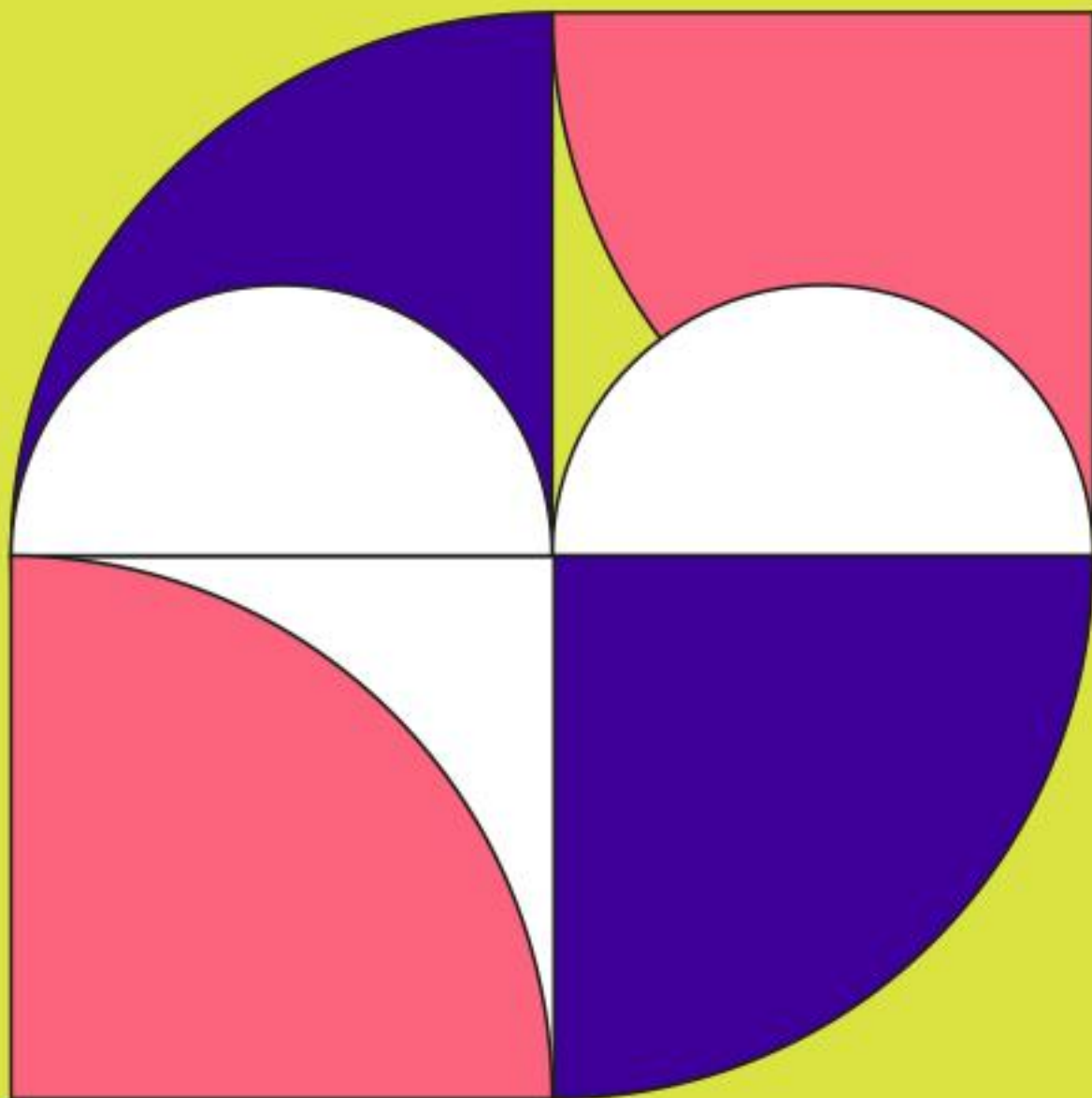


Πώς να απολαμβάνεις τη ζωή και τη δουλειά σου

ΝΕΑ
ΕΚΔΟΣΗ



Dale Carnegie

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

Πώς να κερδίζεις φίλους και να επηρεάζεις τους ανθρώπους



DALE CARNEGIE

Πώς να
απολαμβάνεις
τη ζωή και
τη δουλειά σου

Μετάφραση
Παναγιώτης Δρεπανιώτης

ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Τίτλος πρωτοτύπου: HOW TO ENJOY YOUR LIFE AND YOUR JOB

Copyright © 1970, 1985 by Dorothy Carnegie and Donna Dale Carnegie

This book is a compilation of portions of *How to Win Friends and Influence People*, Copyright © 1936 by Dale Carnegie.

Copyright renewed 1964 by Dorothy Carnegie and Donna Dale Carnegie.

Revised Edition copyright © 1981 by Dorothy Carnegie and Donna Dale Carnegie, and *How to Stop Worrying and Start Living*, Copyright © 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie.

Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie.

Copyright renewed 1975 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie.

All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc



Αποκλειστικότητα για την ελληνική γλώσσα:

Copyright © 2024 Εκδόσεις Κλειδάριθμος

Επανεκδοση: Οκτώβριος 2024

Εκδόσεις Κλειδάριθμος

Έδρα: Στουρνάρη 27B, Αθήνα 106 82

Τηλ.: 210-3832044

email: info@klidarithmos.gr

Κέντρο εξυπηρέτησης πελατών (Χονδρική-Λιανική πώληση):

Μάρνη 8, Πολυτεχνείο, Αθήνα 104 33

Τηλ.: 210-3300104

Χονδρική πώληση email: sales@klidarithmos.gr

Λιανική πώληση email: shop@klidarithmos.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος του βιβλίου με οποιδήποτε μέσο (φωτοτυπία, εκτύπωση, μικροφίλμ, ή άλλη μηχανική ή ηλεκτρονική μέθοδο) χωρίς την άδεια του εκδότη.

Μετάφραση: Παναγιώτης Δρεπανιώτης

Επιμέλεια – Αναβάθμιση: Δημοσθένης Κερασίδης

ISBN: 978-960-645-660-2

**Κατά πάσα πιθανότητα ξοδεύεις περίπου
το 40% του χρόνου σου στη δουλειά σου.
Την απολαμβάνεις όσο θα μπορούσες;**

Το «Πώς να απολαμβάνεις τη ζωή σου και τη δουλειά σου» είναι γεμάτο με ιστορίες ανθρώπων –από οικοδόμους μέχρι δισεκατομμυριούχους– που ξεπέρασαν την ανία, την απογοήτευση και την κούραση και κατάφεραν να ζουν μια επιτυχημένη και ολοκληρωμένη ζωή. Η δοκιμασμένη μέθοδος του Ντέιλ Κάρνεγκι έχει βοηθήσει εκατομμύρια ανθρώπους να βρουν ψυχική ηρεμία, να δώσουν νόημα στη ζωή τους και να ανακαλύψουν τα μυστικά της επιτυχίας:

- Ανακάλυψε τις τέσσερις εργασιακές συνήθειες που είναι απαραίτητες για να πετύχεις.
- Εντόπισε τι είναι αυτό που σε κουράζει και αντιμετώπισέ το.
- Αν θέλεις να πιεις γάλα, μην κλοτσάς την καρδάρα.
- Να δείχνεις ειλικρινή εκτίμηση προς τους άλλους και όχι να κρίνεις, να καταδικάζεις και να παραπονιέσαι.
- Δείξε πραγματικό ενδιαφέρον για τους άλλους.
- Να επισημαίνεις έμμεσα τα λάθη των άλλων. Άφηνέ τους να σώσουν το γόητρό τους.

Οι εμπνευσμένες και πρακτικές συμβουλές του Ντέιλ Κάρνεγκι είναι σήμερα εξίσου αποτελεσματικές, όπως όταν πρωτογράφησαν. Τώρα μπορείς να ξεκινήσεις κι εσύ την περιπέτεια της αυτο-ανακάλυψης διαβάζοντας το *Πώς να απολαμβάνεις τη ζωή σου και τη δουλειά σου*.

Περιεχόμενα

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ	11
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	15

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Επτά δρόμοι προς τη γαλήνη και την ευτυχία

1. ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ: ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΓΗ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΟΣ ΣΑΝ ΕΣΕΝΑ	19
2. ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΚΑΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΙΣ ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ	31
3. ΤΙ ΣΕ ΚΟΥΡΑΖΕΙ – ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ	39
4. ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΦΟΡΤΩΘΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΗ, ΤΙΣ ΣΚΟΤΟΥΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΑΝΑΚΤΗΣΗ	47
5. ΘΑ ΑΛΛΑΖΕΣ ΟΛΑ ΟΣΑ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΕΝΑ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟ ΔΟΛΑΡΙΑ;	61

6	ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΤΟ ΨΟΦΙΟ ΣΚΥΛΙ ΔΕΝ ΤΟ ΚΛΟΤΣΑΕΙ ΚΑΝΕΝΑΣ	71
7	ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΣΕ ΑΓΓΙΖΕΙ Η ΚΑΚΟΠΙΣΤΗ ΚΡΙΤΙΚΗ	77

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Βασικές τεχνικές χειρισμού των ανθρώπων

8	«ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΠΙΕΙΣ ΓΑΛΑ, ΜΗΝ ΚΛΟΤΣΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΑΡΑ»	85
9	ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΣΥΝΑΛΛΑΓΗΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ	107
10	«ΟΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ ΑΥΤΟ, ΕΧΕΙ ΜΑΖΙ ΤΟΥ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. ΟΠΟΙΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ, ΠΟΡΕΥΕΤΑΙ ΔΡΟΜΟ ΜΟΝΑΧΙΚΟ».	125
11	ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΘΑ ΣΕ ΚΑΛΟΔΕΧΟΝΤΑΙ ΠΑΝΤΟΥ	151
12	ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΣΕ ΣΥΜΠΑΘΟΥΝ ΑΜΕΣΩΣ	169

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Πώς να συμφωνούν οι άλλοι με τις απόψεις σου

13	ΕΝΑΣ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΧΘΡΟΥΣ – ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ	189
14	Η ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΤΗΣ ΛΟΓΙΚΗΣ	207
15	ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΣΩΚΡΑΤΗ	221

16	ΠΩΣ ΝΑ ΚΕΡΔΙΖΕΙΣ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ	229
17	ΜΙΑ ΕΚΚΛΗΣΗ ΠΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ	237

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ

**Πώς να αλλάξεις τους ανθρώπους
χωρίς να προσβάλλεις ή
να προκαλείς δυσaréσκεies**

18	ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΡΙΤΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΕ ΑΝΤΙΠΑΘΟΥΝ	247
19	ΝΑ ΜΙΛΑΣ ΠΡΩΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΟΥ ΛΑΘΗ	253
20	ΣΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΔΕΝ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΤΟΝ ΔΙΑΤΑΖΟΥΝ	261
21	ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ ΝΑ ΣΩΣΕΙ ΤΟ ΓΟΗΤΡΟ ΤΟΥ	265
	ΜΕ ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ	271
	ΠΡΟΣΩΠΑ	273
	ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	291

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Το παρόν βιβλίο περιλαμβάνει τα καλύτερα επιλεγμένα κεφάλαια από τα δύο κλασικά βιβλία προσωπικής βελτίωσης του Ντέιλ Κάρνεγκι[❏] (που κυκλοφορούν επίσης από τις Εκδόσεις Κλειδάριθμος): το *Πώς να κερδίζεις φίλους και να επηρεάζεις τους ανθρώπους* και το *Πώς να σταματήσεις να ανησυχείς και να αρχίσεις να ζεις*. Η επιλογή και ο σχολιασμός αυτών των κεφαλαίων έγινε έτσι ώστε να προσφέρουν στον αναγνώστη το κατάλληλο απόσπασμα γνώσεων για να απολαμβάνει τη ζωή και τη δουλειά του.

Σε ό,τι αφορά τη δημιουργική σύνθεση, και αυτό το βιβλίο παρουσιάζει μια σειρά από ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τα οποία προσπαθήσαμε να επισημάνουμε με ειδικά σχόλια και σημειώσεις προκειμένου να διευκολύνουμε τον αναγνώστη ώστε να ωφεληθεί από την ανάγνωση του βιβλίου απολαμβάνοντάς την ταυτόχρονα.

Ο Ντέιλ Κάρνεγκι εργάστηκε κυριολεκτικά επί δεκαετίες για τα δύο κλασικά του βιβλία. Άρχισε τον σχεδιασμό του και τη συγκέντρωση υλικού πριν από τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και τα ολοκλήρωσε αρκετά χρόνια μετά το τέλος του ολέθρου. Ο παρατηρητικός αναγνώστης θα το αντιληφθεί εύκολα

από το χρονικό εύρος που καλύπτουν οι άμεσες αναφορές σε περισσότερο ή λιγότερο διάσημες προσωπικότητες της εποχής – σύγχρονες του συγγραφέα αλλά και των αναγνωστών του. Ατυχώς, οι περισσότερες από τις προσωπικότητες αυτές δεν είναι άμεσα οικείες στο σύγχρονο ελληνικό αναγνωστικό κοινό (πιθανότατα ούτε καν στο σύγχρονο αμερικανικό κοινό). Ο αναγνώστης όμως μπορεί να καταλαβαίνει ότι πρόκειται για προσωπικότητα (και όχι για κάποιον γνωστό του συγγραφέα – από τους οποίους πολλοί παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στο βιβλίο) από το σύμβολο «ανοιχτό βιβλίο», [■] που συνοδεύει το όνομα την πρώτη φορά που εμφανίζεται. Το σύμβολο αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μια σύντομη βιογραφική αναφορά στη συγκεκριμένη προσωπικότητα στο ειδικό ευρετήριο (με σχεδόν 150 προσωπικότητες), στο τέλος του βιβλίου, με αρκετά στοιχεία που θα ικανοποιήσουν την άμεση περιέργεια του αναγνώστη («ποιος ήταν πάλι αυτός;», «ποιος το είπε;», «ποιος το έκανε εκείνο;») και θα του επιτρέψουν να ξεκινήσει, αν θέλει, την αναζήτηση προκειμένου να μάθει περισσότερα για την προσωπικότητα αυτή.

Με σύντομες, πρόσθετες, αριθμημένες υποσημειώσεις ενημερώνεται επίσης ο αναγνώστης για κάθε λογής αναφορές σε γεγονότα και χαρακτηριστικές φράσεις, λόγιες ή παροιμιώδεις, ευρύτερα γνωστές στον Αμερικανό αναγνώστη της εποχής του Κάρνεγκι, αλλά με τις οποίες δεν είναι ουσιαστικά εξοικειωμένος ο Έλληνας αναγνώστης. (Οι υποσημειώσεις με τον αστερίσκο προέρχονται από το αμερικανικό πρωτότυπο.)

Με αυτόν τον τρόπο πιστεύουμε ότι το βιβλίο γίνεται διπλά χρήσιμο και ευχάριστο. Πέρα από το απόσταγμα των λόγων του Κάρνεγκι, το βιβλίο μάς οδηγεί συχνά σε ένα πολιτιστικό ταξίδι στον χρόνο, σε τόπους και σε συνήθειες που μερικές φορές μοιάζουν απίστευτα μακρινές, σε εποχές όπου οι γιατροί διαφήμιζαν το κάπνισμα ως «απελευθερωτική πράξη – ειδι-

κά για τις γυναίκες» και οι νομπελίστες διατύπωναν απόψεις που σήμερα θα θεωρούσαμε όχι απλώς πολιτικά «μη ορθές», αλλά εντελώς απαράδεκτες. Είναι αυτονόητο ότι σε μια μετάφραση που κινείται σε δύο χρόνους, στο τότε και στο τώρα, αφήσαμε να υπάρχουν σκόπιμα και χρονικά αναντίστοιχα στοιχεία. Οι περιπτώσεις δεν είναι πολλές και ελπίζουμε ότι δεν θα ενοχλήσουν ως προς το τελικό αποτέλεσμα.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αναλογίστε ποτέ ότι οι περισσότεροι από εμάς αφιερώνουμε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας στη δουλειά μας – όποια δουλειά και αν είναι αυτή;

Αυτό σημαίνει ότι η στάση μας απέναντι στη δουλειά μας μπορεί να έχει σημασία για το αν οι μέρες μας θα είναι γεμάτες με την έξαψη και την αίσθηση της ολοκλήρωσης που αισθανόμαστε όταν νιώθουμε κορυφαία την απόδοσή μας – ή θα είναι γεμάτες απογοήτευση, ανία και κούραση.

Η μέθοδος του Ντέιλ Κάρνεγκι [□] (*Dale Carnegie Training*®) σχεδιάστηκε για να σε βοηθήσει να αποκομίζεις κάθε μέρα στην εργασία σου το μέγιστο από την άποψη της ικανοποίησης – και αυτό θα το καταφέρεις αποκομίζοντας *διαρκώς* το μέγιστο από τον εαυτό σου. Καθώς θα μελετάς αυτές τις σελίδες, θα αξιολογήσεις τη δική σου στάση απέναντι στη ζωή και στους ανθρώπους. Μετά μπορείς να χτίσεις πάνω στα ισχυρά στηρίγματά σου και να ανακαλύψεις πόσο πολλά ταλέντα και ικανότητες έχεις στην πραγματικότητα, που δεν τα γνώριζες – και πόσο διασκεδαστικό είναι να αξιοποιείς αυτές τις ικανότητες.

Αυτό το βιβλίο είναι μια συλλογή κεφαλαίων με υλικό επιλεγμένο από τα δύο βιβλία μπεστσέλερ του Ντέιλ Κάρνεγκι, το *Πώς να κερδίζεις φίλους και να επηρεάζεις τους ανθρώπους* και το *Πώς να σταματήσεις να ανησυχείς και να αρχίσεις να ζεις* (και

τα δύο κυκλοφορούν στα ελληνικά από τις εκδόσεις *Κλειδάριθμος*). Από αυτά τα δύο βιβλία επιλέξαμε τα πιο κατάλληλα κεφάλαια για ανθρώπους σαν εσένα. Για ανθρώπους που θέλουν, όπως εσύ, μεγαλύτερη αίσθηση ολοκλήρωσης στη ζωή τους, μια αίσθηση αρμονίας και προορισμού, μια αίσθηση ότι αξιοποιούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις εσωτερικές δυνάμεις τους – και τούτο το βιβλίο θα σε βοηθήσει να εκπληρώσεις αυτούς τους στόχους σου.

Η συμμετοχή στη μέθοδο *Dale Carnegie Training*[®] είναι μια περιπέτεια ανακάλυψης του εαυτού σου· και θα μπορούσε να αποδειχτεί σημείο καμπής στη ζωή σου. Μέσα σου κατέχεις ήδη κρυμμένες δυνάμεις, που μπορούν να λαμπρύνουν τη ζωή σου. Το μόνο που σου χρειάζεται τώρα είναι η αποφασιστικότητα να τις αποκαλύψεις και να τις χρησιμοποιήσεις.

Ντόροθι Κάρνεγκι

Πρόεδρος του Δ.Σ.

Dale Carnegie & Associates, Inc.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Επτά δρόμοι προς τη γαλήνη και την ευτυχία

Ο Ντέιλ Κάρνεγκι έγραψε το βιβλίο *Πώς να σταματήσεις να ανησυχείς και να αρχίσεις να ζεις* για να δείξει ότι, σε μεγάλο βαθμό, η ζωή είναι αυτό που διαμορφώνουμε εμείς. Αν μάθουμε πρώτα να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, να βλέπουμε τα καλά εξίσου ξεκάθαρα με τα όχι και τόσο καλά, και μετά ανασκουμπωθούμε για να κάνουμε τα πράγματα που είναι απαραίτητα για την επιτυχία των στόχων μας, θα διαπιστώσουμε ότι συνήθως δεν θα έχουμε ούτε την ανάγκη ούτε τη διάθεση να χάνουμε χρόνο και ενέργεια με στενοχώριες.

1. ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ: ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΓΗ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΟΣ ΣΑΝ ΕΣΕΝΑ

Έχω μια επιστολή από την κυρία Έντιθ Όλρεντ, από το Μάουντ
Έιρι της Βόρειας Καρολίνας:

«Όταν ήμουν παιδί, ήμουν υπερβολικά ευαίσθητη και ντροπαλή» γράφει στο γράμμα της. «Ήμουν πάντα υπέρβαρα και τα μάγουλά μου με έδειχναν ακόμα παχύτερη απ' ό,τι ήμουν. Η μάνα μου ήταν της παλιάς σχολής και θεωρούσε ανοησία να φτιάχνεις όμορφα ρούχα. Έλεγε πάντα ότι “τα φαρδιά κρατάνε, τα στενά χαλάνε”, και με έντυνε αναλόγως. Ποτέ μου δεν πήγα σε παιδικό πάρτι, ποτέ μου δεν διασκέδασα και, όταν πήγα στο σχολείο, ποτέ δεν πήγα με τα άλλα παιδιά σε εξωσχολικές δραστηριότητες, ούτε καν στις αθλητικές. Ήμουν παθολογικά ντροπαλή. Αισθανόμουν “αλλιώςτικη” από όλους τους άλλους και εντελώς ανεπιθύμητη.

»Όταν μεγάλωσα, παντρεύτηκα έναν άντρα που ήταν πολλά χρόνια μεγαλύτερός μου. Αλλά και πάλι δεν άλλαξα. Η οικογένεια του άντρα μου ήταν άνθρωποι με αυτοκυριαρχία και αυτοπεποίθηση. Ήταν όλα όσα θα μπορούσα να είμαι αλλά απλώς δεν ήμουν. Προσπάθησα όσο μπορούσα περισσότερο να είμαι σαν αυτούς, μα δεν τα κατάφερα. Κάθε προσπάθειά τους να με κάνουν πιο εξωστρεφή με έσπρωχνε ακόμα πιο μέσα στο καβούκι μου. Άρχισα να γίνομαι νευρική και ευερέθιστη. Απέφευγα όλους τους φίλους. Η κατάσταση χειροτέρευσε σε σημείο ώστε να με τρομάζει ακόμα και ο ήχος του κουδουνιού της εξώπορτας! Ήμουν μια αποτυχία. Εγώ το γνώριζα· φοβόμουν ότι θα το ανακάλυπτε και ο σύζυγός μου. Έτσι λοιπόν, κάθε φορά που βρισκόμαστε σε δημόσιο χώρο, προσπαθούσα να φαίνομαι χαρούμενη – και ξεπερνούσα τα όρια. Είχα συνείδηση ότι το είχα παρακάνει· έτσι, ήμουν δυστυχισμένη επί πολλές μέρες μετά. Τελικά έφτασα σε τέτοιο βαθμό δυστυχίας, που δεν έβλεπα τον λόγο να συνεχίσω να ζω. Άρχισα να σκέφτομαι την αυτοκτονία».

Τι συνέβη και άλλαξε η ζωή αυτής της δυστυχισμένης γυναίκας;
Μια τυχαία παρατήρηση!

«Μια τυχαία παρατήρηση», συνεχίζει η κυρία Όλρεντ, «μεταμόρφωσε όλη μου τη ζωή. Μια μέρα, η πεθερά μου έλεγε πώς είχε μεγαλώσει τα παιδιά της και είπε πως “ό,τι κι αν συνέβαινε, επέμενα πάντοτε να είμαι ο εαυτός τους...” “Να είναι ο εαυτός τους...” – αυτή η παρατήρηση τα κατάφερε! Αστραπιαία συνειδητοποίησα ότι όλη μου

η δυστυχία ήταν συνέπεια της προσπάθειάς μου να ταιριαζώ σε ένα μοντέλο με το οποίο δεν συμφωνούσα.

»Άλλαξα μονομιάς! Άρχισα να είμαι ο εαυτός μου. Προσπάθησα να μελετήσω την προσωπικότητά μου. Προσπάθησα να ανακαλύψω *τι ήμουν*. Μελέτησα τα δυνατά μου σημεία. Έμαθα όσο μπορούσα περισσότερα για χρώματα και για στιλ και άρχισα να ντύνομαι με τον τρόπο που θεωρούσα ταιριαστό σ' εμένα. Προσπάθησα να κάνω φίλες. Μπήκα σε κάποια οργάνωση – σε μια μικρή αρχικά– και κοκάλωσα από τον φόβο μου όταν μου ανέθεσαν κάποια ευθύνη. Κάθε φορά που μιλούσα όμως, το κουράγιο μου αυξανόταν όλο και περισσότερο. Χρειάστηκε αρκετός χρόνος, αλλά η ευτυχία μου σήμερα είναι περισσότερη απ' ό,τι είχα φανταστεί ποτέ μου. Στην ανατροφή των παιδιών μου, φρόντιζα να τα διδάσκω πάντα το μάθημα που είχα πάρει από αυτή την τόσο πικρή εμπειρία μου: *“Ό,τι κι αν συμβεί, να είσαι πάντοτε ο εαυτός σου!”*».

Αυτό το πρόβλημα, το να είσαι πρόθυμος να είσαι ο εαυτός σου, είναι «αρχαίο σαν την Ιστορία», λέει ο δρ Τζέιμς Γκόρντον Γκίλκι,^[1] «και είναι παρόν όπου υπάρχει ανθρώπινη ζωή». Αυτό το πρόβλημα της απροθυμίας να είσαι ο εαυτός σου αποτελεί την κρυφή αιτία πολλών νευρώσεων και ψυχώσεων και συμπελεγμάτων. Ο Άντζελο Πάτρι,^[2] που έγραψε δεκατρία βιβλία και χιλιάδες άρθρα σχετικά με το θέμα της εκπαίδευσης των παιδιών, λέει: «Κανένας δεν είναι τόσο δυστυχισμένος όπως αυτός που προσπαθεί να είναι κάποιος άλλος και κάτι άλλο από αυτό που είναι σωματικά και πνευματικά».

Αυτή η επιθυμία τού να είσαι κάτι που δεν είσαι κάνει θραύση στο Χόλιγουντ. Ο Σαμ Γουντ,^[3] ένας από τους γνωστό-

τερους σκηνοθέτες του Χόλιγουντ, είπε ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα που έχει με τους φιλόδοξους νέους ηθοποιούς είναι ακριβώς αυτό: να τους βοηθήσει να είναι ο εαυτός τους. Όλοι τους θέλουν να είναι μια Λάνα Τάρνερ[■] και ένας Κλαρκ Γκέμπλ[■] β' διαλογής. «Το κοινό την ξέρει ήδη αυτή τη γεύση», τους λέει διαρκώς ο Σαμ Γουντ, «τώρα θέλει κάτι άλλο».

Πριν φτάσει να σκηνοθετήσει ταινίες όπως το *Καλή αντάμωση Μίστερ Τσιπς* και το *Για ποιον χτυπά η καμπάνα*,^{*} ο Σαμ Γουντ ασχολήθηκε πολλά χρόνια με τα κτηματομεσιτικά και, ειδικότερα, με την εκπαίδευση της προσωπικότητας των πωλητών. Δηλώνει ότι και στον κόσμο του κινηματογράφου εφαρμόζονται οι ίδιες αρχές που ισχύουν στον κόσμο των επιχειρήσεων. Δεν μπορείς να καταφέρεις τίποτα πιθηκίζοντας. Δεν μπορείς να είσαι παπαγάλος. «Η πείρα με δίδαξε», λέει ο Σαμ Γουντ, «ότι είναι καλύτερο να ξεφορτώνεσαι όσο γίνεται πιο γρήγορα τους ανθρώπους που υποκρίνονται κάτι που δεν είναι».

Ρώτησα τον Πολ Μπόιντον, που ήταν τότε διευθυντής προσωπικού σε μια μεγάλη πετρελαϊκή εταιρεία, ποιο είναι το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι άνθρωποι όταν ζητούν δουλειά. Θα έπρεπε να το γνωρίζει, αφού έχει πάρει συνεντεύξεις από τουλάχιστον εξήντα χιλιάδες ανθρώπους που έψαχναν δουλειά και έχει γράψει ένα βιβλίο με τίτλο «6 Ways To Get A Job» (Εξι τρόποι να βρείτε δουλειά). Μου απάντησε: «Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι άνθρωποι που ζητούν δουλειά είναι όταν δεν είναι ο εαυτός τους. Αντί να έρχονται χωρίς προσωπείο και να είναι απολύτως ειλικρινείς, προσπαθούν συχνά να σου δώσουν τις απαντήσεις που νομίζουν ότι εσύ θέλεις». Αυτό όμως δεν πάνει, επειδή κανένας δεν θέλει πλαστογραφίες. Κανένας δεν θέλει κάλπικα νομίσματα.

* Σ.τ.Μ.: Όσκαρ β' γυναικείου ρόλου για την Κατίνα Παξινού (1943).

Κάποια κόρη ενός εισπράκτορα στα τραμ αναγκάστηκε να πάρει αυτό το μάθημα με τον δύσκολο τρόπο. Εκείνη ήθελε να γίνει τραγουδίστρια. Το πρόσωπό της όμως ήταν ακατάλληλο. Είχε μεγάλο στόμα και πεταχτά δόντια. Την πρώτη φορά που τραγούδησε μπροστά σε κοινό –σε ένα νυχτερινό κλαμπ του Νιου Τζέρσεϊ– προσπάθησε να κατεβάσει το επάνω χείλι της για να σκεπάσει τα δόντια της. Προσπάθησε να παραστήσει τη γόησσα. Το αποτέλεσμα; Γελοιοποιήθηκε. Πήγαινε κατευθείαν για αποτυχία.

Σε εκείνο το κλαμπ ωστόσο έτυχε να βρίσκεται κάποιος που άκουσε αυτή την κοπέλα να τραγουδάει και πίστεψε στο ταλέντο της. «Παρακολουθώ την παράστασή σου και ξέρω τι προσπαθείς να κρύψεις. Ντρέπεσαι για τα δόντια σου». Η κοπέλα καταντράπηκε, αλλά ο άντρας συνέχισε: «Και τι έγινε; Είναι έγκλημα να έχεις πεταχτά δόντια; Μην προσπαθείς να τα κρύψεις! Άνοιξε το στόμα σου και το κοινό θα σε λατρεύει μόλις δουν ότι δεν ντρέπεσαι. Άλλωστε», της είπε με διορατικότητα, «με αυτά τα δόντια που προσπαθείς να κρύψεις μπορεί να κάνεις περιουσία».

Η Κας Ντέλι^[1] άκουσε τη συμβουλή του και ξέχασε τα δόντια της. Από τότε σκεφτόταν μόνο το ακροατήριό της. Άνοιγε κανονικά το στόμα της και τραγουδούσε με τέτοιο κέφι και απόλαυση, που έγινε μεγάλο αστέρι στον κινηματογράφο και στο ραδιόφωνο. Άλλοι κωμικοί άρχισαν να προσπαθούν να αντιγράψουν εκείνην!

Όταν ο διάσημος Ουίλιαμ Τζέιμς^[2] δήλωσε ότι ο μέσος άνθρωπος αναπτύσσει μόνο το 10% από τις πνευματικές του δυνατότητες αναφερόταν στους ανθρώπους που δεν καταφέρνουν ποτέ να βρουν τον εαυτό τους. «Σε σύγκριση με αυτό που θα έπρεπε να είμαστε», έγραψε, «είμαστε μισοκοιμισμένοι. Χρησιμοποιούμε μόνο ένα μικρό μέρος από τους φυσικούς και τους πνευματικούς μας πόρους. Για να διατυπώσουμε αυτό το θέμα

γενικότερα, τα ανθρώπινα όντα ζουν πολύ μακριά από τα όρια των δυνατοτήτων τους. Διαθέτουν διαφόρων ειδών δυνάμεις, που συνήθως δεν καταφέρνουν να τις χρησιμοποιήσουν».

Κι εσύ κι εγώ έχουμε τέτοιες δυνατότητες· γι' αυτό ας μη χάνουμε δευτερόλεπτο σε στενοχώριες επειδή δεν είμαστε σαν τους άλλους ανθρώπους. Εσύ είσαι κάτι το νέο σε αυτόν τον κόσμο. Ποτέ ξανά, από τις αρχές του χρόνου, δεν υπήρξε άλλος άνθρωπος ακριβώς σαν εσένα – και ποτέ ξανά, σε όλους τους αιώνες που θα έρθουν, δεν θα υπάρξει κανένας άλλος ακριβώς σαν εσένα. Η επιστήμη της γενετικής μάς λέει ότι, σε μεγάλο βαθμό, είσαι το αποτέλεσμα είκοσι τεσσάρων χρωμοσωμάτων, που είναι η συμβολή του πατέρα σου, και είκοσι τεσσάρων χρωμοσωμάτων, που είναι η συμβολή της μητέρας σου. Αυτά τα σαράντα οκτώ χρωμοσώματα καθορίζουν το τι κληρονομείς. Σε κάθε χρωμόσωμα μπορεί να υπάρχουν, όπως λέει ο Άμραμ Σένφελντ,[❧] «από λίγα μέχρι εκατοντάδες γονίδια – και ακόμα κι ένα γονίδιο έχει τη δυνατότητα, σε ορισμένες περιπτώσεις, να αλλάξει ολόκληρη τη ζωή ενός ανθρώπου». Είμαστε πραγματικά ένα θαυμαστό και εκπληκτικό δημιούργημα!

Ακόμα και μετά τη συνάντηση και τη συνεύρεση της μητέρας και του πατέρα σου, υπάρχει μόνο ένα ενδεχόμενο στα 300.000 δισεκατομμύρια ότι θα γεννηθεί ο συγκεκριμένος άνθρωπος που είσαι εσύ! Με άλλα λόγια, ακόμα κι αν είχες 300.000 δισεκατομμύρια αδερφούς και αδερφές, θα μπορούσατε όλοι σας να είσατε διαφορετικοί. Τα φαντάζομαι όλα αυτά; Όχι. Πρόκειται για επισημονικό γεγονός. Αν θέλεις να διαβάσεις περισσότερα γι' αυτό το θέμα, αναζήτησε το βιβλίο *You and Heredity** (Εσύ και η κληρονομικότητα) του Άμραμ Σένφελντ.

* Το βιβλίο *You and Heredity* εκδόθηκε το 1939 και συνέβαλε σημαντικά στην εκλαΐκευση των θεμάτων κληρονομικότητας σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα επιστημονικά στοιχεία της εποχής.

Ανακάλυψε τις κρυμμένες δυνατότητές σου και κάνε την κάθε σου μέρα συναρπαστική!

Ακόμη και αν αγαπάς τη δουλειά σου, σίγουρα θα υπάρχουν και κάποιες δύσκολες μέρες. Ο Ντέιλ Κάρνεγκι, συγγραφέας των μπεστ σέλερ *Πώς να κερδίζεις φίλους και να επηρεάζεις τους ανθρώπους* και *Πώς να σταματήσεις να ανησυχείς και να αρχίσεις να ζεις*, σου δείχνει πώς να κάνεις την κάθε σου ημέρα πιο συναρπαστική και αποδοτική – πώς δηλαδή να φέρνεις περισσότερα αποτελέσματα και παράλληλα να το απολαμβάνεις.

Οι δοκιμασμένες στον χρόνο συμβουλές του Ντέιλ Κάρνεγκι
θα σε βοηθήσουν, μεταξύ άλλων:

- Να κάνεις τους άλλους να νιώθουν σημαντικοί
– και να το κάνεις με ειλικρίνεια
- Να αποφεύγεις τις αχρείαστες εντάσεις – και να φυλάς
την ενέργειά σου για σημαντικά θέματα
- Να πείθεις τους ανθρώπους να λένε «Ναι!» – αμέσως
- Να μετατρέπεις καθημερινές εργασίες σε δυνητικές ευκαιρίες
- Να βρεις τον τρόπο να καταλαβαίνεις πότε κάνεις εχθρούς
για να το αποφεύγεις
- Να χαμογελάς όταν σου ασκούν κριτική – εφόσον έχεις δώσει
τον καλύτερό σου εαυτό.

Επιλογές από τα μπεστ σέλερ

Πώς να κερδίζεις φίλους και να επηρεάζεις τους ανθρώπους
και
Πώς να σταματήσεις να ανησυχείς και να αρχίσεις να ζεις

