

Στη Χόουπ!

Τα ομορφότερα πράγματα στη ζωή μου έχουν  
«ανθίσει» μέσα από εσένα, όπως άλλωστε συνέβη και  
με τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο.  
Αυτό που άρχισε με τόσο πόνο και στενοχώρια έχει πια  
μεταμορφώσει τη ζωή μου σε κάτι παραπάνω από μια  
«ελπίδα που ευοδώθηκε». Αν κάποιος ωφεληθεί από  
αυτές τις σελίδες, το χρωστάει σ' εσένα.

Σ' ευχαριστώ που με ανέχεσαι.

Ξέρω ότι δεν είναι πάντα εύκολο.

Σ' ΑΓΑΠΑΩ!



## Περιεχόμενα

|  |     |
|--|-----|
| <i>Ευχαριστίες</i> .....   | 11  |
| <i>Εισαγωγή</i> ΜΙΑ ΖΩΗ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ.....  | 13  |
| <b>Πρώτο Μέρος - ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΤΗΣ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΗΣ ΑΡΧΗΣ</b> .....  | 43  |
| <i>Κεφάλαιο 1</i> ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΠΟΛΥΤΟ ΣΤΟΧΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΑΣ .....  | 45  |
| <i>Κεφάλαιο 2</i> ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΜΝΗΜΗ.....   | 82  |
| <i>Κεφάλαιο 3</i> Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ .....  | 111 |
| <b>Δεύτερο Μέρος - Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΗ ΑΡΧΗ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ..</b>   | 149 |
| <i>Κεφάλαιο 4</i> ΤΡΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΕΤΕ<br>ΤΟΝ «ΣΚΛΗΡΟ ΔΙΣΚΟ» ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΤΟΥ ..... | 151 |
| <i>Κεφάλαιο 5</i> ΘΕΣΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΤΟΧΟΥΣ ΑΓΧΟΥΣ .....   | 245 |
| <b>Τρίτο Μέρος - ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΗ ΑΡΧΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ</b> .....  | 273 |
| <i>Κεφάλαιο 6</i> ΒΑΣΙΚΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ:<br>ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΣΤΕ ΤΗΝ ΑΙΤΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ.....                   | 275 |
| <i>Κεφάλαιο 7</i> Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΗΣ ΑΡΧΗΣ .....  | 309 |
| <i>Συνοπτικός Οδηγός</i> .....   | 340 |
| <i>Συμπέρασμα</i> ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ.....   | 343 |
| <i>Επίλογος</i> ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.....   | 349 |
| <i>Περισσότερες πηγές</i> .....  | 377 |
| <i>Παραπομπές</i> .....  | 379 |



## *Ευχαριστίες*

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Κάθλιν Χάγκερτι – εσύ με βοήθησες να μεταφέρω όσα είχα στο μυαλό και την καρδιά μου στις σελίδες αυτού του βιβλίου, μετατρέποντας τη συγγραφή του σε μια εξαιρετικά απολαυστική εμπειρία! Στην Αμάντα Ρούκερ – πήρες στα χέρια σου ένα πολύ προχειρογραμμένο χειρόγραφο και το ανέδειξες σε ένα βιβλίο με νόημα. Δεν θα μπορούσα να τα καταφέρω χωρίς εσένα. Στο Χάρι, τη Χόουπι και τον Τζορτζ – σας ευχαριστώ που με ανεχθήκατε, ενώ έγραφα και κρατούσα σημειώσεις ακόμα και στις πιο ακατάλληλες στιγμές, και που μου δείχνατε την αγάπη σας όλον αυτό τον καιρό. Στην ατζέντη μου, Μπόνι Σόλοου – το μόνο που μπορώ να πω είναι ότι έσωσες το βιβλίο μου και ότι θα σου είμαι για πάντα ευγνώμων. Είσαι η καλύτερη! Στην Νταϊάνα Μπαρόνι και την ομάδα του εκδοτικού οίκου Random House – σας ευχαριστώ για την εξαιρετική δουλειά σας και για το χαρούμενο, ζεστό και γεμάτο φροντίδα «σπιτικό» που μου προσφέρατε. Και στον Θεό, που μου έδωσε κάτι να γράψω – Σου ανήκω ολοκληρωτικά!



## *Εισαγωγή*

### ΜΙΑ ΖΩΗ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ

Το θέμα αυτού του βιβλίου είναι πώς μπορείτε να ζήσετε μια ζωή υπέρβασης:

Πέρα από τη Δύναμη της Θέλησης.

Πέρα από το συνηθισμένο.

Πέρα από τους φόβους σας.

Πέρα από τις εξωτερικές συνθήκες σας.

Πέρα από τα όνειρα και τις ελπίδες σας.

Ενώ μεγάλωνα, πάντα πίστευα ότι ήταν δυνατόν να ζήσει κανείς μια ζωή υπέρβασης. Όμως, βρήκα τον τρόπο να ζήσω αυτή τη ζωή μόνο όταν έχασα ό,τι σημαντικότερο είχα. Παρότι οι αρχές που θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο υπάρχουν ήδη από την αρχαιότητα, η πρωτοποριακή επιστήμη που τις επιβεβαιώνει είναι εντελώς νέα, όπως και η πρακτική, βήμα προς βήμα μέθοδος που θα μάθετε και που θα σας επιτρέψει όχι μόνο να επιλέξετε μια ζωή υπέρβασης, αλλά και να αρχίσετε να τη ζείτε από εδώ και πέρα.

Μου πήρε είκοσι πέντε χρόνια για να ανακαλύψω και να τελειοποιήσω τη μέθοδο που σας προσφέρω εδώ.

Την αποκαλώ «Σπουδαιότερη Αρχή του Κόσμου, που Σχεδόν Κανείς δεν Γνωρίζει».

Προτού προχωρήσουμε, θα ήθελα να σας κάνω μια ερώτηση: Ποιο είναι το μεγαλύτερο σας πρόβλημα ή ποια είναι η σημαντικότερη δυνατότητά σας που παραμένει ανεκμετάλλευτη; Τι είναι αυτό που αναζητάτε; Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να επιλύσετε, να ξεφορτωθείτε ή να μεταμορφώσετε με ένα μαγικό ραβδί; Θα σας έλεγα να μην προχωρήσετε παρακάτω αν δεν έχετε στο μυαλό σας τουλάχιστον ένα πράγμα που χρειάζεται να βελτιώσετε στη ζωή σας, ακόμα και αν έχετε δοκιμάσει μάταια τα πάντα για να το αλλάξετε. Ένα πράγμα που πρέπει να απελευθερώσετε από τα δίκτυα της αποτυχίας και της μετριότητας και να το μετατρέψετε σε θριαμβευτική επιτυχία.

Πιστεύω ότι η Σπουδαιότερη Αρχή είναι το μαγικό ραβδί που χρειάζεστε. Καταλαβαίνω ότι αυτός ο ισχυρισμός ακούγεται αλαζονικός, αλλά τον υποστηρίζω με τόση θερμην ακριβώς επειδή τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια έχω δει τις αλλαγές που συντελούνται σε όλους τους πελάτες μου. Πιστεύω ότι μπορείτε να εφαρμόσετε σε οποιαδήποτε πτυχή της ζωής σας τη μέθοδο που περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο. Πιστεύω ότι μπορείτε να δείτε τη ζωή σας να μεταμορφώνεται ολοκληρωτικά, όπως μια προνύμφη μεταμορφώνεται σε πεταλούδα.

Μπορώ να μαντέψω τι σκέφτεστε αυτή τη στιγμή. Σκέφτεστε ότι *τα έχετε ξανακούσει όλα αυτά*, ίσως εκατοντάδες φορές. Μερικοί από εσάς τα έχετε ακούσει τόσο πολλές φορές, που δεν μπορείτε καν να πιστέψετε ότι είναι εφικτά. *Καλά, εντάξει, άλλη μια μαγική συνταγή που προσπαθεί να με εξαπατήσει για να δώσω τόσα λεφτά για ένα βιβλίο που δεν θα μου προσφέρει τίποτα.* Αν σας πέρασε από το μυαλό



αυτή η σκέψη, σας καταλαβαίνω. Μου έχει συμβεί κι εμένα. Εδώ, όμως, θα πρέπει να σας αποκαλύψω ένα μυστικό για τη βιομηχανία της αυτοβοήθειας και της επιτυχίας: το ποσοστό αποτυχίας της αγγίζει το 97%.

## **ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ 97% ΤΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ**

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε διαβάσει κάπου ή έχουμε διαπιστώσει από μόνοι μας ότι η συντριπτική πλειονότητα των προγραμμάτων επιτυχίας και αυτοβοήθειας αποτυγχάνουν. Αν ήταν αποτελεσματικά, δεν θα συνεχίζαμε να αναζητάμε καινούρια προγράμματα κάθε χρόνο, έτσι δεν είναι; Και αυτή η αποκαλούμενη «βιομηχανία» (που η αξία της μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες ξεπερνά τα δέκα δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως)<sup>1</sup> θα κατέρρεε, γιατί αν υπήρχε ένα πρόγραμμα αποτελεσματικό για όλους, θα ζούσαμε όλοι μια ευτυχισμένη, υγιή και πλήρη ζωή. Για παράδειγμα, τα βιβλία για την απώλεια βάρους ανήκουν σε μια από τις πιο ευπώλητες κατηγορίες. Ποιοι πιστεύετε, λοιπόν, ότι θα αγοράσουν φέτος τα βιβλία για την απώλεια βάρους; Απάντηση: Οι ίδιοι άνθρωποι που τα αγόρασαν και πέρσι, επειδή τα περσινά βιβλία δεν είχαν κανένα αποτέλεσμα! Το μυστικό, όμως, δεν είναι ότι τα περισσότερα προγράμματα επιτυχίας και αυτοβοήθειας αποτυγχάνουν, αλλά ότι *οι ειδήμονες αυτής της βιομηχανίας το γνωρίζουν*. Και το ποσοστό αποτυχίας είναι πολύ υψηλότερο απ' όσο πιστεύαμε.

Σύμφωνα με ανθρώπους της ίδιας της βιομηχανίας (που περιλαμβάνει βιβλία, ομιλίες, εργαστήρια, προγράμματα κ.τ.λ.), το ποσοστό αποτυχίας αγγίζει περίπου το 97%. Ναι,

σωστά διαβάσατε, 97%. Εδώ και χρόνια, ο Κεν Τζόνστον, συνάδελφος, φίλος μου και επικεφαλής της μεγαλύτερης εταιρείας που διοργανώνει σεμινάρια προσωπικής εξέλιξης στη Βόρεια Αμερική, δηλώνει ρητά στις ομιλίες του αυτό που ψιθυρίζουν στο παρασκήνιο οι περισσότεροι άνθρωποι της συγκεκριμένης βιομηχανίας: ότι το μέσο ποσοστό επιτυχίας είναι περίπου 3%. Από αυτό το 3% επιτυχίας, το μάρκετινγκ αντλεί αρκετές θετικές μαρτυρίες για να παρουσιάσει τη βιομηχανία ως μια μηχανή επιτυχίας που είναι αποτελεσματική για όλους. Όμως, στην πραγματικότητα αυτό δεν ισχύει – και το γνωρίζουν *από την προσωπική τους εμπειρία*.

Ακόμα πιο ενδιαφέρον είναι ότι η συντριπτική πλειονότητα αυτών των προγραμμάτων ακολουθούν το ίδιο βασικό πρότυπο:

1. Εστιάστε σε αυτό που επιθυμείτε.
2. Καταστρώστε ένα σχέδιο για να το πετύχετε.
3. Θέστε το σχέδιό σας σε εφαρμογή.

Αυτό είναι όλο. Όποιο πρόγραμμα ή βιβλίο και όποιον γιατρό ή μέντορα επιλέξετε, το πιθανότερο είναι ότι θα σας διδάξει κάποια εκδοχή αυτού του προτύπου. Μάλιστα, το πρότυπο αυτό βασίζεται στο πρωτοποριακό βιβλίο αυτοβοήθειας *Γίνετε Πλούσιοι με τη Δύναμη της Σκέψης*,<sup>2</sup> του Ναπόλεον Χιλ, που εκδόθηκε το 1937 και έγινε διάσημο μέσα από άλλα βιβλία και προγράμματα τα τελευταία εξήντα πέντε χρόνια.

Η συνταγή αυτή φαίνεται λογική, σωστά; Φυσικά και φαίνεται λογική. Είναι κάτι που ακούμε όλη μας τη ζωή. Το πρόβλημα είναι ότι δεν έχει αποτελέσματα. Σύμφωνα με

τις τελευταίες μελέτες που έγιναν στα Πανεπιστήμια του Χάρβαρντ και του Στάνφορντ, τις οποίες θα παρουσιάσουμε λεπτομερώς στο Κεφάλαιο 1, αυτό το πρότυπο όχι μόνο είναι αναποτελεσματικό, αλλά για το 97% από εμάς αποτελεί διαπιστωμένα ένα σχέδιο αποτυχίας.

Γιατί; Το τυπικό σχέδιο αυτοβοήθειας τριών βημάτων –καθορίστε τι επιθυμείτε, καταστρώστε ένα σχέδιο, θέστε το σχέδιο σε εφαρμογή μέχρι να πετύχετε αυτό που επιθυμείτε– βασίζεται σε δύο συστατικά: στην προσδοκία ενός εξωγενούς απώτερου αποτελέσματος (Βήματα 1 και 2) και στη χρήση της δύναμης της θέλησης (Βήμα 3). Όπως θα μάθουμε στο Κεφάλαιο 1, οι προσδοκίες που έχουμε μέχρι να επιτευχθεί ή όχι το τελικό αποτέλεσμα, εγγενώς προκαλούν χρόνιο στρες. Και η ιατρική επιστήμη έχει αποδείξει επανειλημμένα ότι το στρες αποτελεί ουσιαστικά το κλινικό αίτιο κάθε προβλήματος που έχουμε στη ζωή και ότι, σε τελική ανάλυση, εγγυάται την αποτυχία μας. Η εξάρτηση από τη δύναμη της θέλησης (Βήμα 3) επίσης εγγυάται την αποτυχία, επειδή η θέληση εξαρτάται από τη δύναμη του συνειδητού νου. Όπως θα ανακαλύψουμε στο Κεφάλαιο 1, οι υποσυνείδητες και ασυνείδητες συμπεριφορές μας είναι κυριολεκτικά *εκατομμύρια φορές* ισχυρότερες από τον συνειδητό νου μας. Έτσι, αν για οποιονδήποτε λόγο το υποσυνείδητο και το ασυνείδητό μας συγκρούονται με τη συνειδητή μας θέληση, ο συνειδητός νους μας θα χάνει πάντοτε. Επίσης, η προσπάθεια να «εξαναγκάσουμε» με τη δύναμη της θέλησης ένα αποτέλεσμα που εμποδίζεται από το υποσυνείδητό μας, εκτοξεύει στα ύψη τα επίπεδα του στρες, ενεργοποιώντας έτσι ξανά την κυριότερη αιτία κάθε προβλήματος που μπορεί να αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας.

Με άλλα λόγια, ο λόγος που το ποσοστό αποτυχίας ανέρχεται στο 97% τα τελευταία εξήντα πέντε χρόνια είναι ότι το κοινώς αποδεκτό πρότυπο κυριολεκτικά μας διδάσκει πώς να αποτύχουμε. Όσοι χρησιμοποιούσαν αυτή τη μέθοδο έκαναν απλά ό,τι τους είχαν διδάξει. Το αδιάσειστο επιχείρημα είναι ότι αν οι προσδοκίες προκαλούν εγγενώς στρες και η πιθανότητα να αποκτήσουμε ευτυχία και επιτυχία με τη δύναμη της θέλησης είναι μία στο εκατομμύριο (κάτι που προκαλεί ακόμα περισσότερο στρες), τότε το πρότυπο αυτό εγγυάται όχι μόνο ότι δεν θα αποκτήσουμε ευτυχία και επιτυχία μακροπρόθεσμα, αλλά και ότι θα καταλήξουμε να κάνουμε τα πράγματα *ακόμα χειρότερα* απ' ό,τι θα ήταν αν δεν κάναμε απολύτως τίποτα.

Μπορεί να αναρωτιέστε: *Αν το πρότυπο αυτό είναι πρότυπο αποτυχίας, γιατί μου φαίνεται τόσο λογικό και φυσικό;* Υπάρχουν τρεις λόγοι γι' αυτό:

**1. Έτσι είστε προγραμματισμένοι.** Η τάση να εστιάζετε στο τελικό αποτέλεσμα οφείλεται στον βασικό σας προγραμματισμό, που είναι γνωστός και ως «προγραμματισμός ερεθίσματος-αντίδρασης» ή «προγραμματισμός αναζήτησης της ευχαρίστησης και αποφυγής του πόνου». Αποτελεί μέρος του ενστίκτου επιβίωσης και είναι το πρότυπο που χρησιμοποιούσατε σχεδόν αποκλειστικά για τα πρώτα έξι ή οχτώ χρόνια της ζωής σας: θέλω παγωτό χωνάκι, σχεδιάζω να πάρω παγωτό χωνάκι, πηγαίνω και παίρνω παγωτό χωνάκι. Γι' αυτό σας φαίνεται τόσο φυσικό. Το βασικό πρόβλημα είναι ότι ως ενήλικες δεν πρέπει να ζούμε με αυτό τον τρόπο, παρά μόνο αν η ζωή μας βρίσκεται σε κίνδυνο. Μετά τα έξι ή οχτώ χρόνια περίπου, πρέπει να αρχίσουμε

να ζούμε με γνώμονα το σωστό και το καλό, ανεξάρτητα από τον πόνο ή την ευχαρίστηση που συνεπάγεται κάτι τέτοιο. (Θα εξηγήσω περισσότερα και γι' αυτό στο Κεφάλαιο 1.) Όταν, λοιπόν, συνεχίζουμε να ζούμε σύμφωνα με το πρότυπο αυτό ως ενήλικες, ενεργούμε σαν πεντάχρονα παιδιά χωρίς καν να το αντιλαμβανόμαστε.

**2. Αυτό βλέπετε να κάνουν όλοι οι άλλοι γύρω σας.** Με άλλα λόγια, το πρότυπο αυτό σας παρουσιάζεται ως η σωστή προσέγγιση σε όλες σχεδόν τις περιστάσεις: βλέπετε κάτι που επιθυμείτε, προσδιορίζετε πώς μπορείτε να το αποκτήσετε και χρησιμοποιείτε τη δύναμη της θέλησης για να τα καταφέρετε. Αυτό είναι το πρότυπο που έχουν διαμορφώσει για εσάς οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι συνομήλικοί σας.

**3. Αυτό δίδασκαν οι ειδικοί τα τελευταία εξήντα πέντε χρόνια.** Όπως ανέφερα προηγουμένως, το συγκεκριμένο πρότυπο έχει αποτελέσει τη βάση σχεδόν όλων των προγραμμάτων ή ευπώλητων βιβλίων αυτοβοήθειας εδώ και σχεδόν εφτά δεκαετίες.

Η τυπική μεθοδολογία των σύγχρονων προγραμμάτων αυτοβοήθειας και επιτυχίας όχι μόνο είναι ξεπερασμένη, αλλά ήταν εξαρχής ελαττωματική. Και, πραγματικά, δεν χρειάζομαι στατιστικές ή επιστημονικές μελέτες για να κατανοήσω ότι η επιδίωξη ενός τελικού στόχου μέσω της δύναμης της θέλησης αποτελεί πρότυπο αποτυχίας. Αυτό το γνωρίζω από την εμπειρία μου.

Περίπου είκοσι πέντε χρόνια πριν, εργαζόμουν ως σύμβουλος για εφήβους και τις οικογένειές τους. Τους

βοηθούσα να παραμείνουν στον σωστό δρόμο και να πετύχουν στη ζωή. Είχα εκπαιδευτεί σύμφωνα με αυτό το κλασικό πρότυπο αυτοβοήθειας, το οποίο ακολουθούσα για χρόνια σε κάθε πτυχή της ζωής μου. Ωστόσο, άρχισα να συνειδητοποιώ ότι αποτύγχανα στο έργο που προσπαθούσα να επιτελέσω και ότι δεν μπορούσα να βοηθήσω πραγματικά αυτά τα παιδιά. Παράλληλα, η οικονομική μου κατάσταση ήταν τόσο τραγική, ώστε έφτασα σε σημείο πτώχευσης. Παρότι προσποιούμουν ότι ήμουν χαρούμενος, μέσα μου ήμουν δυστυχισμένος. Για χρόνια, αναρωτιόμουν πώς μπορούσα να βοηθήσω τους άλλους – αλλά και τον εαυτό μου – να πετύχουν στη ζωή και αναζητούσα τις απαντήσεις στη θρησκεία, την αυτοβοήθεια, την ψυχολογία, την ιατρική και τις συμβουλές ανθρώπων που σεβόμουν. Όμως, τίποτα απ’ όλα αυτά δεν είχε αποτέλεσμα. Και, φυσικά, κατηγορούσα τον εαυτό μου, και όχι όσα είχα μάθει. *Απλώς δεν προσπαθώ αρκετά σκληρά ή κάτι δεν κάνω σωστά*, σκεφτόμουν.

Έφτασα σε σημείο να σκέφτομαι πως θα ήταν προτιμότερο να τα παρατήσω όλα, γιατί ένιωθα ότι δεν μπορούσα να ζω άλλο έτσι. Θυμάμαι να αναρωτιέμαι: *Πώς κατέστρεψα τα πάντα τόσο γρήγορα; Διένυα μόλις τη δεύτερη δεκαετία της ζωής μου και ένιωθα σαν να είχα αποτύχει σε όλους τους τομείς.* Όπως φαίνεται, όμως, δεν είχα ξοφλήσει ακόμα.

Ένα βροχερό κυριακάτικο βράδυ του 1988, ύστερα από τρία χρόνια γάμου, η γυναίκα μου, η Χόουπι, είπε ότι «έπρεπε να μου μιλήσει». Παρότι το είχε ξαναπεί χιλιάδες φορές, ποτέ δεν το είχε ξαναπεί με αυτό τον τρόπο. Ήξερα μέσα μου ότι κάτι συνέβαινε, κάτι κακό. Δυσκολευόταν να με κοιτάξει στα μάτια. Η φωνή της έτρεμε, αλλά καταλάβαινα ότι προσπαθούσε να διατηρήσει την ψυχραιμία της. «Άλεξ, θέλω να φύγεις από το σπίτι. Δεν αντέχω να ζω άλλο μαζί σου».

Είχα μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον που θύμιζε μεσογειακή οικογένεια. Συζητούσαμε και καβγαδίζαμε ασταμάτητα για τα πάντα, από την πολιτική και τη θρησκεία μέχρι τα σχέδιά μας για το Σαββατοκύριακο. Αλλά στην πιο σημαντική στιγμή της ζωής μου δεν κατάφερα να αντικρούσω ούτε μία λέξη απ' όσα άκουσα. Το μόνο που κατάφερα να πω ήταν... «Εντάξει».

Κι έτσι, έφυγα. Μουδιασμένος, έβαλα μερικά πράγματα σε μια μικρή βαλίτσα και, δίχως να πω κουβέντα, έκλεισα πίσω μου την πόρτα και πήγα στο σπίτι των γονιών μου. Πέρασα όλη τη νύχτα στην αυλή – προσευχόμενος, αναζητούσα μια λύση και έκλαιγα. Μέσα μου, ένιωθα σαν να πέθαινα.

Αν και τότε μπορεί να μην το συνειδητοποιούσα, αυτό ήταν ό,τι καλύτερο θα μπορούσε να μου συμβεί. Στις επόμενες έξι εβδομάδες, θα βίωνα την πιο θετική καμπή της ζωής μου. Είχα γραφτεί σε ένα είδος «πνευματικού σχολείου», όπου θα μάθαινα την ουσία όλων των πραγμάτων· αυτό που τώρα ονομάζω «Σπουδαιότερη Αρχή».

Όμως, εκείνο το βράδυ ένιωθα ότι η ζωή μου είχε τελειώσει. Ρωτούσα συνεχώς: «Γιατί να συμβεί αυτό;» Ήταν μια εύλογη ερώτηση, γιατί αν υπήρχε κάτι στο οποίο θα έπρεπε να πετύχω σίγουρα αυτό ήταν ο γάμος. Όταν παντρευτήκαμε με τη Χόουπι, ήμαστε πιο προετοιμασμένοι από οποιοδήποτε άλλο ζευγάρι γνωρίζαμε. Στο πρώτο μας ραντεβού πήγαμε στο πάρκο, απλώσαμε μια κουβέρτα στο γρασίδι, κάτω από τον έναστρο ουρανό μιας υπέροχης φθινοπωρινής βραδιάς, και αρχίσαμε να μιλάμε. Και να μιλάμε. Και να μιλάμε. Μόνο αυτό. Μιλούσαμε έξι ώρες συνεχόμενα. Μιλούσαμε για ό,τι μπορείτε να φανταστείτε. Και αυτό μόνο στο πρώτο ραντεβού.

Όταν εξαντλήσαμε όλα τα θέματα συζήτησης, αρχίσαμε να διαβάζουμε μαζί βιβλία. Αγοράζαμε το ίδιο βιβλίο με θέμα τις σχέσεις –ή κάποιο άλλο θέμα που ενδιέφερε πολύ και τους δύο– και το διάβαζε ο καθένας μόνος του, υπογραμμίζοντας και κρατώντας σημειώσεις. Έπειτα, στο ραντεβού μας, συγκρίναμε τις σημειώσεις και συζητούσαμε για όσα είχαμε διαβάσει. Κάναμε συνεδρίες προγαμιαίας συμβουλευτικής *οικειοθελώς*. Συμπληρώσαμε τεστ προσωπικότητας, συγκρίναμε τα αποτελέσματα και μιλήσαμε σε ειδικούς συμβούλους για τα πιθανά προβλήματα που μπορεί να παρουσιάζονταν και τις λύσεις τους. Όταν στις 24 Μαΐου 1986 έφτασε η μέρα του γάμου μας, ήμαστε πανέτοιμοι ή, μάλλον, έτσι *πιστεύαμε*. Προτού καλά καλά περάσουν τρία χρόνια, η Χόουσι άρχισε να μη θέλει να με δει στα μάτια της, ενώ κι εγώ ήμουν αρκετά δυστυχισμένος. Γιατί;

Εκείνη τη νύχτα, στην αυλή των γονιών μου, ξεκίνησε η πραγματική μου επιμόρφωση. Άκουσα μες στο μυαλό μου μια φωνή που ήμουν σίγουρος ότι ανήκε στον Θεό. Η φωνή αυτή μου είπε κάτι που δεν ήθελα να ακούσω, κάτι που μάλιστα ήταν προσβλητικό. Έπειτα, η φωνή μου έκανε τρεις ερωτήσεις που με συγκλόνισαν βαθύτατα και που μέσα στις επόμενες έξι εβδομάδες με αποπρογραμματίσαν και με αναπρογραμματίσαν μέχρι τον πυρήνα της ύπαρξής μου. Ύστερα από αυτή την εμπειρία, δεν ήμουν ποτέ πια ο ίδιος. Χάρη σε αυτές τις τρεις ερωτήσεις, άρχισα να διαμορφώνω το Μοντέλο Επιτυχίας της Σπουδαιότερης Αρχής (την οποία θα βρείτε στο Κεφάλαιο 7). Αν και στην περίπτωση μου η αλλαγή συνέβη ακαριαία, χρειάστηκαν είκοσι πέντε χρόνια για να καταλάβω πώς θα μπορούσα να την προκαλέσω κατά βούληση και στους άλλους. Μάλιστα, μπορώ να πω ότι η μέθοδος αυτή, στη σημερινή της μορφή, είναι το



ακριβώς αντίθετο από το τυπικό πρότυπο αυτοβοήθειας των τριών βημάτων. Επίσης, έχει τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα, με ποσοστό επιτυχίας που, βάσει της εμπειρίας μου, ξεπερνά το 97%, σε αντίθεση με το ποσοστό αποτυχίας του κλασικού προτύπου αυτοβοήθειας που τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια αγγίζει το 97%.

Αφού παραμείναμε ενάμιση μήνα σε διάσταση, η Χόουπι συμφώνησε, αν και απρόθυμα, να ξαναβγεί ραντεβού μαζί μου. Αργότερα, μου είπε ότι αμέσως μόλις με κοίταξε στα μάτια εκείνη τη μέρα κατάλαβε ότι δεν ήμουν ο ίδιος άνθρωπος. Είχε δίκιο. Παρότι εξωτερικά φαινόμεουν ο ίδιος, εσωτερικά είχα μεταμορφωθεί σε ένα εντελώς διαφορετικό άτομο. Παρ' όλα αυτά, εκείνη τη μέρα δεν μου είπε τίποτα και, επειδή είχε πληγωθεί, συνέχισε να είναι επιφυλακτική για αρκετό καιρό. Το αποτέλεσμα, όμως, ήταν αναπόφευκτο και αναπόδραστο.

Παρότι αργότερα αντιμετωπίσαμε δυσκολίες με την υγεία της Χόουπι και τα οικονομικά μας,<sup>3</sup> τα σημαντικότερα πράγματα στη ζωή μας είχαν αλλάξει για πάντα. Η Σπουδαιότερη Αρχή συνέχιζε να με μεταλλάσσει και είχε αρχίσει να μεταμορφώνει και τη Χόουπι.

Από εκείνη τη μέρα, άρχισα να διδάσκω τη Σπουδαιότερη Αρχή στους εφήβους που παρακολουθούσα τότε, στους γονείς τους και σε όποιον άλλον μπορούσα. Όποιο κι αν πίστευαν ότι ήταν το πρόβλημά τους, απ' ό,τι κι αν πίστευαν ότι έπρεπε να σωθούν, αυτό που πραγματικά χρειαζόνταν να μάθουν ήταν η Σπουδαιότερη Αρχή. Συνοπτικά η αρχή είναι η εξής:

*Ουσιαστικά, όλα τα προβλήματα, ακόμα και τα προβλήματα υγείας και επιτυχίας ή η έλλειψη ευτυχίας, προέρχονται από κάποια εσωτερική κατάσταση φόβου. Κάθε εσωτερική κατάσταση*

*φόβου προκαλείται από έλλειψη αγάπης στον τομέα όπου εμφανίζεται το πρόβλημα.*

Η αντίδραση φόβου ονομάζεται επίσης και «αντίδραση στρες». Αν ο φόβος είναι το πρόβλημα, τότε το αντίθετό του, η αγάπη, είναι το αντίδοτο. Όταν υπάρχει αγάπη, δεν μπορεί να υπάρχει ταυτόχρονα φόβος (εκτός από τις περιπτώσεις ανάγκης που είναι απειλητικές για τη ζωή). Αυτό μπορεί να ακούγεται πολύ θεωρητικό, αλλά, ευτυχώς, τα τελευταία χρόνια έχουν διεξαχθεί μελέτες που στηρίζουν επιστημονικά αυτή τη θεωρία (μελέτες τις οποίες θα συζητήσουμε σε διάφορα σημεία του βιβλίου). Τα πάντα, ακόμα και τα προβλήματα επιτυχίας και οι εξωτερικές συνθήκες, εξαρτώνται από το αν βρίσκεστε σε μια εσωτερική κατάσταση φόβου ή αγάπης.

Αυτό δίδασκα σε όλους τους πελάτες μου, όταν ξεκίνησα να εργάζομαι ως σύμβουλος. Όποιο και αν ήταν το πρόβλημά τους –υγεία, σχέσεις, επιτυχία, θυμός, άγχος–, πίστευα πως το βαθύτερο αίτιο ήταν πάντα κάποιο πρόβλημα φόβου-αγάπης. Αν η αγάπη αντικαθιστούσε το φόβο, ήμουν σίγουρος ότι τα συμπτώματά τους θα υποχωρούσαν, κάτι που διαφορετικά μπορεί να μη συνέβαινε ποτέ.

Σύντομα, όμως, συνάντησα ένα πρόβλημα. Δεν είχε κανένα αποτέλεσμα να λες απλώς στους ανθρώπους να «αγαπήσουν». Και σπάνια είχε αποτέλεσμα να τους βάζεις να διαβάζουν, να μελετούν και να διαλογίζονται πάνω σε αρχαία κείμενα και διαχρονικές αρχές. Προσπάθησα ακόμα και να τους διδάξω απλώς «να κάνουν» αυτό που εγώ είχα καταφέρει φυσικά, μέσω της μεταμόρφωσής μου, αλλά σχεδόν κανείς δεν τα κατάφερε. Μαντέψτε γιατί. Χωρίς καν να το συνειδητοποιώ, τους δίδασκα το πρότυπο αποτυχίας τριών βημάτων! Τους έλεγα να εντοπίσουν τις σκέψεις, τα

συναίσθηματα και τις συμπεριφορές τους που βασιζόνταν στο φόβο και να τις αντικαταστήσουν με σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές που βασιζόνταν στην αγάπη. Με άλλα λόγια, τους έλεγα να εστιάσουν στην προσδοκία κάποιων εξωγενών αποτελεσμάτων, χρησιμοποιώντας τη δύναμη της θέλησης. Αρκετοί μου είπαν: «Ευχαριστώ πολύ για τη συμβουλή, με υποχρέωσες». Κάποιος μου είπε σαρκαστικά: «Ναι, βρε παιδί μου, πώς δεν το είχα σκεφτεί μόνος μου!» Αργότερα, κατάλαβα γιατί ήταν τόσο κυνικοί. Είχαν ήδη προσπαθήσει να ζήσουν έτσι και είχαν αποτύχει, όπως είχα αποτύχει κι εγώ αμέτρητες φορές πριν από εκείνη τη νύχτα στο σπίτι των γονιών μου.

Αυτό που μου συνέβη εκείνο το βράδυ και τις επόμενες έξι εβδομάδες ήταν μια πραγματική μεταμόρφωση, την οποία αποκαλώ «μεταμορφωτική επίγνωση». Δεν είναι ότι εκείνη τη νύχτα απλώς «αποφάσισα» να δείχνω αγάπη χρησιμοποιώντας τη δύναμη της θέλησης. Ό,τι συνέβη, συνέβη ακαριαία και αντικατέστησε την εσωτερική μου κατάσταση φόβου με μια κατάσταση αγάπης, κι έτσι άρχισα να αγαπάω με έναν φυσικό και εντελώς πρωτόγνωρο τρόπο, χωρίς να χρειάζομαι τη δύναμη της θέλησης. Είδα την αλήθεια όπως δεν την είχα ξαναδεί, κατανόησα και «ένιωσα» την αγάπη σε βάθος, συνειδητοποίησα ότι το συναίσθημα αυτό είναι η αληθινή αγάπη. Άρχισα στιγμιαία να σκέφτομαι, να αισθάνομαι, να πιστεύω και να ενεργώ με αγάπη και όχι με φόβο, με ηρεμία και όχι με άγχος. Το εσωτερικό σκοτάδι μου πλημμύρισε από φως και άρχισα αβίαστα να κάνω πράγματα που προηγουμένως δεν μπορούσα να αναγκάσω τον εαυτό μου να κάνει.

Αν σκεφτείτε τον εγκέφαλό μας σαν τον σκληρό δίσκο ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, φανταστείτε ότι ένιωσα

πως ο εγκέφαλός μου αποπρογραμματίστηκε και αναπρογραμματίστηκε ακαριαία σε θέματα αγάπης και φόβου. Ήταν σαν να αντάλλαξα ένα πακέτο λογισμικού με ένα άλλο. Για να είμαι ειλικρινής, αυτή η μεταμορφωτική επίγνωση ήταν σαν ένα όραμα στο οποίο είδα φευγαλέα, σε μία στιγμή, την αλήθεια της αγάπης. Και την αποτύπωσα για πάντα. Μάλιστα, ο Αϊνστάιν έγραψε για μια παρόμοια εμπειρία που είχε με τη θεωρία της σχετικότητας. Είδε νοερά τον εαυτό του να κάθεται πάνω σε μια δέσμη φωτός και θεωρούσε πως αυτό το όραμα λειτούργησε ως αφετηρία για τη διατύπωση της διάσημης θεωρίας του ( $E=mc^2$ ). Ολόκληρη η αλήθεια τού αποκαλύφθηκε σε μία στιγμή. Ωστόσο, χρειάστηκε να περάσουν δώδεκα χρόνια για να διατυπώσει τις μαθηματικές εξισώσεις που την αποδείκνυαν.

Σύντομα διαπίστωσα ότι δεν μπορείς να βιώσεις μια μεταμορφωτική επίγνωση απλώς και μόνο επειδή το θέλεις. Συνειδητοποίησα ότι δεν είχα βρει ακόμα τις κατάλληλες «μαθηματικές εξισώσεις». Χρειαζόμουν πρακτικά εργαλεία και σαφείς οδηγίες που θα μπορούσα να διδάξω στους άλλους, που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν απ' όλους, για να αποπρογραμματιστούν από το φόβο και να αναπρογραμματιστούν έτσι ώστε να ζουν στην κατάσταση της πιο βαθιάς αγάπης. Εργαλεία που θα επικεντρώνονταν πραγματικά στο αίτιο των προβλημάτων τους, όπως είχε συμβεί και με το δικό μου πρόβλημα μετά τη μεταμορφωτική μου επίγνωση.

Αυτό ακριβώς έκανα για τα επόμενα είκοσι πέντε χρόνια. Τελικά, μέσα από την εμπειρία που απέκτησα με τους πελάτες μου, ανακάλυψα τα Τρία Εργαλεία (τα οποία θα μάθετε στο Κεφάλαιο 4) που τους βοηθούσαν να φτάσουν κατευθείαν στο υποσυνείδητο αίτιο, να αποπρογραμματίσουν το φόβο και να αλλάξουν τον παγιωμένο προγραμματισμό τους σε

προγραμματισμό αγάπης. Εκτός από αυτά τα Τρία Εργαλεία, ανακάλυψα επίσης πόσο ανώφελη ήταν η κλασική μέθοδος αυτοβοήθειας τριών βημάτων. Στο βιβλίο αυτό θα σας διδάξω πώς να αποκτήσετε επιτέλους ευτυχία και επιτυχία σε όλους τους τομείς της ζωής σας, χρησιμοποιώντας αυτά τα Τρία Εργαλεία φυσικά και αβίαστα, *χωρίς* να πρέπει να προσπαθήσετε περισσότερο χρησιμοποιώντας τη δύναμη της θέλησης.

Όταν ολοκλήρωσα το μεταπτυχιακό μου στη συμβουλευτική, κρέμασα την επαγγελματική μου πινακίδα προτού πάρω επίσημα την άδειά μου, ενώ ακόμα έκανα την πρακτική μου με έναν ψυχολόγο. Έπειτα, έκανα κάτι που εκνεύρισε πραγματικά τους πιο έμπειρους συναδέλφους μου στο Νάσβιλ του Τενεσί ή τους έκανε να αστειεύονται εις βάρος μου. Ξεκίνησα χρεώνοντας την ίδια τιμή επίσκεψης που έπαιρνε ένας κανονικός ψυχολόγος, εκατόν είκοσι δολάρια τα πενήντα λεπτά, κι αυτό πριν από είκοσι και πλέον χρόνια. Κανείς δεν το κάνει αυτό έχοντας μόνο μεταπτυχιακό στη συμβουλευτική! Από την εμπειρία μου, όμως, ήξερα ότι στο χρονικό διάστημα που χρειάζονταν οι πελάτες μου για να λύσουν τα προβλήματά τους –συνήθως έξι μήνες– θα τους έβλεπα από μία μέχρι δέκα φορές το πολύ κι έπειτα δεν θα με είχαν ανάγκη. Οι υπόλοιποι ψυχολόγοι έβλεπαν συνήθως τους πελάτες τους μία φορά την εβδομάδα για ένα με τρία χρόνια. (Το ίδιο μπορεί να ισχύει και με τους ψυχολόγους που επισκέπτεστε κι εσείς.) Επίσης, ενώ οι άλλοι ψυχολόγοι κυρίως δίδασκαν στους πελάτες τους μηχανισμούς προσωρινής αντιμετώπισης των προβλημάτων τους, τα οποία κατά πάσα πιθανότητα θα συνέχιζαν να υποβόσκουν σε όλη τους τη ζωή, οι δικοί μου πελάτες κατάφεραν, κατ' επανάληψη, να ξεπερνούν εντελώς τα προβλήματά τους. Το μόνο που έκανα εγώ ήταν να τους διδάσκω όσα θα διαβάσετε σε αυτό το βιβλίο.

Έξι μήνες αφού ξεκίνησα να εργάζομαι ως σύμβουλος με αυτό τον εξαιρετικά ανορθόδοξο τρόπο, είχα τόσους πελάτες που ο χρόνος αναμονής για μια επίσκεψη έφτανε τους έξι μήνες. Επίσης, πολλοί συναδέλφοί μου περνούσαν από το γραφείο μου ή με καλούσαν στο τηλέφωνο είτε για να με καταραστούν είτε για να με καλέσουν για φαγητό, ώστε να μάθουν τι ακριβώς έκανα και είχαν έρθει όλοι οι πελάτες τους σ' εμένα.

Η Σπουδαιότερη Αρχή δεν άλλαξε μόνο τη δική μου ζωή, αλλά και τις ζωές αμέτρητων ανθρώπων που πέρασαν από το προσωπικό μου γραφείο. Και πιστεύω ότι μπορεί να αλλάξει και τη δική σας.

## **ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ 97%**

Η Σπουδαιότερη Αρχή είναι απόλυτα εναρμονισμένη με την αρχαία πνευματική σοφία, καθώς και με τη σύγχρονη κλινική έρευνα και μεθοδολογία, προσφέροντας τη λύση που αδυνατεί να δώσει η δύναμη της θέλησης. Σύμφωνα με τις έρευνες που θα αναφέρουμε στα Κεφάλαια 1 και 4, η κλασική μέθοδος αυτοβοήθειας των τριών βημάτων κυριολεκτικά ενεργοποιεί το μηχανισμό του εγκεφάλου που:

- Καταστέλλει τις διανοητικές λειτουργίες μας.
- Καταστρέφει τις σχέσεις μας.
- Αποστραγγίζει την ενέργειά μας.
- Προκαλεί ασθένειες.
- Προκαλεί φόβο, θυμό, κατάθλιψη, σύγχυση, ντροπή, προβλήματα ταυτότητας και αυτοεκτίμησης.