

Πρόλογος

στην ελληνική έκδοση

Σε αυτό τον πολύπλοκο και θαυμαστό κόσμο που ζούμε σήμερα, πού να εστιάσει κανείς την προσοχή του; Στην εργασία που γίνεται όλο και πιο εντατική και απαιτεί την απρόσκοπτη προσοχή μας για να ολοκληρωθεί με επιτυχία; Στον κοινωνικό περίγυρο, συχνά εικονικό, κινούμενο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία με την απρόσμενη εισβολή τους στη ζωή μας διεκδικούν ένα μεγάλο μερίδιο της προσοχής και του χρόνου μας; Ή μήπως στα μεγάλα προβλήματα του πλανήτη που ζητούν επείγουσες και ευφυείς λύσεις; Και με όλους αυτούς τους περισπασμούς από το εξωτερικό περιβάλλον, μένει καθόλου χρόνος για να στρέψουμε την προσοχή στον εαυτό μας, αυτό τον πολύτιμο αλλά και παραμελημένο σύμμαχο;

Ο Daniel Goleman με το βιβλίο του *Focus - Η Εστίαση της Προσοχής* επιχειρεί να τραβήξει την προσοχή μας στις προκλήσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε ως άνθρωποι, συνάνθρωποι, εργαζόμενοι, ηγέτες και πολίτες ενός κόσμου που γίνεται ολοένα πιο περίπλοκος και αντιφατικός. Μας ξεναγεί με σαφήνεια και απλότητα στα όλο και πιο προσβάσιμα, λόγω της εξέλιξης των νευροεπιστημών, μονοπάτια του μυαλού μας, εμβαθύνοντας σε επιστημονικά δεδομένα αλλά και αντλώντας από τις προσωπικές του εμπειρίες κατά τη μακρόχρονη και δυναμική του πορεία από ψυχολόγος και δημοσιογράφος των *New York Times* σε παγκοσμίου φήμης συγγραφέα και ομιλητή.

Ο Goleman προτείνει μια τριπλή εστίαση –στον *εαυτό*, στους *άλλους* και στο *εξωτερικό περιβάλλον*– καθώς και τρόπους για να την επιτύχουμε. Παρομοιάζει την προσοχή με έναν μυ που, όταν δεν γυμνάζεται, ατονεί. Προβληματίζεται για τη «φτωχοποίηση της προσοχής» ως απόρροια της υπερβολικής ενασχόλησης με την ψηφιακή παρά με την πραγματική ζωή, και

για τις επιδράσεις που αυτή έχει στις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Καταρρίπτει τον μύθο των 10.000 ωρών εξάσκησης για την αριστεία –που έκανε γνωστό στο ευρύ κοινό ο Malcolm Gladwell μέσα από το βιβλίο του *Outliers*– και αναδεικνύει τη σημασία της εστιασμένης εξάσκησης και του ικανού «προπονητή» που θα δώσει την αναγκαία για τη βελτίωση ανατροφοδότηση. Συζητά τη συμβολή των βιντεοπαιχνιδιών στην εξάσκηση της προσοχής και την ανάγκη επανασχεδιασμού των βίαιων παιχνιδιών με ζητούμενο τη συνεργασία και τον αλτρουισμό. Προτείνει την ενσυνειδητότητα (mindfulness) ως μια άσκηση του μυαλού με πολλαπλά οφέλη, και παρουσιάζει προγράμματα ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης με βάση την ενσυνειδητότητα, τα οποία εφαρμόζονται σε σχολεία σε διάφορα μέρη του κόσμου. Διευρύνει την έννοια της ηγεσίας στον χώρο και τον χρόνο, και αναζητά ηγέτες με ανοιχτούς ορίζοντες και συστημική σκέψη στις επιχειρήσεις, στην οικογένεια και στην πολιτική, ικανούς να εστιάσουν στο απώτερο μέλλον για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις παγκόσμιες προκλήσεις, όπως την περιβαλλοντική κρίση και την ανισότητα μεταξύ πλούσιων και φτωχών.

Ο Daniel Goleman αφιερώνει το βιβλίο αυτό «στην ευημερία των επόμενων γενεών». Μεταφέρομαι νοερά κάπου εκεί στο μέλλον, όπου βλέπω χιλιάδες μάτια να μας κοιτάζουν ικετευτικά, προσμένοντας να τους παραδώσουμε έναν καλύτερο κόσμο. Το βιβλίο αυτό αποτελεί έναν πολύτιμο οδηγό ώστε όλοι μαζί να το πετύχουμε.

Δήμητρα Ιορδάνογλου

15/6/2016