Κανόνες Αυτοπεποίθησης Βασισμένοι στον Σωκράτη

John Kyriazoglou CICA, B. A., (Hon, University of Toronto, Canada),
jkyriazoglou@hotmail.com

Επισκόπηση: Αυτό το σύντομο άρθρο περιέχει δέκα «κανόνες» για να ενισχύσετε και να βελτιώσετε την αυτοπεποίθησή σας και να επιτύχετε ειρήνη και ηρεμία στη ζωή σας σύμφωνα με τον Σωκράτη.

Κατάλογος Κανόνων Αυτοπεποίθησης (ΚΑ) του Σωκράτη
ΚΑ1. Γνωρίστε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας
ΚΑ2. Να είστε ευγενικοί και γενναιόδωροι
ΚΑ3. Να είστε ικανοποιημένοι με λιγότερα
ΚΑ4. Να είστε θετικά περίεργοι
ΚΑ5. Ξεχάστε το παρελθόν
ΚΑ6. Ενδυναμώστε τον εαυτό σας με γνώση
ΚΑ7. Μιλήστε λιγότερο και ακούστε περισσότερο
ΚΑ8. Διατηρήστε φιλίες
ΚΑ9. Ζήστε τη ζωή σας στο έπακρο
ΚΑ10. Όλα στη ζωή είναι προσωρινά

Εισαγωγή

Ο Σωκράτης ήταν ένας κλασικός Έλληνας φιλόσοφος που είχε τεράστιο αντίκτυπο στη φιλοσοφία και τη δυτική λογική, καθώς αφιέρωσε ολόκληρη τη ζωή του στη φιλοσοφία. Πίστευε ότι η φιλοσοφία θα πετύχαινε αποτελέσματα για τη μεγαλύτερη ευημερία της κοινωνίας. Ο Σωκράτης στόχευε να δημιουργήσει ένα σύστημα βασισμένο στην ανθρώπινη λογική, επισημαίνοντας ότι οι ανθρώπινες επιλογές υποκινούνταν από την επιθυμία για ευτυχία και ότι η σοφία προέρχεται από το να κοιτάς μέσα σου.
Χρησιμοποιήστε τα σοφά αποσπάσματα του Σωκράτη για να ζήσετε, να ακούσετε, να μάθετε, να έχετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να δημιουργήσετε ειρήνη και αρμονία μέσα σας.

Περιγραφή Κανόνων Αυτοπεποίθησης (ΚΑ) του Σωκράτη

ΚΑ1. Γνωρίστε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας

Σωκράτης: «Δώσε μου ομορφιά στην ενδόμυχη ψυχή σου. Ο εξωτερικός και ο εσωτερικός άνθρωπος να είναι ένα».

Ο εαυτός σου είναι εχθρός σου. Γνωρίστε τον εαυτό σας πολύ καλά. Ακούστε τις σκέψεις σας κρατώντας ένα ημερολόγιο και γράφοντας τις σκέψεις σας καθημερινά. Μόνο τότε μπορείτε να αποφασίσετε τι να κάνετε. Αφιερώστε χρόνο εστιάζοντας στον εαυτό σας. Η ευτυχία ξεκινά από μέσα σας. Εάν είστε δυστυχισμένοι για το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας, αυτό θα αντανακλά εξωτερικά στους άλλους. Δημιουργήστε μια στάση αγάπης για τον εαυτό σας και να είστε περήφανοι για όλα όσα κάνετε. Μην ξεχνάτε ποτέ πόσο δυνατός είσθε πραγματικά και επιβεβαιώστε στον εαυτό σας ότι έχεις σημασία!

ΚΑ2. Να είστε ευγενικοί και γενναιόδωροι

Σωκράτης: «Μακάρι οι απλοί άνθρωποι να είχαν απεριόριστη ικανότητα να κάνουν κακό. τότε μπορεί να έχουν απεριόριστη δύναμη να κάνουν καλό».

Νιώστε καλά με τον εαυτό σας. Όταν αισθάνεστε καλά και κάνετε γενναιοδωρία, οι άλλοι θα σας εκτιμήσουν. Αυτό θα κάνει εσάς και αυτούς πιο ευτυχισμένους και θα βελτιώσει την αξία σας για την κοινωνία και τον εαυτό σας.

ΚΑ3. Να είστε ικανοποιημένοι με λιγότερα

Σωκράτης: «Πλούσιος είναι εκείνος που ικανοποιείται με τα ελάχιστα, γιατί η ικανοποίηση είναι ο πλούτος της φύσης».

Το να έχεις στόχους και φιλοδοξίες που είναι επιτεύξιμοι και ηθικοί είναι καλό. Όμως, το να είσαι πολύ φιλόδοξος μπορεί να είναι επικίνδυνο γιατί αν είναι πολύ δύσκολο να τα πετύχεις, η αυτοπεποίθησή σου μειώνεται και αυτό σε κάνει δυστυχισμένο.

ΚΑ4. Να είστε θετικά περίεργοι

Σωκράτης: «Οι έξυπνοι άνθρωποι μαθαίνουν από τα πάντα και από όλους, οι μέσοι άνθρωποι από τις εμπειρίες τους, οι ανόητοι άνθρωποι έχουν ήδη τις απαντήσεις».
Η περιέργεια κρατά την αυτοπεποίθησή σας σε υψηλότερα επίπεδα και είναι το θεμέλιο για να μεγαλώσετε και να εξελίξετε τον εαυτό σας. Η εξυπνάδα, η επιμονή και η πείνα για καινοτομία θα ενισχύσουν την περιέργειά σας. Είναι σοφό να τα έχεις και να τα εκμεταλλεύεσαι.

ΚΑ5. Ξεχάστε το παρελθόν

Σωκράτης: «Το μυστικό της αλλαγής είναι να αναγκάσεις όλη σου την ενέργεια, όχι να πολεμά το παλιό, αλλά να χτίζει το νέο».
Το να εστιάσετε στο παρελθόν σας σας κάνει πιο αρνητικούς και σας κάνει λιγότερο σίγουρους. Αποφύγετε το με κάθε κόστος και επικεντρωθείτε στο παρόν και το μέλλον σας. Μόνο έτσι θα μπορέσετε να βελτιώσετε περαιτέρω την αυτοπεποίθησή σας.

ΚΑ6. Ενδυναμώστε τον εαυτό σας με γνώση

Σωκράτης: «Χρησιμοποιήστε τον χρόνο σας για να βελτιώσετε τον εαυτό σας με τα γραπτά άλλων ανδρών, ώστε να καταφέρετε εύκολα να αντιμετωπίσετε αυτό για το οποίο οι άλλοι έχουν κοπιάσει σκληρά».

Η μάθηση είναι το κλειδί της επιτυχίας στη ζωή. Μην εγκαταλείπετε τη μάθηση μόνο και μόνο επειδή νιώθετε άνετα στη ζωή. Κρατήστε την περιέργεια ενός παιδιού όλη σας τη ζωή και θα καρπωθείτε τις ανταμοιβές σε όλες τις πτυχές της ζωής σας.
Αποκτήστε γνώσεις, δεξιότητες και προσόντα σε όλη σας τη ζωή. Όσο περισσότερες γνώσεις αποκτάς τόσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση αποκτάς. Μπορείτε να αποκτήσετε γνώσεις διαβάζοντας βιβλία, άρθρα, περιοδικά, κάνοντας σεμινάρια, παρακολουθώντας διαλέξεις κ.λπ.

ΚΑ7. Μιλήστε λιγότερο και ακούστε περισσότερο

Σωκράτης: «Η φύση μάς έδωσε δύο αυτιά, δύο μάτια και μόνο μια γλώσσα – με σκοπό στο τέλος να ακούμε και να βλέπουμε περισσότερα από όσα μιλάμε».

Ο κόσμος είναι ένα πολύ θορυβώδες μέρος. Γεμάτος με ατελείωτη ροή επικοινωνιών, παραπληροφόρησης, ψευδών και κατασκευασμένων γεγονότων, ειδήσεων και πληροφοριών, κοινωνικών μέσων (με όχι επιβεβαιωμένο περιεχόμενο), ψηφιακών συσκευών και τεχνολογικών εξαρτημάτων (gadgets) κάθε είδους και τύπου.
Αφιερώστε χρόνο απολαμβάνοντας μια πραγματική συνομιλία με ανθρώπους που αγαπάτε, ακόμα και με αγνώστους που συναντάτε. Δεν υπάρχει υποκατάστατο της γνήσιας ανθρώπινης αλληλεπίδρασης ακόμη και στον σημερινό κόσμο.

ΚΑ8. Διατηρήστε φιλίες

Σωκράτης: «Άργησε να ενδώσεις στην φιλία. αλλά όταν είσαι μέσα σε αυτή, συνέχισε με σιγουριά και σταθερότητα».

Προσπαθήστε σκληρά να κάνετε φίλους. Μόλις βρείτε κάποιον με τον οποίο μπορείτε να σχετιστείτε και να μοιραστείτε στόχους, φροντίστε να μην τους θεωρήσετε δεδομένους. Οι μακροχρόνιες φιλίες είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή. Ακούστε, αγαπήστε και βοηθήστε τους ανθρώπους που σημαίνουν τα περισσότερα για εσάς.

ΚΑ9. Ζήστε τη ζωή σας στο έπακρο

Σωκράτης: «Το να φοβάσαι τον θάνατο, φίλοι μου σημαίνει μόνο να νομίζουμε τον εαυτό μας σοφό, χωρίς να είμαστε σοφοί: γιατί είναι να νομίζουμε ότι γνωρίζουμε αυτό που δεν ξέρουμε. Για οτιδήποτε μπορούν να πουν οι άνθρωποι, ο θάνατος μπορεί να είναι το μεγαλύτερο καλό που μπορεί να τους συμβεί: αλλά το φοβούνται σαν να ήξεραν πολύ καλά ότι ήταν το μεγαλύτερο από τα κακά. Και τι είναι αυτό εκτός από αυτή την επαίσχυντη άγνοια να πιστεύουμε ότι ξέρουμε αυτά που δεν ξέρουμε;».

Ζήστε τη ζωή σας στο έπακρο κάθε μέρα, οπότε όταν έρθει ο θάνατος, δεν είναι κάτι να φοβάσαι. Πηγαίνετε και κάνετε όλα έξω από κάθε συνηθισμένο τομέα της ζωής σας. Να είστε αυθόρμητοι, να ρισκάρετε, να διασκεδάζετε και να μην φοβάστε το αναπόφευκτο. Ζήστε μια ζωή

που είναι αληθινή για εσάς και θα βρείτε τον εαυτό σας πιο ευτυχισμένο από ποτέ.

ΚΑ10. Όλα στη ζωή είναι προσωρινά

Σωκράτης: «Θυμήσου, καμία ανθρώπινη κατάσταση δεν είναι ποτέ μόνιμη. Τότε δεν θα χαίρεσαι από την καλή τύχη ούτε θα περιφρονείς πολύ στην ατυχία».

Να θυμάστε ότι όλα στη ζωή είναι προσωρινά, τόσο τα καλά πράγματα όσο και τα γεγονότα καθώς και τα κακά. Όταν τα γεγονότα και τα πράγματα είναι άσχημα, βρες διεξόδους και προσπάθησε πάντα να πετυχαίνεις τους στόχους σου. Όταν τα πράγματα είναι καλά, μην νιώθετε πολύ άνετα και σταματήστε να κάνετε ό,τι σας έφερε εκεί από την αρχή. Εργαστείτε σκληρά για να παραμείνετε πειθαρχημένοι όλη την ώρα και θα έχετε περισσότερα ψηλά παρά χαμηλά στο μέλλον σας.

Ιωάννης Κυριαζόγλου, B.A (Hon), CICA

IT, Data Privacy and AI Consultant, Author and Poet
jkyriazoglou@hotmail.com
https://www.linkedin.com/in/john-kyriazoglou-531687242/
https://www.facebook.com/profile.php?id=100033503893103
https://www.researchgate.net/profile/John-Kyriazoglou-2
https://fylatos.com/member/ιωάννης-κυριαζόγλου/

Συγγραφέας των εξής βιβλίων:

Life improvement books (Βιβλία βελτίωσης προσωπικής ζωής)
Βιβλίο 1. 'Ζήσε πιο ευτυχισμένα και αρμονικά'
https://fylatos.com/shop/ευτυχισμένα-και-αρμονικά/
Βιβλίο 2. 'Ο άνθρωπος στην Ηλεκτρονική Εποχή'
https://fylatos.com/shop/ο-άνθρωπος-στην-ηλεκτρονική-εποχή/
Book 3. 'The Pandora Way: Ancient Greek Wisdom for a better life'
https://www.morebooks.de/store/gb/book/the-pandora-way:-ancient-greek-wisdom-for-a-better-life/isbn/978-3-659-53633-5

Poetry Collections (Βιβλία ποίησης)

Βιβλίο 1. 'Μελίρρυτες σκέψεις ζωής'
https://fylatos.com/shop/μελίρρυτες-σκέψεις-ζωής/
Book 2. 'The Miranda Anthology: Pathways to Improvement'
https://www.morebooks.de/shop-ui/shop/product/9786209811906
Book 3. 'The Melina Anthology: Poems from the Heart and Soul'.
https://www.amazon.com/dp/B08W4WWWSR?ref_=pe_3052080_397514860

IT and AI books (Βιβλία Πληροφορικής και Τεχνητής Νοημοσύνης)

Βιβλίο 1. 'Εγχειρίδιο Ελέγχου Πληροφορικής (IT Auditing Handbook)'.
https://fylatos.com/shop/it-auditing-handbook/
Βιβλίο 2. 'Τεχνητή Νοημοσύνη'
https://fylatos.com/shop/τεχνητή-νοημοσύνη/
Book 3: AI Management Framework
https://link.springer.com/book/10.1007/979-8-8688-1536-2
Book 4: Information Security Incident and Data Breach Management
https://link.springer.com/book/10.1007/979-8-8688-0870-8

Regulatory compliance books (Βιβλία συμμόρφωσης με κανονισμούς)

Βιβλίο 1. 'ISO 27001: 2022 Implementation Handbook'
https://fylatos.com/shop/iso-27001-2022-implementation-handbook/
Βιβλίο 2. 'Προστασία Προσωπικών Δεδομένων (GDPR Protection)'
https://fylatos.com/shop/gdpr/