

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	15
1 Ανακάλυψε το Προσωπικό σου Κάλεσμα.....	17
2 Δείχνε Καλοσύνη σε έναν Άγνωστο Κάθε Μέρα	20
3 Γιοθέτησε έναν Διαφορετικό Τρόπο Αντίληψης.....	22
4 Κάνε Πράξη την Απαιτητική Αγάπη.....	25
5 Κράτα ένα Ημερολόγιο	27
6 Καλλιέργησε μια Ειλικρινή Φιλοσοφία	29
7 Τίμα το Παρελθόν σου.....	31
8 Ξεκίνα Καλά τη Μέρα σου.....	33
9 Μάθε να Λες «Όχι» Ευγενικά.....	36
10 Προγραμματίσε μια Εβδομαδιαία Ανάπαυλα.....	38
11 Μίλα στον Εαυτό σου.....	40
12 Ανησύχησε με Πρόγραμμα.....	42
13 Μιμήσου τα Παιδιά.....	45
14 Θυμήσου: Η Ιδιοφυΐα Είναι Κατά 99% Εμπνευση.....	47
15 Φρόντισε το Ναό σου	49
16 Μείνε στη Σιωπή.....	52
17 Σκέψου τον Ιδανικό σου Γείτονα.....	54
18 Μάθε να Ξυπνάς Νωρίς.....	56
19 Δες τα Προβλήματά σου σαν Ευλογίες.....	59
20 Γέλα Περισσότερο.....	61
21 Πέραν Μία Ολόκληρη Μέρα Χωρίς το Ρολόι σου.....	63
22 Πάρε Περισσότερα Ρίσκα.....	65
23 Ζήσε τη Ζωή.....	68
24 Διδάξου από μια Καλή Ταινία	70
25 Ευλόγησε τα Χρήματά σου.....	72
26 Εστίασε σε Ό,τι Αξίζει.....	74
27 Γράφε Ευχαριστήρια Σημειώματα.....	78
28 Έχε Πάντα ένα Βιβλίο Μαζί σου	80
29 Φτιάξε ένα Λογαριασμό Αγάπης	83
30 Δες τον Κόσμο Μέσα από τα Μάτια του Άλλου.....	85
31 Φτιάξε μια Λίστα με τα Προβλήματά σου	87

32 Απόκτησε τη Συνήθεια της Δράσης	89
33 Δες τα Παιδιά σου σαν Θεϊκά Δώρα	91
34 Απόλαυσε τη Διαδρομή, Όχι Μόνο την Ανταμοιβή.....	93
35 Θυμήσου: Η Επίγνωση Προηγείται της Αλλαγής.....	95
36 Διάβασε <i>Το Μεγαλύτερο Μάθημα της Ζωής</i>	97
37 Διαχειρίσου Σωστά το Χρόνο σου.....	99
38 Διατήρησε την Ψυχραιμία σου	101
39 Απόκτησε ένα Διοικητικό Συμβούλιο	103
40 Ο Νους σου Δεν Είναι Μαϊμού.....	105
41 Μάθε να Ζητάς	107
42 Αναζήτησε το Ανώτερο Νόημα της Εργασίας σου.....	109
43 Φτιάξε μια Βιβλιοθήκη με Ηρωικά Βιβλία	111
44 Καλλιέργησε τα Ταλέντα σου	114
45 Συνδέσου με τη Φύση.....	117
46 Αξιοποίησε το Χρόνο των Μετακινήσεών σου.....	119
47 Κάνε μια «Νηστεία Ειδήσεων»	121
48 Δεσμεύσου να Θέτεις Στόχους	123
49 Θυμήσου τον «Κανόνα των Είκοσι Μία Μερών»	125
50 Μάθε να Συγχωρείς.....	127
51 Πίνε Χυμούς από Φρέσκα Φρούτα	128
52 Δημιούργησε ένα Ποιοτικό Περιβάλλον	130
53 Περπάτησε στο Δάσος.....	132
54 Βρες έναν Προσωπικό Σύμβουλο.....	134
55 Κάνε ένα Διάλειμμα.....	136
56 Πρόσφερε Εθελοντική Εργασία	138
57 Βρες τους Δικούς σου Έξι Βαθμούς Διαχωρισμού	140
58 Άκου Μουσική Κάθε Μέρα.....	142
59 Γράψε μια Δήλωση Προσωπικής Παρακαταθήκης	144
60 Βρες Τρεις Καλούς Φίλους	146
61 Διάβασε το <i>Δρόμο του Καλλιτέχνη</i>	148
62 Μάθε να Διαλογίζεσαι.....	150
63 Κάνε την Κηδεία σου Όσο Είσαι Ζωντανός	152
64 Πάψε να Παραπονιέσαι κι Άρχισε να Ζεις.....	154
65 Αύξησε την Αξία που Προσθέτεις στον Κόσμο.....	156
66 Γίνε Καλύτερος Γονιός.....	158
67 Μην Φοβάσαι να Φέρεις Ανορθόδοξα	160
68 Μην Ξεχνάς τους Στόχους σου.....	162
69 Έλεγε τις Διαθέσεις σου	164

70 Απόλαυσε τα Απλά Πράγματα	166
71 Μην Καταδικάζεις	168
72 Ζήσε Κάθε Μέρα σου σαν να Είναι Ολόκληρη η Ζωή σου	170
73 Οργάνωσε μια «Συμμαχία Μεγάλων Μυαλών».....	172
74 Φτιάξε έναν Κώδικα Καθημερινής Συμπεριφοράς	174
75 Φαντάσου μια πιο Πλούσια Πραγματικότητα	176
76 Γίνε ο Διευθύνων Σύμβουλος της Ζωής σου	178
77 Να Είσαι Ταπεινός.....	181
78 Μην Τελειώνεις Κάθε Βιβλίο που Αρχίζεις.....	183
79 Μην Είσαι Τόσο Σκληρός με τον Εαυτό σου	185
80 Δώσε έναν Όρκο Σιωπής	187
81 Μην Σπκώνεις το Τηλέφωνο Κάθε Φορά που Χτυπά	189
82 Θυμήσου: «Ψυχαγωγία» Σημαίνει «Αγωγή Ψυχής».....	191
83 Να Επιλέγεις Αντιπάλους που Αξίζουν	192
84 Να Κοιμάσαι Λιγότερο	195
85 Βρες Χρόνο για ένα Οικογενειακό Γεύμα.....	198
86 Προσποίησου.....	200
87 Παρακολούθησε ένα Σεμινάριο για την Τέχνη του Ομιλητή.....	202
88 Σπάσε τα Δεσμά των Περιοριστικών Σκέψεων	204
89 Μην Στενοχωριέσαι για τα Πράγματα που Δεν Μπορείς να Αλλάξεις	206
90 Μάθε Πώς να Κάνεις έναν Περίπατο	207
91 Γράψε Ξανά την Ιστορία της Ζωής σου.....	209
92 Φύτεψε ένα Δέντρο	211
93 Βρες το Γαλήνιο Καταφύγιό σου	213
94 Τράβα Περισσότερες Φωτογραφίες.....	215
95 Μην Φοβάσαι την Περιπέτεια.....	217
96 Αποσυμπιέσου Προτού Επιστρέψεις στο Σπίτι σου	219
97 Σεβάσου τα Ένστικτά σου	221
98 Συγκέντρωσε Ρητά που σε Εμπνέουν	223
99 Αγάπησε τη Δουλειά σου	225
100 Πρόσφερε Ανιδιοτελώς	227
101 Ζήσε Ολοκληρωμένα για να Πεθάνεις Ευτυχισμένα	229
Ευχαριστίες.....	232
Λίγα Λόγια για το Συγγραφέα.....	233

ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Σε συγχαίρω που επέλεξες αυτό το βιβλίο. Κάνοντας αυτή την επιλογή, πήρες και την απόφαση να ζήσεις μια πιο συνειδητή, χαρούμενη και πλήρη ζωή. Αποφάσισες να μην αφήσεις την πορεία της ζωής σου στην τύχη, αλλά να προχωρήσεις με βάση τις δικές σου επιλογές και το δικό σου σχέδιο. Και σου αξίζουν θερμά συγχαρητήρια γι' αυτή την απόφαση.

Από τότε που έγραψα το βιβλίο *Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του*, έχω λάβει αμέτρητες επιστολές από αναγνώστες που είδαν τη ζωή τους να αλλάζει χάρη στη σοφία που ανακάλυψαν. Τα σχόλια αυτών των αντρών και γυναικών με ενέπνευσαν και με συγκίνησαν. Πολλά από τα γράμματα που έλαβα με παρακινούσαν επίσης να περιλάβω όλες τις γνώσεις μου σχετικά με την τέχνη της ζωής σε μια σειρά «μαθημάτων ζωής». Έτσι, συγκέντρωσα ό,τι καλύτερο είχα να δώσω και άρχισα να γράφω αυτό το βιβλίο, το οποίο πιστεύω πως θα σε βοηθήσει πραγματικά να μεταμορφώσεις τη ζωή σου.

Ό,τι έχω γράψει στις σελίδες που ακολουθούν είναι βγαλμένο μέσα από την καρδιά μου, με τη βαθιά ελπίδα πως δεν θα έρθεις απλώς σε επαφή με αυτή τη σοφία που σου προσφέρω με τόσο σεβασμό, αλλά και πως θα την αξιοποιήσεις στην πράξη για να βελτιώσεις όλους τους τομείς της ζωής σου. Μέσα από τις δικές μου δοκιμασίες στη ζωή, γνωρίζω

πως δεν αρκεί να ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε – πρέπει επίσης να εφαρμόζουμε αυτή τη γνώση, αν θέλουμε να ζήσουμε τη ζωή που ονειρευόμαστε.

Ελπίζω ότι καθώς θα γυρνάς τις σελίδες αυτού του βιβλίου, θα ανακαλύψεις ένα θησαυρό σοφίας που θα βελτιώσει την ποιότητα της επαγγελματικής, προσωπικής και πνευματικής ζωής σου. Σε παρακαλώ, γράψε μου, στείλε μου ένα ηλεκτρονικό μήνυμα ή επισκέψου με σε ένα από τα σεμινάρια μου, για να μου εκμυστηρευτείς πώς ενσωμάτωσες στον τρόπο ζωής σου τα μαθήματα που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο. Θα προσπαθήσω ειλικρινά να απαντήσω στο γράμμα ή το μήνυμά σου με ένα προσωπικό σημείωμα. Σου εύχομαι να ζήσεις μια ζωή γεμάτη βαθιά γαλήνη, ευημερία και πολλές μέρες ευτυχισμένες κι αφιερωμένες στην υπηρεσία ενός σκοπού που αξίζει πραγματικά.

Robin Sharma

Ανακάλυψε το Προσωπικό σου Κάλεσμα



Όταν είχα μεγαλώσει αρκετά, ο πατέρας μου μου είπε κάτι που δεν πρόκειται να λησμονήσω ποτέ: «Τη στιγμή που γεννιόσουν, γιε μου, εσύ έκλαιγες, ενώ όλοι γύρω σου γιόρταζαν. Ζήσε τη ζωή σου με τέτοιο τρόπο, ώστε τη στιγμή που θα πεθαίνεις εσύ να χαίρεσαι σαν να είναι γιορτή, ενώ όλοι οι άλλοι γύρω σου να κλαίνε». Στους καιρούς που ζούμε, έχουμε ξεχάσει ποιο είναι το αληθινό νόημα της ζωής. Μπορούμε εύκολα να στείλουμε έναν άνθρωπο στη Σελήνη, κι όμως δυσκολευόμαστε να διασχίσουμε το δρόμο για να καλωσορίσουμε τον καινούριο μας γείτονα. Μπορούμε να εκτοξεύσουμε έναν πύραυλο από το σημείο όπου βρισκόμαστε ως την άλλη άκρη του κόσμου με απόλυτη ακρίβεια, κι όμως δυσκολευόμαστε να τηρήσουμε την υπόσχεση που δίνουμε στα παιδιά μας ότι ένα συγκεκριμένο απόγευμα θα τα πάμε στη βιβλιοθήκη. Έχουμε ηλεκτρονικά ταχυδρομεία, φαξ και ψηφιακά τηλέφωνα, έτσι ώστε να παραμένουμε πάντα συνδεδεμένοι μεταξύ μας, κι όμως ποτέ άλλοτε οι άνθρωποι δεν ήταν λιγότερο συνδεδεμένοι. Έχουμε χάσει την επαφή μας με την ίδια μας την ανθρωπιά. Έχουμε χάσει την επαφή μας με το σκοπό της ζωής μας. Δεν μπορούμε πλέον να δούμε τα πράγματα που είναι πιο σημαντικά για εμάς.

Γι' αυτό, λοιπόν, τώρα που ξεκινάς την ανάγνωση αυτού του βιβλίου, επέτρεψέ μου να σε ρωτήσω με όλον μου το σεβασμό: Ποιος θα κλάψει όταν πεθάνεις; Πόσες ψυχές θα κατορθώσεις να αγγίξεις για όσο διάστημα θα έχεις το προνόμιο να βαδίζεις πάνω σε αυτή τη Γη; Ποια επίδραση θα έχει η δική σου ζωή στις γενιές που θα ακολουθήσουν; Και ποιο κληροδότημα θα αφήσεις πίσω σου μετά τη στερνή σου ανάσα; Ένα από τα μαθήματα που έμαθα στη δική μου ζωή είναι ότι αν δεν πάρεις εσύ ο ίδιος τη ζωή σου στα χέρια σου, τότε η ίδια η ζωή σου θα σε πάρει από κάτω. Την έχει η ζωή αυτή τη συνήθεια. Οι μέρες ξεγλιστρούν και γίνονται εβδομάδες, οι εβδομάδες ξεγλιστρούν και γίνονται μήνες κι οι μήνες γίνονται χρόνια. Πολύ σύντομα, όλα είναι πια παρελθόν και δεν σου απομένει παρά μια καρδιά πλημμυρισμένη από πικρία για τη ζωή που έζησες μισή. Λίγο προτού πεθάνει, ο Τζορτζ Μπέρναρντ Σο ρωτήθηκε: «Τι θα κάνατε αν μπορούσατε να ζήσετε τη ζωή σας ξανά από την αρχή;» Σκέφτηκε για λίγο κι έπειτα αποκρίθηκε αναστενάζοντας βαθιά: «Θα ήθελα να γίνω ο άνθρωπος που θα μπορούσα να έχω γίνει αλλά τελικά δεν υπήρξα ποτέ μου». Έγραφα αυτό το βιβλίο για να σε προφυλάξω, ώστε να μη σου συμβεί ποτέ αυτό.

Καθώς είμαι επαγγελματίας ομιλητής, περνώ μεγάλο μέρος του εργασιακού χρόνου μου δίνοντας εναρκτήριες διαλέξεις σε συνέδρια από τη μια ως την άλλη άκρη της Βόρειας Αμερικής και πετώντας από πόλη σε πόλη, για να μοιραστώ με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους τις απόψεις μου σχετικά με την εφαρμογή των ηγετικών ικανοτήτων στην εργασία και τη ζωή. Και παρόλο που οι άνθρωποι αυτοί προέρχονται από πολλά και διαφορετικά κοινωνικά στρώματα, οι ερωτήσεις τους αυτή την εποχή σχετίζονται πάντα με τα ίδια πράγματα: Πώς μπορώ να ανακαλύψω ένα βαθύτερο νόημα στη ζωή μου; Πώς μπορώ να συμβάλλω στο κοινό καλό μέσα

από τη δουλειά μου; Κι ακόμη: Πώς μπορώ να τα απλουστεύσω όλα, ώστε να μπορέσω να απολαύσω το ταξίδι της ζωής όσο είναι ακόμα καιρός;

Η απάντησή μου αρχίζει πάντα με τον ίδιο τρόπο: Ανακάλυψε το προσωπικό σου κάλεσμα. Πιστεύω ότι ο καθένας μας έχει κάποια ιδιαίτερα ταλέντα που απλώς περιμένουν να υπηρετήσουν μια ανώτερη αποστολή. Βρισκόμαστε όλοι εδώ για κάποιον μοναδικό σκοπό, κάποιον ευγενή στόχο που θα μας επιτρέψει να εκφράσουμε το ανώτερο ανθρώπινο δυναμικό μας και ταυτόχρονα να κάνουμε πιο όμορφη και πλούσια τη ζωή των ανθρώπων γύρω μας. Όταν ανακαλύπτεις το προσωπικό σου κάλεσμα, δεν σημαίνει ότι πρέπει να αφήσεις τη δουλειά σου. Σημαίνει απλώς ότι πρέπει να ενσωματώσεις στην εργασία σου περισσότερα στοιχεία του εαυτού σου και να εστιάσεις σε αυτά που κάνεις καλύτερα. Σημαίνει ότι δεν πρέπει να περιμένεις πλέον να κάνουν οι άλλοι τις αλλαγές που εσύ επιθυμείς. Σημαίνει ότι πρέπει, όπως παρατήρησε εύστοχα ο Μαχάτμα Γκάντι, «να γίνεις εσύ ο ίδιος η αλλαγή που επιθυμείς περισσότερο να δεις στον κόσμο σου». Κι από τη στιγμή που θα το καταφέρεις, η ζωή σου θα έχει αλλάξει.

Δείχνε Καλοσύνη σε έναν Άγνωστο Κάθε Μέρα



Λίγο καιρό προτού πεθάνει, ο Άλντους Χάξλεϊ στοχάστηκε όλα όσα είχε μάθει στη διάρκεια της ζωής του κι έπειτα τα συνόψισε σε εννέα απλές λέξεις: «Ας είμαστε πιο καλοί ο ένας με τον άλλον». Συχνά πιστεύουμε ότι για να ζήσουμε μια πραγματικά ουσιαστική ζωή, θα πρέπει να επιτύχουμε κάποιο μεγάλο κατόρθωμα ή να πραγματοποιήσουμε κάποιο άθλο που θα μας χαρίσει μια θέση στα εξώφυλλα των περιοδικών και των εφημερίδων. Τίποτα δεν θα μπορούσε να απέχει περισσότερο από την αλήθεια. Μια ουσιαστική ζωή αποτελείται από ακολουθίες καθημερινών πράξεων ευγένειας και καλοσύνης, οι οποίες, ειρωνικά θα 'λεγε κανείς, λειτουργούν αθροιστικά στη διάρκεια μιας ανθρώπινης ζωής και καταλήγουν σε κάτι πραγματικά σπουδαίο.

Κάθε άνθρωπος που μπαίνει στη ζωή σου, έχει ένα μάθημα να σου διδάξει και μια ιστορία να σου πει. Κάθε άτομο που συναντάς στη διάρκεια των στιγμών που συνθέτουν τις μέρες σου, αντιπροσωπεύει μια ευκαιρία να δείξεις λίγη περισσότερη από τη συμπόνια και την ευγένεια που καθορίζουν την ανθρώπινη υπόστασή σου. Γιατί να μην αρχίσεις στη διάρκεια κάθε μέρας να είσαι περισσότερο ο άνθρωπος που αληθινά είσαι και να κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς για να

εμπλουτίζει τον κόσμο που σε περιβάλλει; Κατά την άποψή μου, αν κάνεις έστω και έναν άνθρωπο να χαμογελάσει ή αν βελτιώσεις τη διάθεση έστω και ενός αγνώστου στη διάρκεια της μέρας σου, τότε η μέρα σου έχει αξία. Η καλοσύνη, για να το πούμε απλά, είναι το ενοίκιο που όλοι οφείλουμε για το χώρο που καταλαμβάνουμε πάνω στον πλανήτη.

Επιστράτευσε τη δημιουργικότητά σου και επινόησε τρόπους για να δείξεις καλοσύνη σε ανθρώπους που σου είναι άγνωστοι. Μπορείς να ξεκινήσεις με βήματα που ίσως φαίνονται μικρά αλλά είναι πολύ σημαντικά, όπως να πληρώσεις τα διόδια για το αυτοκίνητο που βρίσκεται ακριβώς πίσω σου στην ουρά, να προσφέρεις τη θέση σου στο μετρό σε κάποιον που την έχει ανάγκη και να πεις εσύ πρώτος «καλημέρα». Πρόσφατα, έλαβα μια επιστολή από μια αναγνώστρια του βιβλίου *Ο Μοναχός που Πούλησε τη Ferrari του*¹, η οποία κατοικεί στην Πολιτεία της Ουάσινγκτον. Μου έγραφε: «Έχω ως αρχή να αποδίδω ένα είδος φόρου στους ανθρώπους που με βοήθησαν στο πνευματικό μου μονοπάτι. Παρακαλώ, δεχτείτε αυτά τα εκατό δολάρια μαζί με τις ευλογίες μου και την ευγνωμοσύνη μου». Ανταποκρίθηκα αμέσως στη γενναιόδωρη πράξη της: της έστειλα ένα από τα ηχογραφημένα μου προγράμματα, ώστε να της ανταποδώσω το δώρο που μου έστειλε. Η χειρονομία της ήταν ένα σπουδαίο μάθημα, που δείχνει πόσο σημαντικό είναι να προσφέρουμε με ειλικρίνεια και μέσα από την καρδιά μας.

¹ Εκδόσεις Διόπτρα, 2011, μετάφραση: Ουρανία Τουτουτζή

Υιοθέτησε έναν Διαφορετικό Τρόπο Αντίληψης



Μια μέρα, σύμφωνα με μια παλιά ιστορία, ένας άνθρωπος που έπασχε από κάποια πολύ σοβαρή ασθένεια, οδηγήθηκε με αναπηρικό καροτσάκι στο δωμάτιο ενός νοσοκομείου. Μέσα στο δωμάτιο, ένας άλλος ασθενής αναπαύοταν σε ένα κρεβάτι δίπλα στο παράθυρο. Καθώς έγιναν φίλοι, ο άντρας που βρισκόταν δίπλα στο παράθυρο κοιτούσε απέξω κι έπειτα περνούσε ώρες ολόκληρες διασκεδάζοντας τον καθηλωμένο σύντροφό του με ολοζώντανες περιγραφές του έξω κόσμου. Κάποιες μέρες, του περιέγραφε την ομορφιά των δέντρων στο πάρκο απέναντι από το νοσοκομείο και του μιλούσε για τα φύλλα που χόρευαν στον άνεμο. Κάποιες άλλες μέρες, ψυχαγωγούσε το φίλο του αναφέροντας με κάθε λεπτομέρεια ό,τι έκαναν οι άνθρωποι που περνούσαν έξω από το νοσοκομείο. Όμως, όσο περνούσε ο καιρός, ο άντρας που παρέμενε καθηλωμένος στο κρεβάτι θλιβόταν όλο και περισσότερο, επειδή δεν μπορούσε να δει με τα μάτια του όλα εκείνα τα θαυμάσια που του περιέγραφε ο φίλος του. Σταδιακά, άρχισε να τον αντιπαθεί, ώσπου κατέληξε να τον μισεί.

Μια νύχτα, στη διάρκεια μιας ιδιαίτερα έντονης κρίσης βήχα, ο άντρας που είχε το κρεβάτι δίπλα στο παράθυρο σταμάτησε να αναπνέει. Αντί να πατήσει το κουμπί για να

ειδοποιήσει τη νοσοκόμα, ο άλλος ασθενής επέλεξε να μην κάνει τίποτα. Το επόμενο πρωί, ο άντρας που είχε δώσει στο φίλο του τόση χαρά με τις αφηγήσεις του για τον έξω κόσμο, βρέθηκε νεκρός στο κρεβάτι του. Οι νοσοκόμες τσούλησαν το κρεβάτι με το άψυχο σώμα έξω από το δωμάτιο. Ο άλλος ασθενής, χωρίς να χάσει χρόνο, ρώτησε αν θα μπορούσε να μεταφερθεί το δικό του κρεβάτι δίπλα στο παράθυρο. Το αίτημά του ικανοποιήθηκε από μια συμπονετική νοσοκόμα. Ωστόσο, μόλις στράφηκε να κοιτάξει έξω από το παράθυρο, ανακάλυψε κάτι που τον έκανε να αναριγίσει: το παράθυρο έβλεπε σε έναν ψηλό τοίχο από τούβλα. Ο πρώην συγκατοικός του είχε επινοήσει όλες τις απίστευτα όμορφες σκηνές που του περιέγραφε. Ήταν μια χειρονομία αγάπης, που είχε ως στόχο να κάνει τον κόσμο του φίλου του λίγο πιο όμορφο κάτω από εκείνες τις τόσο δύσκολες συνθήκες. Η πράξη του είχε σαν κίνητρο την ανιδιοτελή αγάπη.

Αυτή η ιστορία, κάθε φορά που τη σκέφτομαι, πυροδοτεί μια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι τα πράγματα. Για να ζήσουμε μια πιο ευτυχισμένη και ουσιαστική ζωή, θα πρέπει, όποτε αντιμετωπίζουμε δύσκολες συνθήκες, να μπορούμε πάντα να υιοθετούμε έναν διαφορετικό τρόπο αντίληψης και να ρωτάμε συνεχώς τον εαυτό μας: «Υπάρχει άραγε κάποιος πιο σοφός, πιο φωτισμένος τρόπος να αντιληφθούμε αυτή τη φαινομενικά αρνητική κατάσταση;»

Λέγεται ότι ο Στίβεν Χόκινγκ, ένας από τους λαμπρότερους φυσικούς όλων των εποχών, είτε κάποτε πως ζούμε σε έναν από τους μικρότερους πλανήτες ενός ηλιακού συστήματος με έναν αστέρα μετρίου μεγέθους, που βρίσκεται στα εξώτερα όρια ενός από τους δισεκατομμύρια γαλαξίες που υπάρχουν. Δεν είναι αρκετό αυτό για να αλλάξει ο τρόπος αντίληψής μας; Έχοντας αυτή την πληροφορία κατά νου,

πόσο σοβαρά φαντάζονται τα προβλήματά σου; Και είναι πράγματι οι δυσκολίες που έχεις αντιμετωπίσει ή οι προκλήσεις που καλείσαι να ξεπεράσεις αυτή την περίοδο τόσο σοβαρές όσο τις θεωρείς;

Το πέρασμά μας από αυτή τη Γη είναι σύντομο, πολύ σύντομο. Αν το δούμε σχηματικά, οι ζωές μας είναι απλώς παροδικές κηλίδες φωτός στο ραντάρ της αιωνιότητας. Επομένως, ας έχουμε τη σοφία να απολαύσουμε το ταξίδι και να γευτούμε την κάθε στιγμή αυτής της πορείας.

Κάνε Πράξη την Απαιτητική Αγάπη



Το χρυσό νήμα μιας ιδιαίτερα πετυχημένης και ουσιαστικής ζωής είναι η αυτοπειθαρχία. Η πειθαρχία σου επιτρέπει να κάνεις όλα εκείνα που γνωρίζεις μέσα στην καρδιά σου ότι πρέπει να κάνεις, αλλά δεν νιώθεις ποτέ τη διάθεση να κάνεις. Χωρίς αυτοπειθαρχία δεν θα κατορθώσεις ποτέ να θέσεις ξεκάθαρους στόχους, να οργανώσεις αποτελεσματικά το χρόνο σου, να συμπεριφερθείς καλά στους άλλους ανθρώπους, να αντέξεις στους δύσκολους καιρούς, να νοιαστείς για την υγεία σου και να κάνεις θετικές σκέψεις.

Αποκαλώ την αρετή της αυτοπειθαρχίας «Απαιτητική Αγάπη», επειδή η αυστηρή συμπεριφορά απέναντι στον εαυτό σου είναι στην πραγματικότητα μια χειρονομία αγάπης. Όταν είσαι αυστηρότερος με τον εαυτό σου, αρχίζεις να ζεις τη ζωή σου πιο συνειδητά, με βάση τους δικούς σου όρους, και όχι απλώς αντιδρώντας στη ζωή με τον τρόπο που ένα φύλλο παρασύρεται από το ρεύμα ενός χειμάρρου μια χειμωνιάτικη μέρα. Όπως διδάσκω σε ένα από τα σεμινάριά μου, όσο πιο αυστηρός είσαι εσύ με τον εαυτό σου τόσο πιο επεικής θα είναι μαζί σου η ζωή. Η ποιότητα της ζωής σου καθορίζεται τελικά από την ποιότητα των αποφάσεων και των επιλογών σου σε όλους τους τομείς, από τη σταδιοδρομία που επιλέγεις

ως τα βιβλία που διαβάζεις, την ώρα που ξυπνάς το πρωί και τις σκέψεις που κάνεις στη διάρκεια της μέρας σου. Όταν ασκείς με συνέπεια και σταθερότητα τη δύναμη της θέλησης κάνοντας τις επιλογές που ξέρεις πως είναι οι σωστές (αντί γι' αυτές που είναι οι εύκολες), ανακτάς τον έλεγχο της ζωής σου. Οι άνθρωποι που πετυχαίνουν τους στόχους τους και νιώθουν πλήρεις, δεν περνούν την ώρα τους κάνοντας αυτά που είναι πιο βολικά και εύκολα. Έχουν το σθένος να ακούν αυτό που λέει η καρδιά τους και να ενεργούν με σοφία. Αυτή είναι η συνήθεια που τους οδηγεί στην επιτυχία.

«Ο επιτυχημένος άνθρωπος έχει τη συνήθεια να κάνει αυτά που δεν επιθυμούν να κάνουν οι αποτυχημένοι», παρατήρησε κάποτε ο στοχαστής και δοκιμογράφος Ε. Μ. Γκρέι. «Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι οι επιτυχημένοι επιθυμούν να κάνουν αυτά τα πράγματα. Αλλά πειθαρχούν αυτό το συναίσθημα επιστρατεύοντας τη δύναμη της εστίασης στους στόχους τους». Ο Τόμας Χένρι Χάξλεϊ, Άγγλος βιολόγος και συγγραφέας του δεκάτου ενάτου αιώνα, κατέληξε σε ένα παρόμοιο συμπέρασμα: «Ίσως το πιο πολύτιμο αποτέλεσμα κάθε μορφής εκπαίδευσης είναι η ικανότητα να ωθείς τον εαυτό σου να πράττει αυτό που πρέπει να πράξει, τη στιγμή που πρέπει να το πράξει, είτε σου αρέσει είτε όχι». Και ο Αριστοτέλης, πολύ νωρίτερα, εξέφρασε αυτή τη σοφή άποψη με τον δικό του τρόπο: «Ό,τι κι αν μαθαίνουμε να κάνουμε, το μαθαίνουμε μέσα από την πράξη: για παράδειγμα, οι άνθρωποι καταφέρνουν να γίνουν χτίστες μόνο χτίζοντας ή κιθαριστές μόνο παίζοντας την κιθάρα. Με τον ίδιο τρόπο, μέσα από τις δικαίες πράξεις καταφέρνουμε να γίνουμε δίκαιοι· μέσα από τις πράξεις με αυτοέλεγχο καταφέρνουμε να γίνουμε πειθαρχημένοι· και μέσα από τις γενναίες πράξεις καταφέρνουμε να γίνουμε γενναίοι».

Κράτα ένα Ημερολόγιο



Η τήρηση και η καθημερινή ενημέρωση ενός ημερολογίου είναι μια από τις καλύτερες πρωτοβουλίες που θα μπορούσες ποτέ να αναλάβεις για την προσωπική σου εξέλιξη. Καταγράφοντας τις καθημερινές σου εμπειρίες, καθώς και τα μαθήματα που αποκόμισες από αυτές, θα γίνεσαι σοφότερος μέρα με τη μέρα. Θα αποκτήσεις αυτεπίγνωση και θα αρχίσεις να κάνεις λιγότερα λάθη. Επιπλέον, η τήρηση ενός ημερολογίου θα σε βοηθά να ξεκαθαρίζεις τις προθέσεις σου, ώστε να παραμένεις εστιασμένος σε αυτά που πραγματικά έχουν σημασία.

Το ημερολόγιο σου προσφέρει την ευκαιρία να έχεις τακτικές συζητήσεις με τον εαυτό σου. Σε αναγκάζει να στοχάζεσαι σε βάθος, σε έναν κόσμο όπου ο βαθύς στοχασμός είναι κάτι που ανήκει πλέον στο παρελθόν. Θα σε βοηθά, επίσης, να σκέφτεσαι πιο ξεκάθαρα και να ζεις με έναν πιο εστιασμένο και φωτισμένο τρόπο. Επιπλέον, θα αποτελεί μια «βάση δεδομένων», στην οποία θα μπορείς να καταγράφεις τις συνειδητοποιήσεις σου σχετικά με σημαντικά θέματα, να σημειώνεις τις στρατηγικές που έχουν αποδειχθεί επιτυχείς για εσένα και να δεσμεύεσαι για όλα όσα ξέρεις πολύ καλά ότι είναι σημαντικό να κατορθώσεις προκειμένου να έχεις

μια ικανοποιητική επαγγελματική, προσωπική και πνευματική ζωή. Κι ακόμη, το προσωπικό σου ημερολόγιο σου δίνει έναν ιδιαίτερο δικό σου χώρο, όπου μπορείς να ασκήσεις τη φαντασία σου και να προσδιορίσεις τα όνειρά σου.

Με αυτή την έννοια, το ημερολόγιο δεν λειτουργεί όπως μια ατζέντα. Στην ατζέντα σημειώνεις τα ραντεβού ή τις υποχρεώσεις σου, αλλά σε ένα πραγματικό ημερολόγιο αναλύεις και αξιολογείς τις εμπειρίες σου. Έτσι, η τήρηση ενός ημερολογίου σε ενθαρρύνει να σκέφτεσαι τι ακριβώς κάνεις, για ποιο λόγο το κάνεις και τι μαθαίνεις από αυτό που κάνεις. Η καταγραφή των εμπειριών σου σε ένα ημερολόγιο συμβάλει στην προσωπική σου εξέλιξη και στην απόκτηση σοφίας, καθώς σου εξασφαλίζει ένα είδος πεδίου για να μελετήσεις το παρελθόν σου κι έπειτα να επιδράσεις στο παρόν, ώστε να απολαύσεις περισσότερες επιτυχίες στο μέλλον. Ιατρικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι αν γράφουμε σε ένα προσωπικό ημερολόγιο έστω για δεκαπέντε λεπτά τη μέρα, εξισορροπείται η υγεία μας, ενισχύεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βελτιώνεται η στάση μας απέναντι στη ζωή. Θυμήσου: Αν η ζωή σου είναι κάτι για το οποίο αξίζει τον κόπο να σκέφτεσαι, τότε είναι επίσης κάτι για το οποίο αξίζει τον κόπο να γράφεις.