

10 ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



Οι παρακάτω φράσεις είναι μια εξαιρετική πηγή σοφίας, έμπνευσης, αλλά και πρακτικών συμβουλών.

1. «Ξέρουμε τι είμαστε, αλλά δεν ξέρουμε τι θα μπορούσαμε να είμαστε.» Οφηλία στον Άμλετ

Ο Σαίξπηρ έγραψε την παραπάνω φράση. Τι θα μπορούσαμε να είμαστε; Γνωρίζουμε την σημερινή ταυτότητά μας, αλλά θα μπορούσαμε να γίνουμε όπως θα θέλαμε να είμαστε. Η άποψη ότι δεν υπάρχουν όρια για τις δυνατότητές μας είναι πράγματι θαυμάσια και θα μπορούσε να είναι οδηγός στην ζωή μας.

2. «Δεν απέτυχα. Έχω βρει 10.000 πράγματα που δεν λειτουργούν.» Thomas Edison 1847-1931

Η επιμονή, αντί για την απογοήτευση, είναι το κλειδί της επιτυχίας. Θεωρώντας την αποτυχία σαν μία προσπάθεια που «δεν πέτυχε», θα μας βοηθήσει να μην τα παρατήσουμε μέχρι να βρούμε μια λύση στο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε.

3. «Τα μεγάλα πνεύματα πάντα αντιμετωπίζουν βίαιες αντιδράσεις από υποδεέστερα μυαλά ». Άλμπερτ Αϊνστάιν, (1879-1955)

Η φράση του Αϊνστάιν μας θυμίζει να μένουμε σταθεροί στο όραμά μας, ακόμα και όταν συναντούμε αντίσταση και αντιδράσεις.

4. «Είμαστε έτσι φτιαγμένοι, ώστε να λαμβάνουμε έντονη απόλαυση από την αντίθεση, και πολύ μικρή απόλαυση από την τρέχουσα κατάσταση των πραγμάτων.» Sigmund Freud (1856-1939)

Αυτή η πολύτιμη φράση από τον Φρόιντ αναφέρεται στην ανθρώπινη επιθυμία για καινοτομία. Σύμφωνα με τον Φρόιντ, η καθημερινότητα είναι βαρετή, η αλλαγή μας κρατά ζωντανούς, .

5. «Δεν είμαι υποχρεωμένος να πετύχω, αλλά είμαι υποχρεωμένος να ανταποκριθώ σε όσο φως έχω.» Αβραάμ Λίνκολν (1809-1865)

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτοπραγμάτωσης του Μάσλοου, προσπαθούμε να επιτύχουμε το μέγιστο του εσωτερικού δυναμικού μας, για να αυξήσουμε τις πιθανότητες για επιτυχία. Το «φως που έχουμε» είναι η μοναδική ικανότητά μας να φτάνουμε στα όρια των δυνατοτήτων μας.

6. «Η μεγαλύτερη ανακάλυψη της γενιάς μου είναι ότι οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν τη ζωή τους, αλλάζοντας τις απόψεις που έχουν διαμορφώσει στο μυαλό τους» William James (1842-1910)

Μπορούμε να αλλάξουμε τη ζωή μας αλλάζοντας τον τρόπο που ερμηνεύουμε και αντιμετωπίζουμε τα γεγονότα στη ζωή μας.

7. «Δεν είναι τίποτα από μόνο του καλό η κακό, αλλά η σκέψη μας το κάνει τέτοιο» Σαίξπηρ (Άμλετ)

Αν αλλάξουμε τις σκέψεις μας σχετικά με μια πιθανώς επικίνδυνη ή κακή κατάσταση, μπορούμε να μειώσουμε το άγχος που νιώθουμε.

8. «Εκπαίδευση είναι ό,τι επιβιώνει όταν όλα όσα έχουμε μάθει έχουν ξεχαστεί» B.F. Skinner (1904-1990)

Οι δάσκαλοι μπορούν να μας διδάξουν τις λεπτομέρειες οποιουδήποτε αντικειμένου, αλλά αυτό που έχει σημασία είναι να μας εμπνεύσουν να ψάχνουμε διαρκώς την γνώση. Την αγάπη για τη μάθηση για χάρη της μάθησης.

9. «Η πολυμάθεια δεν διδάσκει φρόνηση.» Ηράκλειτος (544-483 B.C)

Πιθανώς να έχετε ακούσει για την θεωρία του Sternberg για την «πρακτική νοημοσύνη», ή για την «συναισθηματική νοημοσύνη»

του Goleman ή για τις «πολλαπλές νοημοσύνες» του Gardner, οι οποίες συμμαρίζονται την άποψη ότι δεν αρκεί το υψηλό IQ για να πετύχουμε στη ζωή. Έτσι και ο Ηράκλειτος είχε πει από τα αρχαία χρόνια ότι το να τα πηγαίνει κάποιος καλά στο σχολείο δεν αποτελεί το μοναδικό μέτρο της νοημοσύνης μας.

10. «Πρέπει να μάθουμε να ζούμε μαζί ως αδέρφια ή θα χαθούμε μαζί ως ανόητοι.» Μάρτιν Λούθερ Κινγκ Τζούνιορ (1929-1968)

θα «χαθούμε μαζί σαν ηλίθιοι» αν δεν μπορέσουμε να αποφύγουμε την παγίδα της αυτοκαταστροφής που προκαλείται από τον διχασμό που δημιουργούμε με βάση χαρακτηριστικά όπως η φυλή, το φύλο, η θρησκεία, η ηλικία, κλπ.

Πηγή: antikleidi.com

Φωτό: βικιπαίδεια