

Εισαγωγή

Η μεγαλύτερη ανακάλυψη της γενιάς μου είναι το γεγονός ότι ένας άνθρωπος μπορεί να αλλάξει τη ζωή του αλλάζοντας τη συμπεριφορά του.

ΟΥΙΛΙΑΜ ΤΖΕΪΜΣ

Όποτε βρισκόμαστε αντιμέτωποι με άσχημα νέα, με έναν δύσκολο άνθρωπο ή με κάποια απογοήτευση, οι περισσότεροι από εμάς ακολουθούμε κάποιες συνήθειες, κάποιους τρόπους αντίδρασης στη ζωή –ειδικά στις αντιξοότητες της– που δεν μας εξυπηρετούν όπως θα έπρεπε. Αντιδρούμε υπερβολικά, δίνουμε στα πράγματα μεγαλύτερη βαρύτητα απ’ όση έχουν, είμαστε αδιάλληκτοι στις απόψεις μας και εστιάζουμε την προσοχή μας στις αρνητικές πλευρές της ζωής. Όταν τα μικροπράγματα μας φέρνουν σε κατάσταση εκτός ελέγχου –όταν εξοργιζόμαστε, ενοχλούμαστε και στενοχωριόμαστε εύκολα– οι αντιδράσεις μας όχι μόνο μας γεμίζουν ένταση, αλλά μας εμποδί-

ζουν και να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε. Αδυνατούμε να δούμε την ευρύτερη εικόνα και συμπεριφερόμαστε άσχημα σε ανθρώπους οι οποίοι σε διαφορετική περίπτωση θα μας προσέφεραν τη βοήθειά τους. Με λίγα λόγια, ζούμε τη ζωή μας ης και βρισκόμαστε σε εμπόλημα κατάσταση! Πολύ συχνά κινούμαστε έρα-δώθε νιώθοντας πνιγμένοι και προσπαθώντας να λύσουμε προβλήματα, στην πραγματικότητα όμως κάνουμε τα πράγματα ακόμα πιο περίπλοκα. Και επειδή όλα μοιάζουν πολύ σημαντικά, περνάμε τη ζωή μας βιώνοντας το ένα δράμα μετά το άλλο.

Μετά από λίγο αρχίζουμε να πιστεύουμε ότι όλα αυτά είναι πράγματι πολύ σημαντικά. Αδυνατούμε να αναγνωρίσουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα προβλήματά μας έχει μεγάλη σχέση με το πόσο σύντομα και αποτελεσματικά τα λύνουμε. Ελπίζω ότι πολύ σύντομα θα ανακαλύψετε –όταν μάθετε να ανταποκρίνεστε στη ζωή με περισσότερη ηρεμία– ότι προβλήματα που μέχρι τώρα έμοιαζαν «άηλυτα» ίσως είναι αντιμετωπίσιμα. Αλλά ακόμα και τα «τρομερά» ζητήματα, εκείνα που πραγματικά σας γεμίζουν άγχος, δεν θα σας εκτροχιάζουν όπως πριν.

Ευτυχώς, υπάρχει κι άλλος τρόπος για να αντιμετωπίσετε τη ζωή – ένα πιο ήρεμο και ευχάριστο μονοπάτι, που κάνει τη ζωή να φαίνεται πιο απλή και τις συναναστροφές σας με τους άλλους ανθρώπους πιο αρμονικές. Αυτός ο «άηλος τρόπος» ζω-

ής είναι ουσιαστικά η αντικατάσταση της συννηθισμένης σας «αντίδρασης» από μια καινούρια οπτική αντίληψη των πραγμάτων. Αυτή η καινούρια αντίληψη θα σας επιτρέψει να ζήσετε μια πιο γεμάτη και ικανοποιητική ζωή.

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μια προσωπική ιστορία που με συγκίνησε βαθιά και αποτέλεσε για μένα ένα σημαντικό μάθημα – μια ιστορία που συνοψίζει το ουσιαστικό νόημα αυτού του βιβλίου. Όπως θα δείτε, μάλιστα, τα γεγονότα αυτής της ιστορίας υπήρξαν η βάση για τον τίτλο του βιβλίου το οποίο διαβάζετε αυτή τη στιγμή.

Πριν από έναν περίπου χρόνο, ένας εκδότης ήρθε σε επαφή μαζί μου και με ρώτησε αν θα μπορούσα να πείσω τον διάσημο συγγραφέα Γουέιν Ντύερ να γράψει μερικά λόγια για την ξενόγλωσση έκδοση του βιβλίου μου *Μπορείτε Πάλι να Νιώσετε Καλά*. Απάντησα ότι, μιας και ο δόκτωρ Ντύερ είχε ήδη γράψει ένα σχόλιο για το προηγούμενο βιβλίο μου, δεν ήμουν σίγουρος κατά πόσο θα επιθυμούσε να κάνει πάλι το ίδιο. Παρ' όλη αυτά, θα προσπαθούσα να τον πείσω.

Όπως συμβαίνει συχνά στους συγγραφικούς κύκλους, έστειλα στον Ντύερ μια επιστολή με το αίτημά μου, αλλήλ δεν πήρα καμία απάντηση. Αφού πέρασε λίγος καιρός, κατέληξα στο συμπέρασμα ότι ο δόκτωρ Ντύερ προφανώς είτε ήταν πολύ απασχολημένος είτε δεν ήθελε να μου κάνει τη συγκεκριμένη χάρη. Όπως ήταν φυσικό, αποδέχτηκα την απόφασή του

και ενημέρωσα τον εκδότη ότι δεν θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε το όνομά του για την προώθηση του βιβλίου. Κατόπιν τούτου θεώρησα το ζήτημα λήξαν.

Μετά από έξι μήνες έλαβα ένα αντίτυπο της ξενόγλωσσας έκδοσης και, προς μεγάλη μου έκπληξη, είδα ότι στο εξώφυλλο υπήρχε το παλιό σχόλιο που είχε κάνει στο προηγούμενο βιβλίο μου ο Ντύερ! Παρά τις οδηγίες μου, ο εκδότης είχε χρησιμοποιήσει το παλιό απόσπασμα και το είχε μεταφέρει στο καινούριο βιβλίο. Στενοχωρήθηκα πάρα πολύ και ανησύχησα τόσο για τις περιπλοκές όσο και για τις πιθανές επιπτώσεις. Μίλησα αμέσως στον ατζέντη μου και εκείνος επικοινωνήσε με τον εκδότη απαιτώντας να αποσυρθούν όλα τα αντίτυπα από τα ράφια των βιβλιοπωλείων.

Στο μεταξύ, αποφάσισα να γράψω στον Ντύερ ζητώντας του συγγνώμη, εξηγώντας του την κατάσταση και αναφέροντάς του ποιες ενέργειες είχαν γίνει για την επίλυση του προβλήματος. Μετά από μερικές εβδομάδες γεμάτες αγωνία σχετικά με το ποια θα ήταν η απάντησή του, έλαβα ένα γράμμα που έλεγε τα ακόλουθα: «Ρίτσαρντ, υπάρχουν δύο κανόνες για μια ζωή γεμάτη αρμονία: (1) Μη βασανίζεσαι για μικροπράγματα, και (2) Όλα είναι μικροπράγματα. Άσε τα πράγματα όπως έχουν. Με αγάπη, Γουέιν».

Αυτό ήταν όλο! Ούτε κηρύγματα ούτε απειλές. Ούτε αρνητικά συναισθήματα ούτε συγκρούσεις. Παρά τη φανερά μη νθι-

κή χρήση του διάσημου ονόματός του, ο Ντύερ αντέδρασε με ευγένεια και ταπεινοφροσύνη. Η απάντησή του δείχνει πόσο σημαντικό είναι να παίρνεις τα πράγματα όπως έρχονται και να αντιδράς στις καταστάσεις με ουσιαστική ευγένεια και ηρεμία.

Έχω περάσει πάνω από δέκα χρόνια δουλεύοντας με πελάτες και βοηθώντας τους να προσεγγίζουν τη ζωή με αυτό τον γεμάτο αποδοχή τρόπο. Μαζί ασχολούμαστε με όλων των ειδών τα θέματα: στρες, προβλήματα στις σχέσεις και την εργασία, εθισμούς αθλή και γενικότερες εντάσεις της ζωής.

Σε αυτό το βιβλίο θα μοιραστώ μαζί σας μερικές πολύ συγκεκριμένες στρατηγικές – πράγματα που μπορείτε να αρχίσετε να κάνετε από σήμερα κιόλας. Οι στρατηγικές αυτές έχουν αποδειχτεί οι πιο αποτελεσματικές για τους πελάτες και τους αναγνώστες μου εδώ και πολλά χρόνια. Αντιπροσωπεύουν επίσης τον τρόπο με τον οποίο προτιμώ εγώ να προσεγγίζω τη ζωή: επιλέγοντας το μονοπάτι τής όσο το δυνατόν μικρότερης αντίστασης. Κάθε στρατηγική είναι απλή αθλή πολύ αποτελεσματική και μπορεί να σας δείξει τον δρόμο για μια διαφορετική θέαση των πραγμάτων και έναν πιο ήρεμο τρόπο ζωής. Θα δείτε ότι πολλή από αυτές τις στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν όχι μόνο σε μεμονωμένα συμβάντα, αθλή και σε πολλή από τις δύσκολες προκλήσεις της ζωής.

Το ότι δεν θα «βασανίζετε για μικροπράγματα» δεν σημαίνει ότι η ζωή σας θα γίνει τέλεια· θα μάθετε, ωστόσο, να απο-

δέχεστε όσα η ζωή σας φέρνει, προβάλλοντας μικρότερη αντίσταση. Όπως γνωρίζουμε από τη φιλοσοφία του Ζεν, όταν μάθουμε να αποδεχόμαστε τα προβλήματα αντί να τους αντιστεκόμαστε με όλη μας τη δύναμη, η ζωή μας κυλάει πιο ήρεμα. Έτσι θα μπορέσετε, όπως ήέει και η προσευχή της γαλήνης: «να αηλάξετε όσα μπορούν να αηλάξουν, να αποδεχτείτε όσα δεν αηλάζουν και να έχετε τη σοφία να καταλάβετε τη διαφορά». Είμαι σίγουρος ότι αν δώσετε σ' αυτές τις στρατηγικές μια ευκαιρία, θα μάθετε τους δύο κανόνες της αρμονίας: (1) μη βασανίζετε για μικροπράγματα, και (2) όηα είναι μικροπράγματα. Καθώς εντάσσετε αυτές τις στρατηγικές στη ζωή σας, θα αρχίσετε να δημιουργείτε έναν πιο γαλήνιο και γεμάτο αγάπη εαυτό.