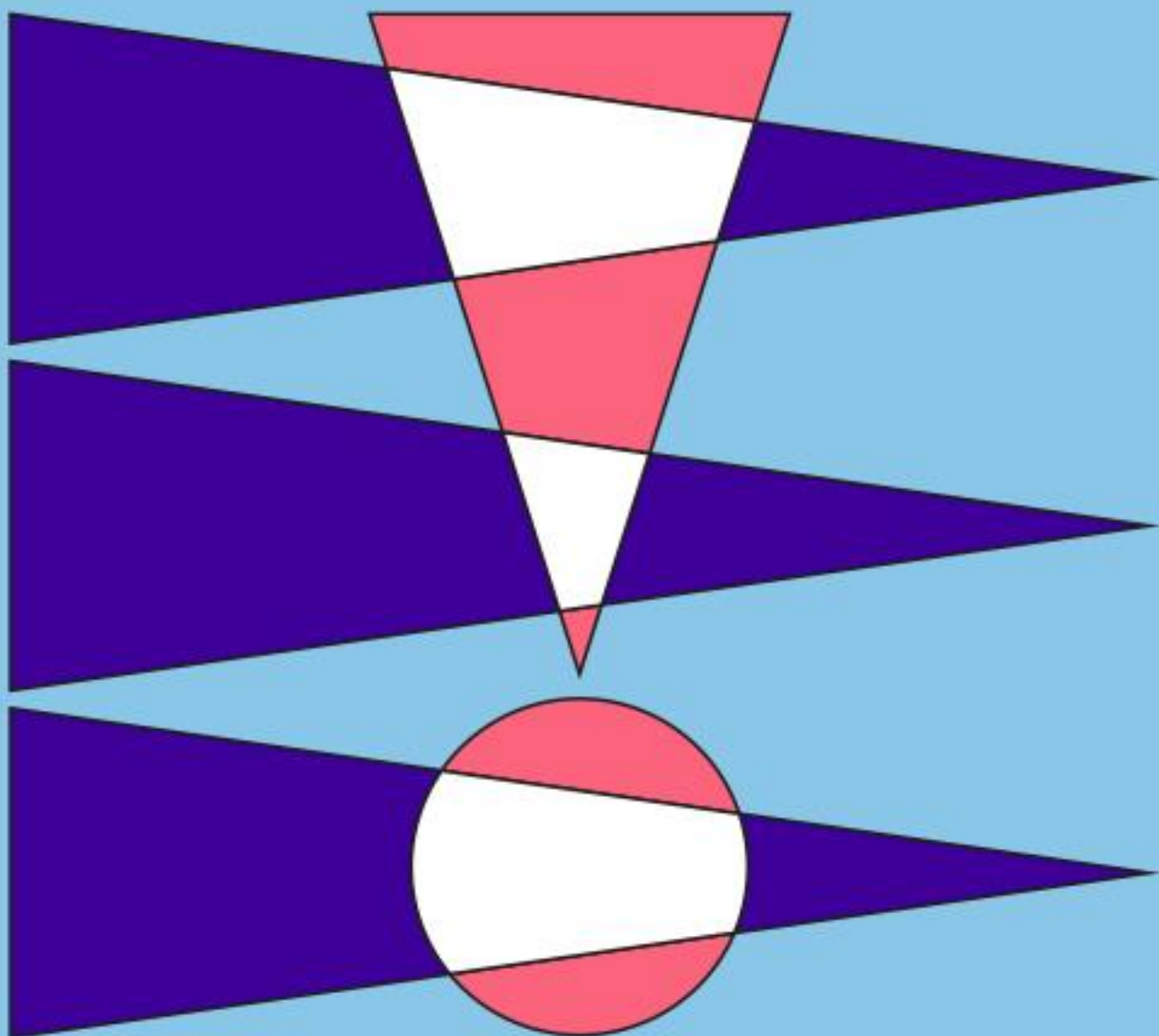


Πώς να σταματήσεις να ανησυχείς και να αρχίσεις να ζεις

ΝΕΑ
ΕΚΔΟΣΗ



Dale Carnegie

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

Πώς να κερδίζεις φίλους και να επηρεάζεις τους ανθρώπους



Σταμάτα να στενοχωριέσαι...
Χαμήλωσε τους ρυθμούς σου...
Απόλαυσε τη ζωή!

Πώς να σταματήσεις να ανησυχείς και να αρχίσεις να ζεις

Οι καταξιωμένες τεχνικές του Ντέιλ Κάρνεγκι έχουν βοηθήσει εκατομμύρια ανθρώπους να ακολουθήσουν τρόπους σκέψης που οδηγούν στην ασφάλεια και στην ευτυχία, μαθαίνοντάς τους πώς να απαλλαγούν από την κακή συνήθεια να στενοχωριούνται – μια για πάντα:

- Αμπάρωσε μακριά σου το παρελθόν και το μέλλον. Μάθε να ζεις σε ημερήσια στεγανά διαμερίσματα.
- Δες τη χαρούμενη πλευρά της ζωής.
- Μην αδρανείς. Όποιον τον κυνηγούν οι στενοχώριες πρέπει να είναι δραστήριος.
- Μελέτησε τα πράγματα: Πόσο ενδεχόμενο είναι, σύμφωνα με τον νόμο των πιθανοτήτων, να σου συμβεί στην πραγματικότητα αυτό που σε απασχολεί;
- Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς.
- Μέτρα τα καλά που έχεις – όχι τις σκοτούρες σου.
- Μάθε να ξεχνιέσαι αφιερώνοντας το ενδιαφέρον σου στους άλλους. Κάνε κάθε μέρα μια καλή πράξη, που θα χαρίσει ένα χαμόγελο χαράς στο πρόσωπο ενός συνανθρώπου σου.

Οι εμπνευσμένες, γεμάτες αληθινά παραδείγματα διδασκαλίες του Κάρνεγκι είναι εξίσου χρήσιμες σήμερα όσο και όταν τις έγραφε. Τώρα μπορείς κι εσύ να ενωθείς με τα εκατομμύρια ανθρώπων, διάσημων και μη, που έμαθαν πώς να σταματήσουν να ανησυχούν και να αρχίσουν να ζουν!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ	13
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	17
ΕΝΝΕΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΛΗΣΕΙΣ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ	25

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

*Βασικά στοιχεία που πρέπει
να γνωρίζεις για τις στενοχώριες*

1. ΜΑΘΕ ΝΑ ΖΕΙΣ ΣΕ «ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΤΕΓΑΝΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ»	33
2. ΜΙΑ ΜΑΓΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙΣ ΣΤΕΝΟΧΩΡΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	51
3. ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ Η ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ	63

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Βασικές τεχνικές για να αναλύεις τη στενοχώρια

- | | | |
|----|--|----|
| 4. | ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΛΥΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΛΥΝΕΙΣ
ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΕ ΣΤΕΝΟΧΩΡΟΥΝ | 83 |
| 5. | ΠΩΣ ΝΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΕΙΣ ΤΟ ΠΕΝΗΝΤΑ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΕΣ ΣΟΥ | 95 |

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

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

- | | | |
|-----|--|-----|
| 6. | ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΩΞΕΙΣ ΤΙΣ ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΕΣ ΑΠΟ
ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ | 105 |
| 7. | ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΑ ΣΑΡΑΚΙΑ ΝΑ ΣΕ ΝΙΚΗΣΟΥΝ | 119 |
| 8. | Ο ΝΟΜΟΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΕΣ ΣΟΥ | 131 |
| 9. | ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΠΟΦΕΥΚΤΟ | 143 |
| 10. | ΒΑΛΕ ΕΝΤΟΛΗ «ΟΡΙΟΥ ΖΗΜΙΑΣ»
ΣΤΙΣ ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΕΣ ΣΟΥ | 159 |
| 11. | ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΝΑ ΠΡΙΟΝΙΣΕΙΣ ΤΟ ΠΡΙΟΝΙΔΙ | 171 |

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ

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

- | | | |
|-----|--|-----|
| 12. | ΟΚΤΩ ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ | 183 |
|-----|--|-----|

- | | | |
|-----|--|-----|
| 13. | ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΗΣ ΑΝΤΕΚΔΙΚΗΣΗΣ | 205 |
| 14. | ΑΝ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ, ΔΕΝ ΘΑ ΣΤΕΝΟΧΩΡΗΘΕΙΣ
ΠΟΤΕ ΓΙΑ ΑΧΑΡΙΣΤΙΑ | 219 |
| 15. | ΘΑ ΑΛΛΑΖΕΣ ΟΛΑ ΟΣΑ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΕΝΑ
ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟ ΔΟΛΑΡΙΑ; | 229 |
| 16. | ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΓΙΑ
ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ: ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ
ΟΤΙ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΓΗ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΟΣ
ΣΑΝ ΕΣΕΝΑ | 239 |
| 17. | ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΛΕΜΟΝΙΑ, ΦΤΙΑΞΕ ΛΕΜΟΝΑΔΑ | 251 |
| 18. | ΠΩΣ ΝΑ ΠΙΑΤΡΕΨΕΙΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΕ
ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΙΣ ΗΜΕΡΕΣ | 263 |

ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΡΟΣ

*Ο τέλειος τρόπος για να νικήσεις
τη στενοχώρια*

- | | | |
|-----|---|-----|
| 19. | ΠΩΣ ΝΙΚΗΣΑΝ ΤΗ ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ Η ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ
ΚΑΙ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΜΟΥ | 291 |
|-----|---|-----|

ΕΚΤΟ ΜΕΡΟΣ

Πώς να μην ανησυχείς για τις κριτικές

- | | | |
|-----|--|-----|
| 20. | ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΤΟ ΨΟΦΙΟ ΣΚΥΛΙ
ΔΕΝ ΤΟ ΚΛΟΤΣΑΕΙ ΚΑΝΕΝΑΣ | 325 |
| 21. | ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΣΕ ΑΓΓΙΖΕΙ
Η ΚΑΚΟΠΙΣΤΗ ΚΡΙΤΙΚΗ | 331 |
| 22. | ΒΛΑΚΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ | 337 |

ΕΒΔΟΜΟ ΜΕΡΟΣ

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

- | | |
|---|-----|
| 23. ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕΙΣ ΜΙΑ ΩΡΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΣΤΙΣ ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ ΞΥΠΝΗΤΟΣ | 349 |
| 24. ΤΙ ΣΕ ΚΟΥΡΑΖΕΙ – ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗΣΕΙΣ | 357 |
| 25. ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΗ – ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΣ ΤΗ ΦΡΕΣΚΑΔΑ ΣΟΥ! | 365 |
| 26. ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΚΑΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΙΣ ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ | 373 |
| 27. ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΦΟΡΤΩΘΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΗ, ΤΙΣ ΣΚΟΤΟΥΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΑΝΑΚΤΗΣΗ | 381 |
| 28. ΠΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΨΙΠΝΙΕΣ | 395 |

ΟΓΔΟΟ ΜΕΡΟΣ

«Πώς νίκησα τις σκοτούρες» 31 αληθινές ιστορίες

- | | |
|---------------------------------|-----|
| ΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΝΤΕΪΛ ΚΑΡΝΕΓΚΙ | 501 |
| ΑΛΛΑ ΒΙΒΛΙΑ | 505 |
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ | 509 |
| ΠΡΟΣΩΠΑ | 511 |
| ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ | 533 |

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Το ανά χείρας βιβλίο, το δεύτερο από τα κλασικά βιβλία προσωπικής βελτίωσης του Ντέιλ Κάρνεγκι, παρουσιάζει μια σειρά από ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τα οποία προσπαθήσαμε να επισημάνουμε με ειδικά σχόλια και σημειώσεις για να διευκολύνουμε τον αναγνώστη, ώστε ταυτόχρονα να ωφεληθεί και να απολαύσει το βιβλίο.

Ο Ντέιλ Κάρνεγκι  εργάστηκε δεκαετίες ολόκληρες για το βιβλίο αυτό. Άρχισε τον σχεδιασμό του και τη συγκέντρωση υλικού πριν από τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και το ολοκλήρωσε στη μορφή που έχετε στα χέρια σας αρκετά χρόνια μετά το τέλος του ολέθρου. Ο παρατηρητικός αναγνώστης θα το αντιληφθεί και από σχετικά σχόλια του ίδιου του συγγραφέα, αλλά και από το χρονικό εύρος που καλύπτουν οι άμεσες αναφορές σε περισσότερο ή λιγότερο διάσημες προσωπικότητες της εποχής – σύγχρονες του συγγραφέα αλλά και των τότε αναγνωστών του. Ατυχώς, οι περισσότερες από τις προσωπικότητες αυτές δεν είναι άμεσα οικείες στο σύγχρονο ελληνικό αναγνωστικό κοινό (πιθανόν ούτε καν στο σύγχρονο αμερικανικό κοινό). Ο αναγνώστης όμως μπορεί να καταλαβαίνει ότι πρόκειται για προσωπικότητα (και όχι για κάποιο πρόσωπο γνωστό

του συγγραφέα – από τους οποίους πολλοί παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στο βιβλίο) από το σύμβολο «ανοιχτό βιβλίο», ¹¹ που συνοδεύει το όνομα την πρώτη φορά που εμφανίζεται. Το σύμβολο αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μια σύντομη βιογραφική αναφορά για τη συγκεκριμένη προσωπικότητα στο ειδικό ευρετήριο (με περισσότερες από 165 προσωπικότητες) στο τέλος του βιβλίου, με αρκετά στοιχεία για να ικανοποιήσει την άμεση περιέργεια του αναγνώστη («ποιος ήταν πάλι αυτός;», «ποιος το είπε;», «ποιος το έκανε εκείνο;») και να αποτελέσει έναυσμα αν θέλει να μάθει περισσότερα για την προσωπικότητα αυτή.

Ο Ντέιλ Κάρνεγκι αναφέρει και σε αυτό το βιβλίο ότι η μητέρα του θα ήθελε να τον δει να ακολουθεί θεολογική εκπαίδευση· ο αναγνώστης θα διαπιστώσει γρήγορα ότι ο Κάρνεγκι δεν ήταν άνθρωπος θρησκόληπτος, μολονότι είχε βαθιά πίστη. Αυτό φαίνεται στα γραπτά του και στις πολλές αναφορές σε αποφθέγματα από την Αγία Γραφή και σε (προτεσταντικούς) εκκλησιαστικούς ύμνους. Όλα αυτά παρουσιάζονται σε ελεύθερη μετάφραση μέσα στο κείμενο, αλλά τα χωρία από την Αγία Γραφή παρατίθενται σε υποσημειώσεις και στην πρωτότυπη μορφή τους (ο αναγνώστης θα παρατηρήσει με ένα χαμόγελο ότι ορισμένα μεταφραστικά ατοπήματα στην πρώτη αγγλική μετάφραση, τη λεγόμενη «του βασιλιά Ιακώβου», έχουν οδηγήσει σε ενδιαφέρουσες... εναλλακτικές ερμηνείες των βιβλικών κειμένων).

Με σύντομες υποσημειώσεις επίσης ο αναγνώστης ενημερώνεται για κάθε λογής αναφορές σε γεγονότα και χαρακτηριστικές φράσεις, λόγιες ή παροιμιώδεις, ευρύτερα γνωστές στον Αμερικανό αναγνώστη της εποχής του Κάρνεγκι, με τις οποίες όμως δεν είναι υποχρεωτικά εξοικειωμένος ο Έλληνας αναγνώστης.

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, ειδικά 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. Για παράδειγμα, εκεί όπου ο Κάρνεγκι συνιστά στον αναγνώστη να σημαδεύει τα σημαντικότερα κομμάτια του κειμένου με «ένα κραγιόνι», η παραίτηση στον σημερινό αναγνώστη είναι να χρησιμοποιήσει «έναν φωτεινό μαρκαδόρο». Οι περιπτώσεις όμως δεν είναι πολλές και ελπίζουμε ότι δεν ενοχλούν ως προς το τελικό αποτέλεσμα.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πώς γράφτηκε αυτό το βιβλίο – και γιατί

Το 1909 ήμουν ένας από τους πιο δυστυχημένους νέους στη Νέα Υόρκη. Για να ζήσω, δούλευα πουλώντας φορτηγά. Δεν ήξερα καν πώς λειτουργεί ο κινητήρας του φορτηγού. Όμως το χειρότερο ήταν ότι δεν ήθελα καν να μάθω. Σιχαινόμουν τη δουλειά μου. Σιχαινόμουν που έπρεπε να ζω σε ένα άθλιο επιπλωμένο διαμέρισμα στη Δυτική 56η Οδό – ένα δωμάτιο γεμάτο κατσαρίδες. Ακόμη θυμάμαι ότι κρεμούσα τις λιγοστές γραβάτες μου στον τοίχο και, κάθε πρωί που πήγαινα να πάρω να φορέσω μια καθαρή γραβάτα, ξεχύνονταν κατσαρίδες από όλες τις μεριές. Σιχαινόμουν που έπρεπε να τρώω σε άθλια, βρομερά εστιατόρια, όπου πιθανότατα θα κυκλοφορούσαν επίσης πολλές κατσαρίδες.

Κάθε βράδυ γυρνούσα στο μοναχικό δωμάτιό μου με έναν αρρωστημένο πονοκέφαλο – έναν πονοκέφαλο γέννημα θρέμμα της απογοήτευσης, της στενοχώριας, της πίκρας και της οργής. Οργιζόμουν επειδή τα όνειρα που έτρεφα τις μέρες που σπούδαζα στο κολέγιο είχαν γίνει εφιάλτες. Αυτή είναι η ζωή; Αυτή είναι η δυναμική περιπέτεια που πρόσμενα με τόση προθυμία; Αυτή θα ήταν πάντα για εμένα η ζωή μου – να δουλεύω σε μια δουλειά που σιχαινόμουν, να ζω με τις κατσαρίδες, να τρώω αηδιαστικό φαγητό– χωρίς καμία ελπίδα για το μέλλον; ...Αποζητούσα την άνε-

ση να μπορώ να διαβάζω και να γράψω τα βιβλία που ονειρευόμουν να γράψω από τα φοιτητικά μου χρόνια στο κολέγιο.

Γνώριζα ότι είχα μόνο να κερδίσω και τίποτα να χάσω, αν εγκατέλειπα τη δουλειά που σιχαινόμουν. Δεν με ενδιέφερε να βγάζω πολλά λεφτά, αλλά ήθελα να ζήσω πολύ. Με λίγα λόγια, είχα φτάσει στον δικό μου Ρουβίκωνα, στην αποφασιστική στιγμή που αντιμετωπίζουν πολλοί νέοι άνθρωποι όταν ξεκινούν τον αγώνα της ζωής. Πήρα λοιπόν την απόφασή μου και η απόφαση αυτή άλλαξε εντελώς το μέλλον μου. Με έκανε ευτυχισμένο για την υπόλοιπη ζωή μου και μου πρόσφερε πλούσια αγαθά, πέρα από τις πιο ουτοπικές προσδοκίες μου.

Η απόφασή μου ήταν η εξής: Θα σταματούσα τη δουλειά που μισούσα και, επειδή είχα σπουδάσει τέσσερα χρόνια στο πολιτειακό παιδαγωγικό κολέγιο στο Γουόρενσμπουργκ του Μισούρι, μαθαίνοντας πώς να διδάσκω, θα εξασφάλιζα τα προς το ζην διδάσκοντας ενήλικες σε νυχτερινά σχολεία. Έτσι θα είχα ελεύθερα τα πρωινά μου για να διαβάζω, να προετοιμάζω τις διαλέξεις μου και να γράφω νουβέλες και διηγήματα. Ήθελα «να ζω για να γράφω και να γράφω για να ζω».

Ποιο ήταν το θέμα που θα δίδασκα στους ενήλικες στα νυχτερινά σχολεία; Αναπολώντας και αξιολογώντας την εκπαίδευση που είχα λάβει στο κολέγιο, διαπίστωνα ότι η εκπαίδευση και οι εμπειρίες που είχα αποκτήσει στον δημόσιο λόγο είχαν αποδειχτεί στην πράξη πιο χρήσιμες στην επαγγελματική (και στην καθημερινή) ζωή μου από όλα μαζί τα υπόλοιπα που είχα μελετήσει στο κολέγιο. Γιατί; Επειδή είχαν εξαφανίσει την ατομία και την έλλειψη αυτοπεποίθησής μου και μου είχαν δώσει το κουράγιο και την άνεση να συναλλάσσομαι με τους ανθρώπους. Επιπλέον, με είχαν πείσει ξεκάθαρα ότι η ηγεσία συνήθως καταλήγει στα χέρια των ανθρώπων που μπορούν να στέκονται στα πόδια τους και να λένε αυτά που σκέφτονται.

Έκανα αίτηση για μια θέση διδασκαλίας του δημόσιου λόγου στα βραδινά μαθήματα επιμόρφωσης του Πανεπιστημίου Κολούμπια και του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, αλλά και τα δύο αυτά πανεπιστήμια έκριναν ότι θα μπορούσαν κάπως να τα καταφέρουν και χωρίς τη δική μου βοήθεια.

Τότε είχα απογοητευτεί – τώρα όμως ευχαριστώ τον Θεό που με απέρριψαν, επειδή έτσι άρχισα να διδάσκω στα νυχτερινά σχολεία της ΧΑΝ, όπου ήμουν υποχρεωμένος να δείξω συγκεκριμένα αποτελέσματα – και να τα δείξω γρήγορα. Η πρόκληση ήταν μεγάλη! Οι ενήλικες εκείνοι δεν ερχόντουσαν στα μαθήματά μου επειδή ήθελαν ακαδημαϊκούς τίτλους ή κοινωνική καταξίωση. Ερχόντουσαν για έναν λόγο μόνο: ήθελαν να λύσουν τα προβλήματά τους. Ήθελαν να μπορούν να στέκονται στα πόδια τους και να μπορούν να πουν δυο λόγια σε επαγγελματικές συνεδριάσεις χωρίς να λιποθυμήσουν από τον φόβο τους. Οι πωλητές ήθελαν να μπορούν να επισκέπτονται τους ζόρικούς πελάτες χωρίς να χρειάζεται να κάνουν πρώτα τρεις γύρους το τετράγωνο μέχρι να πάρουν θάρρος. Ήθελαν να αναπτύξουν αυτοκυριαρχία και αυτοπεποίθηση. Ήθελαν να προοδεύσουν επαγγελματικά. Ήθελαν να έχουν περισσότερα χρήματα για την οικογένειά τους. Και επειδή εκείνοι πλήρωναν τα δίδακτρά τους με δόσεις –και θα σταματούσαν να πληρώνουν αν δεν έβλεπαν αποτελέσματα– κι εγώ δεν πληρωνόμουν με μισθό, αλλά με ποσοστό επί των κερδών, έπρεπε –για να έχω να φάω– να είμαι λειτουργικός.

Εκείνη την εποχή νόμιζα ότι δίδασκα με δυσμενείς όρους, αλλά τώρα κατανοώ ότι αντλούσα μια πολύτιμη εκπαίδευση. *Ήμουν υποχρεωμένος να παρακινώ τους σπουδαστές μου. Ήμουν υποχρεωμένος να τους βοηθώ να λύσουν τα προβλήματά τους. Ήμουν υποχρεωμένος να κάνω κάθε μάθημα τόσο εμψυχωτικό, που να θέλουν να έρθουν και στο επόμενο.*

Η δουλειά ήταν συναρπαστική. Τη λάτρευα. Ένιωθα εκπληκτος από το πόσο γρήγορα αποκτούσαν αυτοπεποίθηση αυτοί οι επαγγελματίες και πόσο γρήγορα πολλοί από αυτούς έπαιρναν προαγωγές και αυξήσεις στον μισθό τους. Τα μαθήματα ήταν επιτυχημένα πέρα και από τις πιο αισιόδοξες προβλέψεις μου. Μέσα σε τρεις εκπαιδευτικές περιόδους, τα τμήματα της ΧΑΝ που είχαν αρνηθεί να μου πληρώνουν μισθό πέντε δολάρια τη βραδιά, με πλήρωναν κάθε βραδιά τριάντα δολάρια σε ποσοστά. Στην αρχή δίδασκα μόνο δημόσιο λόγο, αλλά καθώς περνούσαν τα χρόνια, διαπίστωνα ότι οι ενήλικες αυτοί χρειάζονταν επίσης την ικανότητα να κερδίζουν φίλους και να επηρεάζουν τους ανθρώπους. Μιας και δεν μπορούσα να βρω ένα ικανοποιητικό εγχειρίδιο για τις ανθρώπινες σχέσεις, έγραψα ένα μόνος μου. Το έγραψα... όχι, δεν το έγραψα με τον συνηθισμένο τρόπο. Προέκυψε και *εξελίχθηκε* από τις εμπειρίες των ενηλίκων στα μαθήματα αυτά. Το ονόμασα *Πώς να κερδίζεις φίλους και να επηρεάζεις τους ανθρώπους*. (Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Κλειδάριθμος.)

Αφού το είχα γράψει αποκλειστικά ως εγχειρίδιο για τις τάξεις των ενηλίκων μου και είχα γράψει έως τότε άλλα τέσσερα βιβλία που δεν τα είχε προσέξει κανένας, δεν ονειρεύτηκα ποτέ μου ότι θα μπορούσε να σημειώσει μεγάλες πωλήσεις: πρέπει να είμαι από τους πιο «εμβρόντητους» συγγραφείς που υπήρξαν ποτέ.

Καθώς περνούσαν τα χρόνια, συνειδητοποιούσα ότι ακόμα ένα από τα μεγάλα προβλήματα αυτών των ενηλίκων ήταν οι *στενοχώριες*. Η μεγάλη πλειονότητα των σπουδαστών μου ήταν επιχειρηματίες· στελέχη, πωλητές, μηχανικοί, λογιστές –ένα καλό δείγμα όλων των τεχνών και των επαγγελμάτων– και οι περισσότεροι από αυτούς είχαν προβλήματα! Στα μαθήματά μου ερχόντουσαν και σπουδάστριες· επιχειρηματίες και νοικοκυρές. Και

εκείνες είχαν προβλήματα! Ήταν ολοφάνερο ότι χρειαζόμουν ένα εγχειρίδιο για την κατανίκηση της στενοχώριας – γι' αυτό άρχισα πάλι να αναζητώ το κατάλληλο. Πήγα στη μεγάλη δημόσια βιβλιοθήκη της Νέας Υόρκης, στην 5η Λεωφόρο και 42η Οδό, και ανακάλυψα, προς μεγάλη μου έκπληξη, ότι η βιβλιοθήκη αυτή διέθετε μόνο είκοσι δύο βιβλία στην κατηγορία WORRY («στενοχώρια»). Παρατήρησα επίσης και το διασκεδαστικό γεγονός ότι διέθετε εκατόν ογδόντα εννέα βιβλία στην κατηγορία WORMS («σκώληκες»). *Σχεδόν εννέα φορές περισσότερα βιβλία για τα σκουλήκια απ' ό,τι για τη στενοχώρια!* Δεν είναι εκπληκτικό; Αφού οι στενοχώριες είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα, δεν θα ήταν λογικό να πιστέψουμε ότι κάθε πανεπιστήμιο και κάθε κολέγιο στη χώρα μας θα έχει μαθήματα για το «Πώς να πάψουμε να στενοχωριόμαστε»; Κι όμως· αν υπάρχει μάθημα με αυτό το θέμα σε οποιοδήποτε κολέγιο της χώρας, εγώ δεν το έχω ακουστά. Δεν είναι περίεργο που ο Ντέιβιντ Σίμπερι[□] είπε στο βιβλίο του *How to Worry Successfully* (*Πώς να στενοχωριέστε επιτυχημένα*): «Φτάνουμε στην ενηλικίωση με τόσο λίγη προετοιμασία για τις δυσκολίες της ζωής, ώστε μοιάζουμε με ελέφαντα που τον βάζουν να χορέψει μπαλέτο».

Το αποτέλεσμα; Περισσότερα από τα μισά κρεβάτια των νοσοκομείων μας καταλαμβάνονται από ανθρώπους με νευρικά και συναισθηματικά προβλήματα.

Έριξα μια ματιά και στα είκοσι δύο αυτά βιβλία περί της στενοχώριας, που αναπαύονταν στα ράφια της δημόσιας βιβλιοθήκης της Νέας Υόρκης. Επιπλέον, προμηθεύτηκα όσα βιβλία για τη στενοχώρια μπόρεσα να βρω· δεν μπόρεσα ωστόσο να ανακαλύψω ούτε ένα που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω για βοήθημα στα μαθήματά μου για ενήλικες. Οπότε αποφάσισα να γράψω ένα μόνος μου.

Άρχισα την προετοιμασία μου για να γράψω αυτό το βιβλίο πριν από επτά χρόνια. Με ποιον τρόπο; Διάβασα τι έχουν πει για τη στενοχώρια οι φιλόσοφοι όλων των εποχών. Διάβασα εκατοντάδες βιογραφίες, από του Κομφούκιου μέχρι του Τσόρτσιλ. Επίσης πήρα συνεντεύξεις από πολλούς ανθρώπους, διάσημους σε διάφορους τομείς της ζωής – ανθρώπους όπως ο Τζακ Ντέμπσι,^[1] ο στρατηγός Ομάρ Μπράντλεϊ,^[2] ο στρατηγός Μαρκ Κλαρκ,^[3] ο Χένρι Φορντ,^[4] η Έλινορ Ρούζβελτ^[5] και η Ντόροθι Ντιξ.^[6] Όμως αυτά ήταν μόνο η αρχή.

Επιπλέον, έκανα και κάτι άλλο, που ήταν πολύ πιο σημαντικό από τις συνεντεύξεις και το διάβασμα. Δούλεψα επί πέντε χρόνια σε ένα εργαστήριο για την καταπολέμηση της στενοχώριας – ένα εργαστήριο που γινόταν στο πλαίσιο των μαθημάτων μας για ενήλικες. Από όσα γνωρίζω, ήταν το πρώτο και το μοναδικό στο είδος του εργαστήριο παγκοσμίως. Ιδού τι κάναμε εκεί. Δίναμε στους σπουδαστές μια σειρά από συμβουλές για το πώς να σταματήσουν να στενοχωριούνται και τους ζητούσαμε να εφαρμόσουν αυτές τις συμβουλές στη ζωή τους και έπειτα να διηγηθούν στην τάξη τα αποτελέσματα που είχαν επιτύχει. Άλλοι μας μιλούσαν για τεχνικές που χρησιμοποιούσαν στο παρελθόν.

Ως αποτέλεσμα αυτής της εμπειρίας, νομίζω ότι έχω ακούσει περισσότερες ομιλίες σχετικά με το «Πώς νίκησα τις στενοχώριες» από κάθε άλλο άνθρωπο που έχει περπατήσει σε αυτή τη Γη. Επιπλέον, διάβασα εκατοντάδες άλλες ομιλίες για το θέμα «Πώς νίκησα τις στενοχώριες» – ομιλίες που μου έστελναν ταχυδρομικά και που είχαν βραβευτεί στα σεμινάρια μας σε όλο τον κόσμο. Το βιβλίο αυτό λοιπόν δεν βγήκε από κάποιο γυάλινο πύργο. Ούτε αποτελεί ένα ακαδημαϊκό κήρυγμα για το πώς θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί η στενοχώρια. Κάθε άλλο· προσπάθησα να γράψω μια γρήγορη, συγκεκριμένη, τεκμηριωμένη

έκθεση για το πώς χιλιάδες ενήλικες νίκησαν τη στενοχώρια. Ένα πράγμα είναι βέβαιο: πρόκειται για ένα πρακτικό βιβλίο. Είναι φτιαγμένο για να αποδώσει στην πραγματική ζωή.

«Η επιστήμη», έχει πει ο Γάλλος ποιητής-φιλόσοφος Βαλερί,[□] «είναι μια συλλογή επιτυχημένων συνταγών». Αυτό είναι και τούτο το βιβλίο: μια συλλογή επιτυχημένων συνταγών, δοκιμασμένων στον χρόνο, για να απαλλάξουμε τη ζωή μας από τη στενοχώρια. Θέλω όμως να σε προειδοποιήσω: εδώ μέσα δεν θα βρεις τίποτα το καινούριο· θα βρεις πολλά που δεν τα εφαρμόζουμε όσο θα έπρεπε. Εδώ που τα λέμε, ούτε εσύ ούτε εγώ χρειαζόμαστε να μας πουν κάτι καινούριο. Γνωρίζουμε ήδη αρκετά για να ζήσουμε μια τέλεια ζωή. Έχουμε διαβάσει τον «χρυσό κανόνα» και την επί του Όρους Ομιλία. Το πρόβλημά μας δεν είναι η άγνοια αλλά η αδράνεια. Ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να διατυπώσει ξανά, να απεικονίσει, να εκσυγχρονίσει, να φρεσκάρει και να εξυμνήσει πολλές αρχαίες βασικές αλήθειες – να σου δώσει μια κλοτσιά στο καλάμι και να σε αναγκάσει να κάνεις κάτι για να τις εφαρμόσεις.

Δεν διάλεξες αυτό το βιβλίο για να μάθεις πώς γράφτηκε. Αυτό που ήθελες είναι να δράσεις. Εντάξει λοιπόν, ας ξεκινήσουμε. Άρχισε να διαβάζεις, σε παρακαλώ, το Πρώτο και το Δεύτερο Μέρος αυτού του βιβλίου – και αν, στο τέλος, δεν έχεις την αίσθηση ότι απέκτησες καινούριες δυνάμεις και καινούρια έμπνευση για να σταματήσεις να στενοχωριέσαι και να αρχίσεις να απολαμβάνεις τη ζωή, πέτα το βιβλίο στα σκουπίδια. Δεν είναι αυτό που ζητάς.

Δοκιμασμένες στον χρόνο μέθοδοι για να νικήσεις τις στενοχώριες

Αυτό το μπεστ σέλερ βιβλίο του Ντέιλ Κάρνεγκι έχει βοηθήσει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να υπερνικήσουν τα συναισθήματα του άγχους και της ανησυχίας. Ο Ντέιλ Κάρνεγκι προσφέρει μια σειρά από πρακτικές συμβουλές που μπορείς να αξιοποιήσεις ακόμη και στον σημερινό κόσμο, και θα είναι χρήσιμες σε όλη σου τη ζωή!

Ανακάλυψε, μεταξύ άλλων:

- Πώς θα απαλλαγείς –αμέσως– από τις μισές επαγγελματικές σου ανησυχίες
- Πώς θα μειώσεις το άγχος για τα οικονομικά σου
- Πώς θα μετατρέψεις την αρνητική κριτική σε θετική
- Πώς θα προλαμβάνεις την κούραση και θα δείχνεις νεότερος/η
- Πώς θα βρεις τον εαυτό σου και θα παραμείνεις ο εαυτός σου – γιατί σαν εσένα δεν υπάρχει άλλος στη Γη!

**Δεν υπάρχει λόγος να ζεις με το άγχος
και τις ανησυχίες που σε εμποδίζουν
να απολαμβάνεις μια ολοκληρωμένη,
και ευτυχισμένη ζωή!**

Το βιβλίο *Πώς να σταματήσεις να ανησυχείς και να αρχίζεις να ζεις* εξετάζει τα θεμελιώδη – συναισθήματα και ιδέες. Είναι συναρπαστικό στην ανάγνωση, εύκολο στην εφαρμογή του και μπορεί να σε οδηγήσει στην καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

