

THOMAS ERIKSON

ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΑ

μετάφραση
Χριστίνα Παναγιώτου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΟΤΑΝ ΟΛΑ ΠΑΝΕ ΚΑΤΑ ΔΙΑΟΛΟΥ	9
ΜΕΡΟΣ 1ο:	
Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΠΟΔΙΕΣ	19
1. ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΟΝΟ ΜΕ... ΕΣΑΣ	20
2. ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΕ ΕΓΚΑΙΡΩΣ ΤΑ ΠΡΟΜΗΝΥΜΑΤΑ	30
3. ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΩΝ	44
4. ΑΠΟ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΚΡΙΣΗ ΜΕΣΑ ΣΕ ΤΡΙΑ ΛΕΠΤΑ	62
5. Η ΠΕΡΙΠΛΟΚΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΦΑΣΕΩΝ ΕΞΕΛΙΞΗΣ	74
6. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΣ ΑΝΑΠΟΔΙΕΣ;	84
7. Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΠΟΔΙΕΣ	96
8. ΑΝΤΙΔΡΟΥΝ ΟΛΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΡΟΠΟ;	110
9. ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ ΣΕ ΑΤΕΛΕΣΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ;	124
10. ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΤΙΣ ΑΝΑΠΟΔΙΕΣ Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ;	136
11. Η ΤΑΣΗ ΜΑΣ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΟΥΜΕ ΣΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ	146
12. ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΟΥΠΟΛΗ!	154
13. Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΟΥΠΟΛΗ	172
14. ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ ΜΕ ΕΞΥΠΝΟ ΤΡΟΠΟ	182

15. ΤΟΛΜΗΣΤΕ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ	194
16. ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΝΗ ΑΝΕΣΗΣ	210
17. Ο ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ	222
18. Η ΥΠΟΘΕΣΗ ΧΑΣΕ Η ΠΩΣ ΝΑ ΣΠΑΣΕΤΕ ΤΑ ΜΟΥΤΡΑ ΣΑΣ ΜΕΓΑΛΟΠΡΕΠΩΣ	230
19. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ Ή ΘΑΝΑΤΟΣ	268
20. ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΣΑΣ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΣΤΕ;	280

ΜΕΡΟΣ 2ο

ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ	293
---------------------------------------	-----

21. ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ	294
22. ΠΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΠΙΕΤΥΧΕΤΕ	308
23. ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΡΕΤΕ ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΙ;	318
24. ΚΑΝΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΛΙΣΤΑ ΕΠΙΤΥΧΙΩΝ	334
25. ΧΑΣΕ, ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ – ΤΩΡΑ ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ ΣΤΗ ΛΥΣΗ	342
26. ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ	398
27. ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΞΥΠΝΟΤΕΡΟΙ;	410
28. ΑΝ ΞΕΡΕΤΕ ΠΟΙΟΙ ΕΙΣΤΕ, ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΠΟΡΕΙΑ	424
29. ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	440

ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ	455
-------------------	-----

ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΔΙΑΒΑΣΜΑ	457
--------------------------	-----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΟΤΑΝ ΟΛΑ ΠΑΝΕ ΚΑΤΑ ΔΙΑΟΛΟΥ

Όταν όλα πάνε κατά διαόλου

Μερικές φορές συμβαίνει έτσι απλά. Τα πάντα πάνε κατά διαόλου. Και κάποιες φορές με πολύ θεαματικό τρόπο.

Όταν πρόκειται να γιορτάσετε την αποφοίτηση της κόρης σας με ένα πάρτι στον κήπο και ενώ όλη η οικογένεια προετοιμάζεται επί μήνες, οι ουρανοί ανοίγουν και όλη η διοργάνωση με τους πενήντα καλεσμένους ναυαγεί.

Όταν ελέγχετε την αξία του μετοχικού κεφαλαίου που σας πρότεινε η τράπεζα και διαπιστώνετε ότι ο οικονομικός σας σύμβουλος πραγματικά δεν ήξερε περισσότερα από σας. Τώρα είστε απένταροι – ξανά.

Όταν ανακαλύπτετε έντρομοι ότι η παρουσίαση την οποία δουλεύατε ολόκληρες εβδομάδες –και θα σας εκτόξευε κατευθείαν στις υψηλότερες διευθυντικές θέσεις– βρίσκεται στο άλλο στικάκι.

Όταν το σπίτι που ονειρευόσασταν από παιδί βγαίνει επιτέλους προς πώληση, αλλά η τράπεζα αρνείται να σας δώσει δάνειο.

Όταν έχετε μόλις καταφέρει να επανασυνδεθείτε με έναν παλιό φίλο και ανακαλύπτετε ότι έχει μόνο έξι μήνες ζωής.

Όταν ένα πρωί πρόκειται να οδηγήσετε μέχρι τον σταθμό

του τρένου και πατάτε με το αριστερό σας πόδι ακαθαρσίες σκύλου.

Όταν ο χειρότερος εχθρός σας στην εταιρεία παίρνει τη θέση που νομίζατε ότι προοριζόταν για σας.

Όταν, πολύ απλά, ανοίγεται τα μάτια σας ένα πρωινό και η μέρα έχει ήδη καταστραφεί.

Μερικές φορές νιώθετε ότι σας κυνηγούν οι αναποδιές. Μικρές και μεγάλες. Και κάθε φορά σάς κυριεύει μια αίσθηση απελπισίας.

Επιλέξατε ένα βιβλίο με ελαφρώς καταθλιπτικό τίτλο. Ωστόσο, αυτό το βιβλίο δεν μιλάει πραγματικά για τις αναποδιές. Μιλάει για το πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε αυτό που εσείς βιώνετε ως αναποδιά και το πώς να καταφέρετε να πετύχετε. Στόχος του, να σας δείξει ότι η ζωή είναι αυτή που είναι και ότι το ζήτημα είναι πώς θα τη χειριστείτε εσείς, και όχι το τι συμβαίνει γύρω σας.

Όπως λέγεται ότι είπε ένας σοφός άνθρωπος, το θέμα δεν είναι πώς πάνε τα πράγματα για σας, αλλά πώς τα αντιμετωπίζετε.

Αυτός ο πλανήτης όπου ζούμε μπορεί να γίνει περίπλοκος. Υπέροχο μέρος σίγουρα, όμως, καμιά φορά, παράξενο. Κι εμείς δεν είμαστε πάντα τόσο ικανοί να προσαρμοζόμαστε στις συνθήκες.

Κάποιοι άνθρωποι τα πηγαίνουν αρκετά καλά χωρίς σοβαρά προβλήματα. Όμως, κανείς δεν αποφεύγει εντελώς τις δυσκολίες και τις αναποδιές. Τα πλήγματα που δεχόμαστε μερικοί δεν είναι παρά μικρές ενοχλήσεις. Αλλά υπάρχουν κι εκείνοι που η ζωή τους φέρεται τόσο σκληρά, ώστε αναρωτιέται κανείς γιατί δεν υπάρχει θεία παρέμβαση για να τους δώσει μια χείρα βοηθείας. Τα χαστούκια που τρώνε είναι τόσο

δυνατά που δεν θα τα ευχόσασταν ούτε για τον χειρότερο εχθρό σας.

Ωστόσο, παρά τις αδιανόητες δυσκολίες, κάποιοι από αυτούς συνεχίζουν απτόητοι. Πώς είναι δυνατόν; Ποιο είναι το μυστικό τους; Γιατί δεν πέφτουν να πεθάνουν;

Κάποτε άκουσα κάτι που χαρακτήκε στο μυαλό μου: Αν βρεθείς ποτέ σε μια βάρκα χαμένος στη θάλασσα, ασφαλώς κάνε την προσευχή σου. Όμως, ταυτόχρονα τράβα κουπί προς τη στεριά.

Είναι μια καλή προσέγγιση για να αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες. Μερικές φορές πρέπει να καταφέρετε να διατηρήσετε την ελπίδα ότι όλα θα πάνε καλά, ενώ παράλληλα απαιτείται να δράσετε.

Κι αυτή είναι μια από τις πιο σημαντικές προϋποθέσεις για να διαχειριστείτε τις αναποδιές και να ανοίξετε τον δρόμο που θα σας οδηγήσει στην επιτυχία: Πρέπει κι εσείς οι ίδιοι να κάνετε κάτι.

Αυτό το βιβλίο δεν ισχυρίζεται ότι περιέχει τα πάντα

Διάφορες έρευνες επιβεβαιώνουν σημαντικό μέρος από τα ζητήματα που θα μοιραστώ μαζί σας. Θα αναφερθώ σε κάποιες από αυτές και στο τέλος του βιβλίου θα βρείτε μια λίστα άλλων βιβλίων για θέματα που αφορούν ό,τι σκοπεύω να σας πω.

Αρκετά από αυτά που θα αναλύσουμε στηρίζονται στις προσωπικές μου εμπειρίες, για την κατανόηση των οποίων έχω επενδύσει πολλά χρόνια από τη ζωή μου. Επίσης, έχω παρατηρήσει πολλούς άλλους ανθρώπους με τους οποίους έχουν διασταυρωθεί οι δρόμοι μας στα τριάντα και πλέον χρόνια επαγγελματικού βίου.

Η προσέγγιση που θα σας παρουσιάσω με έχει σώσει από

σοβαρά προβλήματα σε πολλές περιπτώσεις. Μου έχει δώσει τη δυνατότητα να παραβλέψω δυσάρεστες εμπειρίες, να διατηρήσω τη συγκέντρωσή μου και να συνεχίσω τον αγώνα.

Κι ύστερα, λοιπόν, εξελίχθηκαν όλα αίσια, χωρίς προβλήματα; Σίγουρα όχι. Κάνω κι εγώ τα λάθη μου και μπλέκω σε μεπελάδες όπως όλος ο κόσμος. Ακόμα και σε περιπτώσεις που όφειλα να γνωρίζω πώς να διαχειριστώ την κατάσταση, μερικές φορές κατάφερα να τα κάνω μαντάρα. Και κάποιες άλλες φορές η ζωή δεν μου τα φέρνει καθόλου όπως τα θέλω. Παραθέτω μερικές από τις πιο δυσάρεστες ατυχίες στη ζωή μου:

- Όταν ήμουν δέκα ετών, παρά τη θέλησή μου μετακόμισα χίλια χιλιόμετρα βορειότερα από κει που έμενα κι έχασα αμέσως όλους όσους ήξερα.
- Κάποτε παρεξήγησα την επιθυμία ενός πιθανού πελάτη να δεχτεί μια εμπορική συμφωνία και εξαιτίας αυτής της απερισκεψίας έχασα ένα συμβόλαιο που θα μου απέφερε ένα πολύ αξιόλογο χρηματικό ποσό.
- Σε μια περίπτωση έγραψα μια στρυφή και γκρινιάρικη επιστολή στον εργοδότη μου (τη μεγαλύτερη εμπορική τράπεζα στη Σκανδιναβία). Η επιστολή έφτασε μέχρι τον διευθύνοντα σύμβουλο, ο οποίος μου τηλεφώνησε και μου τα έψαλε κανονικά.
- Μετά την έκδοση του πρώτου μου βιβλίου άρχισε να με παρακολουθεί ένας κακόβουλος διώκτης.
- Αρχικά, κανείς δεν ενδιαφερόταν για το πρωτότυπο κείμενο του βιβλίου μου *Ανάμεσα σε ηλίθιους*. Περίπου είκοσι εκδότες απάντησαν «όχι». Ορισμένοι από αυτούς μάλλον κάπως βάρβαρα. Αναγκάστηκα να χρηματοδοτήσω μόνος μου την έκδοσή του.
- Έχω χωρίσει δύο φορές.

Η λίστα θα μπορούσε να είναι πολύ μεγαλύτερη. Παρ' όλα αυτά, έχω πετύχει σε μερικά πράγματα. Και σε τούτο το βιβλίο μπορείτε να διαβάσετε τις μεθόδους τις οποίες εφάρμοσα κυρίως. Θα μάθετε τις διαδικασίες για να:

- μην ξεχνάτε ποτέ πού πηγαίνετε,
- μην ανησυχείτε για το τι σκέφτονται οι άλλοι για σας,
- ξέρετε ποιοι άνθρωποι εύχονται πραγματικά να είστε καλά, και ποιοι είναι οι άλλοι,
- καταλήγετε σε κάποιο συμπέρασμα έπειτα από κάθε αναποδιά, ώστε να μην πέφτετε πάλι σε τοίχο,
- παραμένετε στη σωστή πορεία, ακόμα κι αν όλοι οι άλλοι λένε ότι είναι λάθος,
- μετατρέπετε την αναποδιά σε επιτυχία,
- πάψετε να σπαταλάτε τον χρόνο σας σε λάθος πράγματα,
- αντιμετωπίζετε τους φόβους σας,
- πετυχαίνετε μακροπρόθεσμα, χωρίς να εγκαταλείπετε στα μισά της διαδρομής.

Η γνώση δεν είναι δύναμη

Η παλιά γνωστή έκφραση *η γνώση είναι δύναμη* επί της ουσίας είναι παραπλανητική. Η γνώση δεν είναι δύναμη. Ο κόσμος είναι γεμάτος από απίστευτα μορφωμένους ανθρώπους οι οποίοι (αν θέλουμε να είμαστε απόλυτα ειλικρινείς) δεν τα καταφέρνουν και τόσο καλά. Ανθρώπους με όλες τις περγαμνές. Ξέρουν σχεδόν τα πάντα και μπορούν να παραθέσουν κάθε πιθανή θεωρία. Όμως, δεν έχουν τη δύναμη να επιβληθούν ούτε στο άμεσο περιβάλλον τους.

Οπότε, τι είναι η γνώση; Η γνώση είναι *πιθανή* δύναμη. Αν τη χρησιμοποιήσετε σωστά, δηλαδή.

Δεν έχει καμία σημασία τι γνωρίζετε και τι είστε ικανοί να κάνετε. Εγγυήσεις δεν υπάρχουν ακόμα κι αν ο δείκτης ευφυΐας σας είναι από τους υψηλότερους στον πλανήτη. Όσο καλά διαβασμένοι κι αν είστε, όποιους κι αν ακούσατε με προσοχή, ό,τι βιβλία κι αν διαβάσατε, γραμμένα από τους εξυπνότερους ανθρώπους του κόσμου – δεν έχει καμία σημασία.

Καμία σημασία. Καμία απολύτως.

Το τι είστε *ικανοί να κάνετε* δεν παίζει κανέναν ρόλο. Το τι *γνωρίζετε* είναι άσχετο. Μόνο αυτό που *όντως κάνετε* είναι σημαντικό όταν αντιμετωπίζετε τις αναποδιές και στρώνετε τον δρόμο προς την επιτυχία.

Στις ΗΠΑ το 44% του συνόλου των γιατρών είναι υπέρβαροι (*Newsweek*, Οκτώβριος 2008). Δεν κατάφερα να βρω αντίστοιχες στατιστικές για τους Σουηδούς γιατρούς. Όμως, όσοι έχω γνωρίσει σίγουρα δεν είναι και στην καλύτερη φυσική κατάσταση. Πώς είναι δυνατόν να συμβαίνει αυτό; Οι γιατροί γνωρίζουν καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο τι πρέπει να τρώνε και ότι πρέπει να αθλούνται τακτικά, και έχουν δει από πρώτο χέρι τα θλιβερά αποτελέσματα της παχυσαρκίας και του καπνίσματος. Εντούτοις, πολλοί από αυτούς θέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους. Δεν βγάζει νόημα.

Αυτό σημαίνει κυρίως ένα πράγμα σε σχέση με το πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όσα παρουσιάζονται σε τούτο το βιβλίο. Μπορεί απλώς να κουνήσετε το κεφάλι και να πείτε *Ναι, και λοιπόν;* Ή: *Δεν το πιστεύω αυτό.* Ή μπορείτε να δοκιμάσετε. Μόνο εφόσον δοκιμάσετε θα καταλάβετε αν όσα ειπώνονται είναι αποτελεσματικά για σας.

Το πρόβλημα είναι ακόμα μεγαλύτερο. Έχουμε την τάση να κολλάμε σε ό,τι έχουμε μάθει παλιότερα, ακόμα κι αν υπάρχουν καινούριες πληροφορίες. Δεν είναι εύκολο να

εγκαταλείψουμε πράγματα με τα οποία έχουμε ζήσει πολύ καιρό, ίσως και χρόνια ολόκληρα. Όμως, μερικές φορές χρειάζεται να αλλάξουμε οπτική γωνία.

Πρόσφατα άκουσα ότι ο ορισμός της «νοημοσύνης» δεν θα έπρεπε να συνδέεται με τον δείκτη νοημοσύνης, αλλά με την ικανότητά μας να παρατηρούμε με ουδετερότητα κάτι που δεν ταιριάζει με την εικόνα που έχουμε για τον κόσμο και να το αποδεχόμαστε. Και μάλιστα, να αλλάζουμε γνώμη για το ζήτημα.

Το μόνο που μετράει είναι τα αποτελέσματά σας

Δεν χρειαζόμαστε άπειρες νέες ιδέες για να κατακτήσουμε την επιτυχία και για να αντιμετωπίζουμε τις αναποδιές. Καθώς θα διαβάσετε το βιβλίο, μπορεί μερικές φορές να σκεφτείτε: *Σιγά! Το έχω ξανακούσει αυτό.* Όταν σας περάσει από το μυαλό αυτή η σκέψη, γιατί θα συμβεί σίγουρα, θέλω να θέσετε στον εαυτό σας τις εξής τρεις ερωτήσεις:

1. Πώς το κάνετε αυτό σήμερα;
2. Είστε καλοί σε αυτό;
3. Τα *αποτελέσματά* σας δείχνουν ότι είστε καλοί σε αυτό;

Αν πείτε ότι ήδη ζείτε σωστά και υγιεινά, εγώ θα πιστέψω τη μέτρηση της μέσης σας, όχι τα λόγια σας. Αν ισχυριστείτε ότι έχετε τον πλήρη έλεγχο των οικονομικών σας, θα βασιστώ στις τραπεζικές σας καταθέσεις, όχι στα λόγια σας. Αν λέτε ότι σας είναι εύκολο να ζητάτε συγγνώμη από τους άλλους, θα παρατηρήσω πώς λειτουργούν οι σχέσεις σας, δεν θα ακούσω τα λόγια σας.

Σας φαίνεται σκληρή αυτή η στάση; Ίσως. Όμως, αν θέλετε

να κάνετε ένα ενδιαφέρον ταξίδι προς ένα φωτεινό μέλλον, μπορώ να σας υποσχεθώ ενδιαφέρουσες γνώσεις.

Πάντως, να θυμάστε το εξής: το να γνωρίζετε κάτι δεν είναι το ίδιο με το να κάνετε κάτι.

Τα αποτελέσματα θέλουν τον χρόνο τους...

Μια προειδοποίηση θα ήταν κατάλληλη τώρα. Σε ορισμένα κεφάλαια θα αρχίσετε να αναρωτιέστε αν ο συγγραφέας είναι θεότρελος. Αν είμαι ένας εργασιομανής χωρίς ιδιωτική ζωή και χωρίς την ικανότητα να χαρώ τη ζωή έστω και λίγο. Ίσως φτάσετε στο σημείο να θέλετε να κλείσετε το βιβλίο και να σκεφτείτε ότι έτσι κι αλλιώς δεν θα καταφέρετε ποτέ να καταλήξετε οπουδήποτε, αν αυτό χρειάζεται να κάνετε.

Θα ήθελα να σας πω το εξής: όταν περιγράφω πώς διαθέτω τον χρόνο μου, το κάνω από την άποψη ότι έχω πράγματα να καταφέρω και στόχους να πετύχω. Αν αντιδράσετε όταν, αργότερα στο βιβλίο, παρουσιάζω την ιδέα ότι γενικά είναι χάσιμο χρόνου να βλέπετε τηλεόραση, να ξέρετε ότι το λέω στο πλαίσιο του ότι μερικές φορές έχετε πιο σημαντικά πράγματα να κάνετε. Φυσικά δεν υπάρχει τίποτα κακό στην τηλεόραση όσον αφορά τη γενικότερη ψυχαγωγική της αξία.

Οι συμβουλές και οι ιδέες που παρουσιάζω αφορούν μόνο τους ανθρώπους που θέλουν να ζήσουν περισσότερα πράγματα από όσα ζουν μέχρι στιγμής. Απευθύνονται μόνο σε όσους επιθυμούν να κατακτήσουν έναν συγκεκριμένο στόχο σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Σε πιο ήρεμες περιόδους της ζωής σας τα πράγματα ασφαλώς μπορεί να είναι διαφορετικά.

Ίσως θεωρήσετε το σκεπτικό μου παράλογο. Όμως, να θυμάστε ότι πραγματεύομαι τον προβληματισμό του πώς να

φτάσει κανείς στην επιτυχία και να τη διατηρήσει. Ο σκοπός είναι να σας προσφέρω τα εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να πάτε μπροστά, εργαλεία που δεν θα σας αφήσουν να μείνετε στάσιμοι και να πασιζείτε χωρίς αποτέλεσμα. Όταν απευθύνομαι σε εσάς μέσα από το βιβλίο, το κάνω υπό την προϋπόθεση ότι θέλετε να προχωρήσετε στη ζωή σας. Οπότε θα σας πω πώς έχουν τα πράγματα υποθέτοντας ότι αναζητάτε την αλλαγή.

Παρ' όλα αυτά, λάβετε υπόψη σας το εξής: δεν θα αποκτήσετε γραμμωμένους κοιλιακούς σε τριάντα μέρες. Πιθανότατα ούτε και σε έξι μήνες.

Δεν θα σας προσφέρουν τη φοβερή διευθυντική θέση επειδή περάσατε τις τελικές εξετάσεις.

Ο άντρας ή η γυναίκα των ονείρων σας δεν περιμένει στην άλλη γωνία μόνο και μόνο επειδή είστε καλά παιδιά.

Δεν θα γίνετε οικονομικώς ανεξάρτητοι σε πέντε λεπτά. Ίσως ούτε και σε δώδεκα μήνες. Θα πάρει πολύ περισσότερο καιρό.

Η, όπως έχει πει η ιδιοφυΐα των οικονομικών Γουόρεν Μπάφετ (Warren Buffet): «Όσο ταλέντο κι αν έχουμε, όσο προσπάθεια κι αν κάνουμε, μερικά πράγματα απλώς θέλουν τον χρόνο τους. Δεν μπορείτε να κάνετε παιδί σε έναν μήνα επειδή αφήσατε εννιά γυναίκες έγκυες».

Από την άλλη, ο χρόνος περνάει έτσι κι αλλιώς. Γιατί να μην κάνουμε κάτι σωστό όσο περιμένουμε;

ΜΕΡΟΣ 1ο

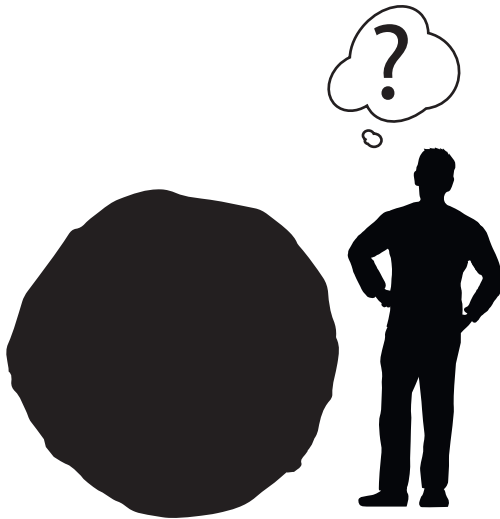
Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΠΟΔΙΕΣ

ή

**ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΕΙ ΚΑΤΑ ΔΙΑΒΟΛΟΥ
ΚΑΙ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙ' ΑΥΤΟ**

1

**ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ
ΑΛΛΟΥΣ. ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ
ΜΟΝΟ ΜΕ... ΕΣΑΣ**



Θέλετε να αποφεύγετε τις αναποδιές όσο περισσότερο γίνεται και να απολαμβάνετε όσο περισσότερη επιτυχία είναι δυνατόν; Από μια άποψη, σε κάθε περίπτωση είστε στην ίδια θέση με όλους τους άλλους: Θέλετε να ζήσετε μια καλή ζωή.

Πιστεύω ότι σε όλους μας αξίζει να ζούμε καλά. Εσείς, εγώ αλλά και όλοι οι υπόλοιποι πρέπει να έχουμε την ευκαιρία να ζήσουμε καλά από τη στιγμή που ερχόμαστε στον κόσμο. Η ζωή, δυστυχώς, είναι πολύ σύντομη, σε μερικές περιπτώσεις διαρκεί μόνο λίγες δεκαετίες. Όμως, ανεξάρτητα από το αν θα ζήσετε μέχρι τα πενήντα, τα εξήντα, τα εβδομήντα ή, γιατί όχι, τα εκατόν δέκα, πιστεύω ότι σας αξίζει να ζήσετε καλά για όλο το χρονικό διάστημα που θα βρίσκεστε εδώ. Αν και σε αυτόν τον πλανήτη προκαλούνται περισσότερα προβλήματα από όσα πιθανώς είχαμε προβλέψει, αν και ο κόσμος, όπως είναι σήμερα, δεν είναι πάντα όμορφος, και παρά το γεγονός ότι η κοινωνία μας μερικές φορές φαίνεται εντελώς αρρωστημένη, έχουμε καθήκον να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε.

Για να πετύχετε αυτές τις υπέροχες πιθανότητες μόνο ένα πράγμα χρειάζεται στ' αλήθεια να κάνετε. Ξεχάστε τις μεγάλες λίστες με τα ατελείωτα ζητήματα, βάλτε στην άκρη τις καλές συμβουλές. Δεν χρειάζεται να καθίσετε σε μια γωνία και να κάνετε διαλογισμό, ούτε να αγοράσετε επί μακρόν για τα

όνειρα και τα οράματά σας. Ούτε χρειάζεται να γίνετε παγκόσμιοι πρωταθλητές σε ένα και μόνο πράγμα. Όχι, μονάχα ένα πρέπει να κάνετε για να έχετε καλή τύχη. Αν κάνετε αυτό το ένα πράγμα, τότε όλα θα πάνε κατ' ευχύν.

Είστε έτοιμοι;

Το μόνο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να αναλάβετε την ευθύνη του εαυτού σας εκατό τοις εκατό.

Τώρα.

Ο πιο σημαντικός παράγοντας για να αποφύγετε τις αναποδιές και να δημιουργήσετε ένα λαμπρό μέλλον για τον εαυτό σας είναι η ικανότητα να αναλαμβάνετε τις ευθύνες σας. Κανείς δεν πρόκειται να κατακτήσει τα όνειρά του χωρίς να δεχτεί να αναλάβει πλήρως τις ευθύνες του.

Όταν λέω ευθύνες, το εννοώ με θετικό τρόπο. Όχι τις βαριές ευθύνες για τις αποτυχίες των άλλων ή τις ευθύνες για την εξέλιξη της κοινωνίας. Ή για τη διαμάχη στη Μέση Ανατολή. Ή την ευθύνη που αναλαμβάνουν ορισμένοι για τις πράξεις του αφεντικού τους χωρίς να ακούνε ποτέ ένα «ευχαριστώ». Όχι, εννοώ την ευθύνη που παίρνετε εσείς οι ίδιοι για τον εαυτό σας και για τη ζωή σας. Και ως προς αυτό αρκετοί έχουν πολλά να μάθουν.

Χωρίς αμφιβολία, είστε υπεύθυνοι άνθρωποι σε πάρα πολλά ζητήματα. Είμαι σίγουρος ότι φροντίζετε την οικογένειά σας, είστε αφοσιωμένοι στη δουλειά σας, δεν θέτετε τον εαυτό σας σε περιττούς κινδύνους, σέβεστε το όριο ταχύτητας όταν οδηγείτε κοντά σε σχολεία κ.ο.κ. Σίγουρα.

Όμως, καμιά φορά τα πράγματα πάνε στραβά έτσι κι αλλιώς.

Ας πούμε ότι τον προηγούμενο μήνα κάποια πήρε μπόνους 500 ευρώ. Και ο τρόπος με τον οποίο τα διαχειρίστηκε ήταν να τα φάει σε βραδινή έξοδο με τις φίλες της στην πόλη.

Το αποτέλεσμα: Πέρασαν υπέροχα. Όμως, τώρα εκείνη είναι τόσο άφραγκη όσο και πριν. Κέρδισε η βραχυπρόθεσμη απόλαυση έναντι της συνετής ζωής μακροπρόθεσμα. Και αυτό είναι πρόβλημα. Όλοι μας συνειδητοποιούμε ότι έτσι έχουν τα πράγματα. Όμως, και πάλι δεν κάνουμε το σωστό. Για διάφορους λόγους κρύβουμε την αλήθεια από τον εαυτό μας. Και δεν αναλαμβάνουμε πάντα την ευθύνη για την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε.

Ας κάνουμε άλλη μια προσπάθεια:

Τον προηγούμενο μήνα κάποια πήρε μπόνους 500 ευρώ. Επένδυσε τα χρήματά της σε ένα λογικό μετοχικό κεφάλαιο που έχει αρχίσει να αποκτάει μεγαλύτερη αξία.

Το αποτέλεσμα: Έχει αυξήσει τα περιουσιακά της στοιχεία και θα συνεχίσει να το κάνει. Ξαφνικά έχουμε ένα θετικό αποτέλεσμα επειδή αυτή η γυναίκα ήταν πολύ πιο υπεύθυνη στις επιλογές της.

Ας αναλύσουμε τους τρεις τύπους ευθύνης που πρέπει να αναλάβετε:

Η πρώτη ευθύνη: όσα ΚΑΝΕΤΕ

Κατά κανόνα, η ευθύνη σας δεν τελειώνει ποτέ.

Τι σημαίνει αυτό;

Σημαίνει ότι όλα όσα *κάνετε* είναι δική σας ευθύνη. Οι πράξεις σας, ασχέτως αν είναι καλές ή κακές, είναι απολύτως δική σας ευθύνη. Ακόμα κι αν κάποιος άλλος σας ζητήσει να κάνετε κάτι συγκεκριμένο, το γεγονός ότι *εσείς* το κάνετε, καθώς και ο *τρόπος* με τον οποίο το κάνετε είναι δική σας ευθύνη. Όταν ο σύντροφός σας σας ζητάει να κάνετε πράγματα που τα θεωρείτε αποκρουστικά, είναι δική σας ευθύνη να πείτε «ναι» ή «όχι». Αν το αφεντικό σας σας ζητήσει να κάνετε

κάτι που δεν θεωρείτε σωστό –ενδεχομένως κάτι ανήθικο ή αμφιλεγόμενο ως προς την εργασιακή ηθική–, είναι δική σας η ευθύνη αν τελικά το κάνετε. Δεν έχει σημασία που το αφεντικό σας απαίτησε να το κάνετε. Υπάρχουν άνθρωποι που θα έλεγαν όχι. Όταν τα παιδιά σας σας γκρινιάζουν για να αποκτήσουν προνόμια και ειδική μεταχείριση τα οποία πιστεύουν ότι δικαιούνται κι εσείς υποχωρείτε παρότι γνωρίζετε ότι είναι εντελώς λάθος, η ευθύνη είναι δική σας. Και μη χρεώσετε την απόφασή σας σε πιθανές συνέπειες, γιατί δεν περνάει. Άλλοι δεν θα είχαν κάνει ό,τι κάνατε εσείς.

Αν έχετε τσατιστεί λόγω του πεσμένου τζιρου στη δουλειά, ενώ ταυτόχρονα κλευάζετε τον εξωτερικό συνεργάτη που προσπαθεί να σας δείξει έναν καλύτερο τρόπο για να χειρίζεστε τα πράγματα, είστε υπεύθυνοι που αρνηθήκατε να ακούσετε χρήσιμες συμβουλές.

Όταν πατάτε το γκάζι ενώ έχει ανάψει το κόκκινο επειδή θεωρήσατε ότι θα προλάβετε να περάσετε, είστε υπεύθυνοι για όλες τις πιθανές καταστροφές που μπορεί να προκληθούν εξαιτίας της απόφασής σας. Μπορεί να ρίξετε το φταίξιμο σε οτιδήποτε, από το ότι έχετε καθυστερήσει να πάτε να πάρετε το παιδί σας από τον παιδικό σταθμό μέχρι το ότι «δεν είδατε» το κόκκινο φανάρι. Όμως, πείτε το αυτό στον αστυνομικό που θα σας σταματήσει 200 μέτρα πιο κάτω. Ή στον πατέρα του παιδιού που παραλίγο να χτυπήσετε με το αυτοκίνητο.

Αν περνάτε υπερβολικά πολύ χρόνο με το κινητό στο χέρι μπροστά από την τηλεόραση και δεν έχετε πάρει χαμπάρι τη νευρική της έφηβης κόρης σας πριν από τον σχολικό χορό την επόμενη μέρα, και αυτό δική σας ευθύνη είναι. Δεν έχει καμία σημασία που νιώσατε ότι έπρεπε να ακολουθήσετε τις αναρτήσεις της Μπιάνκα Ινγκρόσο (Bianca Ingrosso)

στο Instagram για άλλη μια φορά. Ήταν δική σας επιλογή να δώσετε προτεραιότητα στο κινητό σας αντί να συζητήσετε με την κόρη σας για τις ανησυχίες της.

Αν μετά από το πιο άγριο ξεφάντωμα με συναδέλφους στη σύγχρονη ιστορία ξυπνήσετε ένα Σάββατο πρωί με πονοκέφαλο επικών διαστάσεων, κι αυτό δική σας ευθύνη είναι. Το γεγονός ότι ακολουθείτε σε κάθε ανούσια έξοδο Παρασκευή βράδυ με τους συναδέλφους σας ένας θεός ξέρει από πότε δεν αφορά κανέναν άλλο – εσείς είστε εκείνοι που το κάνετε. Και μην προσπαθήσετε να δικαιολογηθείτε στον εαυτό σας ή στον σύντροφό σας με το επιχείρημα *κι οι άλλοι τόσο πολύ ήπιαν*, γιατί δεν περνάει. Εσείς φέρνατε το ποτήρι στα χείλη σας κάθε τρεις και λίγο. Ο πονοκέφαλος μετά το μεθύσι είναι απολύτως δική σας ευθύνη. Και όταν λέτε στην οικογένειά σας *Δεν μπορώ να σας πάω με το αυτοκίνητο μέχρι το γήπεδο γιατί «δεν νιώθω και πολύ καλά σήμερα»*, όλοι καταλαβαίνουν τι εννοείτε. Κανέναν δεν κοροϊδεύετε.

Ένας μπουμπούνας έφερε μικρά κέικ με κρέμα στο γραφείο – φάγατε δύο και χαλάσατε τη διαίτά σας. Ελάτε τώρα! Ποιος αποφάσισε να φάει τα κέικ και τα έβαλε στο στόμα του; Ποιου το σώμα επηρεάστηκε; Των συναδέλφων σας; Όχι, η δική σας μέση ανεβάζει τώρα τα έξοδα για αγορά καινούριων ρούχων.

Δεν μπορείτε να προβάλετε τον ισχυρισμό ότι η άλλη το έκανε, κι έτσι αναγκάστηκα να το κάνω κι εγώ. Όχι, όχι. Πήρατε μια συνειδητή απόφαση, αυτό κάνατε. Απαραίτητη ξεαπαραίτητη, εσείς ήσαστε αυτοί που κάνατε την επιλογή.

Μπορείτε πάντα να ελέγχετε τις ενέργειές σας.

Αν κάνετε οικονομία και επενδύσετε σωστά, και με αυτόν τον τρόπο γίνετε οικονομικά ανεξάρτητοι πριν ακόμα φτάσετε τα σαράντα, τότε αυτό σίγουρα είναι δική σας ευθύνη. Και

σίγουρα μπορείτε να πάρετε τα εύσημα. Ισχύει και από την άλλη όψη του νομίσματος.

Ό,τι κάνετε είναι δική σας ευθύνη.

Είτε δημιουργείτε είτε επιτρέπετε όλα όσα συμβαίνουν γύρω σας

Για να αποφύγετε τις αναποδιές και να γίνετε πραγματικά επιτυχημένοι πρέπει να αποδεχτείτε ότι εσείς είστε το άτομο που έχετε τον έλεγχο της ζωής σας. Τούτη η στάση ζωής δεν είναι κάτι νέο, και δεν συμφωνούν όλοι με αυτήν, ωστόσο επιτρέψτε μου να σας παραθέσω μερικά παραδείγματα. Όταν λέω ότι εσείς «δημιουργείτε» όσα σας συμβαίνουν, εννοώ ότι οι δικές σας πράξεις επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το αποτέλεσμα.

Αν μπειτε σε ένα μπαρ σε μια κακόφημη συνοικία μέσα στη νύχτα, πάτε κατευθείαν σε μια παρέα από τέσσερις γεροδεμένους άντρες με ξυρισμένα κεφάλια και τατουάζ που καλύπτουν μέχρι και τα πρόσωπά τους, οι οποίοι πίνουν από τις τέσσερις το απόγευμα, και πείτε: «Θεέ και Κύριε, πρώτη φορά βλέπω κάτι τόσο άσχημο», ξέρετε πολύ καλά ότι θα καταλήξετε στο νοσοκομείο.

Δείτε όμως κι ένα παράδειγμα που πιθανόν να είναι πιο δύσκολο να το κωνέψετε: Επιστρέφετε παραπαίοντας κάθε βράδυ, έχοντας δουλέψει για άλλη μια φορά υπερωρίες. Είστε έτοιμοι να πέσετε σε κώμα από την κούραση και πιάζετε τον εαυτό σας να φάτε βραδινό –σε απόλυτη σιωπή–, ενώ από το μυαλό σας περνούν απαίσιες σκέψεις για τον εργοδότη σας. Μετά απλώς χαζεύετε σαν φυτό μπροστά στην τηλεόραση και βομβαρδίζεστε με ειδήσεις για δολοφονίες, τρομοκρατικές επιθέσεις, διεφθαρμένους πολιτικούς και προφητείες για το επερχόμενο τέλος του κόσμου εξαιτίας της κλιματικής

αλλαγής. Είστε τόσο αγχωμένοι και στρεσαρισμένοι που σας φαίνεται αδύνατο να κάνετε οτιδήποτε άλλο. Όπως, για παράδειγμα, να πάτε μια βόλτα με τη σύντροφό σας ή να παίξετε με τα παιδιά σας πριν πέσουν για ύπνο. Η σύντροφός σας θέλει να σας μιλήσει για σημαντικά πράγματα. Όμως, εσείς είστε εξαντλημένοι κι έτσι λέτε ορθά κοφτά ότι πρέπει να ξεκουραστείτε. Μετά από τρία χρόνια τέτοιας οικογενειακής ευτυχίας επιστρέφετε αργά ένα βράδυ σε ένα άδειο και σιωπηλό διαμέρισμα. Η σύντροφός σας έχει φύγει κι έχει πάρει μαζί της και τα παιδιά. Ίσως υπάρχει κι ένα σημείωμα στην κουζίνα: *Δεν με αγαπάς πια.*

Μια απλή αλήθεια: Και αυτή την κατάσταση εν πολλοίς εσείς τη δημιουργήσατε. Απλώς σας πήρε λίγο περισσότερο καιρό για να το συνειδητοποιήσετε.

Η δεύτερη ευθύνη: όσα ΔΕΝ κάνετε

Κάτι που εύκολα μπορεί να σας διαφύγει είναι ότι είστε, επίσης, υπεύθυνοι για όσα ΔΕΝ κάνετε.

Κάθε φορά που γνωρίζετε ότι θα έπρεπε να βγείτε για περπάτημα αντί να πείτε ένα ακόμα ποτήρι κρασί είναι δική σας ευθύνη. Δεν έχει σημασία αν το «ξεχάσατε» ή αν το αποφύγατε εσκεμμένα – με άλλα λόγια, δεν δίνετε δεκάρα τσακιστή. Παρομοίως, αν δείτε κάποιον στη δουλειά που χρειάζεται βοήθεια σε κάτι που εσείς μπορείτε να το κάνετε σε πέντε λεπτά, αλλά επιλέγετε να του γυρίσετε την πλάτη γιατί, απλώς, δεν είναι δικό σας καθήκον, και αυτό είναι δική σας ευθύνη. Η απόφαση να είστε λιγότερο εξυπηρετικοί συνάδελφοι θα είναι πάντα δική σας ευθύνη. Θα ανακαλύψετε τις συνέπειες αυτής της επιλογής τη μέρα που θα ζητήσετε εσείς βοήθεια.

Κάθε φορά που πατάτε το «snooze» στο κινητό σας αντί

να σηκωθείτε από το κρεβάτι και να διαβάσετε μισή ώρα ένα βιβλίο που θα σας προσφέρει έμπνευση κι ενέργεια είναι δική σας ευθύνη. Κάθε φορά που δεν ακούτε τον σύντροφό σας γιατί θεωρείτε ότι ξέρετε εκ των προτέρων τι θα σας πει είναι δική σας ευθύνη. Αν λάβετε ένα πονηρό sms από μια συνάδελφο και αποφύγετε να της επισημάνετε ότι αυτό δεν είναι αποδεκτό επειδή είστε παντρεμένοι, γίνεστε γελοίοι. Το αρσενικό εγώ σας δεν έχει καμία σχέση με το συμβάν. Το ότι δεν ξεκαθαρίζετε την κατάσταση είναι δική σας ευθύνη.

Για τίποτε από τα παραπάνω δεν μπορείτε να κατηγορήσετε κάποιον άλλο. Βαθιά μέσα σας γνωρίζετε ότι έχω δίκιο, παρότι όλοι μας κρυβόμαστε καμιά φορά πίσω από συγγνώμες και φτηνές δικαιολογίες. Οι μηχανισμοί άμυνας είναι, πράγματι, φυσιολογικοί, υπάρχουν για να μας προστατεύσουν από πιθανούς κινδύνους. Όμως, δεν είναι πολύ χρήσιμοι όταν απλώς σας ξεγελούν και σας κάνουν να πιστεύετε ότι πράξατε σωστά, όταν στην πραγματικότητα αυτό που κάνατε ήταν λάθος.

Συγγνώμη; Αργήσατε να πάτε σε μια σύσκεψη επειδή κάποιος άλλος χρησιμοποιούσε τον εκτυπωτή; Όμως, ποιος επέλεξε να περιμένει μέχρι την τελευταία στιγμή για να εκτυπώσει τα άτιμα τα έγγραφα; Ποιος δεν έκανε καλύτερη διαχείριση του χρόνου του;

Τι είπατε; Η ομάδα σας δεν κινήθηκε όπως έπρεπε και τώρα το αφεντικό σας θεωρεί ότι εσείς τα κάνατε μαντάρια; Όμως, ποιος δεν μπήκε στον κόπο να παρακολουθεί την ομάδα του;

Αν έπρεπε να μελετάτε, αλλά δεν μελετάτε και αντ' αυτού παίζετε έξι ώρες παιχνίδια στον υπολογιστή, μόνο τον εαυτό σας μπορείτε να κατηγορήσετε. Εσείς *αδιαφορείτε πλήρως*, και όπου να 'ναι οι εξετάσεις πλησιάζουν.

Δεν επιμείνατε στην απειλή σας να κλείσετε το ίντερνετ αν τα παιδιά σας δεν μάζευαν τα πράγματά τους, και τώρα το σπίτι σας μοιάζει με εμπόλεμη ζώνη.

Δεν απαιτήσατε να έρθει κι εκείνος μαζί σας στον σύμβουλο γάμου, κι έτσι τώρα η σχέση σας είναι χειρότερη από ποτέ.

Αρνηθήκατε να συμμετάσχετε στα εσωτερικά προγράμματα εκπαίδευσης της εταιρείας σας γιατί πιστεύατε ότι τα ξέρετε όλα, και τώρα ένας νεοπροσληφθείς εικοσιτριάχρονος έλαβε τον τίτλο του Μάνατζερ της Χρονιάς και προορίζεται ήδη να γίνει το καινούριο αφεντικό σας.

Πήγατε σε ένα σεμινάριο όπου μάθατε τα πάντα για το μοντέλο DISC και τα τέσσερα χρώματα. Αλλά παρά το γεγονός ότι τώρα ξέρετε πως η κίτρινη συμπεριφορά σας σημαίνει ότι δεν δίνετε την πρέπουσα σημασία στις λεπτομέρειες, δεν κάνατε τίποτα για να διορθώσετε αυτό το σφάλμα. Τώρα τα έχετε κάνει θάλασσα με το συμβόλαιο με τον μεγαλύτερο πελάτη της εταιρείας και το αφεντικό του αφεντικού σας θέλει να σας μιλήσει για το μέλλον σας στη δουλειά.

Δεν γραφτήκατε ποτέ στο πρόγραμμα εκπαίδευσης για τους σκύλους σας, όπου θα σας βοηθούσαν να τους εκπαιδεύσετε, και τώρα τα τρία σκυλιά σας είναι εντελώς εκτός ελέγχου.

Αυτό που πρέπει να συνειδητοποιήσετε είναι ότι σε καμία από τις παραπάνω περιπτώσεις δεν είστε θύμα κανενός άλλου παρά μόνο της παθητικότητάς σας. Δεν είπατε τίποτα, δεν απαιτήσατε τίποτα, περιμένατε πάρα πολύ, δεν είπατε ποτέ «ναι» ή «όχι», δεν δοκιμάσατε ποτέ κάτι καινούριο. Απλώς παραμείνατε αδρανείς.

Δεν είναι ωραίο να το ακούτε, το ξέρω.