

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

RYAN HOLIDAY

ΤΟ ΕΜΠΟΔΙΟ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ

Πώς να μετατρέψετε τις δοκιμασίες
σε θριάμβους

«Ό,τι εμποδίζει τη δράση προωθεί τη δράση.»
—Μάρκος Αυρήλιος



«Σε αυτό το καλογραμμένο, συναρπαστικό βιβλίο, ο Ράιαν Χόλιντεϊ φωτίζει άπλετα τον δρόμο προς μια καλή ζωή και μια αποτελεσματική ηγεσία. Δείχνοντάς μας πώς να επωφελούμαστε από την αποτυχία, τα εμπόδια και τα συνήθη, καθημερινά προβλήματα, μας δείχνει εύκολους τρόπους, που καθέννας μας μπορεί να εφαρμόσει για να κάνει τα όνειρά του πραγματικότητα. Διαβάστε το, μάθετε από αυτό και στρωθείτε στη δουλειά.»

—NANCY F. KOEHN,
ιστορικός και ειδική σε θέματα ηγεσίας,
Harvard Business School

«Αν υπάρχει κάτι σαν εγχειρίδιο τσέπης για ιππότες Τζεντάι, είναι αυτό εδώ το βιβλίο. Το βιβλίο *Το εμπόδιο ανοίγει τον δρόμο* του Ράιαν Χόλιντεϊ σας προσφέρει σε συμπυκνωμένη μορφή τις διαχρονικές τεχνικές αυτοκυριαρχίας, όπως αυτές έχουν εφαρμοστεί από φιλόσοφους και ανθρώπους της δράσης, από τον Μέγα Αλέξανδρο έως τον Μάρκο Αυρήλιο και τον Στιβ Τζομπς. Ακολουθήστε αυτούς τους κανόνες και θα φέρετε στη ζωή σας πραγματική επανάσταση. Όπως γράφει ο ίδιος ο Χόλιντεϊ, “Είναι απλό, όχι εύκολο”. Διαβάστε το!»

—STEVEN PRESSFIELD,
συγγραφέας των βιβλίων *Ο πόλεμος της τέχνης*
και *Οι πύλες της φωτιάς*

«Καλογραμμένο. Όποιος θέλει να βελτιώσει τη ζωή του πρέπει να το διαβάσει.»

—KAMAL RAVIKANT
συγγραφέας των βιβλίων *Love Yourself Like Your Life Depends On It*
και *Live Your Truth*

«Ο Ράιαν Χόλιντεϊ μας μαθαίνει πώς να βγάζουμε προς τα έξω τον καλύτερό μας εαυτό. Οι περισσότεροι από εμάς αποφεύγουμε τα δύσκολα στη ζωή μας. Ο Χόλιντεϊ αποκαλύπτει την τραγική πλάνη που κρύβει αυτή η προσέγγιση και μας εξοικειώνει με τη φιλοσοφία των Στωικών. Μας οδηγεί έτσι από τον φόβο, τη δυσκολία και την παράλυση στον θρίαμβο.»

—SHARON LEBELL,
συγγραφέας του βιβλίου *The Art of Living*

«Πρώτα ήταν ο Μάρκος Αυρήλιος, ύστερα ο Φρειδερίκος ο Μέγας... και τώρα εσείς. Αυτό το εκπληκτικό βιβλίο σας δείχνει τον δρόμο για να χτίσετε μια υπέροχη ζωή, αγκαλιάζοντας τα εμπόδια και τις προκλήσεις.»

—CHRIS GUILLEBEAU,
συγγραφέας του βιβλίου με τίτλο *The \$100 Startup*

«Η ζωή μου είναι γεμάτη εμπόδια. Χρειάζεται εξάσκηση (και κόπο) για να τα ξεπερνάω και να πετυχαίνω τους στόχους μου. Το βιβλίο του Ράιαν είναι ο τέλειος οδηγός που θα σας δείξει τον δρόμο για την επιτυχία.»

—JAMES ALTUCHER,
επενδυτής και συγγραφέας του βιβλίου με τίτλο *Choose Yourself*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Πρόλογος</i>	9
<i>Εισαγωγή</i>	13

ΜΕΡΟΣ Ι: ΑΝΤΙΛΗΨΗ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ	27
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΑΣ	34
ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΝΕΥΡΑ ΣΑΣ	39
ΕΛΕΓΕΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ	43
ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ	49
ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΑΣ	53
ΑΠΟ ΣΑΣ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ;	58
ΖΗΣΤΕ ΣΤΟ ΤΩΡΑ	63
ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ	67
ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ	72
ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΝΑ ΔΡΑΣΕΤΕ	79

ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΔΡΑΣΗ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ	83
ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ	89
ΑΣΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΜΟΝΗ ΣΑΣ	95
ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ	101
ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	106
ΚΑΝΤΕ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ ΤΗ ΣΩΣΤΑ	112
Ο,ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΟ ΕΧΕΙ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	117
ΤΟ ΕΓΚΩΜΙΟ ΤΗΣ ΠΛΕΥΡΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	122
ΣΤΡΕΨΤΕ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΤΟΥΣ	128
ΔΙΟΧΕΤΕΥΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΑΣ	134
ΕΠΙΤΕΘΕΙΤΕ	138
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΤΙΚΗ ΑΠΟΤΥΧΙΑ	143

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΘΕΛΗΣΗ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ	147
ΧΤΙΣΤΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΑΣ ΟΧΥΡΟ	154
ΠΡΟΒΛΕΨΗ (ΣΚΕΠΤΟΜΕΝΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ)	159
Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ	165
ΑΓΑΠΑ Ο,ΤΙ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ: AMOR FATI	172
ΕΓΚΑΡΤΕΡΗΣΗ	178

ΚΑΤΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟ ΕΣΑΣ	183
ΑΝΑΛΟΓΙΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΘΝΗΤΟΤΗΤΑ ΣΑΣ	190
ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΚΑΙ ΠΑΛΙ	195
<i>Τελευταίες σκέψεις: Το εμπόδιο ανοίγει τον δρόμο</i>	197
<i>Υστερόγραφο: Τώρα είστε φιλόσοφοι. Συγχαρητήρια.</i>	204
<i>Ευχαριστίες</i>	209
<i>Επιλεγμένη βιβλιογραφία</i>	212
<i>Διαβάστε ακόμα για τον Στωικισμό</i>	219
<i>Προτάσεις για ανάγνωση</i>	222

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το έτος 170, τη νύχτα, στη σκηνή του στο μέτωπο του πολέμου στη Γερμανία, ο Μάρκος Αυρήλιος, ο Ρωμαίος αυτοκράτορας, κάθισε να γράψει. Ή μπορεί να ήταν λίγο πριν από την αυγή στο παλάτι του στη Ρώμη. Ή ίσως να ξέκλεψε λίγα δευτερόλεπτα κατά τη διάρκεια των αγώνων στο Κολοσσαίο, αδιαφορώντας για την αιματοχυσία που λάμβανε χώρα ακριβώς από κάτω. Η ακριβής τοποθεσία δεν έχει σημασία. Αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι αυτός ο άντρας, ο οποίος είναι σήμερα γνωστός ως ο τελευταίος από τους Πέντε Καλούς Αυτοκράτορες, κάθισε να γράψει.

Όχι για το κοινό ή για κάποια δημοσίευση, αλλά για τον εαυτό του. Και αυτά που έγραψε συνιστούν αναμφίβολα έναν από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους στην Ιστορία για την αντιμετώπιση κάθε αρνητικής κατάστασης που μπορεί να συναντήσουμε στη ζωή. Ένα μυστικό για να πετύχουμε όχι απλώς παρά τα όσα συμβαίνουν, αλλά *χάρη* σε αυτά.

Εκείνη τη στιγμή, έγραψε μόνο μία παράγραφο. Ελάχιστο μέρος της ήταν δικό του. Σχεδόν κάθε σκέψη θα μπορούσε, με τη μια ή την άλλη μορφή, να βρεθεί στα γραπτά των δασκάλων και των ινδαλμάτων του. Όμως, μόλις σε ογδόντα πέντε λέξεις, ο Μάρκος Αυρήλιος όρισε και διατύπωσε με μεγάλη σαφήνεια μια διαχρονική ιδέα, που επισκιάζει τα μεγάλα ονόματα εκείνων που προηγήθηκαν: του Χρύσιππου, του Ζήνωνα, του Κλεάνθη, του Αρίστωνα,

του Απολλώνιου, του Ιούνιου Ρούστικου, του Επίκτητου, του Σε-
νέκα, του Μουσώνιου Ρούφου.

Και για εμάς είναι αρκετή.

*Οι ενέργειές μας μπορεί να συναντήσουν εμπόδια... αλλά τίπο-
τα δεν μπορεί να εμποδίσει τις προθέσεις ή τη διάθεσή μας.
Γιατί μπορούμε να προσαρμοστούμε. Ο νους προσαρμόζεται
και αξιοποιεί προς όφελός του ό,τι μας εμποδίζει να δράσουμε.*

Και στη συνέχεια, καταλήγει με τα ακόλουθα σημαντικά λό-
για που έμελλε να γίνουν απόφθεγμα:

Ό,τι εμποδίζει τη δράση προωθεί τη δράση.

Ό,τι στέκεται εμπόδιο στον δρόμο γίνεται ο δρόμος.

Στα λόγια του Μάρκου Αυρηλίου βρίσκεται το μυστικό μιας τέχνης που είναι γνωστή ως η ανατροπή των εμποδίων. Να ενεργεί κανείς με βάση μια «ειδική ρήτρα», έτσι ώστε να υπάρχει πάντα κάποιος τρόπος ή κάποια άλλη οδός για να φτάσει εκεί που θέλει. Για να είναι τα εμπόδια ή τα προβλήματα πάντα κάτι αναμενόμενο, αλλά ποτέ μόνιμο. Έτσι ώστε ό,τι στέκεται εμπόδιο στον δρόμο μας να μπορεί να μας δώσει δύναμη.

Τα λόγια αυτά, προερχόμενα από τον συγκεκριμένο άνθρωπο, δεν ήταν καθόλου ανούσια. Κατά τη διάρκεια των περίπου δεκαεννέα χρόνων που ήταν αυτοκράτορας, βίωσε μια σχεδόν μόνιμη εμπόλεμη κατάσταση, μία φοβερή πανούκλα, μία πιθανή απιστία, μία απόπειρα εκθρόνισής του από έναν από τους πιο κοντινούς συμμάχους του, συνεχή και κουραστικά ταξίδια σε όλη την έκταση της αυτοκρατορίας –από τη Μικρά Ασία έως τη Συρία, την Αίγυπτο, την Ελλάδα και την Αυστρία–, ένα θησαυροφυλάκιο του οποίου τα αποθέματα μειώνονταν με γοργό ρυθμό, έναν ανίκανο

και άπληστο ετεροθαλή αδελφό ως συναυτοκράτορα και ούτω καθεξής.

Και απ' όσο γνωρίζουμε, όντως έβλεπε καθένα από αυτά τα εμπόδια σαν ευκαιρία να κάνει πράξη μία από τις ακόλουθες αρετές: την υπομονή, το θάρρος, την ταπεινοφροσύνη, την επινοητικότητα, τη λογική, τη δικαιοσύνη και τη δημιουργικότητα. Η εξουσία που κατείχε δεν φάνηκε ποτέ να τον κάνει ματαιόδοξο –ούτε το άγχος ή το βάρος των υποχρεώσεων. Σπάνια υπερέβαλλε ή θύμωνε και ποτέ δεν ένωσε μίσος ή πικρία. Όπως παρατήρησε το 1863 ο δοκιμιογράφος Μάθιου Άρνολντ, ο Μάρκος Αυρήλιος ήταν ο άνθρωπος που κατείχε το υψηλότερο και ισχυρότερο αξίωμα στον κόσμο –και η κοινή ετυμηγορία όσων τον περιέβαλλαν ήταν ότι είχε αποδείξει πως το άξιζε.

Όπως αποδεικνύεται, η σοφία αυτού του σύντομου αποσπάσματος από τον Μάρκο Αυρήλιο μπορεί να εντοπιστεί και σε άλλους, άντρες και γυναίκες, που την εφάρμοσαν όπως εκείνος. Για την ακρίβεια, αποτελεί μια αξιοσημείωτη σταθερά ανά τους αιώνες.

Και μπορεί κανείς να χαράξει την πορεία της από εκείνες τις μέρες της παρακμής και της πτώσης της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας έως τη δημιουργική έκρηξη της Αναγέννησης και την επανάσταση του Διαφωτισμού. Φαίνεται καθαρά στο πρωτοπόρο πνεύμα της Αμερικανικής Δύσης, στον επίμονο αγώνα της Ένωσης κατά τη διάρκεια του Εμφυλίου Πολέμου και στον οργανισμό της Βιομηχανικής Επανάστασης. Εμφανίστηκε ξανά στο πρόσωπο των γενναίων ηγετών του κινήματος υπέρ των πολιτικών δικαιωμάτων και στα στρατόπεδα αιχμαλώτων πολέμου στο Βιετνάμ. Και σήμερα βρίσκεται στο DNA των επιχειρηματιών της Σίλικον Βάλεϊ.

Αυτή η φιλοσοφική προσέγγιση αποτελεί την κινητήρια δύναμη των αυτοδημιούργητων ανθρώπων και αρωγή για όσους κατέχουν θέσεις με πολλές ευθύνες ή πολλές δυσκολίες. Είτε στο

πεδίο της μάχης είτε στην αίθουσα συσκέψεων, πέρα από τους ωκεανούς και στο βάθος των αιώνων, τα μέλη κάθε ομάδας, φύλου, τάξης, κινήματος ή εργασιακού χώρου είχαν να αντιμετωπίσουν εμπόδια και να αγωνιστούν για να τα ξεπεράσουν –μαθαίνοντας να τα ανατρέπουν.

Αυτός ο αγώνας είναι η κοινή σταθερά στη ζωή όλων αυτών των ανθρώπων. Είτε εν γνώσει του είτε όχι, καθένα από αυτά τα άτομα ήταν μέρος μιας αρχαίας παράδοσης, την οποία χρησιμοποίησε για να ανοίξει δρόμο ανάμεσα στις ευκαιρίες και τις δυσκολίες, στις δοκιμασίες και στον θρίαμβο.

Είμαστε οι νόμιμοι κληρονόμοι αυτής της παράδοσης. Είναι αναφαίρετο δικαίωμά μας. Ό,τι και να αντιμετωπίζουμε, έχουμε μία επιλογή: Θα αποκλειστούμε από τα εμπόδια ή θα προχωρήσουμε μέσα και πάνω από αυτά;

Μπορεί να μην είμαστε αυτοκράτορες, αλλά ο κόσμος εξακολουθεί να μας δοκιμάζει διαρκώς. Μας ρωτά: Αξίζεις; Μπορείς να ξεπεράσεις τα εμπόδια που παρουσιάζονται αναπόφευκτα στον δρόμο σου; Θα σταθείς όρθιος και θα μας δείξεις από τι είσαι φτιαγμένος;

Πολλοί άνθρωποι έχουν απαντήσει καταφατικά σε αυτό το ερώτημα. Λίγοι και εκλεκτοί όμως έδειξαν ότι όχι μόνο έχουν αυτό που χρειάζεται, αλλά ευημερούν και ανασυντάσσονται σε κάθε δυσκολία. Ότι η δυσκολία τούς κάνει καλύτερους απ' ό,τι αν δεν την είχαν αντιμετωπίσει ποτέ.

Τώρα είναι η σειρά σας να δείτε αν είστε ανάμεσα σε αυτούς, αν θα ενταχθείτε στη συντροφιά τους.

Το βιβλίο αυτό θα σας δείξει τον τρόπο.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το πράγμα που βρίσκεται μπροστά σας, αυτό το κώλυμα, αυτό το εμπόδιο –αυτό το εκνευριστικό, ατυχές, απροσδόκητο πρόβλημα, που σας εμποδίζει να κάνετε αυτό που θέλετε. Αυτό που φοβάστε ή ελπίζετε ενδόμυχα ότι δεν θα συμβεί ποτέ. Κι αν δεν είναι και τόσο κακό;

Και αν κρύβει μέσα του ορισμένα οφέλη –οφέλη μόνο για εσάς; Τι θα κάνετε; Τι πιστεύετε ότι θα έκαναν οι περισσότεροι άνθρωποι;

Πιθανόν αυτό που έκαναν πάντα και αυτό που κάνετε κι εσείς τώρα: τίποτα.

Ας είμαστε ειλικρινείς: οι περισσότεροι από εμάς παραλύουμε. Όποιοι κι αν είναι οι προσωπικοί μας στόχοι, οι περισσότεροι καθόμαστε μουνδιασμένοι απέναντι στα πολλά εμπόδια που ορθώνονται μπροστά μας.

Ευχόμαστε να μην ήταν έτσι, αλλά είναι.

Ό,τι μας εμποδίζει είναι ξεκάθαρο. Είτε έχει να κάνει με το σύστημα: τους θεσμούς που καταρρέουν, την αυξανόμενη ανεργία, το κόστος της εκπαίδευσης, που έχει εκτοξευθεί στα ύψη, την έκρηξη της τεχνολογίας. Είτε με εμάς τους ίδιους: το ότι είμαστε πολύ κοντοί, πολύ μεγάλοι σε ηλικία, πολύ φοβισμένοι, πολύ φτωχοί, πολύ αγχωμένοι, χωρίς πόρους, χωρίς οικονομική στήριξη, χωρίς

αυτοπεποίθηση. Πόσο καλοί είμαστε στο να απαριθμούμε όσα μας κρατάνε πίσω!

Κάθε εμπόδιο είναι μοναδικό για καθέναν από εμάς. Αλλά οι αντιδράσεις μας σε αυτό είναι οι ίδιες: Φόβος. Απογοήτευση. Σύγχυση. Ανικανότητα. Κατάθλιψη. Θυμός.

Ξέρετε τι θέλετε να κάνετε, αλλά είναι σαν κάποιος αόρατος εχθρός να σας έχει εγκλωβίσει, να σας κρατάει ακινητοποιημένους πιέζοντάς σας με μαξιλάρια. Προσπαθείτε να φτάσετε κάπου, αλλά πάντα κάτι στέκεται εμπόδιο στον δρόμο σας, ακολουθώντας και ματαιώνοντας κάθε κίνηση που κάνετε. Μόλις και μετά βίας μπορείτε να κινηθείτε· και νιώθετε ότι εσείς φταίτε που δεν μπορείτε να συνεχίσετε ή να κινητοποιηθείτε.

Είμαστε δυσαρεστημένοι με τη δουλειά μας, τις σχέσεις μας, τη θέση μας στον κόσμο. Προσπαθούμε να φτάσουμε κάπου, αλλά κάτι μας εμποδίζει.

Κι έτσι δεν κάνουμε τίποτα.

Κατηγορούμε το αφεντικό μας, την οικονομία, τους πολιτικούς μας, τους άλλους ανθρώπους ή απορρίπτουμε τον εαυτό μας θεωρώντας τον αποτυχημένο ή τους στόχους μας ανέφικτους. Όταν το μόνο που φταίει πραγματικά είναι η δική μας στάση και προσέγγιση.

Έχουν γίνει αμέτρητα μαθήματα (και γραφτεί βιβλία) για την επίτευξη στόχων, αλλά κανείς δεν μας δίδαξε ποτέ πώς να ξεπερνάμε την αποτυχία, πώς να σκεφτόμαστε σε σχέση με τα εμπόδια, πώς να τα αντιμετωπίζουμε και να τα υπερνικούμε, κι έτσι ακινητοποιούμαστε. Περικυκλωμένοι από παντού, πολλοί από εμάς αποπροσανατολιζόμαστε, γινόμαστε αντιδραστικοί και καταρρακώνομαστε. Δεν έχουμε ιδέα τι να κάνουμε.

Από την άλλη, δεν παραλύουν όλοι. Βλέπουμε με δέος κάποιους ανθρώπους που φαίνεται να μετατρέπουν αυτά τα εμπόδια, τα οποία για εμάς είναι ανασταλτικά, σε σημεία εκκίνησης για τους ίδιους. Πώς το κάνουν αυτό; Ποιο είναι το μυστικό;

Ακόμη μεγαλύτερο μυστήριο αποτελεί το γεγονός ότι οι παλαιότερες γενιές αντιμετώπισαν χειρότερα προβλήματα με λιγότερα δίκτυα ασφαλείας και λιγότερα εφόδια. Αντιμετώπισαν τα ίδια εμπόδια που αντιμετωπίζουμε κι εμείς σήμερα *συν* εκείνα που πάσχισαν τόσο σκληρά να εξαλείψουν για χάρη των παιδιών τους και των άλλων. Και πάλι... εμείς ακινητοποιούμαστε.

Τι έχουν αυτά τα άτομα που εμείς δεν έχουμε; Τι μας λείπει; Είναι απλό: μια μέθοδος και ένα πλαίσιο για να κατανοήσουμε και να εκτιμήσουμε τα εμπόδια που συναντούμε και να δράσουμε ανάλογα.

Ο Τζον Ντ. Ροκφέλερ γνώριζε το μυστικό –για εκείνον ήταν η ψυχραιμία και η αυτοπειθαρχία. Ο Δημοσθένης, ο σπουδαίος Αθηναίος ρήτορας, το γνώριζε επίσης –για εκείνον ήταν η ισχυρή θέληση να βελτιώνεται μέσα από τη δράση και την άσκηση. Και ο Αβραάμ Λίνκολν το γνώριζε –για εκείνον ήταν η ταπεινοφροσύνη, η αντοχή και η θέληση.

Υπάρχουν κι άλλα ονόματα που θα δείτε να εμφανίζονται ξανά και ξανά σε αυτό το βιβλίο: Οδυσσέας Σ. Γκραντ, Τόμας Έντισον, Μάργκαρετ Θάτσερ, Σάμιουελ Ζεμιούρεϊ, Αμέλια Έρχαρτ, Έρβιν Ρόμελ, Ντουάιτ Ντ. Αϊζενχάουερ, Ρίτσαρντ Ράιτ, Τζακ Τζόνσον, Θιοντορ Ρούζβελτ, Στιβ Τζομπς, Τζέιμς Στόκντεϊλ, Λόρα Ίνγκαλς Γουάιλντερ, Μπαράκ Ομπάμα.

Ορισμένα από αυτά τα άτομα ήρθαν αντιμέτωπα με απίστευτα δεινά, από φυλάκιση έως εξουθενωτικές ασθένειες, πέρα από τις καθημερινές απογοητεύσεις, που δεν διέφεραν σε τίποτα από τις δικές μας. Αντιμετώπισαν τον ίδιο ανταγωνισμό, τις ίδιες πολιτικές αντιπαλότητες, τα ίδια δράματα, την ίδια αντίσταση, τον ίδιο συντηρητισμό, την ίδια πολιτική διάσπαση, τις ίδιες πιέσεις και τις ίδιες οικονομικές καταστροφές. Ή και χειρότερα.

Δεχόμενα αυτές τις πιέσεις, τα συγκεκριμένα άτομα μεταμορφώθηκαν. Μεταμορφώθηκαν με τον τρόπο που ο Άντι Γκρόουβ, πρώην διευθύνων σύμβουλος της Intel, υπέδειξε όταν περιέ-

γραψε τι συμβαίνει με τις επιχειρήσεις σε ταραγμένους καιρούς: «Οι κακές εταιρείες καταστρέφονται από την κρίση. Οι καλές εταιρείες επιβιώνουν. Οι σπουδαίες εταιρείες βελτιώνονται μέσα από αυτή».

Τα σπουδαία άτομα, όπως και οι σπουδαίες εταιρείες, βρίσκουν τον τρόπο να μετατρέπουν την αδυναμία σε δύναμη. Κι αυτό είναι ένα εκπληκτικό και συγκινητικό κατόρθωμα. Παίρνουν ό,τι τους κρατάει πίσω –αυτό που μπορεί να κρατά πίσω κι εσάς αυτή τη στιγμή που μιλάμε– και το χρησιμοποιούν για να προχωρήσουν.

Όπως αποδεικνύεται, αυτό είναι κάτι που έχουν κοινό όλοι οι σπουδαίοι άντρες και όλες οι σπουδαίες γυναίκες στην Ιστορία. Όπως το οξυγόνο για μια πυρκαγιά, τα εμπόδια έγιναν το καύσιμο για τη φωτιά που ήταν η φιλοδοξία τους. Τίποτα δεν στάθηκε ικανό να τους σταματήσει, ήταν (και συνεχίζει να είναι) αδύνατον να τους αποθαρρύνει κανείς ή να τους συγκρατήσει. Κάθε εμπόδιο χρησίμευσε μόνο στο να κάνει το ηφαίστειο μέσα τους να καίει με μεγαλύτερη ένταση.

Όλοι αυτοί ήταν άνθρωποι που ανέτρεψαν τα εμπόδια. Που έκαναν βίωμα τα λόγια του Μάρκου Αυρηλίου και ακολούθησαν την ομάδα που ο Κικέρωνας αποκαλούσε μόνους «πραγματικούς φιλοσόφους» –τους αρχαίους Στωικούς–, ακόμη κι αν δεν τους διάβασαν ποτέ¹. Είχαν την ικανότητα να βλέπουν τα εμπόδια στην πραγματική τους διάσταση, την ευφυΐα να τα αντιμετωπί-

¹ Πιστεύω πως ο Στωικισμός είναι μια άκρως συναρπαστική και σημαντική φιλοσοφία. Αλλά γνωρίζω επίσης ότι ζείτε στον πραγματικό κόσμο, στο τώρα, και ότι δεν έχετε χρόνο για μια διάλεξη περί ιστορίας. Εκείνο που χρειάζεστε είναι πραγματικές στρατηγικές, που θα σας βοηθήσουν στα προβλήματά σας, και αυτό ακριβώς φιλοδοξεί να είναι αυτό το βιβλίο. Αν θέλετε επιπλέον πηγές και προτάσεις για περαιτέρω διάβασμα όσον αφορά τον Στωικισμό, τα παραθέτω στη λίστα στο τέλος του βιβλίου.

ζουν και τη θέληση να υπομείνουν έναν κόσμο που ως επί το πλείστον δεν μπορούσαν να κατανοήσουν και να ελέγξουν.

Ας είμαστε ειλικρινείς. Τις περισσότερες φορές εμείς δεν ερχόμαστε αντιμέτωποι με φρικτές καταστάσεις τις οποίες πρέπει απλώς να υπομείνουμε. Ίσως να αντιμετωπίζουμε ένα μικρό μειονέκτημα ή κάποιες όχι ιδιαίτερα ευνοϊκές συνθήκες. Ή μπορεί να προσπαθούμε πραγματικά σκληρά για κάτι και να διαπιστώνουμε ότι δεν είμαστε τόσο καλοί, αγχωνόμαστε υπερβολικά ή ξεμένουμε από ιδέες. Ε, λοιπόν, ισχύει η ίδια λογική. Ανατρέψτε τα όλα αυτά. Βρείτε κάποιο όφελος. Χρησιμοποιήστε το σαν καύσιμο.

Είναι απλό. Απλό, αλλά βεβαίως όχι εύκολο.

Αυτό δεν είναι ένα βιβλίο που ξεχειλίζει από υπέρμετρη αισιοδοξία. Δεν είναι ένα βιβλίο που σας λέει να αρνείστε ότι τα πράγματα είναι χάλια ή να στρέφετε και το άλλο μάγουλο όταν σας τη φέρνουν. Δεν θα βρείτε λαϊκές ρήσεις ή χαριτωμένα αλλά απολύτως ανεδαφικά γινωμικά.

Επίσης, δεν είναι μια ακαδημαϊκή μελέτη ή η ιστορία του Στωικισμού. Έχουν γραφτεί πολλά για τον Στωικισμό, τα περισσότερα από μερικούς από τους σοφότερους και σπουδαιότερους στοχαστές που έζησαν ποτέ. Δεν χρειάζεται να ξαναγράψουμε όσα έχουν γράψει εκείνοι –μπορείτε να διαβάσετε τα πρωτότυπα. Δεν υπάρχει πιο προσιτή φιλοσοφική γραφή. Είναι σαν να γράφτηκαν πέρυσι και όχι την περασμένη χιλιετία.

Έκανα όμως ό,τι καλύτερο μπορούσα για να συλλέξω, να κατανοήσω και τώρα να δημοσιεύσω τα μαθήματα και τα μυστικά τους. Η αρχαία φιλοσοφία δεν ενδιαφέρθηκε ποτέ για την πατρότητα ή την πρωτοτυπία –όλοι οι συγγραφείς έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν για να μεταφράσουν και να εξηγήσουν τη σοφία των μεγάλων, έτσι όπως αυτή έχει περάσει μέσα σε βιβλία, ημερολόγια, τραγούδια, ποιήματα και ιστορίες. Και όλα αυτά εξευγενίστηκαν μέσα στο χωνευτήρι της ανθρώπινης εμπειρίας εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Αυτό το βιβλίο θα μοιραστεί μαζί σας τη σοφία τους, προκειμένου να σας βοηθήσει να εκπληρώσετε τον πολύ συγκεκριμένο και ολοένα και πιο επείγοντα στόχο που είναι κοινός για όλους μας: να ξεπερνάμε τα εμπόδια. Τα πνευματικά εμπόδια. Τα φυσικά εμπόδια. Τα συναισθηματικά εμπόδια. Τα αντιληπτά εμπόδια.

Τα αντιμετωπίζουμε κάθε μέρα και η κοινωνία μας παραλύει σε συλλογικό επίπεδο από αυτά. Αν το μόνο που πετυχαίνει αυτό το βιβλίο είναι να κάνει την αντιμετώπιση και την υπέρβαση αυτών των εμποδίων λίγο πιο εύκολη, τότε αυτό είναι αρκετό. Αλλά ο στόχος μου είναι υψηλότερος. Θέλω να σας δείξω πώς να μετατρέπετε κάθε εμπόδιο σε *πλεονέκτημα*.

Πρόκειται λοιπόν για ένα βιβλίο ανελέητου πραγματισμού και στιγματίστων από την Ιστορία που αποτυπώνουν την τέχνη της αδιάκοπης επιμονής και της ακούραστης εφευρετικότητας. Θα σας διδάξει πώς να ξεκολλάτε, να βγαίνετε από τη δύσκολη θέση και να απελευθερώνεστε. Πώς να μετατρέπετε τις πολλές αρνητικές καταστάσεις που συναντάτε στη ζωή σας σε θετικές ή τουλάχιστον να αξιοποιείτε ό,τι μπορείτε από αυτές. Να μετατρέπετε την ατυχία σε καλοτυχία.

Δεν έχει απλώς να κάνει με το: *Πώς μπορώ να σκέφτομαι* ότι αυτό δεν είναι και τόσο κακό; Όχι, αφορά το πώς μπορείτε να κάνετε τον εαυτό σας να δει ότι αυτό πρέπει να είναι καλό – μια ευκαιρία να κάνετε ένα νέο βήμα, να προχωρήσετε μπροστά ή να πάτε προς μια καλύτερη κατεύθυνση. Όχι «να είστε θετικοί», αλλά να μάθετε να είστε αδιάκοπα δημιουργικοί και να αξιοποιείτε τις ευκαιρίες.

Όχι: Αυτό δεν είναι και τόσο κακό.

Αλλά: Μπορώ να το κάνω εγώ να είναι καλό.

Γιατί μπορεί να γίνει. Για την ακρίβεια, έχει γίνει και γίνεται. Κάθε μέρα. Αυτή είναι η δύναμη που θα απελευθερώσουμε σε αυτό το βιβλίο.

Τα εμπόδια που ορθώνονται μπροστά μας

Υπάρχει μια παλιά ιστορία του Ζεν για έναν βασιλιά που οι υπήκοοί του είχαν γίνει μαλθακοί και είχαν αποκτήσει πολλά προνόμια. Δυσανεστημένος με αυτή την κατάσταση, ο βασιλιάς αποφάσισε να τους δώσει ένα μάθημα. Το σχέδιό του ήταν απλό: θα έβαζε έναν τεράστιο βράχο στη μέση του κεντρικού δρόμου, ο οποίος θα έφραζε την είσοδο της πόλης, και ύστερα θα κρυβόταν κάπου εκεί κοντά και θα παρατηρούσε τις αντιδράσεις τους.

Πώς θα αντιδρούσαν; Θα συσπειρώνονταν προκειμένου να τον μετακινήσουν; Ή θα αποθαρρύνονταν, θα τα παρατούσαν και θα γύριζαν στα σπίτια τους;

Με όλο και μεγαλύτερη απογοήτευση, ο βασιλιάς παρατηρούσε έναν έναν υπήκοο να έρχεται μπροστά σε αυτό το εμπόδιο και να γυρνάει πίσω. Ή, στην καλύτερη περίπτωση, να προσπαθεί με μισή καρδιά προτού τα παρατήσει. Πολλοί παραπονέθηκαν ανοιχτά για όλη αυτή την ταλαιπωρία ή καταράστηκαν τον βασιλιά ή την τύχη, αλλά κανείς τους δεν κατάφερε να κάνει κάτι γι' αυτό.

Αρκετές μέρες αργότερα, έφτασε στην πόλη ένας χωρικός. Δεν γύρισε να φύγει. Αντίθετα, έβαλε τα δυνατά του και προσπάθησε να παραμερίσει τον βράχο. Τότε του ήρθε μια ιδέα: έτρεξε στο κοντινό δάσος για να βρει κάτι που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει σαν μοχλό. Τελικά, επέστρεψε με ένα τεράστιο κλαδί, το οποίο χρησιμοποίησε για να απομακρύνει τον ογκώδη βράχο από τη μέση του δρόμου.

Κάτω από τον βράχο υπήρχε ένα πουγκί με χρυσά νομίσματα και ένα σημείωμα από τον βασιλιά που έλεγε:

«Το εμπόδιο στον δρόμο ανοίγει τον δρόμο. Μην ξεχνάς ποτέ ότι σε κάθε εμπόδιο υπάρχει και μια ευκαιρία για να βελτιώσεις την κατάστασή σου.»

Τι σας εμποδίζει;

Οι φυσικοί παράγοντες; Το μέγεθος. Η φυλή. Η απόσταση. Η αναπηρία. Τα χρήματα.

Οι πνευματικοί παράγοντες; Ο φόβος. Η αβεβαιότητα. Η έλλειψη εμπειρίας. Η προκατάληψη.

Ίσως οι άλλοι να μη σας παίρνουν στα σοβαρά. Ή μπορεί να πιστεύετε ότι είστε πολύ μεγάλοι σε ηλικία. Ή μπορεί να σας λείπουν η στήριξη ή οι πόροι. Ίσως οι νόμοι και οι κανονισμοί να περιορίζουν τις επιλογές σας. Ή οι ίδιες σας οι υποχρεώσεις. Ή οι ψεύτικοι στόχοι και η έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Ό,τι και να είναι, βρίσκεται μπροστά σας. Βρίσκεται μπροστά σε όλους μας.

Και...

Είναι εμπόδια. Το ξέρω. Κανείς δεν το αρνείται.

Δείτε όμως όλους αυτούς που έζησαν πριν από εσάς. Αθλητές που ήταν πολύ μικροκαμωμένοι. Πιλότοι των οποίων η όραση δεν ήταν αρκετά καλή. Ιδεαλιστές που ήταν πολύ πιο μπροστά από την εποχή τους. Μέλη της μιας ή της άλλης φυλής. Δυσλεκτικοί που παράτησαν το σχολείο. Νόθοι, μετανάστες, νεόπλουτοι, μονομανείς, πιστοί και ονειροπόλοι. Ή εκείνους που ξεκίνησαν από το τίποτα ή, ακόμα χειρότερα, από μέρη όπου η ίδια τους η ύπαρξη απειλούνταν σε καθημερινή βάση. Τι τους συνέβη;

Πολλοί από αυτούς τα παράτησαν. Ελάχιστοι όμως όχι. Καλωσόρισαν την πρόκληση. Και προσπάθησαν ακόμα πιο πολύ. Αναζήτησαν πιο σύντομους δρόμους και αδύνατα σημεία. Διέκριναν συμμάχους ανάμεσα σε παράξενα πρόσωπα. Περιπλανήθηκαν. *Καθετί* ήταν ένα εμπόδιο το οποίο έπρεπε να ξεπεράσουν.

Και το αποτέλεσμα;

Μέσα σε αυτά τα εμπόδια υπήρχε μια ευκαιρία. Την άδραξαν. Έκαναν κάτι ιδιαίτερο χάρη σ' αυτή. Μπορούμε να μάθουμε από αυτούς.

Είτε δυσκολευόμαστε να βρούμε δουλειά, αγωνιζόμαστε ενάντια στις διακρίσεις, μας λείπουν τα χρήματα, είμαστε κολλημένοι σε μια κακή σχέση, διασταυρώνουμε τα ξίφη μας με κάποιον επιθετικό αντίπαλο, έχουμε έναν υπάλληλο ή έναν μαθητή που φαίνεται ότι δεν μπορούμε να προσεγγίσουμε, είτε η δημιουργικότητά μας βρίσκεται σε στασιμότητα, πρέπει να ξέρουμε ότι υπάρχει τρόπος. Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με δυσκολίες, μπορούμε να τις μετατρέψουμε σε πλεονεκτήματα ακολουθώντας το παράδειγμά τους.

Όλες οι μεγάλες νίκες, είτε είχαν να κάνουν με την πολιτική, τις επιχειρήσεις, τις τέχνες είτε την αποπλάνηση, αφορούσαν την επίλυση ενοχλητικών προβλημάτων με ένα δυνατό μείγμα δημιουργικότητας, αυτοσυγκέντρωσης και τόλμης. Όταν έχετε έναν στόχο, τα εμπόδια σας μαθαίνουν στην ουσία πώς να φτάσετε εκεί που θέλετε –χαράσσοντας ένα μονοπάτι. «Τα πράγματα που πονάνε», έγραψε ο Βενιαμίν Φραγκλίνος, «διδάσκουν».

Σήμερα τα περισσότερα εμπόδιά μας είναι εσωτερικά, όχι εξωτερικά. Από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και μετά ζούμε σε μια από τις πιο ακμάζουσες περιόδους της Ιστορίας. Γίνονται λιγότεροι πόλεμοι, οι θανατηφόρες ασθένειες είναι σπανιότερες και υπάρχουν πολύ περισσότερα δίκτυα ασφαλείας. Αλλά οι άνθρωποι εξακολουθούμε να κάνουμε σπάνια αυτό που θέλουμε.

Αντί να πολεμάμε εξωτερικούς εχθρούς, έχουμε εσωτερική ένταση. Ανησυχούμε για τη δουλειά μας. Έχουμε ανεκπλήρωτες προσδοκίες. Αισθανόμαστε ανήμποροι. Και εξακολουθούμε να βιώνουμε τα ίδια δυσβάσταχτα συναισθήματα που βίωναν πάντα οι άνθρωποι: θλίψη, πόνο, απώλεια.

Αρκετά προβλήματά μας πηγάζουν από το ότι έχουμε πάρα πολλά: ταχεία τεχνολογική πρόοδο, πρόχειρο φαγητό, παραδόσεις που μας λένε πώς να ζήσουμε τη ζωή μας. Είμαστε μαλθακοί, επαναπαυμένοι και φοβόμαστε τη σύγκρουση. Η ευμάρεια μας έκανε

μαλθακούς. Η αφθονία μπορεί από μόνη της να αποτελέσει εμπόδιο, όπως μπορούν να επιβεβαιώσουν πολλοί άνθρωποι.

Η γενιά μας χρειάζεται σήμερα περισσότερο από ποτέ μια προσέγγιση για να ξεπερνάει τα εμπόδια και να ευημερεί μέσα στο χάος. Μια προσέγγιση που θα μας βοηθήσει να αναστρέψουμε τα προβλήματα και να τα χρησιμοποιήσουμε σαν καμβά πάνω στον οποίο θα ζωγραφίσουμε αριστουργήματα. Αυτή η ευέλικτη προσέγγιση ταιριάζει σε έναν επιχειρηματία ή σε έναν καλλιτέχνη, σε έναν κατακτητή ή σε έναν προπονητή, είτε είστε συγγραφείς ή σοφοί είτε σκληρά εργαζόμενες μαμάδες πλήρους απασχόλησης.

Πώς να τα ξεπερνάτε

Αντικειμενική κρίση, εδώ και τώρα.

Μη εγωιστική δράση, εδώ και τώρα.

Διάθεση για αποδοχή –εδώ και τώρα– όλων των εξωτερικών γεγονότων.

Αυτά είναι όλα όσα χρειάζεστε.

–ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ

Η υπέρβαση των εμποδίων είναι μια άσκηση που χαρακτηρίζεται από τρία βασικά βήματα.

Ξεκινάει από το πώς βλέπουμε τα συγκεκριμένα προβλήματά μας, τη στάση ή την προσέγγισή μας· μετά έρχεται η ενέργεια και η δημιουργικότητα με τις οποίες τα αντιμετωπίζουμε ενεργά και τα μετατρέπουμε σε ευκαιρίες· τέλος, η καλλιέργεια και η διατήρηση μιας εσωτερικής δύναμης, που μας επιτρέπει να χειριζόμαστε την ήττα και τη δυσκολία.

Πρόκειται για τρεις αλληλοεξαρτώμενες και αλληλένδετες ασκήσεις: *Αντίληψη*, *Δράση* και *Θέληση*.

Είναι μια απλή διαδικασία (αλλά και πάλι, ποτέ δεν είναι εύκολη).

Θα ανιχνεύσουμε τη χρησιμότητα αυτής της διαδικασίας σε όσους την εφάρμοσαν επιτυχημένα στον χώρο της Ιστορίας, των επιχειρήσεων και της λογοτεχνίας. Καθώς θα κοιτάμε συγκεκριμένα παραδείγματα για κάθε βήμα και από κάθε οπτική γωνία, θα μάθουμε να εντυπώνουμε αυτή τη στάση και να συλλαμβάνουμε την ευφυΐα της –και με αυτόν τον τρόπο θα ανακαλύψουμε πώς μπορούμε να δημιουργούμε νέες διόδους όταν μια πόρτα είναι κλειστή.

Από τις ιστορίες αυτών των επαγγελματιών θα μάθουμε πώς να χειριζόμαστε συνήθη εμπόδια –είτε είμαστε αποκλεισμένοι είτε εγκλωβισμένοι, το είδος των εμποδίων που ταλανίζουν αιωνίως τον άνθρωπο– και πώς να εφαρμόζουμε τη γενική προσέγγισή τους στη ζωή μας. Γιατί τα εμπόδια δεν είναι μόνο κάτι αναμενόμενο, αλλά και κάτι ευπρόσδεκτο.

Ευπρόσδεκτο;

Ναι, γιατί αυτά τα εμπόδια είναι στην ουσία ευκαιρίες να δοκιμάσουμε τον εαυτό μας, να δοκιμάσουμε καινούρια πράγματα και τελικά να θριαμβεύσουμε.

Το εμπόδιο ανοίγει τον δρόμο.

Αυτό το κλασικό, πλέον, βιβλίο του Ράιαν Χόλιντεϊ –αγαπημένο ανάγνωσμα για εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως– αντλεί έμπνευση από τον Στωικισμό, τη φιλοσοφική σχολή των αρχαίων Ελλήνων που διδάσκει ότι πρέπει να υπομένουμε τον πόνο και κάθε αναποδιά με επιμονή και ανθεκτικότητα, να εστιάζουμε σε όσα μπορούμε να ελέγχουμε, και να βλέπουμε σε κάθε εμπόδιο μια ευκαιρία να βελτιωθούμε.

Ο Χόλιντεϊ περιγράφει πώς κάποιοι από τους πιο επιτυχημένους ανθρώπους στην Ιστορία –από τον John D. Rockefeller έως την Amelia Earhart και από τον Ulysses S. Grant έως τον Steve Jobs– εφάρμοσαν τις αρχές του Στωικισμού για να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες και δείχνει πως αυτές οι αρχές τούς βοήθησαν τελικά περισσότερο από την ευφυΐα, τα ταλέντα τους ή την τύχη.

Νιώθετε απογοητευμένοι και αποθαρρυνμένοι; Κολλημένοι στη ρουτίνα; *Το εμπόδιο ανοίγει τον δρόμο* θα σας δώσει έμπνευση με δεκάδες αληθινές ιστορίες σπουδαίων ανθρώπων όλων των εποχών και θα σας αποκαλύψει το μυστικό για να μετατρέπετε ακόμα και τις σκληρότερες δοκιμασίες στους μεγαλύτερους θριάμβους σας.

Όπως έγραψε, άλλωστε, ο Μάρκος Αυρήλιος πριν από σχεδόν 2000 χρόνια, «Ό,τι εμποδίζει τη δράση προωθεί τη δράση. Ό,τι στέκεται εμπόδιο στον δρόμο, στην πραγματικότητα ανοίγει τον δρόμο.»



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Διοικητικό 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@klidarithmos.gr www.klidarithmos.gr
www.facebook.com/klidarithmos.gr

ISBN 978-960-461-741-8

