μυαλό σας για να βελτιώσετε τον τρόπο σκέψης σας και να θέσετε υπό τον έλεγχό σας το μυαλό σας, το οποίο ελέγχει τις

σκέψεις, τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τη συμπεριφορά σας.

Στόχος μας δεν είναι να πετύχουμε μια «μαγική» μεταμόρφωση, αλλά να θέσουμε τις βάσεις για τη μελλοντική πνευματική και συναισθηματική σας ανάπτυξη. Εμείς αγγίζουμε απλώς την επιφάνεια αυτών των σημαντικών και πολύπλοκων θεμάτων. Δεν προσφέρουμε μια γρήγορη λύση, αλλά την αφετηρία απ' την οποία μπορείτε να ξεκινήσετε. Όταν, λοιπόν, αρχίσετε να αντιμετωπίζετε με σοβαρότητα την πνευματική σας ανάπτυξη, τα οφέλη θα είναι σημαντικά για κάθε πλευρά της ζωής σας.

Πριν απ' όλα, όμως, πρέπει να βάλετε το μυαλό σας να δουλέψει. Πρέπει να προσπαθήσετε να το καταλάβετε. Να διαπιστώσετε πότε προκαλεί προβλήματα σε σας ή στους άλλους. Να μάθετε πώς να το συγκρατείτε όταν προσπαθεί να κρυφτεί απ' τον ίδιο του τον εαυτό (χρησιμοποιώντας κάποια απ' τις πολλές μορφές αυταπάτης, στις οποίες έχει εκ φύσεως ειδικευτεί). Πρέπει να εντοπίσετε ορισμένες απ' τις άχρηστες και ανόητες συνήθειες που έχετε υιοθετήσει, όπως όλοι οι άνθρωποι, στη ζωή σας χωρίς να το συνειδητοποιείτε. Το βιβλίο αυτό θα σας δείξει πώς να κάνετε το πρώτο βήμα.