

ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ BESTSELLER
ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ



ΟΙ 7 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

“Ένα βιβλίο που πρέπει να κάνουν πράξη
στη ζωή τους όλοι οι έφηβοι.”

–Arun Gandhi, πρόεδρος του Gandhi Worldwide
Education Institute



SEAN COVEY



Τι είπαν έφηβοι
και άλλοι για τις

7 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

των εξαιρετικά
αποτελεσματικών

ΕΦΗΒΩΝ

«Σε αντίθεση με το δικό μου βιβλίο για τις 7 *συνήθειες*, αυτό το βιβλίο, που έχει γράψει ο γιος μου Σον, απευθύνεται ειδικά στους εφήβους με διασκεδαστικό τρόπο και με οπτικά ερεθίσματα (Σον, σοβαρά, δεν πίστεψα ποτέ ότι έδωσες βάση έστω και σε μία λέξη απ' όσα σου έλεγα). Δεν θέλω να σας προκαταλάβω, αλλά πρόκειται για ένα εξαιρετικό βιβλίο που πρέπει να διαβάσετε οπωσδήποτε!»

–ΔΡ ΣΤΙΒΕΝ ΚΟΒΕΪ (1932-2012), ο πατέρας του Σον Κόβεϊ, συγγραφέας του βιβλίου *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων*, το οποίο ήταν στην κορυφή της λίστας ευπώλητων βιβλίων των *New York Times*, συνιδρυτής και πρώην αντιπρόεδρος της Franklin Covey

«Η παροιμία “κατά μάνα και πατέρα, κατά γιο και θυγατέρα” είναι μάλλον κλισέ, αλλά ο Σον έχει αποδείξει ότι ισχύει στο ακέραιο. Ο Σον συμβουλεύει τους εφήβους για το πώς να δώσουν στη ζωή τους πραγματικό νόημα και το κάνει εξίσου αποτελεσματικά με τον πατέρα του. Οι 7 *συνήθειες* του Σον είναι ένα βιβλίο που πρέπει να διαβάσει και να εφαρμόσει κάθε έφηβος.»

–ARUN GANDHI, πρόεδρος του Παγκόσμιου Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Γκάντι

«Ανέκαθεν λάτρενα τον Στίβεν Κόβεϊ και το βιβλίο *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων*. Μάλιστα, οι αρχές που πρεσβεύει μου έκαναν τόση εντύπωση που τις διδάσκουμε στους παίκτες μας κατά την περίοδο της προετοιμασίας για την επόμενη σεζόν ως αρχές ηγεσίας. Όταν είδα το βιβλίο του Σον, τις 7 *συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων*, ενθουσιάστηκα που θα είχα ένα ακόμη εργαλείο το οποίο θα μας βοηθούσε να αλλάξουμε επίπεδο στους παίκτες μας και την ψυχρόσυνθεση της ομάδας μας. Είτε είστε έφηβοι είτε όχι, αυτό το βιβλίο πρέπει να το διαβάσετε!»

–ANSON DORRANCE, προπονητής της γυναικείας ομάδας ποδοσφαίρου του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας, που έχει κερδίσει 22 φορές το αμερικανικό κολεγιακό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου

«Τα εμπνευστικά παραδείγματα του Σον μου θυμίζουν πόσο σημαντικό είναι να αξιοποιούμε στο έπακρο όλα όσα διαθέτουμε. Ασχολούμαι πολύ με τον αθλητισμό, αν και δεν είμαι μεγάλωσμος. Το βιβλίο με βοήθησε να συνειδητοποιήσω ότι πρέπει να στηριχτώ στην ταχύτητα και την εξυπνάδα μου αν θέλω να φτάσω τους στόχους μου.»

–BRENT KUIK, 15 ετών

«Τα πράγματα δεν είναι εύκολα όταν από παιδιά γινόμαστε έφηβοι, αλλά με τη βοήθεια του βιβλίου του Σον Κόβεϊ οι νέοι μπορούν να μάθουν πώς να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της δύσκολης περιόδου της εφηβείας και να γίνουν αποτελεσματικοί ενήλικες. Το βιβλίο *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων* εμπνυχώνει τους νεαρούς “ενήλικες” θυμίζοντάς τους ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό να κάνουν λάθη, αλλά με λίγη τύχη, εφόσον παραστρατήσουν, τους βοηθά να βρουν τον δρόμο τους στα δύσβατα μονοπάτια της εφηβικής ηλικίας. Μέσω των εμπειριών που περιγράφονται στο βιβλίο, οι έφηβοι θα μάθουν να αγαπούν τον εαυτό τους και τελικά θα ανακαλύψουν τον αποτελεσματικό ενήλικα που περιμένει να αναδυθεί στην επιφάνεια. Ως εκπαιδευτικός, μου αρέσει το ότι το βιβλίο δεν είναι απλώς ένα εγχειρίδιο για τους νεαρούς ενήλικες, αλλά και ένα σημείο εκκίνησης για τους δασκάλους που πασχίζουν να βρουν σημεία επαφής με τους μαθητές τους, καθώς τους δίνει τα εργαλεία με τα οποία μπορούν να διαμορφώσουν τον κόσμο σε κάτι για το οποίο θα είναι υπερήφανοι!»

—ERIN GRUWELL, ιδρύτρια του Ιδρύματος Freedom Writers, συγγραφέας του βιβλίου *The Freedom Writers Diary*, το οποίο ήταν στην κορυφή της λίστας ευπώλητων βιβλίων των *New York Times*, και εκείνη που έδωσε την έμπνευση για την ταινία *Freedom Writers* (2007)

«Συνιστώ ανεπιφύλακτα τις απλές και εύκολες συμβουλές που προτείνει ο Σον Κόβεϊ με το βιβλίο του, *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων*, τόσο στους νεαρούς ενήλικες όσο και στους γονείς τους. Στο βιβλίο θα διαβάσετε νέες απόψεις για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τις σχέσεις σας και τις ηγετικές σας δεξιότητες που θα έχουν θετική επίδραση στη ζωή σας και θα σας κάνουν πιο ευτυχισμένους. Θα διαπιστώσετε ότι είναι ευκολότερο απ’ ό,τι νομίζατε να αρχίσετε να κάνετε αλλαγές από σήμερα κιόλας. Και πολύ περισσότερο απ’ αυτό—θα μπορείτε να φέρετε σε πέρας και να είστε επιτυχημένοι σε οτιδήποτε κι αν επιλέξετε να κάνετε. Έχω διαβάσει κι εγώ η ίδια το βιβλίο και έχω εφαρμόσει με τις κόρες μου τις διαχρονικές αρχές που περιλαμβάνει.»

—DIANA THOMAS, αντιπρόεδρος κατάρτισης, εκπαίδευσης και ανάπτυξης, McDonald's Corp.

«Εύληπτο βιβλίο, γεμάτο ενδιαφέρουσες ιστορίες. Με άγγιξε ιδιαίτερα η προσωπική ιστορία του Σον που φοβόταν να τραγουδήσει μπροστά σε κοινό επειδή κι εγώ παίζω βιολί. Είμαι σίγουρη ότι θα αγγίξει εφήβους απ’ όλο τον κόσμο.»

—EMILY INOUE, 14 ετών

«Πριν από δεκαπέντε χρόνια, ο Σον Κόβεϊ έγραψε ένα σημαντικό βιβλίο που έδειξε στους εφήβους ότι μπορούν να επιλέξουν συμπεριφορά, αλλά όχι τις συνέπειες. Οι αποφάσεις που παίρνουν μπορούν να αλλάξουν τον ρου της ζωής τους για πάντα! Όλοι οι έφηβοι πρέπει να διαβάσουν οπωσδήποτε τις *7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων*. Οι μαθητές μου θα το διαβάσουν υποχρεωτικά!»

—SALOME THOMAS-EL, βραβευμένος εκπαιδευτικός και συγγραφέας των *Immortality of Influence* και *I Choose to Stay*

«Ένα από τα πιο καθοριστικά στοιχεία της σταδιοδρομίας μου ήταν οι συνήθειες που καθιέρωσα όταν ήμουν ακόμη στην εφηβεία. Και γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό αυτό το βιβλίο. Σε όσο πιο νεαρή ηλικία καθορίσετε την πορεία και τους στόχους σας και μάθετε τα εργαλεία με τα οποία θα φτάσετε εκεί, τόσο το καλύτερο. Το βιβλίο ορίζει ακριβώς τι σημαίνει επιτυχία, γι' αυτό και πρέπει να το διαβάσουν όλοι οι νεαροί ενήλικες. Μακάρι κάποιος να μου το είχε δώσει να το διαβάσω εκείνα τα κρίσιμα χρόνια της ζωής μου, τότε που διαμορφώνονταν ο χαρακτήρας και η προσωπικότητά μου. Το συνιστώ σε όλους!»

—CHELSIE HIGHTOWER, επαγγελματίας χορεύτρια που έχει εμφανιστεί στις τηλεοπτικές εκπομπές *Dancing With the Stars* και *So You Think You Can Dance*

«Το βιβλίο του Σον βοηθά τους εφήβους να αναρριχηθούν χωρίς να περιμένουν βοήθεια, να ζουν έχοντας έναν στόχο στο μυαλό τους και να αντιμετωπίζουν τα εμπόδια που ορθώνονται μπροστά τους πιστεύοντας ακράδαντα ότι δεν μπορούν να τους σταματήσουν. Ο Σον παροτρύνει τους νέους να “ζήσουν εξαιρετικά τη ζωή τους” και τους δείχνει το μονοπάτι. Σε έναν κόσμο με τόσους πειρασμούς και περισπασμούς, οι οδηγίες που δίνει είναι ανεκτίμητες για να ζήσετε μια ζωή με νόημα και επιτυχία.»

—ERIK WEIHENMAYER, εξερευνητής, ομιλητής, συγγραφέας και παραγωγός κινηματογραφικών έργων ο οποίος έμεινε τυφλός λόγω ασθένειας στα 13 του

«Αν είστε στην εφηβεία, ή έχετε γνωστούς που σύντομα θα μουν στην εφηβεία, προτείνετε τους να διαβάσουν αυτό το βιβλίο. Με τη βοήθειά του, θα μπορέσουν να βρουν τον τρόπο να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές, τις απογοητεύσεις, ακόμη και την ίδια την επιτυχία. Πραγματικά πρόκειται για ένα βιβλίο που θα αλλάξει τη ζωή τους.»

—DEREK HOUGH, χορογράφος, βραβευμένος με *Emmy*

«Τα εμπυχωτικά παραδείγματα από πραγματικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν κάθε μέρα έφηβοι σαν κι εμένα, οι εμπειρίες τους και οι καταστάσεις τους με βοήθησαν να πάρω σωτήριες αποφάσεις. Συνιστώ ανεπιφύλακτα αυτό το βιβλίο σε κάθε έφηβο.»

—JEREMY SOMMER, 19 ετών

«Με το βιβλίο *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων*, είναι πιο εύκολο από ποτέ άλλοτε για τους εφήβους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής! Αν θέλετε να ζήσετε έχοντας πολύτιμη συμβολή, να θέσετε και να πετύχετε πραγματικά ξεχωριστούς στόχους, και να είστε πάντα συγκεντρωμένοι και οργανωμένοι, εφαρμόστε τις συνήθειες που προτείνει στο βιβλίο του ο Σον. Θα σας βοηθήσουν να γίνετε αυτό που θέλετε.»

—JULIE MORGENSTERN, συγγραφέας του βιβλίου *Organizing from the Inside Out for Teens*

«Αυτό το βιβλίο είναι το ξίφος στον αγώνα για τη διαμόρφωση του νου των νέων ανθρώπων. Δεν αξίζει απλώς να το διαβάσετε, αλλά και να το εφαρμόσετε στην καθημερινή ζωή σας. Τι υπέροχη ερμηνεία των ανθρώπινων αξιών, ηθικών αρχών και γενικά του τρόπου για να ζήσετε μια γεμάτη, επιτυχημένη ζωή.»

—DRAKE WHITE, τραγουδοποιός της κάντρι

«Το βιβλίο *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων* είναι ένας πολύτιμος οδηγός για την αντιμετώπιση των δυσκολιών και της αβεβαιότητας της εφηβείας. Μακάρι κάποιος να μου είχε δώσει το βιβλίο του Σον Κόβεϊ όταν ήμουν στην εφηβεία. Πρόκειται για έναν ζωτικής σημασίας οδηγό που θα βοηθήσει τους εφήβους στην πορεία τους στο παιχνίδι της ζωής. Το βιβλίο έχει τα πάντα –από συμβουλές για το πώς θα πετύχετε τους προσωπικούς στόχους σας και πώς θα βρείτε με ποια άτομα ταιριάζετε μέχρι τρόπους για καλύτερη επικοινωνία με τους γονείς– και είναι στην ουσία η συνταγή της επιτυχίας για τους εφήβους και ένα ακλόνητο θεμέλιο για το μέλλον. Θα το δώσω στα παιδιά μου για να το διαβάσουν αμέσως μόλις μπουν στην εφηβεία.»

–DOMINIQUE MOCEANU, Αμερικανίδα χρυσή ολυμπιονίκης στη γυμναστική και συγγραφέας του βιβλίου *Off Balance*

«Σας συνιστώ ανεπιφύλακτα να διαβάσετε το βιβλίο *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων* του Σον Κόβεϊ επειδή θα σας διδάξει πώς να θέτετε στόχους, να οργανώνεστε, να θέτετε προτεραιότητες, να παίρνετε σωστές αποφάσεις και, πάνω απ' όλα, πώς να χτίσετε χαρακτήρα. Πιστέψτε με, είναι όλα όσα θα χρειαστείτε για να είστε επιτυχημένοι στη ζωή σας. Ο Σον έχει κάνει καταπληκτική δουλειά στο βιβλίο.»

–JIMMER FREDDATE, καλαθοσφαιριστής NBA, αναγνωρισμένος με τα βραβεία Naismith και Wooden

«Οι έφηβοι αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις. Και είναι ευχής έργο που τώρα πλέον υπάρχει ένα βιβλίο της σειράς *7 συνήθειες* που θα τους βοηθήσει να ζουν θετικά. Μέσα από το πρόγραμμα που έχει καταρτίσει το ίδρυμά μου, αναγνωρίζουμε τη δύναμη του ονείρου και των επιδιώξεων, και δίνουμε έμφαση στη σημασία που έχει η εφαρμογή ενός κατάλληλου, λεπτομερούς σχεδίου για να κινηθείτε προς την κατεύθυνση της επίτευξης των στόχων σας.»

–MICHAEL PHELPS, κάτοχος 22 Ολυμπιακών μεταλλίων στην κολύμβηση και ιδρυτής του Ιδρύματος *Michael Phelps*

«Μακάρι να υπήρχε αυτό το βιβλίο όταν ήμουν έφηβη.»

–SHANNON HALE, συγγραφέας των βραβευμένων με Newbery βιβλίων *Princess Academy* και *The Goose Girl*

«Η ζωή είναι τόσο πολύτιμη και υπέροχη που πολλοί τη θεωρούν δεδομένη. Ακόμη και σε πολύ νεαρή ηλικία, ο γιος μου μπόρεσε να αφήσει πίσω του τεράστια κληρονομιά και να επηρεάσει τις ζωές τόσων ανθρώπων για πάντα. Στο σύντομο διάστημα που έζησε, γνώρισε και ξεπέρασε πολύ μεγάλες δυσκολίες και το έκανε με απίστευτα θετική διάθεση. Επέδειξε πάρα πολλές από τις συνήθειες που διδάσκουν οι *7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων*. Αν ο γιος μου είχε την ευκαιρία να μεγαλώσει, είμαι βέβαιη ότι αυτό το βιβλίο θα ήταν ένας σπουδαίος οδηγός και θα του είχε δώσει τα εργαλεία που θα χρειαζόταν για να αντιμετωπίσει τη ζωή. Αν είστε αρκετά τυχεροί να μεγαλώσετε, να κάνετε λάθη και να μάθετε απ' αυτά, το να έχετε ένα άνθρωπο σαν τον Σον να σας καθοδηγεί με το βιβλίο του είναι πραγματικά ευλογία.»

–MAYA THOMPSON, ιδρύτρια του Ιδρύματος *Ronan Thompson*

«Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων σας παρουσιάζουν μια νέα θεώρηση για το τι σημαίνει δύναμη και επιτυχία. Σας διδάσκουν πόσο σημαντικό είναι να θέτετε στόχους και να επιμένετε σε αυτούς ώστε να κάνετε τα όνειρά σας πραγματικότητα.»

–PICABO STREET, πρώην μέλος της ομάδας σκι των Ηνωμένων Πολιτειών, χρυσή ολυμπιονίκης και μέλος του αμερικανικού Hall of Fame του σκι

«Τι; Ο Σον Κόβεϊ έγραψε βιβλίο; Ασφαλώς θα αστειεύεστε!!»

–Ο φιλόλογος του Σον στο λύκειο

«Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων βάζουν γκολ! Όσο συντομότερα αναπτύξετε καλές συνήθειες με ισχυρές βάσεις, τόσο αποτελεσματικότερη θα είναι η ζωή σας. Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει σε αυτό ακριβώς.»

–STEVE YOUNG, μέλος του Hall of Fame του πρωταθλήματος αμερικανικού ποδοσφαίρου (NFL) και πολυτιμότερος παίκτης του Super Bowl

«Χρησιμοποίησα μία από τις ιστορίες του βιβλίου σε έναν λόγο που έδωσα στην κατασκήνωση και εκλέχτηκα Κυβερνήτης! Σε ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ, Σον Κόβεϊ!!!»

–LEISY OSWALD, 16 ετών

«Ο καλύτερος τρόπος για να τα καταφέρετε στη ζωή σας είναι να κάνετε τις σωστές επιλογές ως έφηβοι. Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων κάνει τους εφήβους να βλέπουν τον εαυτό τους ως την πρωταρχική δύναμη στη ζωή τους, ανεξάρτητα από τις καταβολές ή τη σημερινή πορεία της ζωής τους.»

–STEDMAN GRAHAM, πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της S. Graham & Associates, ιδρυτής της οργάνωσης *Athletes Against Drugs*, συγγραφέας των *You Can Make It Happen* και *Identity: Your Passport to Success*

«Για μια επαγγελματία αθλήτρια, το να νικά στα παιχνίδια του μπάσκετ είναι σημαντικό, αλλά ακόμη σημαντικότερο είναι να νικά στο παιχνίδι της ζωής. Το βιβλίο *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων* καταστρώνει το πλάνο της τακτικής με το οποίο οι έφηβοι θα παίξουν ομαδικά με τους “συμπαίκτες” τους στη ζωή, τις οικογένειές τους και τους φίλους τους. Παρουσιάζει στρατηγικές για να γίνει κανείς καλύτερος συνολικά και να βελτιώσει κατακόρυφα τις δεξιότητές του.»

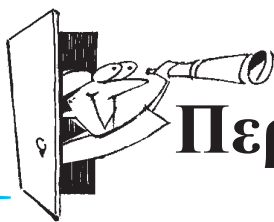
–SHERYL SWOOPES, επικεφαλής του προπονητικού επιτελείου της γυναικείας ομάδας μπάσκετ του Πανεπιστημίου Loyola, τετράκις πρωταθλήτρια στην αμερικανική λίγκα καλαθοσφαίρισης γυναικών WNBA, τρεις φορές πολυτιμότερη παίκτρια, πρωταθλήτρια στο κολεγιακό πρωτάθλημα NCAA και τρεις φορές χρυσή ολυμπιονίκης

«Οι σημερινοί έφηβοι είναι οι αυριανοί ηγέτες των οικογενειών μας, της κοινωνίας και του έθνους μας. Οι 7 *συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων* τους διδάσκουν την αξία της σκληρής δουλειάς, της χάραξης και επίτευξης στόχων, της ανάληψης ευθυνών και της πρωτοβουλίας –πράγματα που είναι χαρακτηριστικά γνωρίσματα των αποτελεσματικών ηγετών.»

–MICHAEL O. LEAVITT, πρώην υπουργός Υγείας και Ανθρ. Υπηρεσιών των ΗΠΑ

«Ο Στίβεν Κόβεϊ δικαιούται να είναι περήφανος για τον γιο του Σον, ο οποίος αφομοίωσε πολύ καλά τα πατρικά διδάγματα. Όσοι επιθυμούν να αποφύγουν τον πειρασμό και τον όλεθρο των ναρκωτικών ουσιών, αλλά και του αλκοόλ, καλά θα κάνουν να εφαρμόσουν τις 7 *συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων*. Το βιβλίο είναι γραμμένο για εφήβους και είναι εκ των ουκ άνευ καθώς τους βοηθά να κάνουν τις σωστές επιλογές ενώ μεγαλώνουν μέσα στο χάος του σύγχρονου κόσμου. Πόσο θα ήθελα να υπήρχε ένα βιβλίο σαν κι αυτό και για εμάς που μεγαλώσαμε στη δεκαετία του 1960.»

–CANDACE LIGHTNER, πρόεδρος της οργάνωσης *We Save Lives* και ιδρύτρια της οργάνωσης *Mothers Against Drunk Driving*



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	17
----------	----

ΜΕΡΟΣ Ι – Προετοιμασία

Απόκτησε τις συνήθειες	23
<i>Αυτές σε φτιάχνουν κι αυτές σε χαλάνε</i>	
Υποδείγματα και αρχές	31
<i>Είσαι όπως ακριβώς φαίνεσαι</i>	

ΜΕΡΟΣ ΙΙ – Η ιδιωτική νίκη

Ο προσωπικός τραπεζικός λογαριασμός	53
<i>Ξεκίνησε από το πρόσωπο που βλέπεις στον καθρέφτη</i>	
Συνήθεια 1 – Να είσαι επιδραστικός	71
<i>Στο χέρι μου είναι</i>	
Συνήθεια 2 – Να ξεκινάς έχοντας κατά νου το τέρμα	99
<i>Ελεγξε το πεπρωμένο σου, αλλιώς θα το ελέγξει κάποιος άλλος</i>	
Συνήθεια 3 – Πρώτα τα βασικά	135
<i>Η δύναμη της θέλησης και η δύναμη της άρνησης</i>	

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ – Η δημόσια νίκη

Ο τραπεζικός λογαριασμός σχέσεων	163
<i>Η ουσία της ζωής</i>	
Συνήθεια 4 – Να επιδιώκεις το αμοιβαίο όφελος	179
<i>Όλοι μπορούν να βγουν νικητές στη ζωή</i>	
Συνήθεια 5 – Να επιδιώκεις πρώτα να κατανοήσεις και μετά να γίνεις κατανοητός	199
<i>Έχεις δυο αυτιά και ένα μόνο στόμα... Το σκέφτηκες αυτό;</i>	
Συνήθεια 6 – Να επιδιώκεις τη συνεργία	219
<i>Ο ανώτερος τρόπος</i>	

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ IV – Ανανέωση

Συνήθεια 7 – Ακόνιζε το πριόνι	247
<i>Ωρα για μένα</i>	
Κράτησε ζωντανή την ελπίδα	289
<i>Θα μετακινήσεις βουνά, παιδί μου</i>	
Οδηγός μελέτης του βιβλίου	293
Ευχαριστίες	297
50 εξαιρετικά βιβλία για εφήβους	299
Βιβλιογραφία	301
Ευρετήριο	303



Τι είμαι;

Είμαι ο σύντροφος που δεν φεύγει ποτέ από δίπλα σου. Είμαι ο μεγαλύτερος βοηθός σου ή το πιο ασήκωτο βάρος σου. Θα σε σπρώξω μπροστά ή θα σε τραβήξω στην αποτυχία.

Βρίσκομαι απόλυτα υπό τις διαταγές σου.

Τα μισά πράγματα που κάνεις θα μπορούσες κάλλιστα να τα αναθέσεις σε μένα και θα μπορέσω να τα κάνω γρήγορα και σωστά.

Είναι εύκολο να με κουμαντάρεις –αρκεί να είσαι αυστηρός μαζί μου. Δείξε μου πώς ακριβώς θέλεις να γίνεται κάτι και ύστερα από λίγα μαθήματα θα το κάνω αυτόματα. Είμαι ο υπηρέτης όλων των μεγάλων ανθρώπων της ιστορίας, αλλά, δυστυχώς, και όλων των αποτυχημένων.

Αυτούς που έγιναν μεγάλοι, εγώ τους έκανα μεγάλους. Αυτούς που απέτυχαν, εγώ τους οδήγησα στην αποτυχία.

Δεν είμαι μηχανήμα, αν και δουλεύω με την ακρίβεια μιας μηχανής και την ευφύια ενός ανθρώπου. Μπορείς να με βάλεις να δουλέψω προς όφελός σου ή για την καταστροφή σου –το ίδιο μου κάνει εμένα.

Απόκτησέ με, εκπαίδευσέ με, δείξε μου αυστηρότητα και θα σου φέρω ολόκληρο τον κόσμο στα πόδια σου. Αν μου δείξεις επιείκεια, θα σε καταστρέψω.

Τι είμαι;

**Είμαι η
Συνήθεια.**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο κόσμος έχει αλλάξει εντελώς από τότε που έγραψα την πρώτη έκδοση του βιβλίου. Τότε δεν υπήρχε ούτε Facebook ούτε Twitter. Δεν υπήρχαν «έξυπνα τηλέφωνα». Δεν υπήρχε Netflix. Τι βαρετά που ήταν!

Ακόμα και με όλες αυτές τις αλλαγές, κάποια πράγματα παραμένουν απaráλλακτα. Το προνόμιο της επιλογής δεν έχει αλλάξει: Εξακολουθούμε να είμαστε ελεύθεροι να διαλέγουμε τι θα κάνουμε στη ζωή μας. Η σημασία που έχουν οι σχέσεις δεν έχει αλλάξει: Οι σχέσεις συνεχίζουν να είναι αυτό που μετρά περισσότερο στη ζωή. Και οι αρχές –όπως η ευθύνη, το όραμα, η συνεργασία, η εξυπηρέτηση και η ανανέωση– δεν έχουν αλλάξει, εξακολουθούν να διέπουν τη ζωή μας.

Ακριβώς γι' αυτό οι 7 συνήθειες δεν θα είναι ποτέ παρωχημένες· επειδή βασίζονται σε διαχρονικές αρχές που αντέχουν στον χρόνο. Μάλιστα, καθώς ο κόσμος γίνεται ολοένα και πιο φρενήρης, οι 7 συνήθειες θα είναι όλο και πιο καθοριστικές. Πάντα θα υπάρχει ανάγκη να προβλέπουμε και να παίρνουμε την πρωτοβουλία. Πάντα θα είναι απαραίτητο να επιδιώκουμε κατ' αρχάς να καταλαβαίνουμε τους γύρω μας προτού να αποζητούμε να μας καταλαβαίνουν εκείνοι. Οι 7 συνήθειες δεν θα χαθούν ποτέ.

Τα προηγούμενα χρόνια έλαβα χιλιάδες μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αλλά και παραδοσιακές ταχυδρομικές επιστολές από έφηβους αναγνώστες από όλη την υφήλιο που ήθελαν να μοιραστούν τα προβλήματα και τα κατορθώματά τους. Καθώς τα διάβαζα, επισήμανα τρία επαναλαμβανόμενα ζητήματα.

Πρώτα απ' όλα, όλοι έχουν προβλήματα στις σχέσεις τους –με τους φίλους και τις φίλες τους, με τα αγόρια και τα κορίτσια τους, με τους γονείς τους, με τους συγγενείς τους, με όποιον μπορείτε να φανταστείτε. Άρα, αν έχετε προβλήματα στις σχέσεις σας, δεν είστε μόνοι. Καλωσορίσατε στην παρέα μας.

Κατά δεύτερον, σχεδόν κάθε έφηβος που επικοινωνήσε μαζί μου θέλει να αλλάξει και να βελτιωθεί. Θέλει να σταματήσει τα ναρκωτικά, θέλει να έχει καλύτερους βαθμούς στο σχολείο, θέλει να χάσει βάρος, θέλει να ξεφύγει από την κατάθλιψη, θέλει κάτι. Αν μοιάζετε κι εσείς με αυτούς, τότε θέλετε κι εσείς να βελτιωθείτε.

Τρίτον, οι 7 συνήθειες αποδίδουν. Αποδίδουν πραγματικά και δίνουν εντυπωσιακά αποτελέσματα! Μεταξύ άλλων, θα σας βοηθήσουν να υπερπηδήσετε εμπόδια, να χτίσετε φιλίες, να κάνετε πιο έξυπνες επιλογές στα ραντεβού και την ερωτική σας ζωή, να έχετε καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, να πάρετε τη ζωή σας στα χέρια σας, να καλλιεργήσετε την αυτοεκτίμησή σας και, είτε το πιστεύετε είτε όχι, να τα πάτε καλύτερα με τους γονείς σας.

Μια έφηβη μου έγραψε κάποτε σχετικά με το πώς η Συνήθεια 1, «Να είσαι επιδραστικός», της άλλαξε τη ζωή:

Πέρασα πολλά τους προηγούμενους έξι μήνες. Ο έρωτας της ζωής μου με πλήγωσε και έκοψε κάθε επικοινωνία. Μετά ξεκίνησε μια σχέση με την

καλύτερη φίλη μου. Οι γονείς μου αμφιταλαντεύονταν ανάμεσα στη συνέχιση του γάμου τους και το διαζύγιο. Ο αδερφός μου κύλισε στα ναρκωτικά. Γενικά η ζωή μου άρχισε να καταρρέει. Μετά η μητέρα μου αγόρασε το βιβλίο *7 συνήθειες*, που πραγματικά μου άλλαξε τρόπο σκέψης. Αυτό που ξεχώρισα ήταν το ότι κανείς δεν μπορεί να σε εκνευρίσει ή να σου χαλάσει τη μέρα αν δεν το επιτρέψεις εσύ. Η μέρα μου πάντα εξαρτιόταν από το αν ένα συγκεκριμένο άτομο θα μου μιλούσε ή από το αν θα συνέβαινε κάτι κακό, ή κάτι τέτοιο τέλος πάντων. Τώρα δεν με νοιάζει. Όταν συμβαίνει κάτι κακό, το ξεπερνάω με ένα χαμόγελο. Και όταν ΕΚΕΙΝΟΣ δεν με χαιρετά καν, εγώ χαιρετώ κάποιον πιο όμορφο και φτιάχνω τη μέρα μου. Είναι πολύ πιο εύκολο να φτιάξω μόνη μου τη διάθεσή μου παρά να περιμένω από κάποιον άλλο να το κάνει. Όλοι οι φίλοι μου βλέπουν τη διαφορά. Τώρα πια, επιτέλους, χαμογελάω και είμαι ευτυχισμένη.

Ξέρω ότι πρέπει να αντιμετωπίσετε πολλές δυσκολίες στη ζωή. Υπάρχουν μέρες που τα μαλλιά σας δεν χτενίζονται με τίποτα. Ακούτε κάποιους να σας μιλούν με σκληρή γλώσσα. Μπορεί να χωρίσουν οι γονείς σας. Μπορεί να χάσετε κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο. Μπορεί να συμβεί κάποιο ατύχημα. Και, στον κόσμο γενικότερα, γίνονται τρομοκρατικές ενέργειες και πόλεμοι, υπάρχουν ασθένειες όπως το AIDS και ο καρκίνος, υπάρχει παγκόσμιος ανταγωνισμός, υπάρχει εκφοβισμός στο Διαδίκτυο, υπάρχουν ναρκωτικές ουσίες, πορνογραφία, ακόμη και τα τρανς λιπαρά.

Μετά από όλα αυτά, πιστεύω ακράδαντα ότι αν μπορούσατε να διαλέξετε οποιαδήποτε χρονική περίοδο της παγκόσμιας ιστορίας και ύπαρξης για να ζήσετε, δεν θα βρίσκατε κάποια καλύτερη από τη σημερινή. Πραγματικά, η τωρινή εποχή είναι η καλύτερη ιστορική περίοδος για να γεννηθεί και να ζήσει κάποιος! Η ζωή είναι πολύ καλύτερη σε σχέση με το πώς ήταν την αιγυπτιακή εποχή ή τη ρωμαϊκή ή την εποχή των Αζτέκων ή της κινεζικής δυναστείας των Μινγκ. Σκεφτείτε το: Υπάρχει περισσότερη ελευθερία, πληροφόρηση, πλούτος και ευκαιρίες σήμερα απ' ό,τι είχαν οι άνθρωποι ποτέ άλλοτε.

Δείτε τι γίνεται με την τεχνολογία και τις πληροφορίες. Μέσω του Διαδικτύου ο κόσμος είναι κυριολεκτικά στα ακροδάχτυλά σας. Έχετε στη διάθεσή σας εκατοντάδες τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά προγράμματα. Αν θέλετε να διαβάσετε για την ελληνική μυθολογία, δεν είναι ανάγκη να πάτε στη βιβλιοθήκη ή να βρείτε κάποιον ειδικό, όπως θα έκαναν οι γονείς σας όταν ήταν κι εκείνοι στην ηλικία σας, αρκεί απλώς να ψάξετε στο Google! Αν θέλετε να μάθετε πώς να παίζετε κιθάρα ή πώς να φτιάξετε ένα γλυκό ή ακόμη και πώς να χειριστείτε ένα ελικόπτερο (αυτό, ασφαλώς, δεν σας το προτείνω!), χρειάζεται μόνο να κάνετε μια αναζήτηση στο YouTube και θα το βρείτε!

Μέσω του «έξυπνου» τηλεφώνου σας μπορείτε να δείτε την πρόγνωση του καιρού για την ερχόμενη εβδομάδα στην Τζακάρτα ή να τραβήξετε φωτογραφίες υψηλής ανάλυσης του σκύλου σας ή να δείτε οποιονδήποτε δρόμο του πολιτισμένου κόσμου στον χάρτη. Το φαντάζεστε; Και αυτή η τάση δεν σταματά. Σύμφωνα με τον νόμο του Μουρ, η υπολογιστική ισχύς των επεξεργαστών Η/Υ διπλασιάζεται κάθε 18 μήνες. Ανυπομονώ να αποκτήσω το νέο μου ιπτάμενο αυτοκίνητο!

Εξάλλου, επισπεύδεται και ο ρυθμός των αλλαγών. Για παράδειγμα, η ανάπτυξη της Ινδίας και της Κίνας επηρεάζει όλους τους τομείς. Εταιρείες όπως η Amazon και το Facebook ξεπηδούν σχεδόν «εν μία νυκτί» και αναδεικνύονται σε κολοσσούς παγκόσμιας εμβέλειας.

Ευκαιρίες υπάρχουν παντού. Ποιος μπορούσε να φανταστεί ότι ο 28χρονος προγραμματιστής Πιέρ Ομιντιάρ (Pierre Omidyar) θα γινόταν δισεκατομμυριούχος από τη μία μέρα στην άλλη γράφοντας κώδικα για μια εταιρεία με το όνομα eBay και με αποστολή να φέρνει σε επαφή αγοραστές και πωλητές μέσω του Διαδικτύου;

Ναι, λοιπόν, ακόμη και με τις προκλήσεις της εποχής μας, είναι φανταστική εποχή για να ζει κανείς. Όλοι μας μπορούμε να κάνουμε τόσο πολλά καλά πράγματα. Υπάρχουν τόσοι άνθρωποι που χρειάζονται βοήθεια. Όπως το έθεσε ένας σοφός ηγέτης κάποτε: «Είναι συναρπαστική εποχή αυτή που ζούμε. Είναι μια εποχή στην οποία η επίδρασή μας έχει δεκαπλάσιο αντίκτυπο απ' ό,τι μπορεί να είχε σε πιο ήρεμους καιρούς.»

Επιπλέον, ελπίζω να μην ξεχάσετε ποτέ την περίφημη ρήση του θείου Μπεν στον Σπάιντερ-Μαν: «Μαζί με τη μεγάλη δύναμη έχεις και σπουδαία ευθύνη.» Όχι, δεν είστε ούτε ο Σπάιντερ-Μαν ούτε η Κάτνις Έβερντιν από τους *Αγώνες Πείνας* (Hunger Games). Όμως έχετε τεράστια ελευθερία και ευκαιρίες, μεγαλύτερες από οποιαδήποτε άλλη προηγούμενη γενιά, οπότε έχετε και μεγάλη ευθύνη.

Απολαύστε, λοιπόν, αυτή τη νέα –επικαιροποιημένη για την εποχή του Διαδικτύου– έκδοση του βιβλίου *Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων*. Θα λατρέψετε τις νέες γλωσσικές διατυπώσεις, διηγήσεις και ανέκδοτες ιστορίες που θα βρείτε στις σελίδες του. Σας εύχομαι ό,τι καλύτερο στην προσπάθειά σας να χτίσετε ένα ολόλαμπρο, εκτυφλωτικό μέλλον!

–Σον Κόβεϊ

ΜΕΡΟΣ Ι

Προετοιμασία



Απόκτησε τις συνήθειες

Αυτές σε φτιάχνουν κι αυτές σε χαλάνε

Υποδείγματα και αρχές

Είσαι όπως ακριβώς φαίνεσαι

Απόκτησε τις — συνήθειες

ΑΥΤΕΣ ΣΕ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΕΣ ΣΕ ΧΑΛΑΝΕ

Γεια σου! Με λένε Σον· εγώ έγραψα αυτό το βιβλίο. Δεν ξέρω πώς βρέθηκε στα χέρια σου. Ίσως σου το έδωσε η μαμά σου για να σε «στρώσει». Ή ίσως σου άρεσε το εξώφυλλο και το αγόρασες με δικά σου χρήματα. Ανεξάρτητα όμως από τον τρόπο με τον οποίο έφτασε στα χέρια σου, χαίρομαι πραγματικά γι' αυτό. Τώρα, το μόνο που μένει είναι να το διαβάσεις!

Πολλοί έφηβοι διαβάζουν βιβλία, αλλά εγώ δεν ήμουν απ' αυτούς. Το πολύ-πολύ να άνοιγα κάποιο λυσάρι με περιλήψεις έργων κλασικής λογοτεχνίας. Επομένως, αν είσαι σαν κι εμένα, δεν αποκλείεται να ετοιμάζεσαι να βάλεις κιόλας το βιβλίο στο ράφι. Πριν όμως το κάνεις αυτό, άκουσέ με! Αν μου υποσχεθείς να διαβάσεις αυτό το βιβλίο, σου υπόσχομαι ότι θα είναι μια όμορφη περιπέτεια. Μάλιστα, για να το κάνω πιο διασκεδαστικό, το έχω γεμίσει με γελοιογραφίες, έξυπνες ιδέες, θαυμάσια αποφθέγματα και απίθανες ιστορίες για πραγματικούς εφήβους απ' όλο τον κόσμο... και μερικές ακόμα εκπλήξεις. Τι λες λοιπόν; Θα το δοκιμάσεις;

Εντάξει, σταματάω!

Ας γυρίσουμε στο βιβλίο. Το βιβλίο βασίζεται σε ένα άλλο βιβλίο που έγραψε πριν από μερικά χρόνια ο μπαμπάς μου, ο Στίβεν Ρ. Κόβει, και έχει τίτλο *Οι επτά συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων* (Εκδ. Κλειδάριθμος, 2000). Όπως παραδόξως, το βιβλίο αυτό έχει γίνει ένα από τα μεγαλύτερα μπεστ-σέλερ όλων των εποχών. Ωστόσο, ο πατέρας μου οφείλει μεγάλο μερίδιο της επιτυχίας σε μένα και τα αδέρφια μου. Και ξέρεις γιατί; Επειδή ήμασταν τα πειραματόζωά του. Όλα του τα ψυχολογικά πειράματα τα δοκίμασε

Πρώτα αποκτούμε εμείς
τις συνήθειες κι ύστερα
οι συνήθειες μάς φτιάχνουν.

ΑΓΓΛΟΣ ΠΟΙΗΤΗΣ



σε μας –και γι’ αυτό τα αδέρφια μου παρουσίασαν σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα (πλάκα κάνω, αδερφάκια). Ευτυχώς, εγώ την έβγαλα καθαρή.

Γιατί λοιπόν έγραψα αυτό το βιβλίο; Το έγραψα επειδή η ζωή των εφήβων δεν είναι πια παιδική χαρά, είναι ζούγκλα. Και, αν κάνω καλά τη δουλειά μου, το βιβλίο θα γίνει η πυξίδα σας που θα σας βοηθήσει να βρείτε τον δρόμο σας. Κι ακόμα, σε αντίθεση με το βιβλίο του μπαμπά μου, που απευθυνόταν σε μεγάλους ανθρώπους (και γίνεται βαρετό ώρες-ώρες), εγώ έγραψα αυτό το βιβλίο ειδικά για εφήβους και φρόντισα να είναι πάντα ενδιαφέρον.

Αν και τώρα πια είμαι έφηβος «σε αποστρατεία», θυμάμαι καλά πώς ένιωθα τότε. Τον περισσότερο καιρό αισθανόμουν, ψυχολογικά, σαν να βαδίζω σε τεντωμένο σκοινί. Τώρα που το σκέφτομαι εκ των υστέρων, με εκπλήσσει το ότι τα έβγαλα πέρα –έστω και οριακά. Ποτέ δεν θα ξεχάσω την πρώτη φορά που ερωτεύτηκα, στην πρώτη γυμνασίου, ένα κορίτσι που το έλεγαν Νικόλ. Επειδή ντρεπόμουν να της μιλήσω εγώ ο ίδιος, έβαλα «διερμηνέα» (τόσο πολύ ντρεπόμουν!) και παρακάλεσα τον φίλο μου τον Κλαρ να της πει ότι μου άρεσε. Ο Κλαρ έφερε σε πέρας την αποστολή του και γύρισε να μου δώσει αναφορά.

«Λοιπόν, Σον, είπα στη Νικόλ ότι τη γουστάρεις.»

«Και τι είπε εκείνη;» ρώτησα χασκογελώντας.

«Είπε: “Ο Σον; Αυτός ο χοντρούλης;”»

Ο Κλαρ έσκασε στα γέλια κι εγώ έγινα χώμα. Ήθελα ν’ ανοίξει η γη να με καταπιεί. Ορκίστηκα να μην αγαπήσω κορίτσι ποτέ ξανά. Ευτυχώς, οι ορμόνες μου είχαν αντίθετη γνώμη κι έτσι σύντομα άρχισα να ενδιαφέρομαι ξανά για κορίτσια.

Πολλοί έφηβοι μου εκμυστηρεύτηκαν τα προβλήματά τους καθώς έγραφα το βιβλίο και υποψιάζομαι ότι μερικά από αυτά θα απασχολούν κι εσάς:

«Έχω τόσα πολλά να κάνω και δεν προφταίνω. Έχω σχολείο, διάβασμα, δουλειά, τους φίλους μου, τα πάρτι, και σαν να μην έφταναν αυτά, έχω και την οικογένειά μου από πάνω. Είμαι τόσο στρεσαρισμένος! Βοήθεια!»

«Πώς να νιώσω καλά για τον εαυτό μου όταν βλέπω ότι υστερώ; Όπου κι αν κοιτάξω, αντιλαμβάνομαι ότι κάποια άλλη κοπέλα είναι πιο όμορφη ή πιο έξυπνη ή πιο αγαπητή. Συνεχώς σκέφτομαι: “Αν είχα τα μαλλιά της, τα ρούχα της, την προσωπικότητά της, το αγόρι της, θα ήμουν ευτυχισμένη!”»

«Η οικογένειά μου με καταπιέζει. Αν γινόταν να ξεφορτωθώ τους γονείς μου, ίσως να μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου. Συνεχώς με μαλώνουν και γκρινιάζουν, με τίποτε δεν μένουν ικανοποιημένοι.»

«Ξέρω ότι δεν ζω όπως θα έπρεπε. Έχω δοκιμάσει τα πάντα: ναρκωτικά, ποτά, σεξ, ό,τι θες. Όταν βρίσκομαι με τους φίλους μου, υποχωρώ και κάνω ό,τι κι οι άλλοι.»

«Μόλις ξεκίνησα καινούργια δίαιτα, την πέμπτη για φέτος, αν θυμάμαι καλά. Θέλω να αλλάξω, αλλά δεν έχω την πειθαρχία να την εφαρμόσω πιστά. Κάθε φορά που ξεκινάω καινούργια δίαιτα, είμαι γεμάτη ελπίδες. Αλλά συνήθως, προτού περάσει πολύς καιρός, την παρατάω. Και τότε νιώθω απαίσια.»

«Δεν τα πάω και πολύ καλά στο σχολείο αυτή την εποχή. Και αν δεν πιάσω τους βαθμούς που πρέπει, αποκλείεται να μπω στο κολέγιο.»

«Είμαι κυκλοθυμική και συχνά με πιάνει κατάθλιψη και δεν ξέρω πώς να αντιδράσω.»

«Αισθάνομαι ότι η ζωή μου είναι εκτός ελέγχου.»

Τα προβλήματα αυτά είναι πραγματικά και δεν μπορείτε να τα ξεγράψετε πατώντας ένα κουμπί. Δεν θα προσπαθήσω κάτι τέτοιο. Αντίθετα, θα σας προσφέρω μερικά εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την πραγματική ζωή. Ποια είναι αυτά; Είναι οι 7 Συνήθειες των Εξαιρετικά Αποτελεσματικών Εφήβων ή, για να το πω αλλιώς, τα επτά χαρακτηριστικά που θα έχουν οι ευτυχισμένοι και επιτυχημένοι έφηβοι σε ολόκληρο τον κόσμο.

Επειδή κατά πάσα πιθανότητα θα έχετε αρχίσει να αναρωτιέστε ποιες είναι αυτές οι συνήθειες, θα δώσω τέλος στην αγωνία και θα σας τις αποκαλύψω, μαζί με μια σύντομη επεξήγηση:

Συνήθεια 1: Να είσαι επιδραστικός

Να αναλαμβάνεις την ευθύνη για τη ζωή σου.

Συνήθεια 2: Να ξεκινάς έχοντας κατά νου το τέρμα

Να ορίσεις την αποστολή και τους στόχους σου στη ζωή.

Συνήθεια 3: Πρώτα τα βασικά

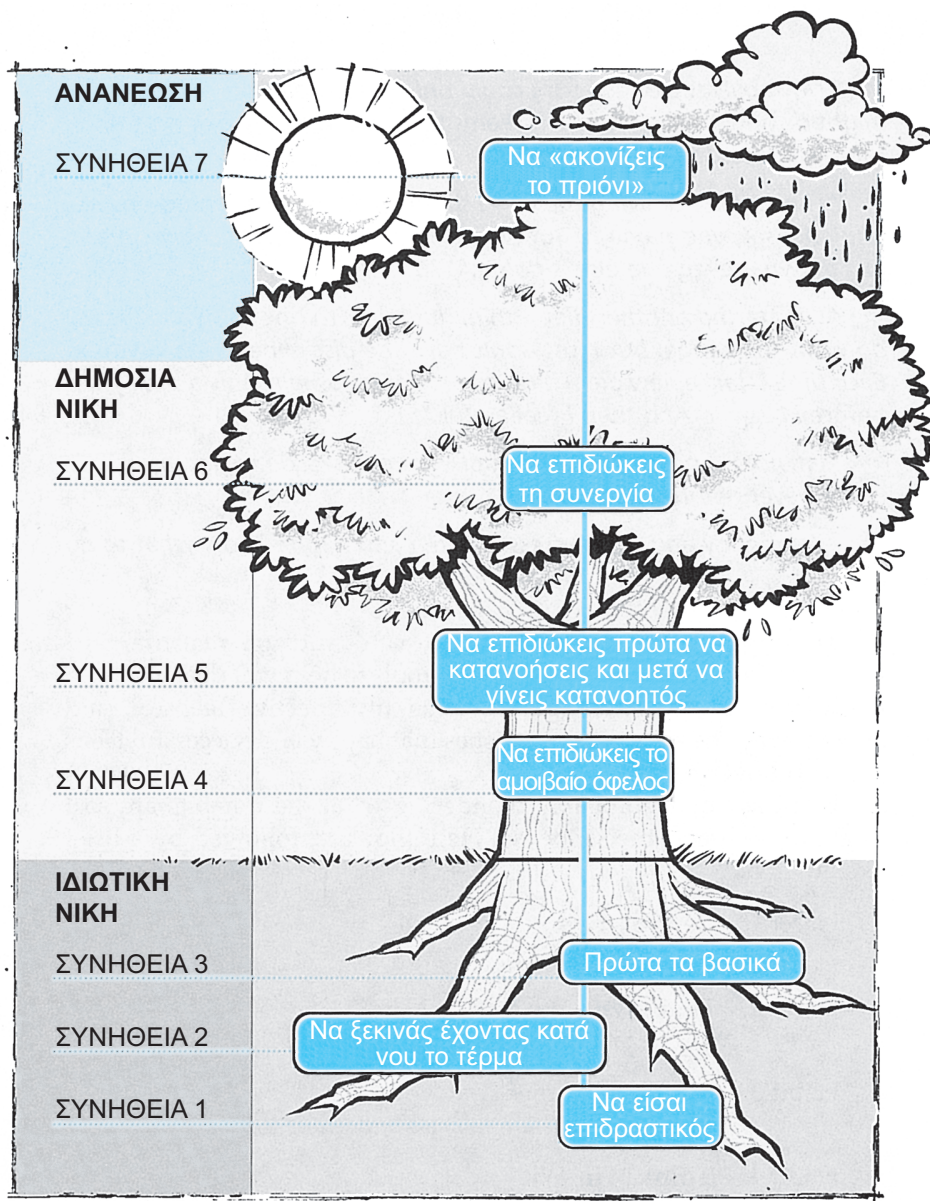
Να θέτεις προτεραιότητες και να κάνεις πρώτα ό,τι είναι σημαντικότερο.

Συνήθεια 4: Να επιδιώκεις το αμοιβαίο όφελος

Να σκέφτεσαι ότι όλοι μπορούν να βγουν κερδισμένοι.

Συνήθεια 5: Να επιδιώκεις πρώτα να κατανοήσεις και μετά να γίνεις κατανοητός

Να ακούς ειλικρινά τους άλλους.



Συνήθεια 6: **Να επιδιώκεις τη συνεργία**
Με τη συνεργασία πετυχαίνεις περισσότερα.

Συνήθεια 7: **Να «ακονίζεις το πριόνι»**
Να ανανεώνεσαι σε τακτική βάση.

Όπως φαίνεται στο παραπάνω σχήμα, κάθε συνήθεια βασίζεται στις προηγούμενες. Οι Συνήθειες 1, 2 και 3 αφορούν την κυριαρχία επάνω στον εαυτό μας. Αυτό το λέμε «ιδιωτική νίκη». Οι Συνήθειες 4, 5 και 6 αφορούν τις σχέσεις και τη συνεργασία με άλλους. Αυτό το λέμε «δημόσια νίκη». Για να μπορέσεις να γίνεις καλός συμπαίκτης σε μια ομάδα, πρέπει πρώτα να έχεις καλές προσωπικές επιδόσεις. Γι' αυτό, η ιδιωτική νίκη προηγείται της δημόσιας νίκης. Η τελευταία συνήθεια, η Συνήθεια 7, είναι η συνήθεια της ανανέωσης. Τροφοδοτεί τις άλλες έξι συνήθειες.

Οι συνήθειες φαίνονται μάλλον απλές, έτσι; Περιμένετε όμως να δείτε πόσο ισχυρές μπορούν να αποδειχτούν! Ένας πολύ ωραίος τρόπος για να καταλάβετε τι είναι οι 7 Συνήθειες είναι να καταλάβετε τι *δεν* είναι. Ορίστε λοιπόν τα αντίθετά τους, δηλαδή:

Οι 7 Συνήθειες των εξαιρετικά προβληματικών εφήβων

Συνήθεια 1: *Να αντιδράς*

Να ρίχνεις το φταίξιμο για όλα τα προβλήματά σου στους γονείς σου, στους ηλίθιους δασκάλους ή καθηγητές σου, στην απαίσια γειτονιά σου, στο αγόρι σου ή στο κορίτσι σου, στην κυβέρνηση ή σε κάτι άλλο ή κάποιον άλλον. Να γίνεσαι θύμα. Να μην αναλαμβάνεις καμιά ευθύνη για τη ζωή σου. Αν πεινάς, να τρως. Αν κάποιος σου φωνάζει, φώναξέ του κι εσύ. Αν σου έρθει να κάνεις κάτι που ξέρεις ότι είναι κακό, μην το σκέφτεσαι, κάνε το.

Συνήθεια 2: *Να ξεκινάς χωρίς κανέναν σκοπό στο μυαλό*

Δεν είναι ανάγκη να έχεις σχέδια. Να αποφεύγεις πάση θυσία τους στόχους. Και ποτέ μη σκέφτεσαι το αύριο. Γιατί να χολοσκάς για τις συνέπειες των πράξεών σου; Ζήσε το σήμερα. Γλέντησε, ρίξ' το έξω, επειδή «σήμερα είμαστε και αύριο δεν είμαστε».

Συνήθεια 3: *Τελευταία τα βασικά*

Οτιδήποτε είναι σημαντικότερο στη ζωή σου, μην το κάνεις αν πρώτα δεν έχεις περάσει πολλές ώρες παρακολουθώντας βιντεάκια στο YouTube, στέλνοντας άπειρα μηνύματα με το κινητό και γενικά αράζοντας. Να αναβάλλεις πάντα τα μαθήματά σου για αύριο. Να φροντίζεις ώστε τα ασήμαντα να έχουν πάντα προτεραιότητα απέναντι στα σημαντικά.

Συνήθεια 4: *Το όφελός σου ζημιά του άλλου*

Να βλέπεις τη ζωή σαν λυσσαλέο ανταγωνισμό. Να σαμποτάρεις όποιον είναι ο πιο δημοφιλής στο σχολείο για να πάρεις τη θέση του. Μην αφήνεις κανέναν να πετύχει σε οτιδήποτε διότι –μην το ξεχνάς– όταν οι άλλοι κερδίζουν, εσύ χάνεις. Ωστόσο, αν όλα δείχνουν ότι πρόκειται να χάσεις εσύ, φρόντισε να παρασύρεις μαζί σου κι αυτόν τον αλήτη στην αποτυχία.

Συνήθεια 5: *Να επιδιώκεις πρώτα να μιλάς εσύ και μετά να υποκρίνεσαι ότι ακούς*
 Ο Θεός μας έδωσε στόμα, χρησιμοποίησέ το λοιπόν. Φρόντισε να μιλάς πολύ. Πάντα να εκφράζεις πρώτα τη δική σου εκδοχή για οποιοδήποτε θέμα. Και όταν βεβαιωθείς ότι όλοι κατάλαβαν την άποψή σου, τότε κάνε ότι ακούς, κουνώντας το κεφάλι και λέγοντας «ναι, ναι». Ή, αν θέλεις πραγματικά να μάθεις τη γνώμη τους, πες τους την εσύ.

Συνήθεια 6: *Μη συνεργάζεσαι*

Δεν υπάρχει λόγος να κρυβόμαστε πίσω από το δάχτυλό μας, οι άλλοι είναι παράξενοι επειδή είναι διαφορετικοί από σένα. Γιατί λοιπόν να προσπαθείς να συνεννοηθείς μαζί τους; Η συλλογικότητα είναι για τα μυρμήγκια. Αφού εσύ έχεις πάντα τις καλύτερες ιδέες, καλύτερα να τα κάνεις όλα μόνος σου. Ζήσε στον κόσμο σου.



Συνήθεια 7: *Ξεθεώσου*

Να είσαι τόσο απασχολημένος με τη ζωή που ποτέ να μη βρίσκεις χρόνο για να ανανεώνεσαι ή να βελτιώνεσαι. Μη μελετάς ποτέ. Μη μαθαίνεις τίποτα καινούργιο. Μη σκεφτείς καν να κάνεις γυμναστική. Και, προπαντός, να αποφεύγεις τα καλά βιβλία, τη φύση ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να σε εμπνεύσει.

Όπως μπορείτε να δείτε, οι συνήθειες που αναφέραμε παραπάνω είναι συνταγές για την καταστροφή σας. Κι όμως πολλοί από μας ενδίδουμε σ' αυτές τακτικά (ακόμη κι εγώ ο ίδιος). Αν το σκεφτούμε αυτό, δεν είναι παράξενο που μερικές φορές η ζωή μάς φαίνεται πραγματικά απαίσια.

• Τι ακριβώς είναι οι συνήθειες;

Οι συνήθειες είναι πράγματα που κάνουμε κατ' επανάληψη. Αλλά τις περισσότερες φορές ούτε καν συνειδητοποιούμε ότι έχουμε μια συνήθεια. Γίνονται με τον «αυτόματο πιλότο».

Μερικές συνήθειες είναι καλές, όπως:

- Να γυμνάζεσαι τακτικά
- Να προγραμματίζεις τις κινήσεις σου
- Να σέβεσαι τους άλλους

Μερικές είναι κακές, όπως:

- Να σκέφτεσαι αρνητικά
- Να αισθάνεσαι κατώτερος
- Να ρίχνεις το φταίξιμο στους άλλους

Και μερικές άλλες δεν είναι ούτε καλές ούτε κακές:

- Να κάνεις ντους τη νύχτα
- Να βάζεις πικάντικη σάλτσα σε όλα τα φαγητά
- Να ακούς μουσική την ώρα που γυμνάζεσαι

Ανάλογα με το τι είναι, οι συνήθειές μας είτε μας φτιάχνουν είτε μας χαλάνε. Όταν κάτι το κάνουμε επανειλημμένα, γίνεται φύση μας. Όπως το έθεσε ο συγγραφέας Σάμουελ Σμάιλς:

Αν σπείρεις σκέψη, θα θερίσεις πράξη·

Αν σπείρεις πράξη, θα θερίσεις συνήθεια·

Αν σπείρεις συνήθεια, θα θερίσεις χαρακτήρα·

Αν σπείρεις χαρακτήρα, θα θερίσεις πεπρωμένο.

Ευτυχώς, είσαι πιο δυνατός από τις συνήθειές σου. Επομένως, μπορείς να τις αλλάξεις. Για παράδειγμα, δοκίμασε να σταυρώσεις τα χέρια σου. Εντάξει; Τώρα, δοκίμασε να τα σταυρώσεις ανάποδα. Πώς νιώθεις; Μάλλον παράξενα, έτσι δεν είναι; Αν όμως σταύρωνες τα χέρια σου ανάποδα επί τριάντα μέρες στη σειρά, θα έπαυε να σου φαίνεται παράξενο. Ούτε καν θα το σκεφτόσουν. Θα είχες αποκτήσει τη συνήθεια.

Ανά πάσα στιγμή μπορείς να κοιτάξεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη και να πεις «Λοιπόν, δεν μ' αρέσει αυτό το πράγμα σε μένα», και μετά μπορείς να ανταλλάξεις μια κακή συνήθεια με μια καλή. Δεν είναι πάντα εύκολο, πάντα όμως είναι δυνατό.

Μην περιμένεις όλες οι ιδέες του βιβλίου να πιάσουν τόπο στην περίπτωση σου. Αλλά, για να δεις αποτελέσματα, δεν χρειάζεται να γίνεις τέλειος! Έστω κι αν βιώσεις μερικές μόνο από τις συνήθειες για κάποιο χρονικό διάστημα, θα διαπιστώσεις αλλαγές στη ζωή σου που ούτε τις φανταζόσουν.

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Θα ήθελες να έχεις το απόλυτο «λυσάρι», έναν οδηγό που θα σε βοηθήσει να πραγματοποιήσεις όσα ονειρεύεσαι και σχεδιάζεις;

Σε αυτό το βιβλίο-σταθμό για εκατομμύρια εφήβους, ο Σον Κόβει εφαρμόζει τις διαχρονικές αρχές των 7 Συνηθειών στα δύσκολα ζητήματα και τις καθοριστικές αποφάσεις που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι. Με χιούμορ, γελοιογραφίες, έξυπνες ιδέες και ιστορίες πραγματικών εφήβων από ολόκληρο τον κόσμο, ο Σον βοηθά τους εφήβους να τονώσουν την αυτοεκτίμησή τους, να δημιουργήσουν φιλίες, να αντισταθούν στις πιέσεις και να πετύχουν τους στόχους τους. Στη νέα, ενημερωμένη για την ψηφιακή εποχή έκδοσή του, το βιβλίο *Οι 7 Συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών εφήβων* αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για τους εφήβους, τους γονείς, αλλά και κάθε ενήλικο που συναναστρέφεται με νέους.

«Αντίθετα από το δικό μου βιβλίο για τις 7 Συνήθειες, το βιβλίο του γιου μου απευθύνεται ειδικά στους νέους. (Ειλικρινά, Σον, νόμιζα ότι δεν πρόσεχες ποτέ όσα έλεγα!) Ακούγομαι προκατειλημμένος, το ξέρω, αλλά είναι ένα εξαιρετικό βιβλίο που πρέπει να διαβάσετε οπωσδήποτε!»

–Stephen Covey, συγγραφέας του παγκόσμιου best seller
Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων
και συνιδρυτής της FranklinCovey

«Οι έφηβοι αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα. Ευτυχώς, όμως, υπάρχει πλέον αυτό το βιβλίο που τους βοηθά να ζήσουν τη ζωή τους θετικά και αισιόδοξα.»

–Michael Phelps, κάτοχος 28 μεταλλίων Ολυμπιακών Αγώνων
στην κολύμβηση, ιδρυτής του Michael Phelps Foundation



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

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

ISBN 978-960-461-910-8

