

# Ο Δρόμος για την ΕΥΤΥΧΙΑ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΚΟΙΝΗΣ ΛΟΓΙΚΗΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ



Talk to us  
[CLICK HERE](#)

Προς: \_\_\_\_\_

Από: \_\_\_\_\_

# ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ



**Ε**πιθυμείς, βέβαια, να βοηθήσεις τους γνωστούς και τους φίλους σου.

Διάλεξε κάποιον οι πράξεις του οποίου μπορεί, άσχετα με το πόσο αμυδρά συμβαίνει αυτό, να επηρεάσουν τη δική σου επιβίωση.

Γράψε το όνομα τον ατόμου στην πάνω γραμμή του εξώφυλλου.

Γράψε το δικό σου όνομα ή βάλε τη σφραγίδα σου στη δεύτερη γραμμή τον εξώφυλλου.

Πρόσφερε το βιβλίο σ' αυτό το άτομο.

Ζήτησέ του να το διαβάσει<sup>1</sup>. Θα βρεις πως κι αυτός απειλείται από την πιθανή κακή συμπεριφορά των άλλων.

Δώσε στο άτομο μερικά ακόμα αντίτυπα αυτού του βιβλίου, αλλά μη γράφεις τ' όνομά σου σ' αυτά, άσε το άλλο άτομο να γράψει το δικό του. Ζήτησέ του να δώσει αυτά τα αντίτυπα σε άλλους ανθρώπους, που παίζουν κάποιο ρόλο στη ζωή του.

Αν συνεχίσεις να το κάνεις αυτό, θ' αυξήσεις κατά πολύ τη δική σου δυνατότητα επιβίωσης, καθώς και τη δική τους.

*Αυτός είναι ένας δρόμος προς μια πολύ  
πιο ασφαλή και ευτυχισμένη ζωή για  
σένα και τους άλλους.*



---

<sup>1</sup> Οι λέξεις κάποιες φορές έχουν μερικές διαφορετικές έννοιες. Οι ορισμοί στις υποσημειώσεις που δίνονται σ' αυτό το βιβλίο δίνουν μόνο την έννοια που έχει η λέξη, όπως χρησιμοποιείται στο κείμενο. Αν βρεις λέξεις σ' αυτό το βιβλίο που δε γνωρίζεις, κοίταξέ τις σε ένα καλό λεξικό. Αν δεν το κάνεις, τότε μπορεί να προκύψουν παρανοήσεις και πιθανές διαφωνίες.



# ΓΙΑΤΙ ΣΟΥ ΕΔΩΣΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

*Η* επιβίωσή<sup>2</sup> σου έχει σημασία για μένα.



## ΕΥΤΥΧΙΑ<sup>3</sup>

*Η* αληθινή χαρά και η ευτυχία είναι πολύτιμες.  
Αν δεν επιβιώνει κανείς, ούτε χαρά ούτε ευτυχία  
μπορεί να αποκτήσει.

Είναι δύσκολο να προσπαθείς να επιβιώσεις σε μια  
χαώδη<sup>4</sup>, ανέντιμη και γενικά ανήθικη<sup>5</sup> κοινωνία.

Κάθε άτομο ή ομάδα επιδιώκει ν' αποκτήσει από τη  
ζωή όποια ευχαρίστηση κι όποια απαλλαγή από τον  
πόνο μπορεί.

Η δική σου επιβίωση μπορεί ν' απειληθεί από τις  
κακές πράξεις των άλλων γύρω σου.

Η δική σου ευτυχία μπορεί να μετατραπεί σε  
τραγωδία και λύπη από την ανεντιμότητα και την κακή  
διαγωγή των άλλων.

Είμαι σίγουρος πως μπορείς να φέρεις στο νου σου  
στιγμές που πράγματι συμβαίνει αυτό. Τέτοιες αδικίες  
μειώνουν την επιβίωση ενός ατόμου και πλήττουν την  
ευτυχία του.

Έχεις σημασία για τους άλλους ανθρώπους. Σε  
ακούνε. Μπορείς να επηρεάσεις άλλους.

Η ευτυχία ή η δυστυχία άλλων ανθρώπων που θα  
μπορούσες να κατονομάσεις είναι σημαντική για σένα.

---

<sup>2</sup> **επιβίωση:** η πράξη του να παραμένεις ζωντανός, του να συνεχίζεις να υπάρχουν, να είσαι ζωντανός.

<sup>3</sup> **ευτυχία:** η κατάσταση ευημερίας, ικανοποίησης, ευχαρίστησης. Χαρούμενη, εύθυμη ζωή, χωρίς σκοτούρες· η αντίδραση κάποιου όταν του συμβαίνουν ευχάριστα πράγματα.

<sup>4</sup> **χαώδης:** που έχει το χαρακτήρα ή τη φύση ολοκληρωτικής αταξίας ή σύγχυσης.

<sup>5</sup> **ανήθικος:** όχι ηθικός, που δεν ακολουθεί καλούς τρόπους συμπεριφοράς, που δεν πράττει σωστά, που του λείπει κάθε έννοια σωστής διαγωγής.

Χωρίς πάρα πολύ κόπο, χρησιμοποιώντας αυτό το βιβλίο, μπορείς να τους βοηθήσεις να επιβιώνουν και να ζουν πιο ευτυχισμένα.

Αν και κανένας δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι οποιοσδήποτε άλλος μπορεί να είναι ευτυχισμένος, οι πιθανότητές του για επιβίωση κι ευτυχία μπορούν ν' αυξηθούν. Και, μαζί με τις δικές του, θα αυξηθούν και οι δικές σου.

*Είναι στα πλαίσια των δυνατοτήτων σου να δείξεις το δρόμο προς μια λιγότερο επικίνδυνη και περισσότερο ευτυχισμένη ζωή.*



**Talk to us  
CLICK HERE**



## 1. ΦΡΟΝΤΙΖΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

### **1-1. Να εξασφαλίζεις φροντίδα όταν είσαι άρρωστος.**

Οι άνθρωποι, όταν είναι άρρωστοι, ακόμα και με μεταδοτικές αρρώστιες, συχνά δεν απομονώνονται ούτε επιδιώκουν κατάλληλη θεραπεία. Αυτό, όπως μπορείς εύκολα να δεις, είναι κάτι που μπορεί να σε εκθέσει σε κίνδυνο. Επίμενε, όταν κάποιος είναι άρρωστος, να παίρνει τις κατάλληλες προφυλάξεις και να έχει την κατάλληλη φροντίδα.

### **1-2. Να διατηρείς το σώμα σου καθαρό.**

Οι άνθρωποι που δεν κάνουν μπάνιο ή δεν πλένουν τα χέρια τους τακτικά μπορεί να μεταφέρουν μικρόβια. Σε βάζουν σε κίνδυνο. Έχεις αναμφισβήτητα κάθε δικαίωμα να επιμένεις οι άνθρωποι να κάνουν μπάνιο τακτικά και να πλένουν τα χέρια τους. Είναι αναπόφευκτο να λερώνεται κανείς όταν δουλεύει ή γυμνάζεται. Βάζε τους μετά να πλένονται.

### **1-3. Να διατηρείς σε καλή κατάσταση τα δόντια σου.**

Έχουν πει ότι, αν κανείς έπλενε τα δόντια του ύστερα από κάθε γεύμα, δε θα έπασχε από τερηδόνα. Αυτό ή το μάσημα μιας τσίχλας μετά από κάθε γεύμα βοηθάει πολύ στην προστασία από τις ασθένειες του στόματος κι από τη δυσάρεστη αναπνοή. Υπόδειξε στους άλλους να διατηρούν σε καλή κατάσταση τα δόντια τους.

#### **1-4. Να τρέφεις σωστά.**

Οι άνθρωποι που δεν τρέφονται σωστά δε βοηθούν πολύ ούτε εσένα ούτε τον εαυτό τους. Έχουν συνήθως χαμηλή ενεργητικότητα. Μερικές φορές είναι κακοδιάθετοι. Αρρωσταίνουν πιο εύκολα. Το να τρέφεται κανείς σωστά δε σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθεί παράξενες δίαιτες, αλλά ότι πρέπει να τρώει θρεπτικό φαγητό τακτικά.

#### **1-5. Να ξεκουράζεσαι.**

Παρ' όλο που πολλές φορές στη ζωή χρειάζεται κανείς να εργαστεί και σε ώρες που κανονικά θα 'πρεπε να κοιμάται, το να παραλείπει συχνά να ξεκουράζεται αρκετά μπορεί να τον κάνει να είναι βάρος για τους άλλους. Οι κουρασμένοι άνθρωποι δεν είναι σε ετοιμότητα. Μπορεί να κάνουν λάθη. Παθαίνουν ατυχήματα. Μπορεί να φορτώσουν όλη τη δουλειά σε κάποιον ακριβώς όταν τους χρειάζεσαι. Βάζουν τους άλλους σε κίνδυνο. Να επιμένεις να ξεκουράζονται επαρκώς οι άνθρωποι που παραλείπουν να το κάνουν.



**Talk to us**  
**CLICK HERE**



## 2. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΓΚΡΑΤΗΣ<sup>6</sup>

### 2-1. Μην παίρνεις ναρκωτικά ή επιζήμιες ουσίες.

Οι άνθρωποι που παίρνουν ναρκωτικά ή επιζήμιες ουσίες δε βλέπουν πάντα τον πραγματικό κόσμο μπροστά τους. Δεν είναι πραγματικά εδώ. Σ' έναν αυτοκινητόδρομο, σε μια τυχαία συνάντηση, σ' ένα σπίτι, μπορεί να γίνουν πολύ επικίνδunami για σένα. Οι άνθρωποι λανθασμένα πιστεύουν ότι «νιώθουν καλύτερα» ή ότι «ενεργούν καλύτερα» ή ότι νιώθουν «ευτυχία μόνο» όταν έχουν πάρει ναρκωτικά ή επιζήμιες ουσίες. Αυτό είναι απλώς άλλη μια αυταπάτη. Αργά ή γρήγορα τα ναρκωτικά ή οι επιζήμιες ουσίες θα τους καταστρέψουν σωματικά. Απότρεψε<sup>7</sup> τους ανθρώπους από τη χρήση ναρκωτικών ή επιζήμιων ουσιών. Κι άμα παίρνουν, πρότρεψέ τους ν' αναζητήσουν βοήθεια για να ξεφύγουν απ' αυτά.

### 2-2. Μην κάνεις κατάχρηση οиноπνευματώδων.

Οι άνθρωποι που πίνουν οиноπνευματώδη δε βρίσκονται σε ετοιμότητα. Το οινόπνευμα εξασθενίζει την ικανότητά τους ν' αντιδρούν ακόμα κι όταν τους φαίνεται ότι βρίσκονται σε μεγαλύτερη ετοιμότητα εξαιτίας του. Το οινόπνευμα έχει κάποια θεραπευτική αξία. Αυτή η αξία όμως μπορεί πραγματικά να υπερεκτιμηθεί. Μην αφήνεις κανέναν που έχει πει να σε πάρει στο αυτοκίνητο ή να σε μεταφέρει με αεροπλάνο. Το πιστό μπορεί να αφαιρέσει ζωές, με περισσότερους από έναν τρόπους. Μια μικρή ποσότητα αλκοόλ μπορεί να έχει μεγάλη επιρροή. Μην αφήσεις μια υπερβολική ποσότητα πιστού να καταλήξει σε δυστυχία ή θάνατο. Να αποτρέψεις τους ανθρώπους από το υπερβολικό πιστό.

*Ακολουθώντας τα παραπάνω σημεία, γίνεται κανείς ικανότερος, από σωματικής πλευράς, να χαίρεται τη ζωή.*



<sup>6</sup> **εγκρατής:** που δε φτάνει στα άκρα· που δεν το παρακάνει· που ελέγχει τις επιθυμίες του.  
<sup>7</sup> **αποτρέπω:** εμποδίζω.



### 3. ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ<sup>8</sup>

Το σεξ είναι ο τρόπος με τον οποίο το ανθρώπινο γένος διαιωνίζεται μέσω των παιδιών και της οικογένειας. Από το σεξ μπορεί να προέλθει μεγάλη χαρά και ευχαρίστηση: η φύση το θέλησε έτσι, ώστε το γένος να συνεχίζεται. Αλλά, αν το σεξ γίνει αντικείμενο κακής χρήσης ή κατάχρησης, φέρνει μαζί του βαριές ποινές και τιμωρίες: η φύση φαίνεται να το έχει θελήσει έτσι κι αυτό.

#### 3-1. **Να είσαι πιστός στον ερωτικό σου σύντροφο.**

Η απιστία από την πλευρά ενός ερωτικού συντρόφου μπορεί να μειώσει κατά πολύ την επιβίωση κάποιου. Η Ιστορία και οι εφημερίδες είναι γεμάτες από παραδείγματα της βιαιότητας των ανθρώπινων παθών που πυροδοτήθηκαν από την απιστία. Η «ενοχή» είναι το λιγότερο. Η ζήλια και η εκδίκηση είναι τα μεγαλύτερα τέρατα: ποτέ κανείς δεν ξέρει πότε θα πάσουν να κοιμούνται. Είναι ωραίο να μιλάμε για «πολιτισμό», «απελευθέρωση» και «κατανόηση», καμιά συζήτηση όμως δε θα επανορθώσει κατεστραμμένες ζωές. Ένα «αίσθημα ενοχής» δεν είναι ούτε κατά διάνοια τόσο επώδυνο όσο μια μαχαιριά στην πλάτη ή βιτριόλι στο πρόσωπο.

Επιπλέον, υπάρχει και το θέμα της υγείας. Αν δεν επιμένεις να σου είναι πιστός ο ερωτικός σου σύντροφος, εκθέτεις τον εαυτό σου σε αρρώστιες. Για μια πολύ σύντομη περίοδο, λεγόταν πως τα αφροδίσια νοσήματα ήταν όλα υπό έλεγχο. Δεν είναι έτσι τα πράγματα τώρα, αν ποτέ ήταν. Σήμερα υπάρχουν ανίατες παραλλαγές τέτοιων ασθενειών.

---

<sup>8</sup> **ελευθέριος:** που έχει περιστασιακές, τυχαίες σεξουαλικές σχέσεις.

Τα προβλήματα της κακής σεξουαλικής συμπεριφοράς δεν είναι καινούρια. Η ισχυρή θρησκεία τον βουδισμό στην Ινδία εξαφανίστηκε από κει τον 7ο αιώνα. Σύμφωνα με τους δικούς της ιστορικούς, η αιτία ήταν η σεξουαλική ελευθεριότητα στα μοναστήρια της. Στη σύγχρονη εποχή, όταν η σεξουαλική ελευθεριότητα πάρει έκταση σ' έναν οργανισμό, εμπορικό ή μη, μπορεί να δει κανείς τον οργανισμό αυτό ν' αποτυχαίνει. Οι οικογένειες θρυμματίζονται μπροστά στην απιστία, όσο κι αν είναι πολιτισμένες οι συζητήσεις τους σχετικά μ' αυτό το θέμα.

Η παρόρμηση της στιγμής μπορεί να γίνει η δυστυχία μιας ολόκληρης ζωής. Δώσε στους ανθρώπους γύρω σου να το καταλάβουν καλά αυτό και προστάτεψε τη δική σου υγεία κι ευχαρίστηση.

*Το σεξ είναι ένα μεγάλο βήμα στο δρόμο για την ευτυχία και τη χαρά. Δεν υπάρχει τίποτα κακό σ' αυτό αν συνοδεύεται από πίστη και ευπρέπεια.*



**Talk to us**  
**CLICK HERE**



## 4. ΑΓΑΠΑ ΚΑΙ ΒΟΗΘΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα παιδιά του σήμερα θα γίνουν ο πολιτισμός του αύριο. Το να φέρνεις ένα παιδί στον κόσμο σήμερα είναι λίγο σαν να ρίχνεις κάποιον στο λάκκο των λεόντων. Τα παιδιά δεν μπορούν να χειριστούν το περιβάλλον<sup>9</sup> τους και δεν έχουν πραγματικά εφόδια. Χρειάζονται αγάπη και βοήθεια για να τα καταφέρουν.

Πρόκειται για ένα «εύθραυστο» πρόβλημα. Υπάρχουν σχεδόν τόσες θεωρίες για το πώς να ανατρέφεις ή να μην ανατρέφεις ένα παιδί όσοι και γονείς. Όμως, αν κανείς δεν αναθρέψει το παιδί σωστά, μπορεί να προκύψει μεγάλη θλίψη και ακόμα να περιπλέξει τα δικά του κατοπινά χρόνια. Κάποιοι προσπαθούν να μεγαλώσουν τα παιδιά τους όπως οι ίδιοι μεγάλωσαν, άλλοι επιχειρούν το ακριβώς αντίθετο, πολλοί πιστεύουν πως τα παιδιά θα έπρεπε απλά και μόνο ν' αφεθούν να μεγαλώσουν από μόνα τους. Τίποτα από τα παραπάνω δεν εγγυάται επιτυχία. Η τελευταία μέθοδος βασίζεται σε μια υλιστική<sup>10</sup> ιδέα πως η ανάπτυξη του παιδιού παραλληλίζεται με την εξελικτική<sup>11</sup> ιστορία του ανθρώπινου γένους, πως με κάποιο μαγικό τρόπο, ανεξήγητο, το παιδί θα ωριμάσει πνευματικά και σωματικά, καθώς μεγαλώνει και το αποτέλεσμα θα είναι ένας ηθικός<sup>12</sup> και καλύτερος ενήλικος. Παρ' όλο που η θεωρία με ευκολία αποδεικνύεται λανθασμένη – απλώς με το να παρατηρήσει κανείς το μεγάλο αριθμό εγκληματιών που κατά κάποιον τρόπο δεν ωρίμασαν πνευματικά και

9 **περιβάλλον:** ο περίγυρος κάποιου, τα υλικά πράγματα γύρω του, η περιοχή στην οποία ζει κανείς, οι ζωντανοί οργανισμοί, τα αντικείμενα, ο χώρος και οι δυνάμεις με τα οποία ζει κανείς, είτε κοντά είτε μακριά τους.

10 **υλιστικός:** αυτός που ανήκει ή αναφέρεται στον υλισμό: η άποψη πως μόνο η ύλη υπάρχει.

11 **εξελικτικός:** που σχετίζεται με μια πολύ παλιά θεωρία πως όλα τα φυτά και τα ζώα αναπτύχθηκαν από απλούστερες μορφές και διαμορφώθηκαν από το φυσικό τους περίγυρο αντί να σχεδιαστούν ή να δημιουργηθούν.

12 **ηθικός:** ικανός να ξεχωρίζει το σωστό από το λάθος στη διαγωγή· που αποφασίζει και πράττει σύμφωνα μ' αυτή την κατανόηση.

σωματικά– είναι ένας τεμπέλικος τρόπος να μεγαλώνει κανείς παιδιά, και αποχτάει κάποια δημοτικότητα. Δεν προνοεί για το μέλλον τον πολιτισμού μας ή για τα χρόνια των γερατειών.

Ένα παιδί μοιάζει λιγάκι σαν μια άγραφη πλάκα. Αν γράφεις λάθος πράγματα πάνω της, θα δείχνει λάθος πράγματα. Αλλά, σε αντίθεση με μια πλάκα, ένα παιδί μπορεί το ίδιο ν' αρχίσει να γράφει· το παιδί τείνει να γράφει ό,τι έχει ήδη γραφτεί. Το πρόβλημα περιπλέκεται από το γεγονός ότι, ενώ τα περισσότερα παιδιά μπορούν να είναι πολύ ευπρεπή, μερικά γεννιούνται παράφρονες και, σήμερα, μερικά γεννιούνται ακόμα και τοξικομανείς· όμως τέτοιες περιπτώσεις είναι λίγες και σπάνιες.

Δεν είναι καλό απλά και μόνο να προσπαθείς να «εξαγοράσεις» το παιδί με ένα βουνό από παιχνίδια κι αγαθά ή να το κάνεις να ασφυκτιά και να το προστατεύεις: το αποτέλεσμα μπορεί να είναι εξαιρετικά άσχημο.

Πρέπει κανείς να αποφασίσει τι είναι αυτό που ο ίδιος θέλει το παιδί του να γίνει. Αυτό καθορίζεται από αρκετά πράγματα: α) από αυτό που βασικά *μπορεί* να γίνει το παιδί λόγω έμφυτων ικανοτήτων και δυνατοτήτων, β) από αυτό που θέλει πραγματικά το ίδιο το παιδί να γίνει, γ) από αυτό που θέλει κανείς να γίνει το παιδί, δ) από τα διαθέσιμα μέσα. Όμως, θυμήσου πως, όπου κι αν καταλήγουν όλα αυτά, το παιδί *δεν* θα επιβιώσει καλά εκτός αν γίνει τελικά αυτοδύναμο και *πολύ* ηθικό. Αλλιώς, το τελικό αποτέλεσμα πιθανά να είναι ένα παιδί που είναι βάρος σε όλους συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού του.

Όση κι αν είναι η αγάπη κάποιου για το παιδί, θυμήσου πως, μακροπρόθεσμα, το παιδί δεν μπορεί να επιβιώσει σωστά αν δεν το καθοδηγήσει κανείς να κάνει κάποια βήματα πάνω στο δρόμο για την

επιβίωση. Αν το παιδί ακολουθήσει λάθος δρόμο δε θα είναι τυχαίο: η σύγχρονη κοινωνία είναι ειδικά φτιαγμένη έτσι ώστε να αποτύχει ένα παιδί.

Θα βοηθήσει εκπληκτικά αν κερδίσεις την κατανόηση και τη συμφωνία ενός παιδιού ν' ακολουθήσει τα διδάγματα<sup>13</sup> που περιέχονται σ' αυτό το βιβλίο.

Αυτό που είναι πράγματι αποτελεσματικό είναι απλώς να προσπαθείς να είσαι φίλος του παιδιού. Είναι σίγουρα αληθινό πως το παιδί χρειάζεται φίλους. Προσπάθησε να βρεις ποιό είναι πραγματικά το πρόβλημα του παιδιού, και, χωρίς να καταπνίξεις τις δικές του λύσεις, προσπάθησε να το βοηθήσεις να το λύσει. Παρατήρησέ τα – αυτό ισχύει και για τα μωρά ακόμα. Άκουσε αυτό που σου λένε τα παιδιά για τη ζωή τους. Άφησέ τα να βοηθούν – αν δεν το κάνεις, πνίγονται από ένα αίσθημα υποχρέωσης<sup>14</sup> που πρέπει μετά να καταπιέσουν.

Θα αποτελέσει τεράστια βοήθεια για το παιδί αν κερδίσεις την κατανόησή του κι έχεις τη συμφωνία του να ακολουθήσει αυτόν το δρόμο για την ευτυχία και το βάξεις να τον ακολουθήσει. Θα μπορούσε να έχει μια τεράστια επίδραση στην επιβίωση του παιδιού – και στη δική σου.

Ένα παιδί εκ των πραγμάτων δεν τα πάει καλά χωρίς αγάπη. Τα περισσότερα παιδιά έχουν άφθονη αγάπη να ανταποδώσουν σε αντάλλαγμα αυτής που παίρνουν.

*Ο δρόμος για την ευτυχία έχει στην πορεία του το ν' αγαπάς και να βοηθάς τα παιδιά από τη βρεφική ηλικία μέχρι το κατώφλι της ενήλικης ζωής τους.*



---

<sup>13</sup> **διδάγματα:** κανόνες ή προτάσεις που συμβουλεύουν ή διατυπώνουν μια αρχή ή έναν τρόπο ενέργειας σχετικά με τη διαγωγή· κατευθύνσεις που προορίζονται ως κανόνας ή κανόνες διαγωγής.  
<sup>14</sup> **υποχρέωση:** οφειλή σε κάποιον για μια ειδική υπηρεσία ή εξυπηρέτηση που του έγινε· ηθικό χρέος, καθήκον.



## 5. ΝΑ ΣΕΒΕΣΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΒΟΗΘΑΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ

Από τη σκοπιά ενός παιδιού, είναι μερικές φορές δύσκολο να καταλάβει τους γονείς. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των γενεών. Αλλά, στ' αλήθεια, αυτό δεν είναι εμπόδιο. Όταν κανείς είναι αδύναμος, είναι πειρασμός το να καταφεύγει σε υπεκφυγές και ψέματα· αυτό είναι που χτίζει το τείχος.

Τα παιδιά *μπορούν* να διευθετήσουν τις διαφορές τους με τους γονείς τους. Προτού αρχίσουν οι φωνές, μπορεί κανείς τουλάχιστον να προσπαθήσει να συζητήσει το θέμα ήρεμα. Αν το παιδί είναι ειλικρινές και τίμιο, δεν μπορεί παρά να είναι μια κατανοητή έκκληση. Πολλές φορές μπορεί να φτάσει κανείς σ' ένα συμβιβασμό<sup>15</sup>, όπου τώρα πια και οι δύο πλευρές καταλαβαίνουν και μπορούν να συμφωνήσουν. Δεν είναι πάντοτε εύκολο να τα πηγαίνει καλά με τους άλλους, αλλά θα πρέπει να το προσπαθεί.

Δεν μπορεί κανείς να παραβλέψει το γεγονός πως σχεδόν πάντα οι γονείς ενεργούν από μια πολύ δυνατή επιθυμία να κάνουν αυτό που πιστεύουν πως είναι το καλύτερο για το παιδί.

Τα παιδιά έχουν υποχρέωση προς τους γονείς τους για την ανατροφή τους – αν οι γονείς τα ανάθρεψαν. Αν και μερικοί γονείς είναι τόσο έντονα ανεξάρτητοι, που δε θα δεχτούν καμιά ανταπόδοση για την υποχρέωση, είναι, ωστόσο, αλήθεια πως έρχεται συχνά η στιγμή όπου είναι η σειρά της νεότερης γενιάς να φροντίσει τους γονείς της.

Παρ' όλα αυτά, πρέπει κανείς να θυμάται πως αυτοί είναι οι μόνοι γονείς που έχει. Και ως γονείς, ό,τι κι

---

<sup>15</sup> **συμβιβασμός:** η διευθέτηση διαφορών στην οποία η κάθε πλευρά υποχωρεί σε κάποιο σημείο ενώ διατηρεί άλλα και φτάνει, έτσι σε μια αμοιβαία συμφωνία.

αν είναι, θα πρέπει να τους σέβεται και να τους βοηθά.

*Ο δρόμος για την ευτυχία περιλαμβάνει το να έχει κανείς καλές σχέσεις με τους γονείς του ή μ' εκείνους που τον ανάθρεψαν.*





## 6. ΔΙΝΕ ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ<sup>16</sup>

**Π**ολλοί είναι οι άνθρωποι που επηρεάζει κανείς. Η επιρροή μπορεί να είναι καλή ή μπορεί να είναι κακή.

Αν ζει κανείς ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές, δίνει το καλό παράδειγμα.

Οι άλλοι γύρω του δεν μπορούν παρά να επηρεαστούν απ' αυτό, ό,τι κι αν λένε.

Όποιοι προσπαθούν να σε αποθαρρύνουν προσπαθούν να το κάνουν επειδή στην πραγματικότητα θέλουν το κακό σου ή επιδιώκουν να εξυπηρετήσουν τους δικούς τους σκοπούς. Κατά βάθος σε σέβονται.

Οι δικές σου πιθανότητες επιβίωσης θα καλυτερέψουν μακροπρόθεσμα, μια και οι άλλοι, χάρη σε αυτήν την επιρροή, θα γίνουν λιγότερο απειλητικοί. Υπάρχουν κι άλλα οφέλη.

Μην υποτιμάς την επίδραση που μπορείς να έχεις πάνω σε άλλους όταν απλώς αναφέρεις αυτά τα πράγματα και δίνεις το καλό παράδειγμα εσύ ο ίδιος.

*Ο δρόμος για την ευτυχία απαιτεί να δίνει κανείς το καλό παράδειγμα στους άλλους.*



---

<sup>16</sup> **παράδειγμα:** κάποιος ή κάτι άξιος μίμησης ή αντιγραφής, ένα πρότυπο, ένα μοντέλο.



## 7. ΕΠΙΔΙΩΚΕ ΝΑ ΖΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ<sup>17</sup>

Τα ψευδή δεδομένα μπορούν να γίνουν αιτία να κάνει κάποιος ανόητα λάθη.

Μπορεί ακόμα να εμποδίσουν κάποιον από το να αφομοιώσει αληθινά δεδομένα. Μπορεί κανείς να λύσει τα προβλήματα της ύπαρξης μόνο όταν έχει αληθινά δεδομένα.

Αν οι γύρω του του λένε ψέματα<sup>18</sup>, οδηγείται στο να κάνει λάθη, και η δυνατότητά του για επιβίωση ελαττώνεται.

Ψευδή δεδομένα μπορεί να προέρχονται από πολλές πηγές: ακαδημαϊκές, κοινωνικές, επαγγελματικές.

Πολλοί θέλουν να πιστέψεις πράγματα μόνο και μόνο για να ικανοποιήσουν τους δικούς τους σκοπούς.

Αυτό που είναι αληθινό είναι αυτό που είναι αληθινό για σένα.

Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σου επιβάλλει δεδομένα και να σε διατάξει να τα πιστέψεις, απειλώντας σε. Αν δεν είναι αληθινό για σένα, δεν είναι αληθινό.

Βγάλε τα δικά σου συμπεράσματα, αποδέξου ό,τι είναι αληθινό για σένα, απόρριψε τα υπόλοιπα. Δεν υπάρχει πιο δυστυχής από εκείνον που προσπαθεί να ζήσει σε ένα χάος από ψέματα.

---

<sup>17</sup> **αλήθεια:** αυτό που συμφωνεί με τα γεγονότα και τις παρατηρήσεις; λογικές απαντήσεις που προκύπτουν από την εξέταση όλων των γεγονότων και δεδομένων. Ένα συμπέρασμα βασισμένο σε απόδειξη, ανεπηρέαστο από αυθεντίες, αυθεντίες ή προκαταλήψεις. Ένα σίγουρο γεγονός, άσχετα πώς κατέληξε κανείς σ' αυτό.

<sup>18</sup> **ψέματα:** λανθασμένες δηλώσεις ή πληροφορίες που επίτηδες παρουσιάζονται ως αληθινές; καθετί που έχει σκοπό να ξεγελάσει ή να δώσει μια σφαλερή εντύπωση.

## 7-1. **Μη** λες επιζήμια φέματα.

Τα επιζήμια φέματα είναι προϊόν φόβου, μοχθηρίας και φθόνου. Μπορούν να εξαναγκάσουν τους ανθρώπους να κάνουν πράξεις απόγνωσης. Μπορούν να καταστρέψουν ζωές. Δημιουργούν ένα είδος παγίδας στην οποία μπορεί να πέσει κι εκείνος που τα λέει κι ο στόχος του. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι διαπροσωπική και κοινωνική καταστροφή. Πολλοί πόλεμοι άρχισαν με αφορμή επιζήμια φέματα. Θα πρέπει κανείς να μάθει να τ' ανακαλύπτει και να τ' απορρίπτει.

## 7-2. **Μην** καταθέτεις μαρτυρία ψευδή.

Υπάρχουν σημαντικές ποινές όταν κάποιος καταθέτει μη αληθινά «γεγονότα» ή ορκίζεται γι' αυτά· λέγεται «ψευδομαρτυρία». Έχει βαριές ποινές.

*Ο δρόμος για την ευτυχία είναι πάνω  
στο δρόμο της αλήθειας.*



## 8. ΜΗ ΔΟΛΟΦΟΝΗΣΕΙΣ<sup>19</sup>



Οι περισσότερες φυλές, από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα, έχουν απαγορεύσει τη δολοφονία και την έχουν τιμωρήσει βαριά. Μερικές φορές αυτό έχει επεκταθεί σε: «ου φονεύσεις», ενώ μια μετέπειτα μετάφραση του ίδιου πράγματος λέει: «ου δολοφονήσεις».

Υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα σ' αυτές τις δύο λέξεις, *φονεύω* και *δολοφονώ*. Μια απαγόρευση οποιονδήποτε φόνου θα απέκλειε την αυτοάμυνα. Παράνομο θα μπορούσε να θεωρηθεί και το να σκοτώσεις ένα φίδι που πάει να δαγκώσει ένα μωρό. Θα ανάγκαζε το ανθρώπινο γένος να τρέφεται μόνο με χορταρικά. Είμαι σίγουρος πως μπορείς να δεις πολλά παραδείγματα των δυσκολιών που ανακύπτουν από την απαγόρευση κάθε σκοτωμού.

Η «δολοφονία» είναι ένα εντελώς διαφορετικό πράγμα. Εξ ορισμού σημαίνει: «ο παράνομος φόνος ενός (ή περισσότερων) ανθρώπινων υπάρξεων από κάποιον, κυρίως εκ προμελέτης». Μπορεί κανείς να δει εύκολα πως σ' αυτήν την εποχή των θανατηφόρων όπλων, η δολοφονία θα ήταν υπερβολικά εύκολη. Δε θα μπορούσε καν να ζήσει κάποιος σε μια κοινωνία όπου ο ίδιος ή η οικογένειά του ή οι φίλοι του θα ήταν στο έλεος μερικών που θα αφαιρούσαν τυχαία ζωές.

Η δολοφονία δίκαια έχει τη μεγαλύτερη προτεραιότητα σε θέματα πρόληψης και αντεκδίκησης μέσα στην κοινωνία.

Ο κουτός, ο κακός και ο παράφρονος επιδιώκουν να λύσουν τα πραγματικά ή φανταστικά προβλήματά τους με τη δολοφονία, και συμβαίνει να τη

---

<sup>19</sup> **Δολοφονώ:** σκοτώνω παράνομα μία (ή περισσότερες) ανθρώπινες υπάρξεις, κυρίως εκ προμελέτης (με πρόθεση να το κάνω, πριν από την πράξη).

διαπράττουν χωρίς κανένα λόγο μερικές φορές.  
Υποστήριξε οποιοδήποτε πρόγραμμα έχει αποδείξει  
ότι είναι αποτελεσματικό και επιλύει αυτήν την απειλή  
για την ανθρωπότητα και προώθησέ το. Η ίδια η  
επιβίωσή σου θα μπορούσε να εξαρτάται απ' αυτό.

*Ο δρόμος για την ευτυχία δεν περιλαμβάνει τη  
δολοφονία των φίλων σου, της οικογένειάς  
σου ή του εαυτού σου.*





## 9. ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ ΠΑΡΑΝΟΜΟ

**Π**αράνομες πράξεις είναι εκείνες που είναι απαγορευμένες από επίσημους κανόνες ή νόμους.

Αυτούς τους φτιάχνουν κυβερνήτες, νομοθετικά σώματα και δικαστές. Συνήθως καταγράφονται ως νομοθετικοί κώδικες. Σε μια καλά οργανωμένη κοινωνία, αυτοί δημοσιεύονται και γνωστοποιούνται ευρέως. Σε μια συγκεχυμένη –και συχνά κυριαρχούμενη από το έγκλημα– κοινωνία, πρέπει κανείς να συμβουλευτεί ένα δικηγόρο ή να είναι ειδικά εκπαιδευμένος για να τους ξέρει όλους. Μια τέτοια κοινωνία θα πει σε κάποιον πως η «άγνοια δε δικαιολογεί την παράβαση τον νόμου».

Όμως, οποιοδήποτε μέλος της κοινωνίας, είτε είναι νέος άνθρωπος είτε ηλικιωμένος, έχει ευθύνη να γνωρίζει τι θεωρεί αυτή η κοινωνία «παράνομη πράξη». Μπορεί κανείς να ρωτήσει άλλους ανθρώπους και υπάρχουν βιβλιοθήκες όπου μπορεί να φάξει και να μάθει κανείς γι' αυτές.

Μια «παράνομη πράξη» δεν είναι η παρακοή σε κάποια τυχαία διαταγή, όπως «πήγαινε για ύπνο». Είναι μια πράξη που, αν γίνει, μπορεί να 'χει ως αποτέλεσμα την τιμωρία από τα δικαστήρια και την πολιτεία: να διαπομπευτεί<sup>20</sup> κανείς από την κρατική μηχανή προπαγάνδας<sup>21</sup>, να του επιβληθεί πρόστιμο, ακόμα και να φυλακιστεί.

Όταν κάποιος κάνει κάτι παράνομο, μικρό ή μεγάλο, είναι εκτεθειμένος σ' επιθέσεις από την πολιτεία. Δεν έχει σημασία αν συλλαμβάνεται ή όχι.

---

<sup>20</sup> **διαπομπέομαι:** εκτίθεται σε περίγelo, σε δημόσια περιφρόνηση, σε καταφρόνια ή διασυρμό.

<sup>21</sup> **προπαγάνδα:** το να διαδίδει κανείς ιδέες, πληροφορίες ή ψήμες για να προωθήσει τη δική του υπόθεση και/ή να βλάψει την υπόθεση κάποιου άλλου, συχνά χωρίς σεβασμό για την αλήθεια· η πράξη του να διαδίδεις φέματα στον τύπο ή στο ραδιόφωνο και την τηλεόραση, έτσι ώστε, όταν ένα άτομο φτάσει σε δικη, να κριθεί ένοχο· η πράξη του να ζημιώνεις με απάτη την υπόληψη ενός ατόμου έτσι ώστε να μην το λαβαίνουν υπόψη.

Όταν κάποιος κάνει μια παράνομη πράξη, έχει εξασθενήσει και την ικανότητά του για άμυνα.

Σχεδόν κάθε αξιόλογο πράγμα που προσπαθεί να πετύχει κανείς, μπορεί συχνά να γίνει με απόλυτα νόμιμους τρόπους. Η «παράνομη» οδός είναι ένα μονοπάτι επικίνδυνο και κάνει κάποιον να χάνει χρόνο. Τα υποτιθέμενα «πλεονεκτήματα» των παράνομων πράξεων συνήθως αποδεικνύονται ανάξια λόγου.

Η πολιτεία και η κυβέρνηση έχουν την τάση να λειτουργούν σαν μια μηχανή που, ως ένα βαθμό, δε σκέφτεται. Υπάρχει και λειτουργεί με βάση τους νόμους και τους κώδικες νόμων. Είναι εξοπλισμένη να πατάξει μέσα από τα κανάλια της την παρανομία. Σαν τέτοια, μπορεί να γίνει ένας αδυσώπητος<sup>22</sup> εχθρός, ανένδοτος<sup>23</sup> στο θέμα των «παράνομων πράξεων». Η ορθότητα και το εσφαλμένο των πραγμάτων δε μετράνε μπροστά στους νόμους και τους κώδικες νόμων. Μόνο οι νόμοι μετράνε.

Όταν αντιλαμβάνεσαι ή ανακαλύπτεις πως οι γύρω σου διαπράττουν «παράνομες πράξεις», θα πρέπει να κάνεις ό,τι μπορείς για να το αποτρέψεις αυτό. Εσύ ο ίδιος, που ούτε καν συμμετέχεις σε αυτό, μπορεί, παρ' όλα αυτά, να υποφέρεις εξαιτίας του. Ο λογιστής μιας εταιρείας παραποιεί τα βιβλία. Σε μια αναταραχή που μπορεί να προκύψει, η εταιρεία θα μπορούσε να καταρρεύσει κι εσύ να χάσεις τη δουλειά σου. Τέτοια περιστατικά μπορούν να επηρεάσουν πάρα πολύ άσχημα την επιβίωση κάποιου.

Ως μέλος οποιασδήποτε ομάδας που υπόκειται σε νόμους, να ενθαρρύνεις τη σαφή δημοσίευση αυτών των νόμων, ώστε να μπορούν να γίνουν γνωστοί.

---

<sup>22</sup> **αδυσώπητος**: όχι διατεθειμένος να κατευναστεί, καθουχαστεί ή ικανοποιηθεί με κάποιον τρόπο· ανελέητος, αδιάλλακτος.

<sup>23</sup> **ανένδοτος**: σκληρός, που δεν εγκαταλείπει, ανυποχώρητος· κάποιος που δε σπάει· επίμονος· που αρνείται κάθε άλλη άποψη· που δεν υποκύπτει σε τίποτα.

Υποστήριξε κάθε νόμιμη, πολιτική προσπάθεια να ελαττωθούν, να διευκρινιστούν και να κωδικοποιηθούν οι νόμοι που ισχύουν γι' αυτή την ομάδα. Να εμμένεις στην αρχή πως όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι απέναντι στο νόμο· μια αρχή που, στο δικό της χρόνο και τόπο –τις τυραννικές<sup>24</sup> ημέρες της αριστοκρατίας<sup>25</sup>– ήταν μία από τις μεγαλύτερες κοινωνικές προόδους στην ιστορία τον ανθρώπου, και δε θα πρέπει να χαθεί από τα μάτια μας.

Φρόντισε ώστε τα παιδιά και οι ενήλικες να πληροφορούνται για το τι είναι «νόμιμο» και τι «παράνομο» και δείξε, έστω και με ένα απλό συνοφρύωμα, πως δεν επιδοκιμάζεις τις «παράνομες πράξεις».

Αυτοί που τις διαπράττουν, ακόμα κι όταν «τη γλιτώνουν ατιμώρητοι», είναι, παρ' όλα αυτά, αδύναμοι μπροστά στην ισχύ της πολιτείας.

*Ο δρόμος για την ευτυχία δεν περιλαμβάνει  
το φόβο μήπως αποκαλυφθείς.*



---

<sup>24</sup> **τυραννικός**: αυτός που κάνει χρήση απάνθρωπης, άδικης και απόλυτης εξουσίας συνθηλιπτικός, καταπιεστικός, τραχύς, δριμύς.

<sup>25</sup> **αριστοκρατία**: κυβέρνηση από λίγους με ειδικά προνόμια, βαθμούς ή θέσεις· κυριαρχία από μια επίλεκτη μειοψηφία που είναι πάνω από τον κοινό νόμο· μια ομάδα που φύσει ή θέσει είναι «ανώτερη από κάθε άλλον» και που μπορεί να θέτει ή να εφαρμόζει νόμους σε άλλους, όμως θεωρεί πως η ίδια δεν επηρεάζεται από τους νόμους.



## 10. ΣΤΗΡΙΞΕ ΜΙΑ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΠΟΥ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΛΑΟ

Ασυνείδητοι και κακοί άνθρωποι κι ομάδες μπορεί να σφετεριστούν την κυβερνητική εξουσία και να τη χρησιμοποιήσουν για τους δικούς τους σκοπούς.

Μια κυβέρνηση που έχει οργανωθεί και λειτουργεί αποκλειστικά και μόνο για άτομα και ομάδες με εγωιστικά συμφέροντα δίνει στην κοινωνία μικρή διάρκεια ζωής. Αυτό βάζει σε κίνδυνο την επιβίωση του καθενός στη χώρα. Βάζει σε κίνδυνο ακόμα κι αυτούς που το επιχειρούν. Η Ιστορία είναι γεμάτη από πτώσεις τέτοιων κυβερνήσεων.

Η αντίσταση σε τέτοιες κυβερνήσεις συνήθως φέρνει μόνο περισσότερη βία.

Αλλά μπορεί κανείς να υψώσει τη φωνή του σαν προειδοποίηση όταν τέτοιες καταχρήσεις συμβαίνουν σε πλατιά κλίμακα. Και δε χρειάζεται να υποστηρίζει ενεργά μια τέτοια κυβέρνηση. Χωρίς να κάνει τίποτα το παράνομο, είναι, παρ' όλα αυτά, δυνατόν, με το ν' αποσύρει απλώς τη συνεργασία του, να επιφέρει μια τελική μεταρρύθμιση. Τη στιγμή ακριβώς που γράφεται αυτό το βιβλίο, υπάρχουν αρκετές κυβερνήσεις στον κόσμο που αποτυγχάνουν μόνο και μόνο γιατί οι λαοί τους εκφράζουν τη σιωπηρή τους διαφωνία απλώς με το να μη συνεργάζονται. Αυτές οι κυβερνήσεις βρίσκονται σε κίνδυνο: ένας απρόσμενος άνεμος κακοτυχίας θα μπορούσε να τις ανατρέψει.

Από την άλλη μεριά, όταν μια κυβέρνηση ολοφάνερα δουλεύει σκληρά για όλο της το λαό παρά για τα συμφέροντα κάποιων συγκεκριμένων ομάδων ή για κάποιον τρελό δικτάτορα, θα πρέπει κανείς να την

υποστηρίζει στο έπακρο.

Υπάρχει ένα θέμα που το λένε «κυβέρνηση». Στα σχολεία διδάσκουν κυρίως «Αγωγή των πολιτών», που λέει μονάχα το πώς έχει σχηματιστεί η τωρινή οργάνωση. Το πραγματικό θέμα «κυβέρνηση» περιλαμβάνεται σε διάφορα άλλα θέματα όπως: πολιτική οικονομία, πολιτική φιλοσοφία, πολιτική εξουσία κ.λπ. Το όλο θέμα της «κυβέρνησης» και του πώς να κυβερνάς μπορεί να είναι αρκετά ακριβές, σχεδόν μια τεχνική επιστήμη. Αν ενδιαφέρεται κανείς να έχει μια καλύτερη κυβέρνηση, κάποια που δε δημιουργεί δυσχέρειες, θα πρέπει να προτείνει να διδάσκεται το θέμα σε νεαρότερες ηλικίες στα σχολεία. Μπορεί επίσης κανείς να διαβάσει γι' αυτό –δεν είναι πολύ δύσκολο θέμα– αν κοιτάξει στο λεξικό τις δύσκολες λέξεις.

Στο κάτω κάτω, είναι ο λαός και οι άνθρωποι επιρροής αυτοί που ιδρώνουν, πολεμούν και χύνουν αίμα για τη χώρα τους –η κυβέρνηση δεν μπορεί να χύσει αίμα, δεν μπορεί καν να χαμογελάσει· είναι απλώς μια ιδέα που έχει ο άνθρωπος. Αυτός που είναι ζωντανός είναι ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά – εσύ.

*Είναι δύσκολο να διαβείς το δρόμο για την ευτυχία  
όταν σκιάζεται από την καταπίεση της τυραννίας.  
Μια καλοπροαίρετη<sup>26</sup> κυβέρνηση που προορίζεται  
και λειτουργεί για όλο το λαό είναι γνωστό  
πως διευκολύνει το δρόμο. Όταν έχουμε  
μια τέτοια κυβέρνηση, αξίζει  
την υποστήριξή μας.*



---

<sup>26</sup> **καλοπροαίρετος**: αυτός που έχει καλές προθέσεις, πού η γνώμη του και η σκέψη του είναι για το καλό των άλλων.



## 11. ΜΗ ΒΛΑΠΤΕΙΣ ΕΝΑΝ ΚΑΛΟΠΡΟΑΙΡΕΤΟ ΑΝΘΡΩΠΟ

**Π**αρ' όλη την επιμονή των κακών ανθρώπων, ότι όλοι οι άνθρωποι είναι κακοί, υπάρχουν πολλοί καλοί άνθρωποι τριγύρω, άντρες και γυναίκες. Ίσως είχες την τύχη να γνωρίσεις μερικούς.

Στην πραγματικότητα, η κοινωνία λειτουργεί στηριζόμενη πάνω στους καλοπροαίρετους ανθρώπους. Οι εργαζόμενοι σε δημόσια επαγγέλματα, τα άτομα επιρροής, οι εργαζόμενοι στον ιδιωτικό τομέα, είναι, στη μεγάλη τους πλειοψηφία, καλοπροαίρετοι άνθρωποι. Αν δεν ήταν, θα είχαν από καιρό πάψει να εκτελούν τα καθήκοντά τους.

Είναι εύκολο να επιτεθεί κανείς σε τέτοιους ανθρώπους: η ίδια η ευπρέπειά τους τους εμποδίζει από το να υπερπροστατεύουν τον εαυτό τους. Κι όμως, η επιβίωση των περισσότερων ανθρώπων σε μια κοινωνία εξαρτάται απ' αυτούς.

Ο βίαιος εγκληματίας, ο προπαγανδιστής, τα μέσα ενημέρωσης που επιζητούν ό,τι προκαλεί αίσθηση, όλα τείνουν ν' αποσπούν την προσοχή κάποιου από το βέβαιο καθημερινό γεγονός πως η κοινωνία δε θα λειτουργούσε καθόλου αν δεν υπήρχαν αυτά τα καλοπροαίρετα άτομα. Μολονότι είναι αυτοί που φρουρούν τους δρόμους, συμβουλεύουν τα παιδιά, παίρνουν τις θερμοκρασίες, σβήνουν τις φωτιές και μιλούν λογικά με ήρεμη φωνή, έχουμε την τάση να παραβλέπουμε το γεγονός πως οι καλοπροαίρετοι άνθρωποι είναι αυτοί που κρατούν τον κόσμο στην πορεία του και τον άνθρωπο ζωντανό πάνω στη Γη.

Παρ' όλα αυτά, τέτοιοι άνθρωποι μπορεί να δεχτούν επίθεση, και θα πρέπει να τους

προστατεύουμε και να λαμβάνουμε ισχυρά μέτρα για την προστασία και υπεράσπισή τους, επειδή η δική σου επιβίωση κι εκείνη της οικογένειάς σου και των φίλων σου εξαρτάται απ' αυτούς.

*Ο δρόμος για την ευτυχία ακολουθείται  
πολύ πιο εύκολα όταν υποστηρίζει κανείς τους  
καλοπροαίρετους ανθρώπους.*





## 12. ΠΡΟΦΥΛΑΓΕ<sup>27</sup> ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΝΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΟΥ

### 12-1. Έχε καλή εμφάνιση.

Μερικές φορές δεν περνάει από το μυαλό μερικών ατόμων, μια και δε χρειάζεται να κοιτάζουν συνέχεια τον εαυτό τους, πως αποτελούν μέρος του σκηνικού διάκοσμου και της εμφάνισης των άλλων. Και μερικοί δε συνειδητοποιούν πως κρίνονται από τους άλλους με βάση την εμφάνισή τους.

Αν και τα ρούχα μπορεί να είναι ακριβά, το σαπούνη και τα άλλα σύνεργα προσωπικής περιποίησης δεν είναι και τόσο δύσκολο να τα αποκτήσει κανείς. Οι τεχνικές είναι καμιά φορά δύσκολο να ανακαλυφθούν, αλλά μπορούν να δημιουργηθούν.

Σε μερικές κοινωνίες, όταν είναι βάρβαρες ή πολύ υποβαθμισμένες, μπορεί να γίνει ακόμα και μόδα το να αποτελείς αντιαισθητικό θέαμα. Στην πραγματικότητα είναι ένα σύμπτωμα έλλειψης αυτοσεβασμού.

Όταν κανείς γυμνάζεται κι εργάζεται, μπορεί να λερωθεί πολύ. Όμως αυτό δεν τον εμποδίζει να πάει να πλυθεί. Και, για παράδειγμα, μερικοί Άγγλοι και άλλοι Ευρωπαίοι εργάτες καταφέρνουν να έχουν ένα εμφανίσιμο παρουσιαστικό ακόμα κι όταν δουλεύουν. Παρατηρεί κανείς ότι μερικοί από τους καλύτερους αθλητές έχουν καλή εμφάνιση, παρ' όλο που είναι μούσκεμα στον ιδρώτα.

Ένα περιβάλλον που το ασχημαίνουν ατημέλητοι άνθρωποι μπορεί να έχει μια αδιόρατη, καταθλιπτική επίδραση στο ηθικό<sup>28</sup> κάποιου.

<sup>27</sup> **προφυλάσσω**: προλαβαίνω να μην υποστεί ζημιά κάποιος, προστατεύω.

<sup>28</sup> **ηθικό**: η διανοητική και συναισθηματική στάση ενός ατόμου ή μιας ομάδας· το αίσθημα ευεξίας, η προθυμία να συνεχίσεις να κάνεις αυτό που κάνεις, ένα αίσθημα κοινού σκοπού.

Πρότρεπε τους ανθρώπους γύρω σου να έχουν καλή εμφάνιση με το να τους επαινείς όταν έχουν, ή ακόμα με το να τους βοηθάς διακριτικά στα προβλήματά τους, όταν δεν έχουν. Αυτό θα μπορούσε να καλυτερέψει την αυτοεκτίμησή τους, καθώς και το ηθικό τους.

## 12-2. Φρόντιζε το δικό σου χώρο.

Όταν οι άνθρωποι κάνουν άνω κάτω τα πράγματά τους και το χώρο τους αυτό μπορεί να επηρεάσει και το δικό σου χώρο. Όταν οι άνθρωποι φαίνονται να είναι ανίκανοι να φροντίσουν για τα δικά τους πράγματα και χώρους, πρόκειται για ένδειξη ότι στην πραγματικότητα αισθάνονται πως δεν ανήκουν εκεί και δεν τους ανήκουν τα πράγματά τους.

Όταν ήταν μικροί, τα πράγματα που τους «δόθηκαν» ήταν συνδεδεμένα με πάρα πολλές προφυλάξεις και περιορισμούς ή τους τα παίρνανε τ' αδέρφια τους ή οι γονείς τους. Και αυτοί πιθανώς δεν αισθάνονταν ευπρόσδεκτοι.

Τα υπάρχοντα, οι χώροι διαμονής και εργασίας, τα μεταφορικά μέσα τέτοιου είδους ανθρώπων διαλαλούν πως δεν είναι στην πραγματικότητα ιδιοκτησία κανενός. Ακόμα χειρότερα, μπορεί μερικές φορές να παρατηρηθεί ένα είδος λύσσας ενάντια στα υπάρχοντα. Ο βανδαλισμός<sup>29</sup> είναι μια εκδήλωση αυτού του πράγματος. Το σπίτι ή το αυτοκίνητο που «δεν ανήκει σε κανέναν» σύντομα καταστρέφεται.

Εκείνοι που χτίζουν και προσπαθούν να συντηρήσουν σπίτια για τα χαμηλά εισοδήματα συχνά ταράζονται με την ταχύτητα με την οποία μπορεί ν' αρχίσουν να μετατρέπονται σε ερείπια. Οι φτωχοί, εξ ορισμού, κατέχουν λίγα ή τίποτα. Βασανισμένοι με διάφορους τρόπους, καταλήγουν επίσης να νιώθουν

---

<sup>29</sup> **Βανδαλισμός:** η σκόπιμη και κακόβουλη καταστροφή δημόσιας ή ιδιωτικής ιδιοκτησίας, ειδικά στιγίποτε ωραίου ή καλλιτεχνικού.

ότι δεν ανήκουν πουθενά.

Όμως, είτε πλούσιοι είτε φτωχοί, και για οποιονδήποτε άλλο λόγο, οι άνθρωποι που δε φροντίζουν τα πράγματά τους και το χώρο τους μπορεί να δημιουργήσουν ακαταστασία σ' εκείνους που είναι γύρω τους. Είμαι σίγουρος πως μπορείς να φέρεις στο μυαλό σου τέτοιες περιπτώσεις.

Ρώτα τέτοιου είδους ανθρώπους τι πραγματικά έχουν δικό τους στη ζωή κι αν πραγματικά ανήκουν εκεί που είναι, και θα πάρεις μερικές εκπληκτικές απαντήσεις. Και θα τους βοηθήσεις επίσης πάρα πολύ.

Η τέχνη τού να οργανώνει κανείς τα υπάρχοντα και το χώρο του μπορεί να διδαχτεί. Μπορεί να είναι πρωτόγνωρο σε κάποιον το γεγονός ότι, όταν πάρει και χρησιμοποιήσει ένα αντικείμενο, θα πρέπει να το ξαναβάλει στην ίδια θέση, ώστε να μπορεί να το ξαναβρεί. Μερικοί ξοδεύουν το μισό από το χρόνο τους μόνο και μόνο φάχνοντας διάφορα πράγματα. Ο λίγος χρόνος που ξοδεύει κανείς για να οργανωθεί μπορεί να τον ανταμείψει με το να κάνει πιο γρήγορα τη δουλειά του. Δεν πρόκειται για χάσιμο χρόνου, όπως πιστεύουν μερικοί.

Για να προστατέψεις τα δικά σου υπάρχοντα και χώρο, βάλε τους άλλους να φροντίζουν τα δικά τους.

### **12-3. Να συμμετέχεις στη φροντίδα του πλανήτη.**

Η ιδέα πως έχει κανείς μερίδιο στον πλανήτη και πως μπορεί και θα πρέπει να συμμετάσχει στη φροντίδα του, μπορεί να φαίνεται υπερβολική, και σε μερικούς εντελώς εξωπραγματική. Σήμερα, όμως, αυτό που συμβαίνει στην άλλη άκρη τον κόσμου, ακόμα κι αν είναι τόσο μακριά, μπορεί να επηρεάσει αυτό που συμβαίνει και στο ίδιο σου το σπίτι.

Πρόσφατες ανακαλύψεις από διαστημικά εξερευνητικά οχήματα στην Αφροδίτη έχουν δείξει πως ο δικός μας κόσμος θα μπορούσε να χειροτερέψει σε

βαθμό που να είναι πια αδύνατη η ζωή σ' αυτόν. Και αυτό θα μπορούσε ίσως να συμβεί στη διάρκεια της ζωής κάποιου.

Κόψε πάρα πολλά δάση, ρύπανε πάρα πολλούς ποταμούς και θάλασσες, μόλυνε την ατμόσφαιρα, και την έχουμε πατήσει. Η θερμοκρασία στην επιφάνεια της Γης μπορεί να γίνει υπερβολικά υψηλή, η βροχή μπορεί να γίνει όξινη βροχή. Όλες οι μορφές ζωής θα μπορούσαν να πεθάνουν.

Μπορεί κανείς να ρωτήσει: «Ακόμα κι αν αυτό ήταν αλήθεια, εγώ τι θα μπορούσα να κάνω;». Λοιπόν, ακόμα κι αν κάποιος απλώς συνοφρυωνόταν, όταν οι άνθρωποι κάνουν πράγματα που ρυπαίνουν τον πλανήτη, θα έκανε κάτι γι' αυτό. Ακόμα κι αν είχε μονάχα τη γνώμη πως δεν είναι καλό πράγμα να κάνει κάποιος κακό στον πλανήτη και την έλεγε αυτήν τη γνώμη, θα έκανε κάτι.

Η φροντίδα για τον πλανήτη ξεκινά μέσα στην ίδια μας την αυλή. Επεκτείνεται στην περιοχή από την οποία περνάει κανείς για να πάει στο σχολείο ή στη δουλειά. Περιλαμβάνει τοποθεσίες στις οποίες πάει για εκδρομή ή για διακοπές. Τα σκουπίδια που λερώνουν το έδαφος και το νερό, ο ξερός θάμνος που ευνοεί την πυρκαγιά, είναι όλα πράγματα στα οποία δε χρειάζεται να συμβάλλει κανείς και για τα οποία μπορεί να κάνει κάτι στον ελεύθερο χρόνο του. Το να φυτέψεις ένα δέντρο μπορεί να φαίνεται σαν κάτι ασήμαντο, όμως είναι κάτι.

Σε μερικές χώρες, οι γεροντότεροι και οι άνεργοι δε μένουν άπρακτοι ούτε καταρρέουν: τους αναθέτουν να προσέχουν τους κήπους, τα πάρκα και τα δάση, να μαζεύουν τα σκουπίδια και να προσθέτουν κάποια ομορφιά στον κόσμο. Δεν υπάρχει έλλειψη μέσων για να φροντίσει κανείς τον πλανήτη, όμως αυτά κατά

κύριο λόγο αγνοούνται. Παρατηρεί κανείς πως το Σώμα Πολιτών για την Προστασία (Civilian Conservation Corps) στις Η.Π.Α., που οργανώθηκε στη δεκαετία του '30 για να απορροφήσει το ενεργητικό δυναμικό των άνεργων αξιωματικών και των νέων, ήταν ένα από τα λίγα προγράμματα –αν όχι το μόνο– εκείνη την εποχή της οικονομικής κρίσης το οποίο δημιούργησε πολύ περισσότερο πλούτο για το κράτος απ' αυτόν που ξοδεύτηκε. Αναδάσωσε μεγάλες περιοχές και έκανε άλλα πολύτιμα πράγματα για τη φροντίδα εκείνου του μέρους του πλανήτη, δηλαδή τις Η.Π.Α.. Διαπιστώνει κανείς πως το Σώμα Πολιτών για την Προστασία δεν υπάρχει πια. Μπορεί να προσθέσει τουλάχιστον την άποψη πως τέτοια προγράμματα αξίζουν τον κόπο, και να υποστηρίζει οργανισμούς και άτομα επιρροής που εργάζονται για το περιβάλλον.

Δεν υπάρχει έλλειψη τεχνολογίας. Αλλά η τεχνολογία και η εφαρμογή της κοστίζουν χρήματα. Χρήματα υπάρχουν όταν ακολουθείται συνετή οικονομική πολιτική, πολιτική που δεν τιμωρεί τον καθένα. Τέτοια πολιτική υπάρχει.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι για να βοηθήσουν στη φροντίδα του πλανήτη. Ξεκινάμε με την ιδέα πως θα πρέπει κανείς να το κάνει. Προχωρούν με το να υποδεικνύουν στους άλλους ότι κι εκείνοι θα πρέπει να βοηθήσουν.

Ο άνθρωπος έχει σήμερα τη δυνατότητα να καταστρέφει τον πλανήτη. Πρέπει να λάβει ώθηση για να αποκτήσει την ικανότητα και να κάνει τις πράξεις που χρειάζονται για να τον σώσει. Στο κάτω κάτω, πάνω σ' αυτόν στεκόμαστε.

*Αν οι άλλοι δε βοηθούν στην προφύλαξη και βελτίωση του περιβάλλοντος, ο δρόμος για την ευτυχία μπορεί να μην έχει καν οδόστρωμα, για να τον διαβεί κανείς.*



## 13. ΜΗΝ ΚΛΕΒΕΙΣ



Όταν δε σέβεται κανείς την ιδιοκτησία των άλλων, τα δικά του υπάρχοντα και η περιουσία του βρίσκονται σε κίνδυνο.

Το άτομο που για τον έναν ή τον άλλο λόγο έχει σταθεί ανίκανο να αποκτήσει περιουσιακά στοιχεία με τίμιο τρόπο μπορεί να ισχυρίζεται πως, έτσι κι αλλιώς, δεν ανήκει τίποτα σε κανέναν. Για προσπάθησε όμως να του κλέψεις τα παπούτσια του!

Ένας κλέφτης σκορπίζει μυστήριο στο περιβάλλον: Πού είναι αυτό; Πού είναι εκείνο; Ένας κλέφτης δημιουργεί προβλήματα κατά πολύ μεγαλύτερα από την αξία των κλοπιμαίων.

Εκείνοι που κλέβουν, αντιμέτωποι με τη διαφήμιση επιθυμητών αγαθών, βασανισμένοι από την ανικανότητα να παράγουν κάτι αρκετά πολύτιμο για να αποκτήσουν δικά τους πράγματα ή απλώς οδηγούμενοι από μια παρόρμηση, φαντάζονται πως αποκτούν κάτι πολύτιμο σε χαμηλό κόστος. Αλλά αυτή είναι η δυσκολία: το κόστος. Το πραγματικό τίμημα για τον κλέφτη είναι πολύ μεγαλύτερο απ' ό,τι μπορεί να πιστέψει κανείς. Οι μεγαλύτεροι ληστές στην ιστορία πλήρωσαν για τη λεία τους με το να περάσουν τη ζωή τους σε άθλια κρησφύγετα και φυλακές, ζώντας ελάχιστες μόνο στιγμές «καλοπέρασης». Όποια αξία κι αν έχουν τα κλοπιμαία δε θα άξιζε να έχει κανείς μια τέτοια φριχτή μοίρα.

Τα κλεμμένα αγαθά χάνουν πολύ από την αξία τους: πρέπει να τα κρύψουν, κι είναι πάντα μια απειλή για την ίδια την ελευθερία. Ακόμα και σε κομμουνιστικά κράτη, ο κλέφτης πηγαίνει στη φυλακή.

Το να κλέβει κανείς πράγματα είναι στην πραγματικότητα απλώς μια παραδοχή πως δεν είναι

αρκετά ικανός να τα αποκτήσει τίμια ή πως έχει μια τάση παραφροσύνης. Ρώτα έναν κλέφτη ποιο από τα δύο συμβαίνει: είναι ή το ένα ή το άλλο.

*Δεν μπορεί να διαβεί κανείς το δρόμο για  
την ευτυχία με κλεμμένα αγαθά.*



## 14. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΞΙΟΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ



Αν δεν μπορεί κανείς να έχει εμπιστοσύνη στην αξιοπιστία των γύρω του, αυτός ο ίδιος βρίσκεται σε κίνδυνο. Όταν εκείνοι πάνω στους οποίους στηρίζεται τον εγκαταλείπουν, η ίδια του η ζωή μπορεί να διαταραχτεί, κι ακόμα η ίδια του η επιβίωση να μπει σε κίνδυνο.

Η αμοιβαία εμπιστοσύνη είναι το πιο γερό θεμέλιο στις ανθρώπινες σχέσεις. Χωρίς αυτή η όλη δομή καταρρέει.

Η αξιοπιστία είναι ένα αγαθό που εκτιμάται πολύ. Όταν την έχει κανείς, θεωρείται πολύτιμος. Όταν την έχει χάσει, μπορεί να θεωρηθεί ανάξιος. Θα πρέπει κανείς να κάνει τους άλλους γύρω του να εμπνέουν αξιοπιστία και να την κερδίζουν.

Θα γίνουν με αυτόν τον τρόπο πολύ πιο πολύτιμοι για τον εαυτό τους και τους άλλους.

### **14-1. Κράτα το λόγο σου αφού τον δώσεις.**

Όταν δίνει κανείς μια διαβεβαίωση ή υπόσχεση ή ορκίζεται πως θα κάνει κάτι, πρέπει να φροντίσει να πραγματοποιηθεί. Αν κάποιος λέει πως πρόκειται να κάνει κάτι, θα πρέπει να το κάνει. Αν λέει πως δεν πρόκειται να κάνει κάτι, θα πρέπει να μην το κάνει.

Η εκτίμηση προς κάποιο άτομο βασίζεται, σε μεγάλο βαθμό, στο αν το άτομο αυτό κρατάει το λόγο του ή όχι. Για παράδειγμα, ακόμα κι οι γονείς, θα εκπλήσσονταν με το πόσο πέφτουν στην εκτίμηση των παιδιών τους όταν δεν κρατούν μια υπόσχεση.

Τους ανθρώπους που κρατούν το λόγο τους τους εμπιστεύονται και τους θαυμάζουν. Τους ανθρώπους που δεν τον κρατούν τους θεωρούν σκουπίδια. Σ'

εκείνους που συχνά αθετούν το λόγο τους ποτέ δε δίνεται μια άλλη ευκαιρία.

Ένα άτομο που δεν κρατά το λόγο του μπορεί σύντομα να βρει τον εαυτό του μπερδεμένο και παγιδευμένο σε κάθε είδους «εγγυήσεις» και «περιορισμούς»· και μπορεί ακόμα να βρει τον εαυτό του αποκλεισμένο από τις κανονικές σχέσεις με τους άλλους. Δεν υπάρχει πιο σίγουρη απομόνωση από τους συνανθρώπους του από το να παραλείπει κανείς να κρατήσει τις υποσχέσεις που έδωσε.

Ποτέ δε θα πρέπει να επιτρέπει κανείς σ' έναν άλλο να δίνει το λόγο του επιπόλαια. Θα πρέπει να επιμένει πως, όταν δίνεται μια υπόσχεση, πρέπει να τηρείται. Η ίδια η ζωή του μπορεί να διαταραχτεί πολύ αν προσπαθήσει να συνδεθεί με ανθρώπους που δεν τηρούν τις υποσχέσεις τους. Δεν είναι μια τυχαία υπόθεση.

*Είναι κατά πολύ ευκολότερο να διαβεί κανείς  
το δρόμο για την ευτυχία μαζί με ανθρώπους  
που μπορεί να εμπιστεύεται.*



## 15. ΕΚΠΛΗΡΩΝΕ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΣΟΥ



Το δίχως άλλο, στη διάρκεια της ζωής του αποκτά κανείς υποχρεώσεις.

Είναι γεγονός πως, από τη στιγμή που γεννιέται φέρει ορισμένες υποχρεώσεις, και αυτές έχουν την τάση να συσσωρεύονται από κει κι έπειτα. Η ιδέα πως οφείλει κανείς χρέος στους γονείς του γιατί τον έφεραν στον κόσμο και τον μεγάλωσαν δεν είναι ούτε πρωτότυπη ούτε καινούρια. Είναι προς τιμή των γονέων που δε δίνουν μεγαλύτερη έκταση σ' αυτό το θέμα. Παρ' όλα αυτά, είναι μια υποχρέωση – ακόμα και το παιδί την αισθάνεται. Και, καθώς η ζωή συνεχίζει την πορεία της, συσσωρεύει κανείς κι άλλες υποχρεώσεις – απέναντι σε άλλους ανθρώπους, σε φίλους, στην κοινωνία, ακόμα και σ' ολόκληρο τον κόσμο. Είναι εξαιρετικά επιζήμιο για ένα άτομο να μην του επιτρέπεις να εκπληρώνει ή να εξοφλεί τις υποχρεώσεις του. Η «εξέγερση της παιδικής ηλικίας» οφείλεται κατά ένα μεγάλο μέρος στην άρνηση από την πλευρά των μεγαλύτερων να δεχτούν το μόνο «νόμισμα» που διαθέτει ένα μωρό ή ένα παιδί ή ένας νέος και με το οποίο μπορεί να απαλλαγεί από το «βάρος της υποχρέωσης»: τα χαμόγελα του μωρού, οι αδέξιες προσπάθειες του παιδιού να βοηθήσει, η συμβουλή που πιθανά να εκφέρει ο νέος ή απλώς η προσπάθεια να είναι ένα παιδί καλός γιος ή καλή κόρη είναι πράγματα που περνούν συνήθως απαρατήρητα και πέφτουν στο κενό. Μπορεί να είναι άστοχα, και πολλές φορές κακοσχεδιασμένα· γρήγορα ξεθωριάζουν. Τέτοιες προσπάθειες, όταν αποτυχαίνουν να εξοφλήσουν το υπέρογκο χρέος, μπορεί να αντικατασταθούν από ένα σωρό μηχανισμούς ή

εκλογικεύσεις: «Δεν είναι αλήθεια ότι οφείλει κανείς τίποτα», «Όλα αυτά μου τα χρωστούσαν», «Δε ζήτησα εγώ να γεννηθώ», «Οι γονείς μου ή οι κηδεμόνες μου δεν αξίζουν» και «Δεν αξίζει να ζεις έτσι κι αλλιώς» για να αναφέρουμε μερικές. Ωστόσο οι υποχρεώσεις συνεχίζουν να συσσωρεύονται.

Το «βάρος της υποχρέωσης» μπορεί να γίνει ένα φορτίο που θα συντρίψει κάποιον, αν αυτός δεν μπορέσει να βρει έναν τρόπο να απαλλαγεί από αυτό. Μπορεί να προκαλέσει ταραχές κάθε είδους σε ατομικό ή κοινωνικό επίπεδο. Όταν δεν μπορεί να εξοφλήσει κανείς αυτό το χρέος, εκείνοι προς τους οποίους χρωστά, συχνά χωρίς να το γνωρίζουν, γίνονται στόχος των πιο απροσδόκητων αντιδράσεων.

Μπορεί κανείς να βοηθήσει ένα άτομο που βρίσκεται σε δύσκολη κατάσταση εξαιτίας ανεκπλήρωτων υποχρεώσεων και χρεών, αν απλώς εξετάσει μαζί του όλες τις υποχρεώσεις που έχει δημιουργήσει και δεν εκπλήρωσε –ηθικές, κοινωνικές και οικονομικές– και σκεφτεί κάποιον τρόπο για να εκπληρώσει κάθε υποχρέωση ή χρέος που πιστεύει πως οφείλει ακόμα.

Θα πρέπει να δέχεται τις προσπάθειες ενός παιδιού ή ενός ενήλικα να εξοφλήσει τις μη χρηματικές υποχρεώσεις που πιστεύει ότι μπορεί να οφείλει. Και θα πρέπει να συνεισφέρει στην εύρεση μιας λύσης που να ικανοποιεί και τις δυο πλευρές για την εξόφληση των χρηματικών υποχρεώσεων.

Απότρεψε ένα άτομο από την ανάληψη περισσότερων υποχρεώσεων απ' όσες μπορεί πραγματικά να εκπληρώσει ή να ξεπληρώσει.

*Είναι πολύ δύσκολο να διαβεί κανείς το δρόμο για την ευτυχία όταν τον βαραίνουν υποχρεώσεις που του οφείλουν ή δεν έχει εκπληρώσει.*



## 16. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΡΓΑΤΙΚΟΣ<sup>30</sup>



Η δουλειά δεν είναι πάντα ευχάριστη.

Λίγοι όμως είναι πιο δυστυχείς από κείνους που ζουν άσκοπα, αργόσχολα και βαριεστημένα. Τα παιδιά γίνονται κακόκεφα απέναντι στη μάνα τους όταν δεν έχουν τίποτα να κάνουν. Η χυδαιότητα των ανέργων, ακόμα κι όταν ζουν από «κοινωνική πρόνοια»<sup>31</sup> ή «επίδομα ανεργίας»<sup>32</sup>, είναι θρυλική. Οι συνταξιούχοι, που δεν έχουν τίποτα άλλο να πραγματοποιήσουν στη ζωή, πεθαίνουν από την απραξία, όπως δείχνουν οι στατιστικές.

Ακόμα και οι τουρίστες, δελεασμένοι από το κάλεσμα για ανάπαυλα που τους προσφέρει ένα ταξιδιωτικό πρακτορείο, κάνουν τη ζωή δύσκολη στον ξεναγό αν εκείνος δεν έχει τίποτα να τους δώσει να κάνουν.

Αν απασχοληθεί κανείς με κάτι μπορεί να απαλύνει κι αυτήν ακόμα τη λύπη.

Το ηθικό αναπτερώνεται και φτάνει στα ουράνια όταν επιτυγχάνουμε κάτι. Στην πραγματικότητα, μπορεί ν' αποδειχτεί πως η παραγωγή<sup>33</sup> είναι η βάση του ηθικού.

Οι άνθρωποι που δεν είναι εργατικοί ρίχνουν το βάρος της δουλειάς στους γύρω τους. Έχουν την τάση να φορτώνουν τους άλλους.

Είναι δύσκολο να τα πηγαίνει κανείς καλά με τους αργόσχολους. Πέρα από το ότι του χαλούν τη διάθεση, μπορεί επίσης να είναι και λίγο επικίνδυνοι.

Μια λύση που μπορεί να εφαρμόσει κανείς είναι να πείσει τέτοιους ανθρώπους να επιλέξουν κάποια

---

<sup>30</sup> **εργατικός**: που επιδιόεται με σθένος στη μελέτη ή στην εργασία· που δραστήρια και αποφασιστικά κατορθώνει να γίνουν διάφορα πράγματα· το αντίθετο του να είναι αργόσχολος και να μην πραγματοποιεί τίποτα.

<sup>31</sup> **κοινωνική πρόνοια**: αγαθά ή χρήματα που δίνονται στους ανθρώπους όταν είναι φτωχοί ή άποροι.

<sup>32</sup> **επίδομα ανεργίας**: χρήματα που δίνονται από μια κρατική υπηρεσία όταν είναι κανείς άνεργος.

<sup>33</sup> **παραγωγή**: η πράξη του να ολοκληρώνεις κάτι, να τελειώνεις ένα έργο, ένα σχέδιο ή ένα αντικείμενο που είναι χρήσιμο ή πολύτιμο ή απλά άξιο να το κάνει ή να το έχει κανείς.

ασχολία και να τους βάλει να την πραγματοποιήσουν.  
Το μονιμότερο όφελος που αποκομίζει κανείς  
προέρχεται από τη δουλειά με την οποία αυτός  
παράγει κάτι πραγματικά.

*Ο δρόμος για την ευτυχία είναι λεωφόρος όταν  
περιλαμβάνει εργατικότητα που οδηγεί σε  
χειροπιαστή παραγωγή.*



## 17. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΠΙΔΕΞΙΟΣ<sup>34</sup>



Ζούμε σε μια εποχή πολύπλοκου εξοπλισμού και ταχύτατων μηχανών και οχημάτων και τόσο η δική μας επιβίωση όσο κι εκείνη της οικογένειας και των φίλων μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη γενική επιδεξιότητα των άλλων.

Στο χώρο της αγοράς, στις θετικές και ανθρωπιστικές επιστήμες, καθώς και στην κυβέρνηση, η αδεξιότητα<sup>35</sup> μπορεί να απειλήσει τη ζωή και το μέλλον μιας μικρής ή μιας μεγάλης μερίδας ανθρώπων.

Είμαι σίγουρος πως μπορείς να φέρεις στο νου σου πολλά παραδείγματα αυτού του είδους.

Ο άνθρωπος είχε ανέκαθεν την παρόρμηση να ορίζει τη μοίρα του. Τόσο η δεισιδαιμονία, όσο και ο εξευμενισμός των κατάλληλων θεών και οι τελετουργικοί χοροί πριν απ' το κυνήγι, μπορούν να θεωρηθούν ως προσπάθειες –άσχετα από το πόσο ασθενείς ή μάταιες είναι– να ορίσει το πεπρωμένο.

Μόνο όταν έμαθε να σκέφτεται, να εκτιμά τη γνώση και να την εφαρμόζει με ικανοποιητική επιδεξιότητα, άρχισε να κυριαρχεί στο περιβάλλον τον. Το γνήσιο «θείο δώρο» μπορεί να είναι η δυνατότητα να είσαι επιδέξιος.

Στις συννηθισμένες ασχολίες ο άνθρωπος εκτιμά τη δεξιοτεχνία και την ικανότητα. Όταν αυτές απαντώνται σ' έναν ήρωα ή σ' έναν αθλητή αποτελούν σχεδόν αντικείμενο λατρείας.

Το κριτήριο της αληθινής επιδεξιότητας είναι το τελικό αποτέλεσμα.

Ένας άνθρωπος επιβιώνει στο βαθμό που είναι επιδέξιος. Χάνεται στο βαθμό που είναι αδέξιος.

Ενθάρρυνε την απόκτηση ικανότητας σε

<sup>34</sup> **επιδέξιος**: αυτός που έχει ικανότητα την οποία απέκτησε με εξάσκηση.

<sup>35</sup> **αδεξιότητα**: έλλειψη ικανότητας στο να πετυχαίνει κανείς κάτι· έλλειψη ικανότητας για δεξιοτεχνικά αποτελέσματα.

οποιαδήποτε αξιολογη ενασχόληση.

Να την επαινείς και να την ανταμείβεις όποτε τη συναντάς. Να απαιτείς επίδοση υψηλού επιπέδου. Η αξία μιας κοινωνίας φαίνεται από το αν εσύ, η οικογένειά σου και οι φίλοι σου μπορείτε να ζείτε σ' αυτή με ασφάλεια ή όχι.

Η παρατήρηση, η μελέτη και η εξάσκηση αποτελούν στοιχεία ικανότητας.

### **17-1. Να κοιτάς.**

Να βλέπεις αυτό που βλέπεις, όχι αυτό που κάποιος άλλος σου λέει πως βλέπεις.

Αυτό που παρατηρείς είναι αυτό που παρατηρείς εσύ. Να κοιτάζεις τα πράγματα, τη ζωή και τους άλλους απευθείας, όχι μέσα από κάποιο νέφος προκατάληψης, παραπέτασμα φόβου ή την ερμηνεία ενός άλλου.

Αντί να λογομαχείς με τους άλλους, βάλε τους να κοιτάξουν. Επίμεινε με ευγένεια να *κοιτάξουν*, κι αυτό από μόνο του αρκεί για να διαλύσει τα πιο κατάφωρα φέματα, ν' αποκαλύψει τη μεγαλύτερη υποκρισία, να λύσει τα πιο πολύπλοκα αινίγματα και να φέρει στο φως τις πιο απίθανες αποκαλύψεις.

Όταν κάποιος θεωρεί την κατάσταση σχεδόν υπερβολικά μπερδεμένη και ανυπόφορη, όταν ο νους του στριφογυρίζει συνεχώς, ζήτησέ του απλώς να απομακρυνθεί λιγάκι και να κοιτάξει.

Εκείνο που ανακαλύπτει είναι συνήθως φως φανάρι όταν το δει. Τότε μπορεί να προχωρήσει και να διευθετήσει την κατάσταση. Όμως, αν δεν το δει μόνος του και δεν το παρατηρήσει με τα μάτια του, μπορεί να μην του είναι πολύ πραγματικό, και όλες οι οδηγίες, οι διαταγές και οι τιμωρίες του κόσμου δε θα τον βγάλουν από τη σύγχυσή του.

Αν και μπορούμε να δείξουμε σ' ένα άτομο προς

ποια κατεύθυνση να κοιτάξει και να του προτείνουμε να κοιτάξει όντως προς τα κει, τα συμπεράσματα εξαρτώνται απ' αυτόν τον ίδιο.

Το παιδί ή ο ενήλικος βλέπει αυτό που βλέπει ο ίδιος, κι αυτό είναι η πραγματικότητα γι' αυτόν.

Η αληθινή επιδεξιότητα βασίζεται στη δική μας ικανότητα να παρατηρούμε. Μόνο μ' αυτό ως βάση, μπορούμε να είμαστε επιδέξιοι και σίγουροι.

## **17-2. Να μαθαίνεις.**

Σου έχει τύχει ποτέ να έχει ένα άτομο κάποια ψευδή δεδομένα για σένα; Σου δημιούργησε πρόβλημα αυτό;

Αυτό μπορεί να σου δώσει κάποια ιδέα της καταστροφής που μπορεί να προκαλέσουν τα ψευδή δεδομένα. Κι εσύ επίσης θα μπορούσες να έχεις μερικά ψευδή δεδομένα για κάποιον άλλο.

Ο διαχωρισμός του ψεύδους από την αλήθεια επιφέρει κατανόηση.

Υπάρχουν πολλά ψευδή δεδομένα τριγύρω. Τα κατασκευάζουν άτομα με κακές προθέσεις για να εξυπηρετήσουν τους δικούς τους σκοπούς. Μερικά απ' αυτά προέρχονται απλά από άγνοια των γεγονότων και τίποτε περισσότερο. Και μπορούν να εμποδίσουν την αποδοχή των αληθινών δεδομένων.

Η κύρια διαδικασία της μάθησης έχει ως εξής: εξετάζουμε τα δεδομένα που διαθέτουμε, επιλέγουμε τ' αληθινά από τα ψευδή και τα σημαντικά από τ' ασήμαντα, και καταλήγουμε κατ' αυτόν τον τρόπο σε συμπεράσματα που μπορούμε να εφαρμόσουμε. Μόλις κάποιος το κάνει αυτό, θα έχει κάνει ένα μεγάλο βήμα πάνω στο δρόμο που θα τον οδηγήσει στην επιδεξιότητα.

Κάθε «αλήθεια» κρίνεται με βάση αν είναι αληθινή για *σένα*. Αν έχεις το σύνολο των δεδομένων, αν έχεις

αποσαφηνίσει όποιες λέξεις δεν καταλάβαινες πλήρως κι έχεις επιθεωρήσει το θέμα, κι ακόμα δε φαίνεται αληθινό, τότε δεν είναι αληθινό για σένα. Απόρριψέ το. Κι αν θέλεις, προχώρησε παραπέρα και φτάσε σ' ένα συμπέρασμα σχετικά με το ποια είναι η αλήθεια για σένα. Στο κάτω κάτω, εσύ είσαι αυτός που θα χρειαστεί να τη χρησιμοποιήσεις ή να μην τη χρησιμοποιήσεις, να σκεφτεί με βάση αυτή ή να μη σκεφτεί με βάση αυτή. Αν δέχεται κανείς τυφλά κάποια «γεγονότα» ή «αλήθειες», απλώς και μόνο επειδή του είπαν ότι πρέπει να τα δεχτεί, αν δέχεται «γεγονότα» και «αλήθειες» που δεν του φαίνονται αληθινά ή ακόμα που του φαίνονται ψευδή, το τελικό αποτέλεσμα μπορεί να είναι θλιβερό. Αυτό το σοκάκι οδηγεί στο σκομπιδότοπο της αδεξιότητας.

Ένα άλλο μέρος της μάθησης συνίσταται απλώς στην απομνημόνευση. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει την ορθογραφία των λέξεων, μαθηματικούς πίνακες και τύπους, τη σειρά των σωστών κουμπιών που πρέπει να πατήσουμε, κλπ. Όμως, ακόμα και στην απλή απομνημόνευση πρέπει κανείς να γνωρίζει ποιος είναι ο σκοπός της ύλης που μελετά, καθώς και πώς και πότε να τη χρησιμοποιήσει.

Η διαδικασία της μάθησης δεν είναι απλώς και μόνο συσσώρευση δεδομένων πάνω σε άλλα δεδομένα. Είναι μια διαδικασία με την οποία κατανοεί κανείς καινούρια πράγματα και γνωρίζει καλύτερους τρόπους για να κάνει διάφορα πράγματα.

Εκείνοι που προσδεύουν στη ζωή δε σταματούν ποτέ πραγματικά να μελετούν και να μαθαίνουν. Ο επιδέξιος μηχανικός συμβαδίζει με τις καινούριες μεθόδους, ο καλός αθλητής συνεχώς επανεξετάζει την πρόοδο του αθλήματός του, κάθε επαγγελματίας έχει μια στοίβα από βιβλία της ειδικότητάς του πρόχειρα και τα συμβουλευεται, κλπ.

Τόσο το καινούριο μοντέλο μίξερ ή πλυντηρίου, όσο και το τελευταίο μοντέλο αυτοκινήτου, απαιτούν κάποια μελέτη και μάθηση για να τα λειτουργήσουμε μ' επιδεξιότητα. Όταν οι άνθρωποι παραλείπουν να κάνουν κάτι τέτοιο, το επακόλουθο είναι ατυχήματα στην κουζίνα και σωροί από ματωμένα συντρίμια στους αυτοκινητόδρομους.

Είναι πολύ υπερόπτης εκείνος που νομίζει πως δεν υπάρχει τίποτα περισσότερο να μάθει στη ζωή. Και είναι επικίνδυνα τυφλός εκείνος που δεν μπορεί να αποβάλλει τις προκαταλήψεις του και τα ψευδή δεδομένα που έχει και να τα αντικαταστήσει με γεγονότα κι αλήθειες που μπορούν να προσφέρουν καταλληλότερη βοήθεια στη δική του ζωή και τη ζωή όλων των άλλων.

Υπάρχουν τρόποι για να μελετά κανείς, ώστε πραγματικά να μαθαίνει και να μπορεί να χρησιμοποιεί αυτά που μαθαίνει. Αυτοί συνοψίζονται στο να έχει ένα δάσκαλο και/ή βιβλία που να πραγματεύονται σωστά το θέμα τους, στο να αποσαφηνίζει κάθε λέξη που δεν καταλαβαίνει πλήρως, στο να συμβουλεύεται άλλες πηγές και/ή τον ίδιο το χώρο του θέματος, στο να ξεδιαλέγει τα ψευδή δεδομένα που μπορεί να έχει ήδη και στο να διαχωρίζει τα ψευδή από τ' αληθινά με βάση το τι είναι τώρα αληθινό γι' αυτόν. Ως τελικό αποτέλεσμα θα αισθάνεται σιγουριά και θα μπορεί να είναι επιδέξιος. Μπορεί να είναι, στην πραγματικότητα, μια θαυμάσια και ικανοποιητική εμπειρία. Μοιάζει σαν να ανεβαίνει κανείς σε ένα επικίνδυνο βουνό, γεμάτο αγκαθωτούς θάμνους, αλλά να φτάνει τελικά στην κορυφή με μια καινούρια θέα ολόκληρου του απέραντου κόσμου.

Για να επιβιώσει ένας πολιτισμός, πρέπει να γαλουχήσει τους νέους στα σχολεία του με τις συνήθειες και ικανότητες μελέτης κι αυτό πρέπει να

προωθεί. Το σχολείο δεν είναι ένας χώρος όπου βάζουμε τα παιδιά για να μην τα έχουμε στα πόδια μας στη διάρκεια της ημέρας. Θα ήταν υπερβολικά δαπανηρό αν υπήρχε γι' αυτόν το λόγο και μόνο. Ούτε είναι ένας χώρος δημιουργίας παπαγάλων. Το σχολείο είναι ο χώρος όπου θα πρέπει να μαθαίνει κανείς να μελετά και όπου τα παιδιά μπορούν να προετοιμάζονται για να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα – να μαθαίνουν να τη χειρίζονται με επιδεξιότητα και να αποκτούν τα εφόδια για να αναλάβουν τον κόσμο του αύριο, τον κόσμο όπου οι σημερινοί ενήλικες θα είναι πια προχωρημένης ηλικίας, μεσήλικες ή ηλικιωμένοι.

Ο πωρωμένος εγκληματίας ποτέ δεν έμαθε πώς να μαθαίνει. Τα δικαστήρια προσπαθούν επανειλημμένα να του διδάξουν πως αν διαπράξει ξανά το ίδιο έγκλημα θα ξαναπάει στη φυλακή: οι πιο πολλοί απ' αυτούς διαπράττουν το ίδιο έγκλημα και ξαναγυρνάνε στη φυλακή. Είναι γεγονός πως οι εγκληματίες είναι η αιτία πού ψηφίζονται όλο και περισσότεροι νόμοι. Ο ευυπόληπτος πολίτης είναι αυτός που υπακούει τους νόμους. Οι εγκληματίες, εξ ορισμού, δεν τους υπακούουν. Οι εγκληματίες δεν μπορούν να μάθουν. Καμιά διαταγή, οδηγία, τιμωρία και απειλή δε θα έχει αποτέλεσμα σ' ένα άτομο που δε γνωρίζει πώς να μαθαίνει και δεν μπορεί να μάθει.

Ένα χαρακτηριστικό που παρουσιάζουν οι εγκληματικές κυβερνήσεις –όπως έχει μερικές φορές συμβεί στην ιστορία– είναι ότι οι ηγέτες τους δεν μπορούν να μάθουν: όλα τα αρχεία και η ορθή λογική μπορεί να τους υποδεικνύουν πως την καταπίεση ακολουθεί η συμφορά. Παρ' όλα αυτά, χρειάστηκαν βίαιες επαναστάσεις για να τους θέσουμε υπό έλεγχο κι ένας Β' παγκόσμιος πόλεμος για ν' απαλλαγούμε από έναν Χίτλερ – γεγονότα πολύ δυσάρεστα για την

ανθρωπότητα. Αυτοί δεν έμαθαν. Εντρυφούσαν<sup>36</sup> στα ψευδή δεδομένα. Αρνούνται κάθε μαρτυρία και αλήθεια. Χρειάστηκε να βγουν από τη μέση.

Οι παράφρονες δεν μπορούν να μάθουν. Καθώς ωθούνται από κρυμμένες κακές προθέσεις ή είναι συνθλιμμένοι σε σημείο που να μην μπορούν να σκέφτονται λογικά, τα γεγονότα, η αλήθεια και η πραγματικότητα είναι πέρα απ' αυτούς. Είναι η προσωποποίηση των ψευδών δεδομένων. Δεν πρόκειται ή δεν μπορούν, στην πραγματικότητα, ν' αντιληφθούν ή να μάθουν.

Η ανικανότητα ή η άρνηση για μάθηση επιφέρουν ένα πλήθος προβλημάτων για το άτομο και την κοινωνία.

Η ζωή μερικών ανθρώπων γύρω σου έχει βγει από τη σωστή πορεία της επειδή αυτοί δε γνωρίζουν πώς να μελετάνε, επειδή δε μαθαίνουν. Ίσως να μπορείς να φέρεις στο μυαλό σου μερικά παραδείγματα.

Αν δεν μπορεί κανείς να βάλει τους ανθρώπους γύρω του να μελετήσουν και να μάθουν, η δική του δουλειά μπορεί να γίνει πολύ πιο επίπονη –και μάλιστα ν' αποκτήσει φόρτο εργασίας– και η δυνατότητά του να επιβιώνει να ελαττωθεί κατά πολύ.

Μπορεί κανείς να βοηθά τους άλλους να μελετούν και να μαθαίνουν έστω και μόνο με το να θέτει στη διάθεσή τους τα δεδομένα που θα πρέπει να έχουν. Μπορεί να βοηθά απλώς με το να τους δίνει αναγνώριση γι' αυτά που έχουν μάθει. Μπορεί να βοηθά έστω και μόνο με το να εκτιμά την όποια άνοδο παρατηρεί στην επιδεξιότητα των άλλων. Αν θέλει, μπορεί να κάνει περισσότερα απ' αυτά: να βοηθήσει τους άλλους, χωρίς φιλονικίες, να ξεδιαλέξουν τα ψευδή δεδομένα· να τους βοηθήσει να βρουν και να αποσαφηνίσουν τις λέξεις που δεν έχουν καταλάβει·

---

<sup>36</sup> εντρυφά· βρίσκω απόλαυση, τέρψη, ηδονή, ασχολούμενος με κάτι.

να τους βοηθήσει να βρουν και να χειριστούν τους λόγους για τους οποίους δε μελετούν και δε μαθαίνουν.

Μια και μαθαίνουμε στη ζωή κυρίως από τα λάθη μας, αντί να τα βάζεις με κάποιον που κάνει ένα λάθος, βρες πώς έγινε το λάθος και δεξ αν ο άλλος μπορεί να μάθει κάτι απ' αυτό.

Μπορεί πότε πότε να εκπλήσσεσαι και ο ίδιος όταν ξεμπερδεύεις τη ζωή ενός ατόμου βάζοντάς το απλώς να μελετήσει και να μάθει. Είμαι σίγουρος πως μπορείς να σκεφτείς πολλούς τρόπους για να το πετύχεις. Και φαντάζομαι πως θα διαπιστώσεις ότι οι πιο ήπιοι τρόποι είναι οι πιο αποτελεσματικοί. Ο κόσμος είναι ήδη αρκετά σκληρός για τους ανθρώπους που δεν μπορούν να μάθουν.

### **17-3. Να εξασκείσαι.**

Η μάθηση φέρνει καρπούς όταν εφαρμόζεται. Μπορεί κανείς, φυσικά, ν' αναζητήσει τη σοφία για τη σοφία – υπάρχει μάλιστα και μια ομορφιά σ' αυτό. Αλλά, για να λέμε την αλήθεια, ποτέ πραγματικά δεν ξέρει κανείς αν είναι σοφός ή όχι προτού δει τ' αποτελέσματα από την προσπάθειά του να εφαρμόσει αυτήν τη σοφία.

Κάθε ασχολία, τέχνη ή επάγγελμα –το σκάψιμο, η νομική, η μηχανική, η μαγειρική ή οτιδήποτε άλλο– άσχετα με το πόσο καλά τα έχουμε μελετήσει, έρχεται τελικά αντιμέτωπη με τη λυδία λίθο<sup>37</sup>: μπορούμε να τα ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΜΕ; Και η εφαρμογή απαιτεί *εξάσκηση*.

Αν οι κασκαντέρ<sup>38</sup> του κινηματογράφου δεν κάνουν πρώτα εξάσκηση, τραυματίζονται. Το ίδιο κι οι νοικοκυρές.

Στ' αλήθεια η ασφάλεια δεν αποτελεί δημοφιλές

---

<sup>37</sup> **λυδία λίθος**: βασικό, ουσιαδές κριτήριο που χαρακτηρίζει και προσδιορίζει μία κατάσταση ή γεγονός.

<sup>38</sup> **κασκαντέρ**: ακροβάτες-σωσείς που αντικαθιστούν ηθοποιούς σ' επικίνδυνες σκηνές.

θέμα. Επειδή συνοδεύεται συνήθως από τα λόγια «να προσέχεις» και «μην τρέχεις», οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν πως τους βάζουν περιορισμούς. Αλλά υπάρχει κι άλλη προσέγγιση στο θέμα: αν κάποιος είναι πραγματικά εξασκημένος, η ικανότητά του και η δεξιότητά του είναι τόσο αναπτυγμένες που δε χρειάζεται να «προσέχει» ή να «μην τρέχει». Μόνο με την εξάσκηση μπορεί κανείς να καταφέρει να κινείται με μεγάλη ταχύτητα, αλλά και με ασφάλεια.

Η ικανότητα και η επιδεξιότητα κάποιου πρέπει ν' αυξηθούν ώστε να συμβαδίζουν με την ταχύτητα της εποχής στην οποία ζει. Κι αυτό πετυχαίνεται με την εξάσκηση.

Μπορεί κανείς να εκπαιδεύσει το σώμα του, τα μάτια του, τα χέρια και τα πόδια του, μέχρις ότου, με την εξάσκηση, να φτάσουν κατά κάποιον τρόπο σε σημείο που να «γνωρίζουν». Δε χρειάζεται πια να «σκέφτεται» κανείς για ν' ανάψει τη σόμπα ή να παρκάρει το αυτοκίνητο, απλά το ΚΑΝΕΙ. Σε κάθε ασχολία, ένα μεγάλο μέρος αυτού που θεωρείται «ταλέντο» είναι στην πραγματικότητα απλώς πρακτική *εξάσκηση*.

Αν δε σχεδιάσει κανείς με λεπτομέρεια την κάθε κίνηση που χρειάζεται για να κάνει κάτι, και αν μετά δεν την κάνει ξανά και ξανά, μέχρι που να μπορεί να την εκτελεί με ταχύτητα κι ακρίβεια χωρίς να σκέφτεται καν, μπορεί να προετοιμάσει το έδαφος για ατυχήματα.

Οι στατιστικές συνήθως επιβεβαιώνουν πως τα λιγότερο εξασκημένα άτομα έχουν τα περισσότερα ατυχήματα.

Η ίδια αρχή ισχύει στις τέχνες και στα επαγγέλματα που κατά κύριο λόγο χρησιμοποιούν το μυαλό. Ο δικηγόρος που δεν έχει ασκηθεί ξανά και ξανά στις διαδικασίες του δικαστηρίου μπορεί να μην έχει μάθει

«ν' αλλάζει ταχύτητες» στη διάνοιά του αρκετά γρήγορα, ώστε ν' αντιμετωπίζει τις νέες εξελίξεις μιας υπόθεσης, και, με αυτόν τον τρόπο, να τη χάνει. Ένας νέος χρηματιστής χωρίς εξάσκηση θα μπορούσε να χάσει μια περιουσία μέσα σε λίγα λεπτά. Ένας αρχάριος πωλητής που δεν έχει κάνει πρόβες στην τέχνη των πωλήσεων μπορεί να λιμοκτονήσει από έλλειψη πωλήσεων. Η σωστή λύση είναι εξάσκηση, εξάσκηση και πάλι εξάσκηση!

Μερικές φορές ανακαλύπτει κανείς πως δεν μπορεί να εφαρμόσει αυτό που έμαθε. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, οφείλεται στον εσφαλμένο τρόπο μελέτης ή στο δάσκαλο ή στο κείμενο. Το να διαβάζει κανείς τις οδηγίες είναι μερικές φορές κάτι τελείως διαφορετικό από το να προσπαθεί να τις εφαρμόσει.

Κάποιες φορές, όταν η εξάσκηση δε βγάζει πουθενά, χρειάζεται να πετάξει κανείς το βιβλίο και ν' αρχίσει από το μηδέν. Ο τομέας της ηχογράφησης στον κινηματογράφο αποτελεί παράδειγμα: αν ακολουθούσε κανείς τα βιβλία ηχογράφησης που κυκλοφόρησαν κατά καιρούς, δε θα κατόρθωνε να κάνει το κελάπημα ενός πουλιού ν' ακούγεται καλύτερα από ένα βραχνό κλάξον – αυτός είναι ο λόγος που δεν μπορείς να καταλάβεις τι λένε οι ηθοποιοί σε μερικές ταινίες. Ο καλός ηχολήπτης χρειάστηκε να τα βρει όλα μόνος του για να κάνει τη δουλειά του. Αλλά σε έναν άλλο τομέα του κινηματογράφου υπάρχει ακριβώς το αντίθετο: πολλά συγγράμματα για το φωτισμό στον κινηματογράφο είναι έξοχα· αν τ' ακολουθήσει κανείς κατά γράμμα, το αποτέλεσμα θα είναι μια υπέροχη σκηνή.

Είναι ατυχές το γεγονός ότι δεν καλύπτονται επαρκώς όλες οι ασχολίες με κατανοητά συγγράμματα, ιδίως σε μια τεχνοκρατούμενη κοινωνία υψηλών

ταχυτήτων. Αλλά αυτό δε θα πρέπει να μας σταματά. Όταν υπάρχουν αξιόλογα συγγράμματα, εκτίμησέ τα και μελέτησέ τα καλά. Όπου δεν υπάρχουν, συγκέντρωσε όλα τα διαθέσιμα δεδομένα, μελέτησέ τα και βρες τα υπόλοιπα από μόνος σου.

Αλλά η θεωρία και τα δεδομένα αποφέρουν καρπούς μόνο όταν εφαρμόζονται και όταν εφαρμόζονται χρησιμοποιώντας εμπειρία που έχει αποκτήσει κανείς από την εξάσκηση.

Είναι επικίνδυνο να περιστοιχίζεσαι από ανθρώπους που δεν εξασκούνται στις ειδικότητές τους σε σημείο που να μπορούν πραγματικά να τις ΚΑΝΟΥΝ. Υπάρχει μια τεράστια διαφορά ανάμεσα στο «αρκετά καλά» και στην επαγγελματική ικανότητα και δεξιότητα. Το χάσμα γεφυρώνεται με την εξάσκηση.

Βάζε τους ανθρώπους να βλέπουν, να μελετούν, να το δουλεύουν και μετά να το κάνουν. Και, όταν το καταλαβαίνουν σωστά, βάζε τους να εξασκηθούν ξανά και ξανά, μέχρις ότου να μπορούν να το κάνουν σαν επαγγελματίες.

Είναι μεγάλη η χαρά που δοκιμάζει κανείς όταν είναι ικανός, επιδέξιος και γρήγορος. Αλλά αυτά μπορεί να τα πετύχει με ασφάλεια μόνο με την εξάσκηση. Το να προσπαθείς να ζήσεις σ' έναν κόσμο πολύ μεγάλης ταχύτητας με αργούς ανθρώπους δεν είναι και πολύ ασφαλές.

*Ο καλύτερος τρόπος για να διαβαίνει κανείς το δρόμο για την ευτυχία είναι όταν είναι παρέα με ικανούς συνταξιδιώτες.*





## 18. ΝΑ ΣΕΒΕΣΑΙ ΤΙΣ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

**Η** ανεξιθρησκεία αποτελεί γερό θεμέλιο για την εδραίωση των ανθρώπινων σχέσεων.

Όταν βλέπουμε τη σφαγή και τη δυστυχία που προκάλεσε η θρησκευτική μισαλλοδοξία σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας τον άνθρωπου, ακόμα και στη σύγχρονη εποχή, μπορούμε να καταλάβουμε πως η μισαλλοδοξία λειτουργεί ενάντια στην επιβίωση.

Ανεξιθρησκεία δε σημαίνει πως δεν μπορεί κανείς να εκφράζει τις δικές του πεποιθήσεις. Σημαίνει, ωστόσο, πως όποτε επιδίωξε κανείς να υπονομεύσει ή να πολεμήσει τη θρησκευτική πίστη ή τις πεποιθήσεις του άλλου τα προβλήματα δεν άργησαν να ακολουθήσουν.

Οι φιλόσοφοι από την εποχή της αρχαίας Ελλάδας φιλονικούσαν μεταξύ τους για τη φύση του Θεού, του ανθρώπου και του σύμπαντος. Οι απόψεις των αυθεντιών έρχονται και παρέρχονται. Αυτήν τη στιγμή, οι φιλοσοφίες της «μηχανοκρατίας»<sup>39</sup> και του «υλισμού»<sup>40</sup> –που χρονολογούνται τόσο παλιά όσο η Αίγυπτος και η αρχαία Ελλάδα– είναι της μόδας. Επιχειρούν να υποστηρίξουν πως όλα είναι ύλη και, όσο καλοβαλμένες κι αν είναι οι εξηγήσεις τους για την εξέλιξη, παραβλέπουν πως δεν αποκλείουν την

---

<sup>39</sup> **μηχανοκρατία:** η άποψη πως όλα τα έμβια όντα είναι μονάχα ύλη σε κίνηση και μπορούν να εξηγηθούν πλήρως με τους νόμους της Φυσικής. Τη θεωρία εισαγάγησαν ο Λεύκιππος και ο Δημόκριτος (460 με 370 π.Χ.), οι οποίοι την πήραν ίσως από την αιγυπτιακή μυθολογία. Οι υποστηρικτές αυτής της φιλοσοφίας θεώρησαν πως έπρεπε να αγνοήσουν τη θρησκεία, γιατί δεν μπορούσαν να την ανάγουν σε μαθηματικά. Τους επιτέθηκαν άνθρωποι με θρησκευτικά συμφέροντα, και αυτοί με τη σειρά τους επιτέθηκαν στις θρησκείες. Ο Ρόμπερτ Μπόιλ (1627-1691), που ανέπτυξε το Νόμο του Μπόιλ, στη Φυσική, αντέκρουσε την παραπάνω άποψη θέτοντας το ερώτημα για το αν η φύση θα μπορούσε ή όχι να έχει τέτοια σχέδια όπως είναι η ύλη σε κίνηση.

<sup>40</sup> **υλισμός:** μεταφυσική θεωρία που ισχυρίζεται ότι η ύλη είναι η μόνη πραγματικότητα κι αυτή καθορίζει τις ιδέες. Αποσκοπεί στο να δώσει ικανοποιητική εξήγηση σε πράγματα όπως η διάνοια, λέγοντας πως μπορούμε να τα ανάγουμε σε υλικά πράγματα ή στις κινήσεις τους. Ο υλισμός είναι μια πολύ παλιά ιδέα. Υπάρχουν κι άλλες ιδέες.

επίδραση άλλων παραγόντων, που πιθανά να χρησιμοποιούν στοιχεία όπως η εξέλιξη. Αυτές είναι σήμερα οι «επίσημες» φιλοσοφίες και ακόμα διδάσκονται και στα σχολεία. Έχουν τους δικούς τους φανατικούς οπαδούς, που επιτίθενται στις πεποιθήσεις και στις θρησκείες των άλλων και το αποτέλεσμα μπορεί να είναι μισαλλοδοξία κι έριδες.

Αν όλα τα λαμπρότερα μυαλά από τον 5ο π.Χ. αιώνα ή πιο πριν δεν μπόρεσαν ποτέ να συμφωνήσουν στο θέμα της θρησκείας ή αντιθρησκείας, τότε αυτό το θέμα είναι ένα πεδίο μάχης ανάμεσα στους ανθρώπους από το οποίο θα έκανε καλά κανείς να απέχει.

Από αυτήν τη θάλασσα διαμάχης, έχει αναδυθεί μια λαμπρή αρχή: το δικαίωμα να πιστεύει κανείς σ' αυτό που επιλέγει.

Η «πίστη» και η «πεποίθηση» δεν υπακούουν απαραίτητα στη λογική, αλλά ούτε και μπορούν να ονομαστούν παράλογες. Μπορεί να είναι δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα.

Κάθε συμβουλή που θα μπορούσε ίσως να δώσει κανείς σ' έναν άλλο σ' αυτό το θέμα είναι ασφαλέστατη, όταν απλώς υποστηρίζει το δικαίωμα που έχει το άτομο να πιστεύει σ' αυτό που επιλέγει. Είναι κανείς ελεύθερος να εκδηλώνει τις δικές του πεποιθήσεις με σκοπό να κερδίσει αποδοχή. Κινδυνεύει, όμως, όταν επιχειρεί να επιτεθεί στις πεποιθήσεις των άλλων, και πολύ περισσότερο όταν επιτίθεται κι επιχειρεί να βλάψει άλλους εξαιτίας των θρησκευτικών τους πεποιθήσεων.

Το ανθρώπινο γένος, από τη γένεση των ειδών, έχει βρει μεγάλη παρηγοριά και χαρά στις αγκάλες των διαφόρων θρησκείων του. Ακόμα κι ο «μηχανοκράτης» κι ο «υλιστής» του σήμερα θυμίζουν κατά πολύ τους

ιερείς του παλιού καιρού την ώρα που διακήρυτταν το δόγμα τους.

Οι άνθρωποι που δεν έχουν πίστη συνιστούν μια πολύ θλιβερή κατηγορία. Μπορεί, έστω, να τους δώσει κανείς κάτι στο οποίο να πιστεύουν. Όμως, όταν έχουν θρησκευτικές πεποιθήσεις, σεβάσου τες.

*Ο δρόμος για την ευτυχία μπορεί να είναι γεμάτος έριδες, όταν δε σέβεται κάποιος τις θρησκευτικές πεποιθήσεις των άλλων.*





## 19. ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ Ο,ΤΙ ΔΕ ΘΑ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕ ΝΑ ΣΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΕΚΕΙΝΟΙ

Σε πολλούς λαούς, σε πολλές χώρες, για πολλούς αιώνες, υπήρξαν διάφορες παραλλαγές αυτού που κοινώς ονομάζεται «Χρυσούς Κανών»<sup>41</sup>. Ο τίτλος που δίνεται πιο πάνω είναι μια διατύπωση αυτού του κανόνα σε σχέση με τις επιζήμιες ενέργειες.

Μόνο ένας άγιος θα μπορούσε να ζήσει όλη του τη ζωή χωρίς ποτέ να βλάψει κανέναν. Αλλά μόνο ένας εγκληματίας βλάπτει τους ανθρώπους γύρω του χωρίς δεύτερη σκέψη.

Αφήνοντας εντελώς κατά μέρος τα συναισθήματα «ενοχής», «ντροπής» ή «τύψεων συνείδησης», τα οποία όλα τους μπορεί να είναι αρκετά πραγματικά και άσχημα, δεν παύει να είναι αλήθεια επίσης πως το κακό που κάνει κανείς στους άλλους μπορεί να γίνει μπούμερανγκ<sup>42</sup> για τον ίδιο.

Δε γίνεται να επανορθωθούν όλες οι επιζήμιες πράξεις: μπορεί μια πράξη που στρέφεται ενάντια σ' έναν άλλο να μην μπορεί να μπει στην άκρη ή να ξεχαστεί. Ο φόνος είναι μια τέτοια πράξη. Μπορεί να δει κανείς με ποιον τρόπο μια σοβαρή παραβίαση οποιουδήποτε σχεδόν διδάγματος από αυτά που δίνονται σ' αυτό το βιβλίο, θα μπορούσε να γίνει μια ανεπανόρθωτα επιζήμια πράξη ενάντια σ' έναν άλλο.

Καταστρέφοντας τη ζωή ενός άλλου μπορεί κανείς να συντρίψει τη δική του τη ζωή. Η κοινωνία αντιδρά – οι φυλακές και τα τρελοκομεία κατακλύζονται από

41 «Χρυσός Κανών»: παρ' όλο που αυτός ο κανόνας θεωρείται από τους χριστιανούς ως χριστιανικός, και απαντάται τόσο στην Παλαιά όσο και στην

42 **μπούμερανγκ**: ένα κυρτό ρόπαλο από σκληρό ξύλο, το οποίο εκοιμεινδονίζουν οι ιθαγενείς της Αυστραλίας, και το οποίο επιστρέφει πίσω σ' αυτόν που το πέταξε. Η λέξη χρησιμοποιείται συνηθισμένα για να δηλώσει το κακό που μπορεί να συμβεί στον ίδιο το δημιουργό μιας πλεκτάνης, με την έννοια ότι, όπως το μπούμερανγκ, το κακό γυρίζει πίσω σ' αυτόν.

ανθρώπους που βλάψανε τους συνανθρώπους τους. Αλλά υπάρχουν κι άλλες ποινές: είτε συλληφθεί κανείς είτε όχι, η διάπραξη επιζήμιων πράξεων εναντίων άλλων, ειδικά όταν αυτές είναι κρυφές, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σοβαρές αλλαγές στη στάση του απέναντι στους άλλους και στον εαυτό του, αλλαγές που είναι όλες τους δυσάρεστες. Η ευτυχία και η χαρά της ζωής χάνονται.

Αυτή η παραλλαγή του «Χρυσού Κανόνα» χρησιμεύει επίσης και ως κριτήριο. Όταν πείσουμε κάποιον να εφαρμόσει αυτόν τον κανόνα, αυτός μπορεί να συνειδητοποιήσει τι είναι επιζήμια πράξη. Του δίνει απάντηση στο ερώτημα τι είναι το *επιζήμιο*. Το φιλοσοφικό ερώτημα που αφορά το επίμαχο θέμα του τι είναι *άδικο*, μπορεί ν' απαντηθεί αμέσως σε προσωπικό επίπεδο: Θα σου άρεσε να συμβεί αυτό σε σένα; Όχι; Τότε, πρέπει να είναι μια επιζήμια πράξη και, από την άποψη της κοινωνίας, είναι μια άδικη πράξη. Μπορεί να αφυπνίσει την κοινωνική συνείδηση. Και μπορεί τότε να επιτρέψει σε κάποιον να δει τι θα πρέπει να κάνει και τι δε θα πρέπει να κάνει.

Σε μια εποχή όπου μερικοί δεν αισθάνονται καμιά αναστολή στο να κάνουν επιζήμιες πράξεις, η δυνατότητα του ατόμου να επιβιώνει κατεβαίνει σε μια πολύ χαμηλή στάθμη.

Αν μπορείς να πείσεις τους ανθρώπους να εφαρμόσουν αυτόν τον κανόνα, θα τους έχεις δώσει ένα δίδαγμα με το οποίο θα μπορούν να αξιολογούν τη ζωή τους και σε μερικούς θα έχεις ανοίξει την πόρτα για να τους δώσεις τη δυνατότητα να ξαναγίνουν μέρος του ανθρώπινου γένους.

*Ο δρόμος για την ευτυχία είναι κλειστός για κείνους που δε συγκρατούν τον εαυτό τους από το να διαπράττουν επιζήμιες πράξεις.*





## 20. ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΦΕΡΕΣΑΙ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΟΠΩΣ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΣΟΥ ΦΕΡΟΝΤΑΙ ΚΙ ΕΚΕΙΝΟΙ

Αυτή είναι μια καταφατική παραλλαγή του «Χρυσού Κανόνα».

Μη σε παραξενεύει αν κάποιος φαίνεται να δυσανασχετεί όταν του λένε «να είναι καλός». Όμως η δυσανασχέτησή του μπορεί να μην προέρχεται καθόλου από την ιδέα του «να είναι καλός». Μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι αυτό το άτομο έχει, στην πραγματικότητα, κάποια παρανόηση για το τι σημαίνει αυτό. Μπορεί κανείς να μπλεχτεί σ' ένα πλήθος αντικρουόμενων απόψεων και συγχύσεων σχετικά με το τι μπορεί να είναι η «καλή συμπεριφορά».

Μπορεί να μην κατάλαβε ποτέ –ακόμα κι αν ο δάσκαλος το είχε καταλάβει– γιατί έπαιρνε τη «διαγωγή» που έπαιρνε στον έλεγχό του. Μπορεί ακόμα και να έχει λάβει ψευδή δεδομένα σχετικά μ' αυτό ή να τα έχει υποθέσει ο ίδιος: «Τα καλά παιδιά δεν πρέπει να ακούγονται», «Καλός είσαι όταν δεν κάνεις τίποτα».

Ωστόσο, υπάρχει ένας τρόπος να ξεκαθαριστούν όλα αυτά μέχρι να μείνει κανείς τελείως ικανοποιημένος.

Σ' όλες τις εποχές και στα περισσότερα μέρη, το ανθρώπινο γένος σέβεται βαθιά ορισμένες αξίες. Ονομάζονται *αρετές*<sup>43</sup>. Έχουν αποδοθεί σε σοφούς ανθρώπους, σε αγίους και σε θεούς. Έχουν δημιουργήσει τη διαφορά ανάμεσα σ' ένα βάρβαρο κι έναν καλλιτεργημένο άνθρωπο, τη διαφορά ανάμεσα στο χάος και σε μια αξιοπρεπή κοινωνία.

---

<sup>43</sup> *αρετές* τα ιδεώδη χαρακτηριστικά της καλής ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Δεν είναι απόλυτα απαραίτητο να δοθεί μια εντολή εξ ουρανού ούτε να γίνει επίπονο φάξιμο στους χοντρούς τόμους των φιλοσόφων για ν' ανακαλύψει κανείς τι σημαίνει «καλό». Μια αυτοαποκάλυψη μπορεί να συμβεί πάνω στο θέμα.

Κάθε άνθρωπος σχεδόν μπορεί να καταλήξει σ' αυτήν.

Αν κάποιος συλλογιζόταν πώς θα του άρεσε να του φέρονται οι άλλοι, θα κατέληγε στις ανθρώπινες αρετές. Απλά σκέψου πώς θα ήθελες να φέρονται οι άλλοι σε *σένα*.

Ίσως, πρώτα απ' όλα, να ήθελες να σου φέρονται *δίκαια*: δε θα ήθελες οι άλλοι να λένε φέματα για σένα ή να σε καταδικάζουν άδικα ή με δριμύτητα. Συμφωνείς;

Θα ήθελες ίσως οι φίλοι σου κι οι σύντροφοί σου να σου είναι *πιστοί*: δε θα ήθελες να σε προδίδουν.

Μπορεί να ήθελες να σου φέρονται με *μεγαθυμία*<sup>44</sup>, όχι να σ' εξαπατούν ή να σε παραπλανούν.

Θα ήθελες οι άλλοι να είναι *τίμιοι* στις δοσοληψίες τους μαζί σου.

Θα ήθελες να είναι *ειλικρινείς* μαζί σου και να μη σε κοροϊδεύουν. Σωστά; Ίσως να ήθελες να σου φέρονται με *καλοσύνη* και χωρίς σκληρότητα. Θα ήθελες, πιθανά, οι άλλοι να *νοιάζονται* για τα δικαιώματα και τα αισθήματά σου.

Όταν νιώθεις αποθαρρυσμένος, θα σου άρεσε ίσως οι άλλοι να είναι *σπλαχνικοί*.

Αντί να ξεσπούν πάνω σου, θα ήθελες ίσως οι άλλοι να δείχνουν *αυτοκυριαρχία*. Συμφωνείς;

Αν είχες κάποια ελαττώματα ή μειονεκτήματα, αν έκανες κάποιο λάθος, θα ήθελες ίσως οι άλλοι να είναι *ανεκτικοί*, όχι επικριτικοί.

Αντί να συγκεντρώνουν την προσοχή τους στη

---

<sup>44</sup> **μεγαθυμία**: το να έχει κανείς ψυχική ευγένεια ή ανωτερότητα.

μομφή και στην τιμωρία, θα προτιμούσες οι άλλοι να είναι *ανεξίκακοι*<sup>45</sup>. Σωστά;

Ίσως να ήθελες οι άλλοι να είναι *καλοπροαίρετοι* προς εσένα, όχι μικρόψυχοι ούτε τσιγκούνηδες.

Ίσως να είχες την επιθυμία οι άλλοι να έχουν *εμπιστοσύνη σε σένα*, όχι ν' αμφιβάλλουν για σένα σε κάθε σου βήμα.

Θα προτιμούσες πιθανόν να σε *σέβονται*, όχι να σε προσβάλλουν.

Ίσως θα ήθελες οι άλλοι να είναι *ευγενικοί* απέναντί σου κι επίσης να σου φέρονται με *ευπρέπεια*. Συμφωνείς;

Θα σου άρεσε ίσως οι άλλοι να σε *θαυμάζουν*.

Όταν έκανες κάτι γι' αυτούς, θα σου άρεσε ίσως να σε *εκτιμούν*. Σωστά;

Θα σου άρεσε ίσως οι άλλοι να είναι *φιλικοί* προς εσένα.

Από μερικούς ίσως να ήθελες *αγάπη*.

Και, πάνω απ' όλα, δε θα ήθελες αυτοί οι άνθρωποι απλά να προσποιούνται αυτά τα πράγματα, θα ήθελες η στάση τους να είναι αρκετά ειλικρινής και να ενεργούν με *ακεραιότητα*.

Πιθανά να μπορούσες να σκεφτείς κι άλλα.

Υπάρχουν και τα διδάγματα που περιέχονται σ' αυτό το βιβλίο κι έτσι φτιάχνεις μια σύνοψη από *αρετές*, όπως λέγονται.

Δε χρειάζεται και πολλή φαντασία για να αναγνωρίσει κάποιος το γεγονός πως, αν οι άνθρωποι γύρω του του φέρονταν συνήθως μ' αυτόν τον τρόπο, η ζωή του θα κυλούσε ευχάριστα. Κι είναι αμφίβολο αν θα ανέπτυξε εχθρικά αισθήματα προς εκείνους που τον φέρθηκαν μ' αυτόν τον τρόπο.

Υπάρχει ένα ενδιαφέρον φαινόμενο<sup>46</sup> που

---

45 **ανεξίκακος**: αυτός που δεν κρατάει κακία σ' όσους τον έβλαψαν, που συγχωρεί τους άδικους και τους κακούς.

46 **φαινόμενο**: ένα παρατηρήσιμο γεγονός ή περιστατικό.

παρατηρείται στις ανθρώπινες σχέσεις. Όταν ένας άνθρωπος φωνάζει σ' έναν άλλον, ο άλλος έχει την παρόρμηση να φωνάξει κι εκείνος. Ο τρόπος με τον οποίο φέρονται σε κάποιον είναι σε μεγάλο βαθμό όμοιος με τον τρόπο που κι εκείνος φέρεται στους άλλους. Στην ουσία, δίνει ο ίδιος το παράδειγμα του πώς θα πρέπει να τον φέρονται. Ο Α είναι εχθρικός προς τον Β, έτσι κι ο Β είναι εχθρικός προς τον Α. Ο Α είναι φιλικός προς τον Β, έτσι κι ο Β είναι φιλικός προς τον Α. Είμαι σίγουρος πως έχεις δει επανειλημμένα να συμβαίνει κάτι τέτοιο. Ο Γιώργος μισεί όλες τις γυναίκες, κι έτσι κι οι γυναίκες έχουν την τάση να μισούν τον Γιώργο. Ο Κώστας φέρεται σκληρά σε όλους, επομένως κι οι άλλοι έχουν την τάση να φέρονται σκληρά στον Κώστα – κι αν δεν το αποτολμούν στ' ανοιχτά, μπορεί να τρέφουν μέσα τους μια κρυφή παρόρμηση να φερθούν πράγματι πολύ σκληρά στον Κώστα, αν ποτέ τούς δινόταν η ευκαιρία.

Στο φανταστικό κόσμο του μυθιστορήματος και του κινηματογράφου, βλέπει κανείς ευγενικούς κακούς με απίστευτα ικανές συμμορίες και μοναχικούς ήρωες, εντελώς αγροίκους<sup>47</sup>. Η πραγματική ζωή δεν είναι έτσι. Οι πραγματικοί κακοί είναι συνήθως αρκετά άξεστοι άνθρωποι και οι συνεργάτες τους πιο άξεστοι. Ο Ναπολέων κι ο Χίτλερ προδόθηκαν από κάθε πλευρά από τους δικούς τους ανθρώπους. Οι πραγματικοί ήρωες είναι οι πιο γαλήνιοι ομιλητές απ' όσους συνάντησες ποτέ, κι είναι πολύ ευγενικοί με τους φίλους τους.

Αν σταθεί κανείς αρκετά τυχερός ώστε να συναντήσει τους άντρες και τις γυναίκες που έχουν φτάσει στην κορυφή επαγγελματικά και να μιλήσει μαζί τους, εκπλήσσεται από την παρατήρηση που γίνεται συχνά ότι είναι σχεδόν οι ωραιότεροι

---

<sup>47</sup> αγροίκος ένα άτομο με αγενείς, αδέξιους τρόπους και ελάχιστη καλλιέργεια.

άνθρωποι που συνάντησε ποτέ. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που βρίσκονται στην κορυφή: οι περισσότεροι απ' αυτούς προσπαθούν να φέρονται καλά στους άλλους. Κι εκείνοι γύρω τους ανταποκρίνονται και έχουν την τάση να τους φέρονται καλά, και να τους συγχωρούν μάλιστα τις λίγες τους αδυναμίες.

Έτσι, μπορεί κανείς να υπολογίσει από μόνος του τις ανθρώπινες αρετές με το να βρει απλώς πώς ο ίδιος θα ήθελε να του φέρονται. Και απ' αυτό, όπως θα συμφωνήσεις νομίζω, ξεκαθαρίζει κανείς κάθε σύγχυση για το τι είναι πράγματι «καλή συμπεριφορά». Απέχει πολύ από το να είσαι αδρανής, να κάθεσαι ακίνητος με τα χέρια σταυρωμένα και να μη λες τίποτα. Το να «είσαι καλός» μπορεί να είναι μια πολύ δραστήρια και δυναμική ενασχόληση.

Ελάχιστη χαρά μπορεί να βρει κανείς στη μελαγχολική, συγκρατημένη σοβαρότητα. Όταν κάποιος στα παλιά τα χρόνια άφηναν να εννοηθεί πως το ν' ακολουθείς την αρετή απαιτεί ένα δυσάρεστο και άχαρο τρόπο ζωής, έτειναν προς το συμπέρασμα πως κάθε ευχαρίστηση προέρχεται από την κακία: τίποτα δε θα μπορούσε να απέχει πιο πολύ από την αλήθεια. Η χαρά και η ευχαρίστηση δεν προέρχονται από την ανηθικότητα! Το αντίθετο μάλιστα! Η χαρά και η ευχαρίστηση γεννιούνται μόνο στις τίμιες καρδιές: οι ανήθικοι ζουν μια απίστευτα δυστυχημένη και αξιοθρήνητη ζωή, γεμάτη βάσανα και πόνο. Οι ανθρώπινες αρετές έχουν πολύ μικρή σχέση με τη μελαγχολία. Αυτές είναι η λαμπρή πλευρά της ζωής της ίδιας.

Λοιπόν, τι νομίζεις πως θα συνέβαινε αν προσπαθούσε κανείς να φέρεται στους γύρω του με *δικαιοσύνη, πίστη, μεγαθυμία, τιμιότητα, ειλικρίνεια, καλοσύνη, ενδιαφέρον, σπλαχνικότητα, αυτοκυριαρχία,*

*ανοχή, ανεξικακία, καλοβουλία, εμπιστοσύνη, σεβασμό, ευγένεια, ευπρέπεια, θαυμασμό, εκτίμηση, φιλία, αγάπη, και το έκανε αυτό με ακεραιότητα;*

*Ίσως να έπαιρνε λίγο καιρό, αλλά δε νομίζεις πως πολλοί άλλοι θ' άρχιζαν τότε να προσπαθούν να φέρονται σ' αυτόν με τον ίδιο τρόπο;*

*Ακόμα κι αν λάβει κανείς υπόψη τις όποιες σποραδικές αποκλίσεις από τα παραπάνω –τα νέα που τον αιφνιδιάζουν και σχεδόν τον κάνουν να τα χάσει, το διαρρήκτη που χρειάζεται να χτυπήσει στο κεφάλι, τον παλαβό που οδηγεί αργά μπροστά του στη λωρίδα ταχείας κυκλοφορίας όταν έχει αργήσει κανείς για τη δουλειά– θα πρέπει να είναι αρκετά εμφανές πως θα ανέβαζε κανείς τον εαυτό του σ' ένα νέο επίπεδο ανθρώπινων σχέσεων. Η δυνατότητά του να επιβιώνει θα αυξανόταν σημαντικά. Και σίγουρα η ζωή του θα ήταν πιο ευτυχισμένη.*

*Μπορεί κανείς να επηρεάσει τη συμπεριφορά των άλλων γύρω του. Αν δεν το κάνει ήδη, μπορεί να γίνει πολύ πιο εύκολο γι' αυτόν αν απλώς διαλέγει μια αρετή κάθε μέρα και ειδικεύεται σ' αυτήν για κείνη τη μέρα. Μ' αυτόν τον τρόπο, θα φτάσει να έχει τελικά όλες τις αρετές μέσα του.*

*Πέρα από το προσωπικό όφελος, μπορεί κανείς να δώσει μια βοήθεια, όσο μικρή και να 'ναι, για να αρχίσει μια νέα εποχή για τις ανθρώπινες σχέσεις.*

*Το βότσαλο που πέφτει στη λιμνούλα μπορεί να δημιουργήσει κυματισμούς μέχρι την πιο απόμακρη όχθη.*

*Ο δρόμος για την ευτυχία γίνεται πολύ πιο λαμπρός όταν εφαρμόζεις το δίδαγμα: «Προσπάθησε να φέρεσαι στους άλλους όπως θα ήθελες να σου φέρονται».*



## 21. ΑΚΜΑΖΕ ΚΑΙ ΠΡΟΚΟΒΕ



Μερικές φορές κάποιιοι επιζητούν να συντρίψουν έναν άνθρωπο, να εκμηδενίσουν τις ελπίδες και τα όνειρά του, το μέλλον του και αυτόν τον ίδιο.

Με το χλευασμό και πολλά άλλα μέσα, κάποιος που έχει άσχημες προθέσεις για έναν άλλο μπορεί να προσπαθήσει να επιφέρει την πτώση του.

Όποιος κι αν είναι ο λόγος, οι προσπάθειες να καλύτερψει κανείς τον εαυτό του, και να γίνει πιο ευτυχισμένος στη ζωή, μπορούν να γίνουν αντικείμενο επιθέσεων.

Είναι μερικές φορές αναγκαίο να χειρίζεσαι τέτοιες επιθέσεις κατευθείαν. Όμως, υπάρχει και μια μακροπρόθεσμη αντιμετώπιση που σπάνια αποτυχαίνει.

Τι ακριβώς προσπαθούν να κάνουν σε κάποιον τέτοιο άνθρωπο; Προσπαθούν να τον μειώσουν. Πρέπει να φαντάζονται πως είναι επικίνδυνος γι' αυτούς κατά κάποιον τρόπο· πως, αν αυτός ανερχόταν στην κοινωνία, θα μπορούσε να αποτελέσει απειλή γι' αυτούς. Έτσι, με διάφορους τρόπους, τέτοιοι άνθρωποι επιδιώκουν να μειώσουν τα ταλέντα και τις ικανότητές του.

Μερικοί τρελοί έχουν μάλιστα κι ένα γενικό σχέδιο που έχει ως εξής: «Αν ο Α γίνει πιο πετυχημένος, θα μπορούσε να αποτελέσει απειλή για μένα. Γι' αυτό πρέπει να κάνω ό,τι μπορώ, ώστε να γίνει ο Α λιγότερο πετυχημένος». Δε φαίνεται να τους περνάει ποτέ από το νου πως οι πράξεις τους μπορούν να κάνουν τον Α εχθρό τους, παρ' όλο που δεν ήταν εχθρός τους προηγουμένως. Αυτό μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένας σχεδόν βέβαιος τρόπος για να μπουν αυτοί οι τρελοί σε φασαρίες. Μερικοί το κάνουν απλώς από προκατάληψη ή επειδή «δεν τους

αρέσει κάποιος».

Αλλά, με όποιον τρόπο κι αν το επιχειρούν, ο πραγματικός σκοπός αυτών των ανθρώπων είναι να αναγκάσουν το στόχο τους να συρρικνωθεί και ν' αποτύχει στη ζωή.

Ο πραγματικός χειρισμός μιας τέτοιας κατάστασης και τέτοιων ανθρώπων, ο πραγματικός τρόπος για να τους νικήσεις είναι να ακμάζεις και να προκόβεις.

Ο, ναι, είναι αλήθεια πως τέτοιοι άνθρωποι, βλέποντας κάποιον να καλυτερεύει τη ζωή του, μπορούν να γίνουν έξαλλοι και να επιτεθούν με μεγαλύτερη δύναμη. Αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να τους χειριστείς, αν χρειάζεται, αλλά μη σταματήσεις να ακμάζεις και να προκόβεις, γιατί αυτό είναι πού τέτοιοι άνθρωποι θέλουν να κάνεις.

Αν ακμάζεις και προκόβεις όλο και περισσότερο, αυτοί οι άνθρωποι πέφτουν σε απάθεια σχετικά μ' αυτό. Μπορούν να τα παρατήσουν ολότελα.

Αν οι στόχοι κάποιου στη ζωή είναι αξιόλογοι, αν τους εκπληρώνει δίνοντας κάποια προσοχή στα διδάγματα αυτού τον βιβλίου, αν ακμάζει και προκόβει, σίγουρα θα βγει νικητής. Και, ελπίζουμε, χωρίς να πειραχτεί ούτε μια τρίχα από το κεφάλι του.

*Κι αυτή είναι η ευχή μου για σένα:  
άκμαζε και πρόκοβε!*



## ΕΠΙΛΟΓΟΣ



**Η** ευτυχία έγκειται στην ενασχόληση με αξιόλογες ενέργειες. Όμως, υπάρχει μονάχα ένα άτομο που μπορεί να πει σίγουρα τι είναι αυτό πού θα κάνει κάποιον ευτυχισμένο: αυτός ο ίδιος.

Τα διδάγματα πού δίνονται σ' αυτό το βιβλίο είναι στην πραγματικότητα οι άκρες τον δρόμου. Αν κάποιος τα παραβιάζει, μοιάζει με τον αυτοκινητιστή που πέφτει στο χαντάκι – το αποτέλεσμα μπορεί να είναι η καταστροφή μιας στιγμής, μιας σχέσης, μιας ζωής.

Μονάχα εσύ μπορείς να πεις πού βγάζει ο δρόμος, γιατί ο καθένας μας βάζει τους δικούς του στόχους για την κάθε ώρα, την κάθε σχέση, την κάθε φάση της ζωής του.

Μπορεί κανείς να αισθάνεται κάποιες στιγμές σαν ένα φύλλο που το στροβιλίζει ο άνεμος πάνω από ένα βρόμικο δρόμο, μπορεί κανείς να αισθάνεται σαν ένας κόκκος άμμου, ακινητοποιημένος σ' ένα σημείο. Μα κανείς δεν είπε πως η ζωή είναι κάτι ήρεμο και τακτοποιημένο. Δεν είναι. Όμως ούτε ο άνθρωπος είναι τσακισμένο φύλλο ή ένας κόκκος άμμου. Μπορεί, λίγο ως πολύ, να σχεδιάσει το δικό του οδικό χάρτη και να τον ακολουθήσει. Μπορεί κανείς να αισθάνεται πως, όπως είναι τώρα τα πράγματα, είναι πάρα πολύ αργά για να κάνει κάτι, πως ο δρόμος που διένυσε είναι τόσο μπερδεμένος, που δεν υπάρχει καμιά πιθανότητα να σχεδιάσει ένα μελλοντικό δρόμο ο οποίος να είναι κάπως διαφορετικός. Υπάρχει, όμως, πάντα ένα σημείο πάνω στο δρόμο όπου μπορεί κανείς να χαράξει έναν καινούριο. Και να προσπαθήσει να τον ακολουθήσει. Δεν υπάρχει ζωντανό ανθρώπινο πλάσμα που να μην μπορεί να κάνει ένα καινούριο ξεκίνημα.

Θα μπορούσαμε να πούμε χωρίς τον παραμικρό φόβο διάφευσης πως κάποιιοι άλλοι μπορεί να περιγελάσουν κάποιον και να επιδιώξουν με διάφορους τρόπους να τον σπρώξουν στην άκρη τον δρόμου, να τον δελεάσουν με διάφορους τρόπους να ζει ανήθικη ζωή. Όλοι οι άνθρωποι αυτού του είδους το κάνουν αυτό για να πετύχουν δικούς τους προσωπικούς σκοπούς, και αν τους ακούσει κανείς θα καταλήξει σε καταστροφή και θλίψη.

Φυσικά, θα έχει κανείς κάπου κάπου και ήττες προσπαθώντας να εφαρμόσει αυτό το βιβλίο και να κάνει άλλους να το εφαρμόσουν. Θα πρέπει απλώς να μαθαίνει απ' αυτές και να συνεχίζει. Ποιος είπε πως ο δρόμος δεν έχει λακκούβες; Μπορεί να τον διαβεί κανείς παρ' όλα αυτά. Άρα, οι άνθρωποι μπορεί και να πέφτουν κάτω. Αυτό όμως δε σημαίνει πως δεν μπορούν να σηκωθούν ξανά και να συνεχίσουν το δρόμο τους.

Αν κάποιος δεν ξεφεύγει από την πορεία του, δεν μπορεί να πλανηθεί πολύ. Η αληθινή έξαψη, η ευτυχία κι η χαρά προέρχονται από άλλα πράγματα, όχι από διαλυμένες ζωές.

Αν μπορείς να κάνεις άλλους ν' ακολουθήσουν το δρόμο, εσύ ο ίδιος θα είσαι αρκετά ελεύθερος για να δώσεις στον εαυτό σου μια ευκαιρία να ανακαλύψει τι είναι πραγματική ευτυχία.

*Ο δρόμος για την ευτυχία είναι ένας αυτοκινητόδρομος  
μεγάλης ταχύτητας για κείνους που ξέρουν πώς να  
παραμένουν στην πορεία τους.*

Εσύ είσαι ο οδηγός.

Καλό ταξίδι.



**Talk to us  
CLICK HERE**

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ  
ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΑΠΟ:



The Way to Happiness Foundation International  
201 E. Broadway, Glendale, CA 91205 USA  
800-255-7906 or 818-254-0600  
Fax: 818-254-0555  
Email: [info@twth.org](mailto:info@twth.org)  
Website: [www.thewaytohappiness.org](http://www.thewaytohappiness.org)

Αυτός είναι ίσως ο πρώτος μη-θρησκευτικός κώδικας ηθών που βασίζεται εξ ολοκλήρου στην κοινή λογική. Έχει γραφτεί από τον Λ. Ρον Χάμπαντ ως ατομική δουλειά και δεν αποτελεί μέρος κανενός θρησκευτικού δόγματος. Οποιαδήποτε ανατύπωση ή προσωπική διανομή αυτού του βιβλίου δεν υποδηλώνει ότι υπάρχει κάποια σύνδεση με θρησκευτικές οργανώσεις ούτε ότι υπάρχει υποστήριξη απ' αυτές. Γι' αυτό επιτρέπεται να το διανείμουν κρατικές υπηρεσίες και εργαζόμενοι στην κυβέρνηση ως μη θρησκευτική ενέργεια. (Για ανατύπωση μπορεί να έρθει κανείς σε επαφή με τον κάτοχο του κοπυράιτ ή με τους προσωπικούς του αντιπροσώπους.)