

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ

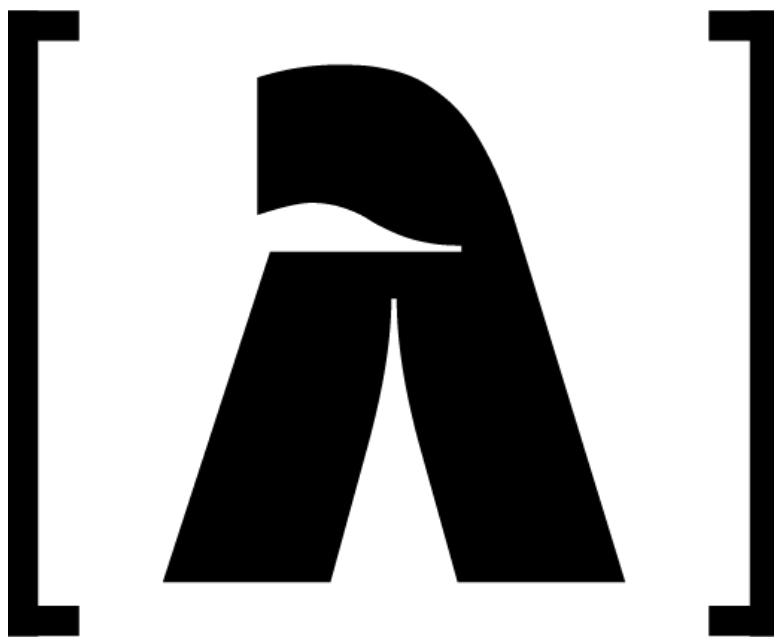


ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ

ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ

διόπτρα

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ



ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ

ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ

διόπτρα

Τίτλος: ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ, Στέφανος Ξενάκης

© Στέφανος Ξενάκης, 2026

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2026

Πρώτη ελληνική ψηφιακή έκδοση: Ιούνιος 2026

Επιμέλεια κειμένου: Βίκυ Κατσαρού / Σχεδιασμός εξωφύλλου, ψηφιακή σελιδοποίηση: Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία: Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστερί, Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39,
Βιβλιοπωλείο Books & Life: Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr, e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλου του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ISBN: 978-618-10-0301-6

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ήταν φθινόπωρο του 1980, απόγευμα. Θυμάμαι σαν να είναι τώρα τη μητέρα μου να ψάχνει το όνομα του φιλολόγου που μας είχαν συστήσει, ανάμεσα στα κουδούνια, έξω από τη γωνιακή πολυκατοικία στη Δευτέρας Μεραρχίας στον Πειραιά.

Η πόρτα του διαμερίσματος ήταν ήδη ανοιχτή, όταν φτάσαμε στον τρίτο. Ο Καρυάτογλου μας περίμενε στην είσοδο με το κλασικό του χαμόγελο. Γκρίζο μαλλάκι, πάνω από μέτριο ανάστημα, καλοβαλμένος, φροντισμένος, με προσεγμένο παρουσιαστικό και τη χαρακτηριστική του κολόνια. Όχι απλά ευγενικός, αλλά ευγενής. Ξεκάθαρα διαβασμένος, όχι όμως επιτηδευμένος.

Στο σπίτι του ήταν όλα εξαιρετικά τακτοποιημένα, όχι με εμμονή, αλλά με μέτρο και σύνεση. Υπήρχαν παντού βιβλία. Πολλά βιβλία. Κι αυτά σε τάξη. Το σοκ όμως μας περίμενε όταν μπήκαμε στο γραφείο του. Εδώ, δεν υπήρχε ίχνος ελεύθερου τοίχου. Ακόμη και πάνω από την πόρτα υπήρχαν ράφια γεμάτα βιβλία. Πρέπει να υπήρχαν χιλιάδες βιβλία στο δωμάτιο. Όχι εν είδει ντεκόρ. Τούτα ήταν ζωντανά και μάχιμα. Ένα βίντατζ επιτραπέζιο φωτιστικό, από αυτά που συναντάς σε παλιές βιβλιοθήκες,

και η υπέροχη μυρωδιά των βιβλίων συνέθεταν ένα μοναδικό σκηνικό, βγαλμένο από άλλες εποχές. Ένα σκηνικό που θα μου άλλαζε για πάντα τη ζωή.

Με τον άνθρωπο αυτόν έκανα ιδιαίτερα μαθήματα στη γλώσσα αλλά και στη ζωή, κάθε Τετάρτη, για τα επόμενα έξι χρόνια, μέχρι τις πανελλήνιες εξετάσεις. Ο Καρυάτογλου ήταν ο πρώτος μου μέντορας. Αυτός που με έκανε να αγαπήσω την ελληνική γλώσσα με τις μοναδικές γλωσσικές ασκήσεις του, αλλά και τα βιβλία που μου σύστηνε κάθε καλοκαίρι, τα οποία μου κρατούσαν συντροφιά τα μεσημέρια του Ιουλίου και του Αυγούστου, στο μικρό σπιτάκι στη Βούλα όπου παραθερίζαμε.

Θυμάμαι η αμοιβή του τότε δεν ήταν διόλου αμελητέα. Ήταν πολλαπλάσια αυτής που χρέωναν οι συνάδελφοί του. Άξιζε όμως κάθε δραχμή που πλήρωναν από κοινού ο μπαμπάς μου κι ο μπαμπάς της φίλης μου, της Σμάρως, με την οποία μοιραζόμασταν τα ιδιαίτερα.

Το βιβλίο που κρατάς είναι με όλη μου την καρδιά αφιερωμένο στον Λευτέρη Καρυάτογλου, σε αυτόν τον μαγικό άνθρωπο, που είχα την ευλογία να συναντήσω νωρίς στη ζωή μου.

Εύχομαι όλα τα παιδιά να έχουν την ευλογία να συναντήσουν τον δικό τους Καρυάτογλου. Όσο νωρίτερα τόσο καλύτερα.

Είμαστε οι άνθρωποι που συναντήσαμε.

Και ναι. Ακόμη κι ένας εξ αυτών μπορεί να μας αλλάξει τη ζωή.

Αρκεί να το επιτρέψουμε.

Οι λέξεις
δεν αποτυπώνουν
αυτό που λέμε.
Το δημιουργούν.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το πρωί που βγαίνεις από το σπίτι έχεις ταιριάξει τα ρούχα με τα παπούτσια σου. Θα φορούσες ποτέ δύο νούμερα μικρότερο παντελόνι ή φούστα; Δύο νούμερα μεγαλύτερη μπλούζα; Γιατί το κάνεις με τις λέξεις; Γιατί φοράς στενές λέξεις; Γιατί φοράς λέξεις που κρέμονται πάνω σου;

Οι λέξεις είναι το ύφασμα από το οποίο είναι φτιαγμένες οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου. Όταν βάζεις μια λέξη να κάνει δουλειά που δεν της αναλογεί, θα το πληρώνεις ακριβά. Θα προσλάβανες ποτέ υδραυλικό να κάνει δουλειά ηλεκτρολόγου;

Στο σχολείο νομίζαμε ότι το «όποιος βιάζεται σκοντάφτει» ερχόταν σε αντίθεση με το «γοργόν και χάριν έχει». Άλλο όμως βιάζομαι, άλλο πηγαίνω γρήγορα. Η λέξη βιάζομαι εμπεριέχει βία, καταναγκασμό κι επιβολή. Η λέξη γρήγορα προσδιορίζει ταχύτητα. Τι σχέση μπορεί να έχει η ταχύτητα με την επιβολή;

«Ο εαυτός μας δεν χρειάζεται αυστηρότητα. Συνέπεια χρειάζεται». Το άκουσα πρόσφατα στην ομιλία ενός καλού φίλου. Η συνέπεια χτίζει αυτοπειθαρχία, άρα κι αποτελέσματα. Η αυστηρότητα φέρνει με μαθηματική ακρίβεια αυτοτιμωρία, δυνητικά κι αρρώστια.

Πόσο μπορεί να απέχει
ο παράδεισος από την κόλαση;
Μια λέξη.

Άλλο φταίω, άλλο έχω ευθύνη. Το φταίω αναφέρεται σε σφάλμα κι ενοχή. Αναλαμβάνω ευθύνη σημαίνει ότι έχω συναίσθηση της ευθύνης που μου αναλογεί. Συναίσθηση σημαίνει επίγνωση. Τι σχέση μπορεί να έχει η επίγνωση με την ενοχή;

«Είμαι τυχερός». Συχνά τους διορθώνω. «Δεν είσαι τυχερός. Ευλογημένος είσαι». Η τύχη στηρίζεται στην τυχαιότητα (τεύχω = δημιουργώ) Όσο λιγότερο δημιουργείς τόσο περισσότερο θα εξαρτάσαι από την τύχη. Ευλογία (ευ + λόγος) σημαίνει σωστός λόγος (σκέψη). Είναι το ίδιο να βαράς στα κουτουρού και το ίδιο να στοχεύεις με ακρίβεια;

«Μας λυπήθηκε ο Θεός», μου είπε πρόσφατα μια φίλη, όταν ανατράπηκαν προς το καλύτερο κάποια δεδομένα της ζωής της.

«Ο Θεός δεν σας λυπήθηκε. Ο Θεός σας αγαπάει», της είπα.
«Εργάζεσαι σκληρά γι' αυτό που ποθείς. Δεν χρειάζεσαι ελεημοσύνη. Υποστήριξη χρειάζεσαι». Το ένα θα σε πηγαίνει στην ανημπόρια, το άλλο στην πληρότητα. Οι λέξεις είναι το GPS σου. Επίλεξε σωστό προορισμό. Επίλεξε σωστές λέξεις.

Κάθε λέξη είναι σαν μια νότα. Δονεί και δονείται. Αγγίζει κύτταρα και νευρώνες και διεγείρει συναισθήματα. Ανάμεσα σε υπέροχες λέξεις που ανακάλυψα ψάχνοντας για το βιβλίο αυτό, είναι η λέξη «ομοιόσπλαχνος», συνώνυμη της λέξης «φίλος». Το ίδιο λένε, όμως με διαφορετικό τρόπο. Το «ομοιόσπλαχνος» ταρακουνάει την ψυχή σου. Ως συνώνυμη της ενοχής, βρήκα την «αξιοτιμωρησία». Ίδιο νόημα, διαφορετική δόνηση. Αν συνδυάσεις τις σωστές νότες, θα φτιάξεις μοναδικές μελωδίες. Αν συνδυάσεις τις σωστές λέξεις, θα αλλάξεις ζωές.

Η γλώσσα μας διαθέτει απaráμιλλο πλούτο και ακρίβεια και με μονολεξία μπορεί να περιγράψει σχεδόν τα πάντα, όπως ορθά αναφέρει ο

Barry Unsworth στο βιβλίο του *The Greeks Have A Word For It*. Όντως, εμείς οι Έλληνες διαθέτουμε λέξεις για τα πάντα. Συχνά όμως τις αγνοούμε ή, ακόμα χειρότερα, τις περιφρονούμε.

Η γλώσσα μας όμως δεν είναι μαυσωλείο. Είναι ζωντανός οργανισμός, κι ως τέτοιος οφείλει να εξελίσσεται, να προσαρμόζεται και να ανανεώνεται στη διαχρονία, όταν οι ομιλητές της αλληλεπιδρούν με συνομιλητές άλλων συστημάτων.

Παραθέτω από την εξαιρετική Ted ομιλία της Σπυριδούλας Βαρλοκώστα:

«Φλεξάρω, τρολάρω, τσίλαρε. Θα κριντζάρετε τώρα που βλέπετε και ακούτε μια καθηγήτρια πανεπιστημίου να τα λέει αυτά. Κινδυνεύει η γλώσσα από τη γλώσσα της νεολαίας; Οδηγείται σε φθορά; Τουναντίον. Για τους γλωσσολόγους, ο δανεισμός είναι ανανέωση, είναι αιμάτωση και σίγουρα όχι φθορά».

Δεν μπορώ να συμφωνήσω περισσότερο.

Για τις ανάγκες του βιβλίου αυτού, μελέτησα περισσότερα από 50 λεξικά. Από το *Ομηρικό Λεξικό* και το *Λεξικό Της Ελληνικής Γλώσσας* του Σκαρλάτου Βυζάντιου (1852), μέχρι το *Αντιλεξικό* του Βοσταντζόγλου και το *Πόθεν Και Διατί* του Μιχαήλ Ιατρού. Από το *Λεξικό Της Πιάτσας* του Βρασίδα Καπετανάκη και το *Λεξικό Του Απόλυτου Κυνισμού*, μέχρι το *Αθωνικό*, το *Γελαστικό* και το *Μαύρο Λεξικό*. Από τα *Συνώνυμα Και Συγγενικά Της Ελληνικής Γλώσσας. Τέχνες Και Σύνεργα* του Πέτρου Βλαστού (1931) και το *Λεξικό Της Καθαρεύουσας* του Χάρη Πάτση, μέχρι το *Αλφαβητάρι Του Τρόμου* και τα *Καλιαρντά*.

Δεν γνώριζα τι ακριβώς έψαχνα, όμως κάτι μέσα μου μου έλεγε να συνεχίσω να ψάχνω. Από τη μία ανακάλυπτα μαγικές λέξεις, που με συνέπαιρναν κι αναζητούσα ιστορίες να τις ταιριάξω, από την άλλη έψαχνα τις κατάλληλες λέξεις για να παντρέψω τις δικές μου ιστορίες. Κάτι σαν προξενιό. Κι είναι μεγάλη η ευθύνη της προξενήτρας.

Το περιεχόμενο του βιβλίου αυτού μεταβλήθηκε πολλές φορές μέχρι να βρει την τελική του μορφή. Υποτίμησα το μέγεθος της έρευνας που

χρειάστηκε να κάνω και χαίρομαι πολύ γι' αυτό, γιατί μου έδωσε τον χρόνο να σκαλίσω κι άλλο τις λέξεις. Κι όσο τις σκάλιζα τόσο σκάλιζα και το μέσα μου και κυρίως σημεία που δεν γνώριζα ότι χρειαζόνταν σκάλισμα. Πώς είναι το οδοντικό νήμα (dental floss) που καθαρίζει τα δόντια; Εδώ ήταν κάτι σαν νοητικό νήμα (mental floss), που καθάριζε μέρη του μυαλού μου που είχαν πιάσει πέτρα, αλλά το αγνοούσα.

Μπορείς να το πεις λεξικό, αλλά μπορείς να το πεις και τσελεμεντέ, όπως τα βιβλία που τα παλιά χρόνια μάς μάθαιναν με συνταγές πώς να φτιάξουμε ένα φαγητό. Κάθε λέξη είναι κι ένα φαγητό και υπάρχουν οδηγίες για το πώς να το μαγειρέψεις, ή κάποιες φορές πώς να το αποφύγεις. Βλέπεις, κάποιες λέξεις είναι σαν τη ζάχαρη και δεν κάνουν καλό. Κάποιες άλλες είναι σαν τα φρούτα και τα λαχανικά, γεμάτες βιταμίνες. Θες ιδανικά να συνοδεύουν κάθε σου γεύμα.

Μη νιώσεις την ανάγκη να συμφωνήσεις με όσα θα διαβάσεις. Δώσ' τους όμως την ευκαιρία να μπουν μέσα σου. Ίσως φροντίσουν και το δικό σου μυαλό, όπως φρόντισαν και το δικό μου. Μπορεί και το δικό σου να έχει σκοτεινές γωνιές που ίσως αγνοείς.

Εύχομαι να σου αρέσει.

Ο τόπος μας ολοένα βυθίζεται
περισσότερο στην αμάθεια και
στην αβελτηρία.

Δημήτρης Λιαντίνης Γκέμμα

ΑΒΕΛΤΗΡΙΑ

Αβέλτερος: α (στερητικό) + βέλτερος (αυτός που έχει παραιτηθεί από την επιθυμία για βελτίωση).

Αβελτηρία, ή αβελτερία: νωθρότητα στη σκέψη, αμάθεια, διανοητική καθυστέρηση, μωρία, ανοησία, βλακεία, αμυαλιά, αποβλάκωση, απρονοησία.

Αβέλτερος: δίχως νόηση, αυτός που δυσκολεύεται να σκεφτεί, ο μη γινώσκων.

Αβελτέρως: ανοήτως.

Είναι κάποιες λέξεις που τις έψαχνες, αλλά δεν το γνώριζες. Το αντιλαμβάνεσαι μόνο όταν τις συναντήσεις.

Η *αβελτηρία* δεν είναι ακριβώς άγνοια – είναι πρόγονος της άγνοιας. Ούτε αγνωσία είναι, γιατί προηγείται της αγνωσίας. *Αβελτηρία* είναι η οκνηρία της σκέψης, που σε οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στην αγνωσία. Συνιστά πνευματική νωθρότητα και ανικανότητα να κατανοήσει κανείς τα πράγματα σε βάθος ή να αναλάβει δράση με κριτική σκέψη. Σε αντιδιαστολή με την *αβελτηρία*, η άγνοια μπορεί να ξεπεραστεί με προσπάθεια και μάθηση. Η *αβελτηρία* δεν χαρακτηρίζει απαραίτητα τον ανόητο, αλλά εκείνον που, αν και θα μπορούσε να σκεφτεί και να κρίνει, επιλέγει να μην το κάνει.

Αγαπημένο βιβλίο το *Ψυχοεκπαιδευτικόν Σύστημα* (1929) του Θανάση Αθανασούλη:

«Τα χαμηλά πάθη, η σκνηρία, η αγνωσία, ιδού οι καταστροφείς μας».
«Ένας ύπουλος εχθρός της αποκτήσεως της κυριαρχίας επί της διανοητικής δραστηριότητας είναι η τάση προς τον άσκοπο ρεμβασμόν».

Άλλο αγαπημένο, το *Μπορείς* (1933) του Αντώνη Πισσάνου:

«Κάθε άνθρωπος πρέπει να διαθέτει τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα για έναν ανώτερο σκοπό. Ας ελαττωθεί ο χρόνος παραμονής στα καφενεία. Πόσες πολύτιμες ώρες δεν χάνονται ασκόπως στα καφενεία, όπου σε έναν ανθυγιεινό χώρο, γεμάτο καπνούς τσιγάρων, περνούν την ώρα τους οι άνθρωποι;». (Όπου καφενεία βλ. σήμερα social media.)

Fast forward στο σήμερα:

Digiphrenia (ψηφιακή σχιζοφρένεια): υποδηλώνει την πνευματική κατάσταση που προκαλείται από τον διαρκή βομβαρδισμό ψηφιακού περιεχομένου. Δεν αποτελεί ακόμη ιατρική ή ψυχιατρική διαταραχή, αλλά στην εξακολούθησή της καταστρέφει την προσοχή και τη συγκέντρωση. Στην υπερβολή της οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στην *αβελτηρία*.

Είναι μόνο η υπερβολική κατανάλωση ψηφιακού περιεχομένου που αποβλακώνει; Όχι. Όπως υπάρχει το junk food, έτσι υπάρχει και το junk content. Θα έβαζες στο στομάχι σου συνέχεια τηγανητά; Γλυκά από το πρωί μέχρι το βράδυ; Χαλασμένη βενζίνη στο ντεπόζιτό σου;

Πολλές ώρες άκριτα μπροστά στην τηλεόραση, πολλά δελτία ειδήσεων που στο τέλος σου κλέβουν την ελπίδα, παρέες και φίλοι που δεν βλέπουν τίποτα καλό και συνέχεια κρίνουν και κουτσομπολεύουν, και ανεξέλεγκτα social, όλα αυτά είναι κακή βενζίνη. Ο μέσος άνθρωπος σήμερα είναι περίπου επτά ώρες τη μέρα μπροστά στις οθόνες. Το 8% των ανθρώπων παγκοσμίως είναι πάνω από πέντε ώρες ημερησίως στο TikTok. Πολύς κόσμος πια δεν δύναται να συγκεντρωθεί σε κάτι πάνω από εξήντα δευτερόλεπτα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν σκέφτονται. Έχουν εκχωρήσει τη σκέψη τους στους άλλους και στα άλλα. Αν κάθε μέρα όμως παραγγέλνεις ντελίβερι, στο τέλος θα ξεχάσεις να μαγειρεύεις. Και το χειρότερο είναι ότι θα νομίζεις ότι η σκέψη είναι δική σου. Δεν είναι. Την αγόρασες και κάνεις το λάθος να νομίζεις ότι είναι δωρεάν. Την πλήρωσες όμως πανάκριβα με τον χρόνο και τη συγκέντρωσή σου.

Όταν η υπηρεσία είναι δωρεάν,
το προϊόν είσαι εσύ.

SOCIAL DILEMMA

Και ποια είναι η λύση;
Η λύση και εδώ είναι η αυτοκυριαρχία.

Σχεδόν όλοι γνωρίζουν ποιο είναι
το σωστό. Λίγοι όμως έχουν την πειθαρχία
να το πράξουν.

Η αληθινή σου αξία καθορίζεται
από το πόσο παραπάνω δίνεις
σε σχέση με αυτό
που εισπράττεις.

Bob Burg
Ο Γενναιόδωρος Τα Παίρνει Όλα

ΑΞΙΑ

Αξία: σπουδαιότητα προσώπου ή πράγματος.

Αξία: η σημασία που αποδίδω σε κάποιον ή κάτι.

Η *αξία* είναι αυτό που κάνει ή καθιστά κάτι χρήσιμο, επιθυμητό και ουσιαστικό. Η *αξία* δεν έχει μόνο χρηματική ή υλική διάσταση, αλλά αφορά οτιδήποτε θεωρείται σημαντικό και μετράει στη ζωή ή στην κοινωνία. Η *αξία* είναι το θετικό αποτύπωμα που αφήνεις, όταν αυτό που προσφέρεις κάνει κάτι ή κάποιον καλύτερο. Δεν έχει να κάνει μόνο με το τι κάνεις, αλλά κυρίως με το πώς το κάνεις.

Το να δίνεις *αξία* ακούγεται παράδοξο στον σημερινό κόσμο του δικαιούμαι, αλλά όχι του υποχρεούμαι. Σε έναν κόσμο που με νοιάζει τι θα πάρω και όχι τι θα δώσω. Σε έναν κόσμο που αυτός που δίνει παίζει να είναι και λίγο κορόιδο.

«Την τιμή σου μπορεί να την αντιγράψει όποτε θέλει ο ανταγωνιστής σου. Όχι όμως την *αξία* σου», ήταν από τα πολύτιμα που μας έμαθε ο αείμνηστος καθηγητής μας στο μάρκετινγκ Γιώργος Αυλωνίτης.

2020: Διακοπές στη Μήλο. Μένουμε σε ένα όμορφο Airbnb, όπου η ιδιοκτήτρια έχει δώσει πραγματικά υψηλή αξία. Η εμπειρία είναι υπέροχη, αλλά είναι συνήθως το κερασάκι στην τούρτα που κάνει τη διαφορά: Την προηγούμενη το απόγευμα, προτού αφήσουμε το δωμάτιο για να πάμε στην Κίμωλο, λαμβάνουμε το παρακάτω μήνυμα:

«Συγγνώμη για το ακατάλληλο της ώρας, αλλά αύριο να σας ενημερώσω πως μπορείτε να κάνετε late checkout, αν αναχωρείτε απόγευμα».

Χρόνια ταξιδεύω στην Ελλάδα και στο εξωτερικό σε καλά ξενοδοχεία, όμως είναι η πρώτη φορά που μου προσφέρουν late checkout χωρίς να το έχω ζητήσει.

«Αν δουλεύεις περισσότερο από όσο πληρώνεσαι, είσαι κορόιδο και ηλίθιος. Όχι μόνο δεν πρόκειται να πληρωθείς ποτέ παραπάνω, αλλά θα θεωρηθείς εύκολο θύμα, ώστε να μπαλώνεις τρύπες και να κάνεις αγγαρείες για λογαριασμό άλλων πιο πονηρών», είχε γράψει κάτω από μία ανάρτησή μου προ ετών κάποιος.

Ουδέποτε ήταν τόσο απλό
να πετύχεις.

Σε μία κοινωνία με τόση μικρομυαλιά, αυτοί που διαθέτουν την πρόνοια, το μεράκι και την ευφυΐα να δώσουν υψηλή αξία θα έχουν εγγυημένη επιτυχία.

Η αξία διαφοροποιεί, χτίζει εμπιστοσύνη, έλκει ευκαιρίες, αναπτύσσει και καλλιεργεί νοοτροπία αφθονίας. Είναι σαν να ανάβεις ένα κερί. Το φως που δίνεις όχι μόνο δεν μειώνει το δικό σου, αλλά κάνει τον χώρο πιο φωτεινό για όλους και πρώτα από όλα για σένα.

2025: Έχουμε ένα σπίτι στη Βούλα, το οποίο έχει μόλις νοικιαστεί για τρία χρόνια. Το συμβόλαιο ξεκινάει 1η Μαΐου κι έναν μήνα πριν έχω αναλάβει να το φρεσκάρω μετά την προηγούμενη ενοικίαση. Από τα τέλη Μαρτίου η σύζυγος του ενοικιαστή έχει ζητήσει μία ή δύο φορές να μετρήσει διαστάσεις. Διαισθάνομαι ότι θα τη διευκόλυνε να επισκεφτεί το σπίτι κι άλλες φορές, παρότι δεν το έχει ζητήσει.

«Άφησα τα κλειδιά στην πόρτα για να τα κρατήσει η Έλενα και να μπαινοβγαίνει όποτε θέλει», λέω στη μεσίτρια, για να της το μεταφέρει.

«Δεν είσαι υποχρεωμένος να το κάνεις. Το συμβόλαιο ξεκινάει σε έναν μήνα», μου απαντάει.

«Δεν το κάνω επειδή είμαι υποχρεωμένος. Το κάνω επειδή το θέλω».

Η επόμενη φορά που συναντηθήκαμε με την Έλενα ήταν τη μέρα του συμβολαίου.

«Δεν μπορείς να φανταστείς πόσο με διευκόλυνες με αυτό που έκανες, Στέφανε».

Η Έλενα ήταν χαρούμενη.

Πιο χαρούμενος όμως ήμουν εγώ.

Δώσε αξία.

Και δώσ' τη μέσα από την καρδιά σου.

Κάν' το για σένα.

Η απαίτηση γεννιέται
από τον φόβο.
Η δημιουργία
από την αγάπη.

Osho

ΑΠΑΙΤΗΣΗ

Απαίτηση: η πράξη του απαιτείν.

Απαιτέω, απαιτώ: ζητώ χρεωστικώς κι επιμόνως ό,τι θεωρώ ότι μου ανήκει. Το ζητώ οπωσδήποτε.

Οπωσδήποτε: με κάθε τρόπο, σε οποιαδήποτε περίπτωση. Σώνει και καλά, ντε και καλά, με το ζόρι.

Θα ήταν πολύ καλύτερη η ζωή μας εάν εξαφανίζονταν κάποιες λέξεις από το λεξιλόγιό μας. Μία από αυτές είναι και η *απαίτηση*. Μια φίλη της μητέρας μου, με τα παιδιά της οποίας μεγαλώσαμε μαζί, της έλεγε όταν ήμαστε μικροί:

«Τούλα μου, όταν μεγαλώσω, έχω την *απαίτηση* τα παιδιά μου να με φροντίζουν».

Ναι, καλά! Το άλλο με τον Τοτό το ξέρεις;

Η *απαίτηση* («θέλω τώρα», «πρέπει να γίνει όπως λέω») εμπεριέχει βία. Προϋποθέτει ότι ο άλλος ή η ζωή «οφείλουν» να ανταποκριθούν σε αυτά που επιθυμώ. Η *απαίτηση* στην αρχή φαίνεται δυναμική, αλλά στην πραγματικότητα αγχώνει και θυμώνει, μια και εξαρτά την ηρεμία και την ικανοποίησή μου από αυτά που δεν ελέγχω. Η *απαίτηση* δημιουργεί αντίσταση, αποσυνδέει αντί να συνδέει και προκαλεί με μαθηματική ακρίβεια απογοήτευση και ματαίωση (βλ. σελ. 205).

Κανέναν δεν μπορείς να υποχρεώσεις ή να εξαναγκάσεις να κάνει κάτι που δεν επιθυμεί. Από τη στιγμή που γεννιέσαι, ένα ολόκληρο σύστημα σου μαθαίνει ότι κάποιος εκεί έξω σου χρωστάει. Η κυβέρνηση, ο εργοδότης σου, τα παιδιά σου, ο διπλανός σου.

Κανείς δεν σου χρωστάει τίποτα.

Όσο πιο σύντομα το αντιληφθείς τόσο πιο σύντομα θα απελευθερωθείς κι εσύ κι η ζωή σου και τόσο πιο σύντομα θα αναλάβεις επιτέλους την ευθύνη (βλ. σελ. 133) που σου αναλογεί. Εάν υπάρχει κάποιος που σου «χρωστάει», αυτός είσαι εσύ, για να βγάλεις τον καλύτερο εαυτό σου για σένα και τους συνανθρώπους σου.

Τα παιδιά σου σίγουρα δεν σου χρωστάνε. Εάν είσαι καλός γονιός, θα σου δώσουν αγάπη και νοιάξιμο. Όχι επειδή το *απαίτησες*, αλλά επειδή το κέρδισες.

Η αγάπη είναι επιλογή και όχι *απαίτηση*.

Σε αντίθεση με αυτό που έλεγε η φίλη της μητέρας μου, δεν μπορείς να την *απαιτήσεις*. Μόνο να την εμπνεύσεις μπορείς.

Φυσικά, από την εκάστοτε κυβέρνηση, μπορείς να συνεχίσεις να *απαιτείς*. Όμως το ότι *απαιτείς* κάτι δεν σημαίνει ότι και θα το κατακτήσεις. Από τα κράτη που είναι γιγαντιαίοι μηχανισμοί πάντα θα ξεφεύγει κάτι. Κι όταν *απαιτώ* κάτι από κάποιον, υποσυνείδητα του χρεώνω και αυτό που λείπει από τη ζωή μου. Κι όταν είμαι απασχολημένος να *απαιτώ* και όχι να δημιουργώ, θα θυμώνω ολοένα και περισσότερο. Δεν είναι τυχαίο ότι σήμερα υπάρχει τεράστιος θυμός ανά τον κόσμο με τους κυβερνώντες. Γιατί; Γιατί τους χρεώνουμε τη ζωή που

δεν έχουμε. Τη ζωή που πρωτίστως όμως εμείς δεν δημιουργήσαμε. Το πρωτεύον σύστημα δεν είναι η κυβέρνηση. Το πρωτεύον σύστημα είσαι εσύ και το δευτερεύον είναι το εξωτερικό περιβάλλον. Το περιβάλλον γίνεται το πρωτεύον σύστημα μόνο όταν εσύ δεν αναλάβεις την ευθύνη που σου αναλογεί.

Αντί να *απαιτείς*, ξεκίνα να δημιουργείς.

Ανέβασα λοιπόν ένα βιντεάκι που έκλεινε με την ατάκα της φίλης της μητέρας μου:

«Έχω την *απαίτηση* να με προσέχουν τα παιδιά μου».

«Ναι, καλά!»

Διαβάζω σχόλια από κάτω:

«Έχω την *απαίτηση*, όταν τα παιδιά μου μεγαλώσουν, να είναι ευτυχισμένα».

«Δεν *απαιτώ* τίποτα από τα παιδιά μου. Το μόνο που *απαιτώ* είναι να είναι υγιή και να ζήσουν όμορφα τη ζωή τους».

«Έχω την *απαίτηση* τα παιδιά μου να κάνουν σωστές επιλογές».

Είναι ένα τραγούδι που κάνει σουξέ αυτή την εποχή:

«Είσαι αλλού γι' αλλού»...

Αφιερωμένο.

Το μυστικό για
την ευτυχία δεν είναι
να έχεις περισσότερα, αλλά να
χρειάζεσαι λιγότερα.

Elaine James

ΑΠΛΟΤΗΤΑ

Απλός: σκέτος, νέτος, απέριττος, λιτός, ανεπιτήδευτος, ευκολοεξήγητος.

Απλοποιώ: καθιστώ κάτι απλό, πιο καταληπτό.

Απλοέπεια: η διατύπωση νοημάτων με λιτότητα και σαφήνεια.

Απλότητα: φυσικότητα, λιτότητα, η ιδιότητα του απλού.

Απλοποίηση: η μετατροπή του περίπλοκου σε απλό κι εύχρηστο.

Η απλότητα αποτελεί βαθιά στάση και φιλοσοφία ζωής που δημιουργεί χώρο για τα σημαντικά. Ξεκαθαρίζει προτεραιότητες, ιεραρχεί ανάγκες, απαλλάσσει από υπερφόρτωση, προσδίδει ουσία κι απελευθερώνει.

Απλότητα δεν σημαίνει στέρηση, αλλά συνειδητή
επιλογή του ουσιώδους.

Φαντάσου τη ζωή σου σαν ένα αερόστατο. Για να πάει ψηλά, πρέπει να αφήσεις πίσω ό,τι δεν είναι απαραίτητο. Ρούχα, αποκτήματα κι αντικείμενα που καταλαμβάνουν ανώφελο χώρο, αλλά και σκέψεις, έγνοιες και συναισθήματα που σε βαραίνουν νοητικά και ψυχικά.

Για τη νέα χρονιά μην προσθέσετε άλλα πράγματα. Αφαιρέστε.

Γιάννης Αθανασόπουλος

Εδώ και χρόνια έχω απλοποιήσει πολύ τη ζωή μου:

Το αυτοκίνητό μου είναι Smart Fortwo. Με μήκος μόλις 2,7 μέτρα, με έχει γλιτώσει από εκατοντάδες ώρες αναζήτησης πάρκινγκ και σπατάλης πολύτιμης ενέργειας. Εύκολο, αυτόματο, ξεκούραστο, δεν είναι απλώς αυτοκίνητο. Είναι εργαλείο.

Έχω να παρακολουθήσω δελτίο ειδήσεων πάνω από είκοσι χρόνια. Έχω εξοικονομήσει χρόνο και ενέργεια και έχω προστατεύσει το μυαλό μου από χιλιάδες περιττές κι επιβλαβείς πληροφορίες. Στο αυτοκίνητό μου υπάρχουν πάντα φούτερ και ομπρέλα, οπότε δεν χρειάζεται καν να ακούω ή να βλέπω δελτία καιρού.

Έχω βγάλει όλες τις ειδοποιήσεις από το κινητό μου κι έχω αφήσει μόνο τα sms και τον χτύπο του τηλεφώνου. Έτσι, προστατεύω την ενέργεια και τη συγκέντρωσή μου και έχω καταστήσει τον χρόνο μου αφάνταστα πιο παραγωγικό. Ο πολύς κόσμος μπερδεύει την εργατικότητα με την παραγωγικότητα.

Οι ντουλάπες μου έχουν λίγα ρούχα. Κάθε χρόνο δίνω αυτά που δεν έχω φορέσει για πάνω από έναν χρόνο και δεν αγοράζω αντικείμενα που δεν χρειάζομαι. Έχω μόνο μία πιστωτική κάρτα και εργάζομαι από το σπίτι μου, αποφεύγοντας μετακινήσεις. Δεν διαθέτω χρόνο και ενέργεια σε ανθρώπους που δεν μου κάνουν καλό.

Έχω συγκεκριμένους συνεργάτες από τους οποίους περνούν σημαντικά κομμάτια της ζωής μου. Εάν κάποιος μου ζητήσει ομιλία, θα μιλήσει με την Άντζελα, η οποία γνωρίζει το πρόγραμμά μου καλύτερα και από μένα. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο λειτουργώ με όλους τους συνεργάτες μου. Αντί να μιλάω με εκατό ανθρώπους και να κάνω εκατό πράγματα, μιλάω με πέντε ανθρώπους που τα αναλαμβάνουν και στο τέλος τα διεκπεραιώνουν πολύ καλύτερα από μένα. Έτσι, εξοικονομώ χρόνο και

ενέργεια γι' αυτά στα οποία είμαι καλός, αλλά και απολαμβάνω. Λίγα και καλά.

Ό,τι δεν χρειάζεται να θυμάμαι απέξω το γράφω στο τετράδιό μου. Σημειώσεις, εκκρεμότητες, σκέψεις, συναντήσεις. Το τετράδιό μου είναι γεμάτο, για να μπορεί το μυαλό μου να είναι άδειο.

Αγαπημένο βιβλίο το *Thinking, Fast and Slow* του Daniel Kahneman, το οποίο μελετάει πώς σκεφτόμαστε και πώς παίρνουμε αποφάσεις. Το μυαλό χωρίζεται σε δύο συστήματα: στο γρήγορο (fast), το οποίο λειτουργεί γρήγορα, έχοντας αυτοματοποιήσει διαδικασίες, και στο αργό (slow), που λειτουργεί πιο κριτικά και στρατηγικά. Όσο πιο πολύ απλοποιώ τη ζωή μου εκχωρώντας εργασίες και διαδικασίες στο γρήγορο σύστημα, τόσο πιο πολύ ζωτικό χώρο και χρόνο εξοικονομώ για να αναλάβει το αργό τα πραγματικά σημαντικά.

Ψυχαναγκασμός όλα αυτά που δεν αφήνουν χώρο για το αυθόρμητο και το απρόβλεπτο; Ακριβώς το αντίθετο. Προστατεύοντας χρόνο και ενέργεια, δημιουργώ χώρο για τα πραγματικά σημαντικά. Την οικογένεια, τους φίλους, την αποστολή μου.

Εδώ και χρόνια, έχω συγκεκριμένο τύπο t-shirt που φοράω, από συγκεκριμένο κατάστημα. Τα περισσότερα μπλουζάκια μου είναι μαύρα και η επιλογή το πρωί γρήγορη κι εύκολη.

Πρόσφατα ήμουν στη συγκεκριμένη αλυσίδα για να αγοράσω δύο t-shirt. Η κοπέλα με ενημέρωσε ότι βγήκε δωροεπιταγή, η οποία θα ίσχυε για έξι μήνες. Ήταν χάρτινη, άρα το πιθανότερο ήταν να τη χάσω. Η ερώτηση μέσα μου απλή:

Θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω κι άλλο t-shirt;

Ναι.

Έδωσα τη δωροεπιταγή και πλήρωσα τη διαφορά.

Έφυγα με τρία t-shirt.

Keep it simple.

μελέτη. Χρειαζόταν ένα εγχειρίδιο, που θα βοηθούσε τον αναγνώστη όλο αυτό να το κάνει δικό του. Να το μετουσιώσει σε πράξη. Έτσι, ξεκίνησα να δημιουργώ ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ, ένα βιωματικό διά ζώσης πρόγραμμα που σκοπό θα είχε να βοηθήσει τον αναγνώστη, βδομάδα βδομάδα, βήμα βήμα, να το κατακτήσει όλο αυτό. Να το κόψει και να το ράψει στα μέτρα του. Να το χρησιμοποιήσει στη ζωή κι όχι μόνο στη βιβλιοθήκη του. Αυτή την εποχή, εργάζομαι εντατικά επάνω σε αυτό και, πρώτα ο Θεός, τον Σεπτέμβριο του 2026 θα είναι έτοιμο. Είναι μέρος του δικού μου σκοπού. Της δικής μου ενόρμησης.

Προ ετών, είχα επισκεφτεί το Μητροπολιτικό Μουσείο της Νέας Υόρκης. Μπαίνοντας στην αίθουσα υποδοχής, σε πολλά σημεία δέσποζαν υπέροχα λουλούδια. Ο ξεναγός μάς είχε εξηγήσει ότι η Lila Wallace, η πολυεκατομμυριούχος εκδότρια του *Readers Digest*, λάτρευε τα λουλούδια κι όσο ζούσε, κάθε εβδομάδα χρηματοδοτούσε με χιλιάδες δολάρια τα λουλούδια του MET. Όταν πέθανε, στη διαθήκη της είχε αφήσει συγκεκριμένο όρο για τη συνέχιση της χρηματοδότησης. «Θέλω όταν μπαίνει ο επισκέπτης στο μουσείο, να ομορφαίνει η μέρα του με τα λουλούδια». Σήμερα, 40 χρόνια μετά, συνεχίζει κάθε εβδομάδα το MET να είναι στολισμένο με υπέροχα λουλούδια.

Το βιβλίο αυτό, καθώς και ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ, είναι μέρος της δικής μου αποστολής, προκειμένου να βοηθήσω όσους επιθυμούν να εμπλουτίσουν τη ζωή τους με αυτές τις λέξεις, αλλά κυρίως με αυτές τις έννοιες. Το δικό μου λιθαράκι για να ομορφύνει η ζωή τους.

Το δικό μου λουλούδι, όταν έρθει κι η δική μου η ώρα.

Κι η ζωή είναι αφάνταστα σύντομη, για να μην αφήσει καθένας μας πίσω το δικό του λουλούδι.

Ποιο θα είναι το δικό σου;

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αθανασούλης, Θ. (1927). *Ψυχοεκπαιδευτικόν σύστημα*. Εκδόσεις Δαρεμά.
- Αλεξανδρίδης, Α. (2021). *Πάμε σχολείο*; Εκδόσεις Ίκαρος.
- Allen, J. (2021). *Ως άνθρωπος σκεπτόμενος*. Εκδόσεις Επόμενη Επιλογή.
- Ανδριώτης, Ν. Π. (1983). *Ετυμολογικό λεξικό της κοινής νεοελληνικής*. Ίδρυμα Μανόλη Τριανταφυλλίδη.
- Βλαστός, Π. (1991). *Συνώνυμα και συγγενικά*. Εκδόσεις Επικαιρότητα.
- Βοσταντζόγλου, Θ. (1962). *Αντιλεξικόν ή Ονομαστικόν της νεοελληνικής γλώσσης*. Ιδιωτική Έκδοση.
- Βυζάντιος, Σ. Δ. (1851). *Λεξικόν της Ελληνικής Γλώσσης*. Τυπογραφείο Ανδρέου Κορομηλά.
- Burg, B., & Mann, J. D. (2019). *Ο γενναιόδωρος τα παίρνει όλα*. Key Books.
- Γεωργίου, Α. (2024). *Γιατί ζεις*. The Law of Success Publishing.
- Γκίκας, Σ. (2011). *Φιλοσοφικό λεξικό*. Εκδόσεις Σαββάλας.
- Green, R. (2025). *Οι 48 νόμοι της δύναμης*. Εκδόσεις Διόπτρα.
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2010). *Συνδεδεμένοι*. Εκδόσεις Κάτοπτρο.
- Clear, J. (2018). *Ένα τίποτα μπορεί ν' αλλάξει τα πάντα*. Εκδόσεις Ιβίσκος.
- Covey, S. R. (1989). *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων*. Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Δημητράκου, Δ. (2008). *Μέγα λεξικόν της ελληνικής γλώσσης*. Εκδόσεις Πιρόγα.
- Δήμου, Ν. (2009). *Η δυστυχία του να είσαι Έλληνας*. Εκδόσεις Πατάκη.
- Δρακούλης, Π. (2007). *Στοιχεία βιονομίας*. Εκδόσεις Ιδεοθέατρον.
- Dahlke, R. (2003). *Η ασθένεια ως γλώσσα της ψυχής*. Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος.

Dyer, W. (2018). *Η δύναμη της πρόθεσης*. Εκδόσεις Ιβίσκος.

Dweck, C. (2019). *Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι*. Εκδόσεις Ψυχογιός.

Ελύτης, Ο. (2008). *Μαρία Νεφέλη*. Εκδόσεις Ίκαρος.

Ελύτης, Ο. (2007). *Ο μικρός ναυτίλος*. Εκδόσεις Ίκαρος.

Επίκτητος: *Εγχειρίδιον*. (2014). Εκδόσεις Ροές.

Fisher, R. (2012). *Ο υπότης με τη σκουριασμένη πανοπλία*. Εκδόσεις Opera.

Hay, L.L. (2020). *Θεράπευσε το σώμα σου*. Brainfood.

Hibbert, J., & Usmar, J. (2014). *Το μικρό βιβλίο της ηρεμίας*. Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Hill, N. (2020). *Σκέψου και πλούτισε*. Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Huffington, A. (2019). *Η επανάσταση του ύπνου*. Εκδόσεις Διόπτρα.

Ιατρού, Μ. (1973). *Πόθεν και διατί*. Ιδιωτική Έκδοση.

Jaccard, R. (2009). *Το λεξικό του απόλυτου κυνισμού*. Εκδόσεις Ποταμός.

Καλούτσα, Ν. (2025). *Το λεξικό της επιτυχίας*. Key Books.

Kahneman, D. (2013). *Σκέψη, αργή και γρήγορη*. Εκδόσεις Κάτοπτρο.

Καπετανάκης, Β. (2014). *Το λεξικό της πιάτσας*. Εκδόσεις Αλφειός.

Κρίπα, Ε. (2025). *Όσα έμαθα από τα παιδιά*. Key Books.

Λασκαράτος, Α. (2009). *Ιδού ο Άνθρωπος*. Εκδόσεις Εστία.

Λεξικό της Καθαρεύουσας. (1969). Χάρη Πάτση.

Le Bon, G. (2016). *Η ψυχολογία των όχλων*. Εκδόσεις Αγγελάκη.

Λιαντίνης, Δ. (1997). *Γκέμμα*. Ιδιωτική Έκδοση.

Λουντέμης, Μ. (2014). *Ένα παιδί μετράει τ' άστρα*. Εκδόσεις Πατάκη.

Λουπασάκης, Α. (2007). *Γέλιο, η καλύτερη θεραπεία*. Εκδόσεις Κέδρος.

Mackesy, C. (2020). *Το αγόρι, ο τυφλοπόντικας, η αλεπού και το άλογο*. Εκδόσεις Παπαδόπουλος.

Μαριακάκη, Α. (2024). *Μάθε, αγάπησε, ζήσε*. Key Books.

Μεσσήνιος, Ν. (2025). *Αρετή – Το ελληνικό αξιακό σύστημα*. Ιδιωτική έκδοση.

Μεταξάτος, Π. (2022). *Το μονοπάτι σου*. Εκδόσεις Κριτονού.

Μπαμπινιώτης, Γ. (2011). *Ετυμολογικό λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας*. Κέντρο Λεξικολογίας.

Μπιρς, Α. (2013). *Το αλφαριθμητικό του διαβόλου*. Εκδόσεις Μίνωας.

Μπορονικολός, Ε. (2022). *Το διάλειμμα*. Εκδόσεις Έσοπτρον.

Μπουκάι, Χ. (2008). «Οι χρυσές κουκκίδες». *Να σου πω μια ιστορία*. Εκδόσεις Opera.

Ξυπολιτόπουλος, Ά. (2024). *AntiSoft*. Ελληνοεκδοτική.

Παπαγεωργίου, Κ. (2001). *Ομηρικό λεξικό*. Εκδόσεις Εντός.

Παπανούτσος, Π. Ε. (2008). *Ψυχολογία*. Εκδόσεις Νόηση.

Πελέκης, Μ. (2011). *Λεξικό της αρχαίας ελληνικής*. Εκδόσεις Σαββάλας.

Πετρόπουλος, Η. (1993). *Καλιαρντά*. Εκδόσεις Νεφέλη.

Πισσάνος, Α. (2004). *Μπορείς*. Εκδόσεις Μακρή.

Πισσάνος, Α. (2006). *Τα θαύματα της σκέψης*. Εκδόσεις Μακρή.

- Πιτσούλη, Ι. (2014). *Μυστική Οδύσσεια*. Εκδόσεις Διόπτρα.
- Πλατής, Ν. (1999). *Black out: Το μαύρο λεξικό*. Εκδόσεις Άγρα.
- Πλατής, Ν. (2001). *Αθωνικό λεξικό*. Εκδόσεις Άγκυρα.
- Πλατής, Ν. (2016). *Γελαστικό λεξικό*. Εκδόσεις Αλεξάνδρεια.
- Πλάτων: *Απολογία Σωκράτους*. (1992). Εκδόσεις Κάκτος.
- Robbins, M. (2025). *Η μέθοδος αφήστε τους*. Εκδόσεις Διόπτρα.
- Rosenberg, M. (2016.). *Μη βίαιη επικοινωνία*. Εκδόσεις Κοντύλι.
- Rosling, H. (2018). *Factfulness*. Εκδόσεις Κάτοπτρο.
- Schindler, J. A. (1966). *Πώς να ζήσετε 365 μέρες τον χρόνο*. Βιβλιοαθηναϊκή.
- Seligman, M. (2018). *Learned Optimism*. Εκδόσεις Nicholas Brealey.
- Sinek, S. (2021). *Οι ηγέτες τρώνε τελευταίοι*. Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Σταματάκος, Ι. (1972). *Λεξικόν της αρχαίας ελληνικής γλώσσας*. Εκδοτικός Οργανισμός «Ο Φοίνιξ».
- Σχώρα με, ρε μάνα*. (2024). Κείμενα έγκλειστων εκπαιδευομένων ΣΔΕ Νιγηρίας.
- Τσαλίκoglou, Φ. (1999). *Ψυχολογία της καθημερινής ζωής*. Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Τσάτσος, Κ. (2019). *Ζωή σε απόσταση*. Εκδόσεις των Φίλων.
- Templar, R. (2019). *The Rules of Thinking: A personal code to think yourself smarter, wiser and happier*. Pearson Business.
- Tolle, E. (2013). *Η δύναμη του τώρα*. Εκδόσεις Η Δυναμική της Επιτυχίας.
- Φαρσάρης, Γ. (2022). *Σουσάμι, άνοιξε*. Εκδόσεις Έσοπτρον.
- Φιλντ, Λ. (2013). *365 ιδέες για μια υπέροχη ζωή*. Εκδόσεις Μίνωας.
- Φωτιάδου, Ε. (2025). *Τρώγοντας την ανορεξία μου*. Key Books.
- Χουντουμάδη, Α., & Πατεράκη, Λ. (2008). *Λεξικό ψυχολογίας*. Τόπος (Μοτίβο Εκδοτική).
- Yogananda, P. (2012). *Η αυτοβιογραφία ενός γιόγκι*. Εκδόσεις Εστία.
- Wiest, B. (2023). *Το βουνό είσαι εσύ*. Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Beard, G. (1881). *American nervousness: Its causes and consequences*. Putnam.
- Covey, S. M. R. (2006). *The speed of trust*. Simon & Schuster.
- Craiutu, A. (2016). *A virtue for courageous minds*. University of Pennsylvania Press.