

Πώς να

Η τελευταία
αναθεωρημένη
έκδοση

*σταματήσεις να
ανησυχείς και να
αρχίσεις να ζεις*

ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ
ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΤΙΣ ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΕΣ



**DALE
CARNEGIE**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ BESTSELLER

Πώς να κερδίζεις φίλους και να επηρεάζεις τους ανθρώπους

Περιεχόμενα

Πρόλογος: Πώς γράφτηκε αυτό το βιβλίο –και γιατί.....	17
Εννέα συμβουλές για να κερδίσεις όσο γίνεται περισσότερα από αυτό το βιβλίο	25

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Βασικά στοιχεία που πρέπει
να γνωρίζεις για τις
στενοχώριες

1	Μάθε να ζεις σε «ημερήσια στεγανά διαμερίσματα»	33
2	Μια μαγική συνταγή για να αντιμετωπίζεις στενόχωρες καταστάσεις	49
3	Τι μπορεί να σου προκαλέσει η στενοχώρια	61

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Βασικές τεχνικές για να αναλύεις τη στενοχώρια

- 4** Πώς να αναλύεις και να λύνεις τα προβλήματα που σε στενοχωρούν 79
- 5** Πώς να εξαφανίσεις το πενήντα τοις εκατό από τις επαγγελματικές στενοχώριες σου 91

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Πώς να σταματήσεις τη συνήθεια να στενοχωριέσαι πριν σε τελειώσουν εσένα οι στενοχώριες

- 6** Πώς να διώξεις τις στενοχώριες από το μυαλό σου 101
- 7** Μην αφήσεις τα σαράκια να σε νικήσουν 115
- 8** Ο νόμος που απαγορεύει τις περισσότερες στενοχώριες σου 125
- 9** Συνεργάσου με το αναπόφευκτο..... 135
- 10** Βάλε εντολή «ορίου ζημίας» στις στενοχώριες σου..... 149
- 11** Μην προσπαθείς να πριονίσεις το πριονίδι..... 159

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

Επτά τρόποι να
καλλιεργήσεις μια νοοτροπία
που θα σου προσφέρει
γαλήνη και ευτυχία

- | | | |
|-----------|---|-----|
| 12 | Οχτώ λέξεις που μπορούν να μεταμορφώσουν τη ζωή σου | 171 |
| 13 | Το μεγάλο κόστος της αντεκδίκησης..... | 191 |
| 14 | Αν το κάνεις αυτό, δεν θα στενοχωρηθείς ποτέ για αχαριστία | 203 |
| 15 | Θα άλλαζες όλα όσα έχεις με ένα εκατομμύριο δολάρια; . | 213 |
| 16 | Ανακάλυψε τον εαυτό σου για να είσαι ο εαυτός σου: Να θυμάσαι ότι πάνω στη Γη δεν υπάρχει άλλος σαν εσένα | 223 |
| 17 | Αν έχεις λεμόνια, φτιάξε λεμονάδα | 233 |
| 18 | Πώς να γιατρέψεις την κατάθλιψη σε δεκατέσσερις ημέρες..... | 245 |

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ

Ο τέλειος τρόπος για να
νικήσεις τη στενοχώρια

- | | | |
|-----------|--|-----|
| 19 | Πώς νίκησαν τη στενοχώρια η μητέρα μου και ο πατέρας μου | 271 |
|-----------|--|-----|

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ

Πώς να μην ανησυχείς για τις κριτικές

- 20** Να θυμάσαι ότι το ψόφιο σκυλί δεν το κλοτσάει κανένας..... 301
- 21** Τι να κάνεις για να μη σε αγγίζει η κακόπιστη κριτική 307
- 22** Βλακείες που έχω κάνει..... 313

ΜΕΡΟΣ ΕΒΔΟΜΟ

Έξι τρόποι να προλάβεις την κούραση και τις σκοτούρες και να διατηρείς ακμαία την ενεργητικότητα και το ηθικό σου

- 23** Πώς να προσθέσεις μία ώρα κάθε μέρα στις ώρες που είσαι ξυπνητός 323
- 24** Τι σε κουράζει –και πώς να το αντιμετωπίσεις 331
- 25** Πώς να αποφεύγεις την κούραση –και να διατηρείς τη φρεσκάδα σου! 337
- 26** Τέσσερις καλές εργασιακές συνήθειες που θα βοηθήσουν να προλάβεις την κούραση και τις ανησυχίες. 345

- 27** Πώς θα ξεφορτωθείς την ανία που προκαλεί
την κούραση, τις σκοτούρες, και την αγανάκτηση 353
- 28** Πώς να μην ανησυχείς για αϋπνίες 365

ΜΕΡΟΣ ΟΓΔΟΟ

«Πώς νίκησα τις σκοτούρες»

- Έξι μεγάλες στενοχώριες με βρήκαν όλες μαζί
του *T. A. ΜΠΛΑΚΓΟΥΝΤ* 377
- Μπορώ να γίνω εκνευριστικά αισιόδοξος μέσα σε μία ώρα
του *POTZER Γ. ΜΠΑΜΠΣΟΝ*  380
- Πώς απαλλάχτηκα από το σύνδρομο κατωτερότητας
του *ΕΛΜΕΡ ΤΟΜΑΣ*  381
- Έζησα στον Κήπο του Αλλάχ
του *P. B. T. ΜΠΟΝΤΑΙ* 387
- Οι πέντε μέθοδοι με τις οποίες έδωξα τις σκοτούρες
του *ΚΑΘΗΓ. ΓΟΥΛΙΑΜ ΛΑΪΟΝ ΦΕΛΙΠΣ*  391
- Χτες ήμουν όρθια. Και σήμερα μπορώ να είμαι όρθια
της *ΝΤΟΡΟΘΙ ΝΤΙΞ*  394
- Δεν περίμενα πως θα ζήσω να δω την αυγή
του *TZ. K. ΠΕΝΤ*  396
- Πηγαίνω στο γυμναστήριο και ρίχνω μερικές στο σάκο
του μποξ ή βγαίνω για περίπατο στο ύπαιθρο
του *ΣΥΝ/ΧΗ Ε. ΙΓΚΑΝ*  399
- Ήμωνα το ερείπιο του Βιρτζίνια Τεκ
του *TZIM ΜΠΙΡΝΤΣΑΛ* 400

Τη ζωή μου κατευθύνει αυτή η φράση του ΔΡ. ΤΖΟΖΕΦ Ρ. ΣΑΪΖΟ [□]	402
Έφτασα στο τέλος και επέζησα του ΤΕΝΤ ΕΡΙΚΣΕΝ	403
Ήμουν από τους μεγαλύτερους βλάκες στον κόσμο του ΠΕΡΣΙ ΓΟΥΑΪΤΙΝΓΚ [□]	405
Προσπάθησα πάντα να ελέγχω τις γραμμές του ανεφοδιασμού μου του ΤΖΙΝ ΟΤΡΙ [□]	407
Άκουσα μια φωνή όταν ήμουν στην Ινδία του ΗΛΑΪ ΣΤΑΝΑΕΪ [□] ΤΖΟΟΥΝΣ	411
Όταν χτύπησε ο σερίφης την εξώπορτά μου του ΧΟΜΕΡ ΚΡΟΥ [□]	414
Ο πιο ζόρικός αντίπαλος που αντιμετώπισα ήταν η στενοχώρια του ΤΖΑΚ ΝΤΕΜΠΣΙ [□]	417
Προσευχήθηκα στο Θεό να με κρατήσει μακριά από το ορφανοτροφείο της ΚΑΘΛΙΝ ΧΑΑΤΕΡ	419
Το στομάχι μου γυρνούσε σαν ανεμοστρόβιλος του Κάνσας του ΚΑΜΕΡΟΝ ΣΙΠ	421
Έμαθα πώς να σταματήσω να στενοχωριέμαι παρακολουθώντας τη γυναίκα μου να πλένει πιάτα του ΑΙΔΕΣΙΜ. ΓΟΥΪΛΙΑΜ ΓΟΥΝΤ	425
Βρήκα την απάντηση του ΝΤΕΛ ΧΙΟΥΖ	427
Ο χρόνος λύνει πολλά προβλήματα! του ΛΟΥΪΣ Τ. ΜΟΝΤΑΝΤ, ΝΕΟΤ.	429

Με προειδοποίησαν να μην πω κουβέντα και να μην κουνήσω καν το δαχτυλάκι μου του <i>TZOZEΦ A. PAΪAN</i>	431
Είμαι καλός στο ξεφόρτωμα του <i>OPNTΓOYEI TINT</i> [□]	432
Αν δεν είχα σταματήσει να στενοχωριέμαι, θα ήμουν από καιρό στον τάφο μου του <i>KONI MAK</i> [□]	434
Ξεφορτώθηκα τα έλκη στο στομάχι μου και τις στενοχώριες αλλάζοντας δουλειά και διανοητική στάση του <i>APNTEN Γ. ΣΑΡΠ</i>	436
Τώρα αναζητώ το πράσινο φως του <i>TZOZEΦ M. KOTEP</i>	438
Αυτοκτονούσα σιγά-σιγά επειδή δεν γνώριζα πώς να χαλαρώσω του <i>ΠΟΛ ΣΑΜΠΣΟΝ</i>	449
Μου συνέβη ένα πραγματικό θαύμα της <i>Κ. TZON ΜΠΕΡΓΚΕΡ</i>	450
Πώς νίκησε τις σκοτούρες ο Βενιαμίν Φραγκλίνος	452
Ήμουν τόσο στενοχωρημένη που δεν έβαλα μπουκιά στερεό φαγητό στο στόμα μου επί δεκαοχτώ ημέρες της <i>ΚΑΘΡΙΝ ΧΟΛΚΟΜΠ ΦΑΡΜΕΡ</i>	454
Τα σεμινάρια του Ντέηλ Κάρνεγκι	457
Αλλα βιβλία	459
Ευχαριστώ	461
Πρόσωπα	463
Ευρετήριο	485

2

Μια μαγική συνταγή για να αντιμετωπίζεις στενόχωρες καταστάσεις

Θα ήθελες να έχεις μια γρήγορη, αλάνθαστη συνταγή για να χειρίζεσαι στενόχωρες καταστάσεις –μια τεχνική που θα μπορείς να αρχίσεις να χρησιμοποιείς εδώ και τώρα, χωρίς να χρειαστεί να συνεχίσεις να διαβάζεις το βιβλίο;

Επίτρεπέ μου λοιπόν να σου αναφέρω τη μέθοδο που καλλιέργησε ο Γουίλις Χ. Κάριερ, ^[1] ο λαμπρός μηχανικός που ξεκίνησε τον κλάδο της βιομηχανίας κλιματισμού και ίδρυσε την παγκοσμίως γνωστή εταιρεία Carrier Corporation, στο Σίρακιους της Νέας Υόρκης. Είναι από τις καλύτερες τεχνικές που άκουσα ποτέ μου για την επίλυση στενόχωρων προβλημάτων και την έμαθα από τον ίδιο τον κ. Κάριερ, μια μέρα που τρώγαμε μαζί στη λέσχη των μηχανικών της Νέας Υόρκης. Να πώς μου τα είπε ο ίδιος ο κ. Κάριερ:

Όταν ήμουν νέος δούλευα για τα χυτήρια *Buffalo Forge Company*, στο Μπάφαλο της Νέας Υόρκης. Μου είχαν αναθέσει την εγκατάσταση μιας συσκευής καθαρισμού του φωταερίου σε ένα εργοστάσιο της εταιρείας *Pittsburgh Plate Glass Company*, στο Κρίσταλ Σίτι του Μισούρι –ένα εργοστάσιο αξίας εκατομμυρίων δολαρίων. Ο σκοπός της εγκατάστασης ήταν η αφαίρεση των ακαθαρσιών από το φωταέ-

ριο για να καίγεται χωρίς να προκαλεί ζημιές στα μηχανήματα. Ήταν μια νέα μέθοδος καθαρισμού του φωταερίου. Είχε δοκιμαστεί μόνο άλλη μία φορά –και σε διαφορετικές συνθήκες. Σε εκείνη τη δουλειά στο Κρίσταλ Σίτι του Μισούρι, παρουσιάστηκαν απρόβλεπτες δυσκολίες. Το σύστημα λειτούργουσε μεν, αλλά όχι αρκετά ικανοποιητικά σύμφωνα με όσα είχαμε εγγυηθεί όταν το αναλάβαμε.

Η αποτυχία μου με είχε τσακίσει. Ήταν σαν να με είχαν χτυπήσει κατακέφαλα με κάτι βαρύ. Το στομάχι μου, τα σωθικά μου, είχαν αρχίσει να στριφογυρίζουν και να χορεύουν μέσα μου. Για ένα χρονικό διάστημα, ήμουν τόσο στενοχωρημένος που δεν μπορούσα να κοιμηθώ.

Τελικά, ο κοινός νους με βοήθησε να θυμηθώ ότι με τη στενοχώρια δεν θα κατάφερνα τίποτα· έτσι σκέφτηκα έναν τρόπο να αντιμετωπίσω το πρόβλημά μου χωρίς να στενοχωριέμαι. Λειτουργήσε άψογα και από τότε, εδώ και περισσότερα από τριάντα χρόνια, χρησιμοποιώ την ίδια εκείνη τεχνική κατά της στενοχώριας. Είναι απλή. Μπορεί να την χρησιμοποιήσει ο καθένας. Αποτελείται από τρία βήματα»:

Βήμα 1ο. Ανέλυσα την κατάσταση έντιμα και χωρίς φόβο και λογάριασα τι ήταν το χειρότερο που μπορούσε να μου συμβεί ως αποτέλεσμα αυτής της αποτυχίας. Ούτε στη φυλακή θα με έστελναν, ούτε θα με πυροβολούσε κανένας. Αυτό ήταν βέβαιο. Επίσης, ήταν αλήθεια ότι θα μπορούσα να χάσω τη δουλειά μου· επιπλέον, υπήρχε το ενδεχόμενο να χρειαστεί οι εργοδότες μου να αποσύρουν τον εξοπλισμό και να χάσουν τα είκοσι χιλιάδες δολάρια που είχαμε επενδύσει.

Βήμα 2ο. Αφού συνειδητοποίησα τι ήταν το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί, συμφιλιάθηκα με την αποδοχή αυτού του ενδεχομένου, εφόσον θα ήταν απαραίτητο. Είπα μέσα μου:

Αυτή η αποτυχία θα είναι μεγάλο πλήγμα στο φάκελό μου και ίσως σημάνει και την απώλεια της εργασίας μου· αλλά και στην περίπτωση αυτή, μπορώ πάντα να βρω άλλη δουλειά. Τα πράγματα θα μπορούσαν να ήταν πολύ χειρότερα και, όσον αφορά τους εργοδότες μου, προφανώς κατανοούν ότι πειραματιζόμαστε με μια νέα μέθοδο καθαρισμού του φωταερίου και αν η εμπειρία αυτή τους κοστίσει είκοσι χιλιάδες δολάρια, μπορούν να το αντέξουν. Μπορούν να το περάσουν στα ερευνητικά έξοδα, αφού πρόκειται για πείραμα.

Με τη συνειδητοποίηση του χειρότερου που θα μπορούσε να μου συμβεί και με τη συμφιλίωση με την αποδοχή αυτού του ενδεχομένου, εφόσον θα ήταν απαραίτητο, συνέβη μια εξαιρετικά σημαντική εξέλιξη: Χαλάρωσα αμέσως και ένιωσα μια εσωτερική γαλήνη που είχα μέρες να αισθανθώ.

Βήμα 3ο. Από εκείνη τη στιγμή και μετά, αφιέρωσα ήρεμα το χρόνο και την ενέργειά μου στην προσπάθεια να βελτιώσω το χειρότερο ενδεχόμενο, που είχα ήδη αποδεχτεί με το μυαλό μου.

Άρχισα να προσπαθώ να ανακαλύψω τρόπους και μέσα για να μειώσω την απώλεια των είκοσι χιλιάδων δολαρίων που αντιμετωπίζαμε. Έκανα πολλές δοκιμές και ανακάλυψα τελικά ότι αν επενδύαμε άλλες πέντε χιλιάδες δολάρια για πρόσθετο εξοπλισμό, το πρόβλημά μας θα λυνόταν. Το κάναμε και αντί να χάσει είκοσι χιλιάδες η εταιρεία, κερδίσαμε δεκαπέντε χιλιάδες.

Πιθανότατα δεν θα τα είχα καταφέρει ποτέ μου αν είχα συνεχίσει να στενοχωριέμαι, επειδή μια από τις χειρότερες συνέπειες της στενοχωρίας είναι ότι καταστρέφει τη δυνατότητα της αυτοσυγκέντρωσής μας. Όταν στενοχωριόμαστε, το μυα-

λό μας πηδάει από το ένα θέμα στο άλλο και χορεύει παντού και χάνουμε τη δύναμη να παίρνουμε αποφάσεις. Όταν όμως πιέσουμε τον εαυτό μας να αντιμετωπίσει το χειρότερο δυνατό ενδεχόμενο και να το αποδεχτεί πνευματικά, εξαλείφουμε όλες αυτές τις θολές φαντασιώσεις και ερχόμαστε σε μια θέση από όπου μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο πρόβλημα.

Το περιστατικό αυτό συνέβη πριν από πολλά χρόνια. Η μέθοδος ήταν τόσο αποδοτική, που τη χρησιμοποιώ πάντοτε από τότε, με αποτέλεσμα να ζω μια ζωή απαλλαγμένη από τη στενοχώρια.

Γιατί είναι άραγε τόσο σημαντική από ψυχολογική άποψη η μαγική συνταγή του Γουίλις Χ. Κάριερ –αλλά και τόσο πρακτική; Επειδή μας κατεβάζει «βίαια» από τα μεγάλα γκρίζα σύννεφα όπου χάνουμε το δρόμο μας όταν μας τυφλώνει η στενοχώρια. Μας ξαναφέρει στη Γη και μας στηρίζει γερά και σταθερά στα πόδια μας. Έτσι γνωρίζουμε πού βρισκόμαστε. Άλλωστε, χωρίς κάτι σταθερό κάτω από τα πόδια μας, πώς στην ευχή μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα σκεφτούμε κάτι για να ξεφύγουμε από το πρόβλημα;

Ο καθηγητής Γουίλιαμ Τζέιμς,^[1] ο πατέρας της εφαρμοσμένης ψυχολογίας, πέθανε το 1910. Αν ζούσε όμως σήμερα και άκουγε αυτή τη συνταγή για την αντιμετώπιση των δεινών, θα την είχε εγκρίνει ολόψυχα. Πώς το γνωρίζω αυτό; Επειδή είχε πει στους φοιτητές του: «Να είστε πρόθυμοι να αποδεχτείτε..., να είστε πρόθυμοι να αποδεχτείτε» τους είπε, *επειδή* «...η αποδοχή αυτών που έχουν συμβεί είναι το πρώτο βήμα για την υπερπήδηση των συνεπειών οποιασδήποτε ατυχίας».

Την ίδια ιδέα διατύπωσε και ο Γιουτάνγκ Λιν^[2] στο πολυδιαβασμένο βιβλίο του *The Importance of Living* (Η σημασία να ζεις). «Η πραγματική γαλήνη του νου» είπε αυτός ο Κινέζος φιλόσοφος, «έρχεται ως αποτέλεσμα της αποδοχής του χειρότερου δυνατού. Νομίζω ότι προκαλεί ψυχολογικά μια έκλυση ενέργειας».

Έτσι ακριβώς! Ψυχολογικά, προκαλεί μια νέα έκλυση ενέργειας! Αφού αποδεχτούμε το χειρότερο δυνατό, δεν έχουμε πια τίποτε να χάσουμε. Και αυτό σημαίνει αυτομάτως ότι... έχουμε να κερδίσουμε *τα πάντα!* «Με τη συνειδητοποίηση του χειρότερου δυνατού» ανέφερε ο Γουίλις Χ. Κάριερ, «χαλάρωσα αμέσως και ένιωσα μια εσωτερική γαλήνη που είχα μέρες να αισθανθώ. Από εκείνη τη στιγμή και μετά, μπορούσα να σκεφτώ».

Φαίνεται λογικό, έτσι δεν είναι; Και όμως· εκατομμύρια άνθρωποι έχουν καταστρέψει τη ζωή τους στον οργισμένο αναβρασμό τους επειδή αρνήθηκαν να αποδεχτούν το χειρότερο δυνατό· αρνήθηκαν να προσπαθήσουν να βελτιώσουν το αναπόφευκτο· αρνήθηκαν να σώσουν από το ναυάγιο ό,τι μπορούσαν. Αντί να προσπαθήσουν να ξαναχτίσουν την τύχη τους, μπλέχτηκαν σε μια πικρή και «βίαιη διαμάχη με την πείρα» –και κατάντησαν θύματα της άσχημης ψυχολογικής κατάστασης που λέγεται μελαγχολία.

Θα σε ενδιέφερε να μάθεις πώς αξιοποίησε κάποιος άλλος τη μαγική συνταγή του Γουίλις Χ. Κάριερ και την εφάρμοσε στο δικό του πρόβλημα; Ε, λοιπόν, να ένα παράδειγμα ενός Νεοϋορκέζου εμπόρου πετρελαιοειδών, που ερχόταν στα μαθήματά μου.

«Με εκβίαζαν!» άρχισε ο σπουδαστής αυτός. «Δεν το πίστευα ότι κάτι τέτοιο ήταν δυνατό, πίστευα ότι τέτοια πράγματα συνέβαιναν μόνο στον κινηματογράφο –αλλά πραγματικά με εκβίαζαν!

Να τι είχε συμβεί: η εταιρεία πετρελαιοειδών της οποίας ήμουν επικεφαλής είχε τα δικά της βυτιοφόρα με τους δικούς της οδηγούς. Εκείνη την εποχή εφαρμόζονταν οι αυστηρές διατάξεις των πολεμικών νόμων και η ποσότητα πετρελαίου που επιτρεπόταν να παραδώσουμε στους πελάτες μας γινόταν με το δελτίο. Χωρίς να το ξέρω, κάποιοι από τους οδηγούς μας παρέδιδαν λιγότερο από το κανονικό στους τακτι-

κούς πελάτες μας και πουλούσαν το υπόλοιπο σε δικούς τους πελάτες.

Η πρώτη ένδειξη που είχα γι' αυτές τις παράνομες συναλλαγές παρουσιάστηκε όταν ήρθε μια μέρα να με δει κάποιος που ισχυρίστηκε ότι ήταν κυβερνητικός επιθεωρητής και μου ζήτησε χρήματα για να σωπάσει. Είχε στοιχεία γι' αυτά που έκαναν οι οδηγοί μας και απειλούσε να καταθέσει αυτό το αποδεικτικό υλικό στον εισαγγελέα αν δεν έπαιρνε το φακέλακι του.

Φυσικά, γνώριζα ότι δεν είχα κανένα λόγο να στενοχωριέμαι –τουλάχιστον προσωπικά. Γνώριζα όμως και ότι σύμφωνα με το νόμο, κάθε εταιρεία είναι υπεύθυνη για τις πράξεις των υπαλλήλων της. Το χειρότερο ήταν πως γνώριζα ότι αν αυτή η ιστορία έφτανε στα δικαστήρια και έβγαινε στις εφημερίδες, η αρνητική δημοσιότητα θα κατέστρεφε την εταιρεία μου. Και ήμουν περήφανος για την εταιρεία μου, που την είχε ιδρύσει ο πατέρας μου πριν από είκοσι τέσσερα χρόνια.

Η στενοχώρια μου ήταν τόση που αρρώστησα! Τρεις μέρες και τρεις νύχτες δεν έφαγα και δεν κοιμήθηκα. Βρισκόμουν σε ένα φαύλο κύκλο και δεν μπορούσα να ξεφύγω. Να πληρώσω –πέντε χιλιάδες δολάρια– ή να πω σε αυτόν τον τύπο να κάνει ό,τι καταλαβαίνει; Είτε το ένα αποφάσιζα, είτε το άλλο, το αποτέλεσμα φαινόταν εφιαλτικό.

Ξαφνικά, ήταν Κυριακή βράδυ, έπεσε στα χέρια μου το φυλλάδιο σχετικά με το *Πώς να σταματήσεις να στενοχωριέσαι*, που μου είχαν δώσει στο σεμινάριο του Κάρνεγκι που παρακολουθούσα, με θέμα το δημόσιο λόγο. Άρχισα να το διαβάζω και έφτασα στην ιστορία του Γουίλις Χ. Κάριερ. “Αντιμετώπισε το χειρότερο δυνατό” έλεγε. Έτσι, αναρωτήθηκα “Τι είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί αν αρνηθώ να

πληρώσω και οι εκβιαστές αυτοί πάνε με τα στοιχεία τους στον εισαγγελέα;”

Η απάντηση ήταν: “Η καταστροφή της επιχείρησής μου – αυτό είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί. Φυλακή δεν πρόκειται να πάω. Το μοναδικό που μπορεί να μου συμβεί είναι να καταστραφώ από τη δυσφήμιση.”

Μετά λοιπόν, είπα στον εαυτό μου: “Ωραία, η επιχείρηση *καταστράφηκε*. Το αποδέχομαι διανοητικά. Τι θα συμβεί στη συνέχεια;”

Με τη δουλειά μου κατεστραμμένη, μάλλον θα χρειαστεί να ψάξω για δουλειά. Δεν ήταν φοβερό. Ήξερα πολλά για το πετρέλαιο και θα υπήρχαν πολλές εταιρείες που θα ήθελαν να με προσλάβουν... Άρχισα να αισθάνομαι καλύτερα. Η μαυρίλα που με πλάκωνε τρεις μέρες και τρεις νύχτες άρχισε να ξεθωριάζει... Επιπλέον, διαπίστωσα με έκπληξή μου ότι μπορούσα να *σκεφτώ*.

Το μυαλό μου ήταν πλέον αρκετά καθαρό για να αντιμετωπίσω το 3ο Βήμα: να *βελτιώσω το χειρότερο δυνατό*. Καθώς αναζητούσα άλλες λύσεις, μου παρουσιάστηκε μια εντελώς νέα οπτική γωνία. Αν ενημέρωνα το δικηγόρο μου για όλη την κατάσταση, ίσως εκείνος έβρισκε κάποια διέξοδο που δεν είχα σκεφτεί. Το ξέρω πως ακούγεται ανόητο ότι δεν το είχα καν σκεφτεί αυτό μέχρι τότε –αλλά, βέβαια, ως τότε δεν σκεφτόμουν, *απλώς στενοχωριόμουν!* Αποφάσισα αμέσως να επισκεφτώ πρωί-πρωί το δικηγόρο μου –και έπεσα ξερός στο κρεβάτι και κοιμήθηκα!

Πώς τελείωσε; Το επόμενο πρωί ο δικηγόρος μου με συμβούλεψε να πάω στον εισαγγελέα και να του πω την αλήθεια. Αυτό ακριβώς και έκανα. Όταν τελείωσα, άκουσα με έκπληξή μου από τον εισαγγελέα ότι αυτή η κομπίνα με τους εκ-

βιασμούς ήταν σε εξέλιξη από μήνες και ότι ο τύπος που έλεγε πως είναι “κυβερνητικός επιθεωρητής” ήταν στην πραγματικότητα ένας καταζητούμενος απατεώνας. Τι ανακούφιση ήταν να τα ακούω όλα αυτά αφού είχα περάσει από μόνος μου όλα τα μαρτύρια του κόσμου επί τρεις μέρες και τρεις νύχτες, από τη στενοχώρια αν θα πρέπει να δώσω πέντε χιλιάδες δολάρια σε αυτό τον επαγγελματία απατεώνα!

Η εμπειρία αυτή μου δίδαξε ένα μάθημα ζωής. Τώρα πια, όποτε αντιμετωπίζω κάποιο πιεστικό πρόβλημα που απειλεί να με βάλει σε στενοχώριες, το παραπέμπω στην “παλιά καλή συνταγή του Γουίλις Χ. Κάριερ”».

Αν έχεις την εντύπωση ότι εκείνο το πρόβλημα που αντιμετώπισε ο Γουίλις Χ. Κάριερ ήταν πολύ σοβαρό, κάθισε να ακούσεις· εκείνο δεν ήταν τίποτε μπροστά στην ιστορία του Ερλ Π. Χάνι από το Γουίντσεστερ της Μασαχουσέτης. Να η ιστορία του, όπως μου τη διηγήθηκε προσωπικά στις 17 Νοεμβρίου 1948, στο ξενοδοχείο Στάτλερ της Βοστόνης:

Στη δεκαετία του 1920 είχα τέτοιες στενοχώριες, που διάφορα έλκη άρχισαν να φθείρουν το εσωτερικό του στομαχιού μου. Ένα βράδυ είχα τρομερή αιμορραγία. Με πήγαν επείγοντως στο νοσοκομείο της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου Νορθγουέστερν του Σικάγου. Το βάρος μου έπεσε από τα 80 κιλά στα 40. Ήμουν τόσο άρρωστος που δεν με άφηναν να σηκώσω το χέρι μου. Τρεις γιατροί, ανάμεσά τους και ένας διάσημος ειδικός στα έλκη, χαρακτήρισαν την περίπτωση μου “ανίατη”. Ζούσα πίνοντας κάθε ώρα αλκαλικά διαλύματα και τρώγοντας μια κουταλιά, μισή γάλα και μισή κρέμα. Κάθε πρωί και κάθε βράδυ, μια νοσοκόμα μου έβαζε ένα λαστιχένιο σωλήνα στο στομάχι και άδειαζε το περιεχόμενό του.

Αυτό συνεχίστηκε για μήνες... Στο τέλος, είπα μέσα μου: “Επιτέλους Ερλ Χάνι, αν δεν υπάρχει τίποτε μπροστά σου πέρα από αυτόν το βασανιστικό θάνατο, καλά θα ήταν να αξιοποιούσες τουλάχιστον το λίγο χρόνο που σου μένει. Πάντα ήθελες να ταξιδέψεις στον κόσμο πριν πεθάνεις· αν πρόκειται λοιπόν να το κάνεις αυτό, πρέπει να το κάνεις τώρα”.

Όταν είπα στους γιατρούς μου ότι σκόπευα να ταξιδέψω σε όλο τον κόσμο και ταυτόχρονα να πλένω το στομάχι μου δύο φορές τη μέρα, έπαθαν σοκ. Αδύνατο! Δεν είχαν ακούσει ποτέ τους κάτι τέτοιο. Με προειδοποίησαν ότι αν ξεκινούσα να γυρίσω τον κόσμο, η θάλασσα θα γινόταν ο τάφος μου. “Αποκλείεται” τους απάντησα. “Υποσχέθηκα στους συγγενείς μου ότι θα με θάψουν στα οικογενειακά μας κτήματα, στο Μπρόκεν Μπούου της Νεβάδας. Γι’ αυτό θα έπαιρνα μαζί μου και το φέρετρό μου”.

Αγόρασα λοιπόν το φέρετρο, το φόρτωσα στο καράβι, και κανόνισα με την αεροπορική εταιρεία –στην περίπτωση του θανάτου μου– να τοποθετήσουν το πτώμα μου στα ψυγεία και να το διατηρήσουν εκεί μέχρι να επιστρέψει το ατμόπλοιο. Μπαρκάρισα λοιπόν για το ταξίδι μου, ποτισμένος με το πνεύμα του γερο-Ομάρ Χαγιάμ:⁶

*Ας προσπαθήσουμε κι εμείς την Πλάση να γεντούμε,
πριν άθλιο χρώμα, η σάρκα μας, νεκρό ν’ απογενεί
χρώμα με χρώμα, πιο βαθιά στο χρώμα θα ριχτούμε
χωρίς αηδόνια και κρασί – χωρίς τέλος: κενοί!*

Την ίδια τη στιγμή που ανέβηκα στο ατμόπλοιο *President Adams* στο Λος Άντζελες, με κατεύθυνση προς την Άπω Α-

⁶ Omar Khayyám, *Rubáiyat*, μετάφραση Χρ. Παπασπύρου, εκδόσεις Μπουκουμάνης, Αθήνα 1982.

νατολή, αισθάνθηκα καλύτερα. Σταδιακά απαλλάχτηκα από τις αλκαλικές σκόνες μου και από τις πλύσεις του στομάχου. Σύντομα ήμουν σε θέση να τρώω κάθε λογής τροφές –ακόμη και περίεργα εξωτικά φαγητά και συνδυασμούς που ήταν βέβαιο ότι άλλοτε θα με σκότωναν. Καθώς περνούσαν οι εβδομάδες, άρχισα ακόμη και να καπνίζω από τα μακριά, βαθύχρωμα πούρα και να πίνω πού και πού κανένα ουισκάκι. Είχα χρόνια να το διασκεδάσω τόσο πολύ! Πέσαμε σε μουσώνες και σε τυφώνες που θα έπρεπε να με είχαν στείλει στο φέρετρό μου –έστω και μόνο από το φόβο μου, αλλά η περιπέτεια εκείνη μου προσέφερε τεράστια ενέργεια.

Περνούσα το χρόνο μου στο καράβι παίζοντας παιχνίδια, τραγουδώντας, κάνοντας καινούργιους φίλους, ξενυχτώντας ως τα ξημερώματα. Όταν φτάσαμε στην Κίνα και στην Ινδία, συνειδητοποίησα ότι οι επαγγελματικές στενοχώριες που είχα αντιμετωπίσει στην πατρίδα ήταν ο παράδεισος σε σύγκριση με τη φτώχεια και την πείνα της Άπω Ανατολής. Σταμάτησα να στενοχωριέμαι άσκοπα και άρχισα να αισθάνομαι μια χαρά. Όταν επέστρεψα στην Αμερική είχα πάρει 40 κιλά και είχα σχεδόν ξεχάσει ότι κάποτε είχα έλκος του στομάχου. Ποτέ στη ζωή μου δεν είχα αισθανθεί καλύτερα. Γύρισα στη δουλειά μου και από τότε δεν έλειψα ούτε μέρα.

Ο Ερλ Π. Χάνι μου είπε ότι κατανοεί πλέον ότι υποσυνείδητα χρησιμοποιούσε τις ίδιες ακριβώς αρχές που είχε χρησιμοποιήσει ο Γουίλις Χ. Κάριερ για να κατανικήσει τη στενοχώρια:

Πρώτα αναρωτήθηκα “Τι είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να μου συμβεί;” Η απάντηση ήταν “να πεθάνω”.

Δεύτερο, προετοιμάστηκα να αποδεχτώ το θάνατο. Ήμουν αναγκασμένος. Δεν είχα άλλη επιλογή. Οι γιατροί έλεγαν ότι η περίπτωση μου ήταν απελπιστική.

Τρίτο, προσπάθησα να βελτιώσω την κατάσταση αποκομίζοντας όσο μπορούσα περισσότερη ευχαρίστηση από τη ζωή για όσο, λίγο, χρόνο μου απέμενε... Αν, αν είχα συνεχίσει να στενοχωριέμαι και αφού επιβιβάστηκα στο ατμόπλοιο, δεν έχω καμία αμφιβολία ότι θα έκανα το ταξίδι της επιστροφής στο φέρετρό μου. Εγώ όμως χαλάρωσα –και λησμόνησα όλα τα προβλήματά μου. Αυτή ακριβώς η πνευματική γαλήνη μου προσέφερε μια νέα έκρηξη ενέργειας και, στην πραγματικότητα, μου έσωσε τη ζωή.

Η δεύτερη συμβουλή είναι λοιπόν: Αν έχεις ένα πρόβλημα που σε στενοχωρεί, εφάρμοσε τη μαγική συνταγή του Γουίλις Χ. Κάριερ και κάνε τα τρία επόμενα πράγματα:

1. Αναρωτήσου «Τι είναι το απολύτως χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί»;
2. Ετοιμάσου να το αποδεχτείς, εφόσον αναγκαστείς.
3. Στη συνέχεια, προχώρησε ήρεμα για να βελτιώσεις αυτό το χειρότερο δυνατό.

ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ!

Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν αξιοποιήσει αυτό το bestseller του Ντέηλ Κάρνεγκι, το οποίο έχει ξεπεράσει τα έξι εκατομμύρια πωλήσεις, για να υπερνικήσουν την κακή συνήθεια να στενοχωριούνται. Ο Ντέηλ Κάρνεγκι προσφέρει μια σειρά από πρακτικές συμβουλές που μπορείς να αξιοποιήσεις ακόμη και στο σημερινό κόσμο του 21ου αιώνα –συμβουλές που θα σου είναι χρήσιμες σε όλη σου τη ζωή! Ανακάλυψε πώς:

- Να απαλλαγείς από τις μισές ακριβώς επαγγελματικές σου στενοχώριες αμέσως
- Να μειώσεις τις οικονομικές ανησυχίες σου
- Να μετατρέψεις την κριτική που σου κάνουν σε πλεονέκτημα
- Να αποφεύγεις την κούραση και να φαίνεσαι νέος/νέα
- Να κερδίζεις μία ώρα από τον καθημερινό σου ύπνο
- Να βρεις τον εαυτό σου και να παραμείνεις ο εαυτός σου – θυμήσου ότι σαν εσένα δεν υπάρχει δεύτερος πάνω στη Γη!

Το βιβλίο ΠΩΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΙΣ ΝΑ ΖΕΙΣ ασχολείται με τα θεμελιώδη –συναίσθηματα και ιδέες. Είναι συναρπαστικό στην ανάγνωση και εύκολο στην εφαρμογή του. Δώσε του την ευκαιρία να σε αλλάξει και να σε βελτιώσει. Δεν υπάρχει λόγος να ζεις με το άγχος και τις στενοχώριες που σε εμποδίζουν να απολαμβάνεις μια ολοκληρωμένη, ενεργητική, και ευτυχισμένη ζωή!

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
www.klidarithmos.gr



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Διοικητικό 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ: 210-5237635

ISBN 978-960-461-282-6



9 789604 612826