

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Αυτό το βιβλίο θα σας ανοίξει δρόμους που ούτε καν είχατε φανταστεί. — ΝΟΒΑΚ ΤΖΟΚΟΒΙΤΣ, #1 τενίστας στον κόσμο

LIMITLESS

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ, ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ
ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ ΚΑΙ ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΜΙΑ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΗ ΖΩΗ



JIM KWIK



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Limitless**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: **Limitless**

Από τις Εκδόσεις Hay House Inc. USA, 2020

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: **Jim Kwik**

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Μπαρουξής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Τσίρης

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Jim Kwik, 2020

© Εικόνας εξωφύλλου: Rodrigo Corral

© Εικόνων εσωτερικού: Claudine Mansour Design

© Εικόνας της σελίδας 77: Shutterstock.com

© Εικόνας της σελίδας 83: liliographie © 123RF.com

© Διαγραμμάτων: Jose Alonso

© Εικονογραφήσεων: Jim Kwik

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4114-6

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4115-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτί.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 + fax: 2102819550

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 + fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr + <http://blog.psychogios.gr>

JIM KWIK

LIMITLESS

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ, ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ
ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ ΚΑΙ ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΜΙΑ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΗ ΖΩΗ



Μετάφραση: Χρήστος Μπαρουξής



*Για τους αναγνώστες και τους μαθητές μου
και τους ασταμάτητους υπερήρωες που κρύβετε μέσα σας.
Σας ευχαριστώ για τον χρόνο και την εμπιστοσύνη.
Σας το αφιερώνω εξαιρετικά.*



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	11
Εισαγωγή	19

ΜΕΡΟΣ Ι ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΝΟΥ ΣΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Γίνετε απεριόριστοι	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Γιατί είναι σημαντικό να το κάνετε τώρα	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ο απεριόριστος εγκέφαλός σας	68
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Πώς να διαβάσετε αυτό το (και κάθε) βιβλίο για να το θυμάστε	87

ΜΕΡΟΣ ΙΙ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ: ΤΟ ΤΙ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Το κακό ξόρκι των συστημάτων πεποίθησης..	117
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Τα επτά ψέματα της μάθησης	143

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ: ΤΟ ΓΙΑΤΙ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Σκοπός	173
---------------------------------	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Ενέργεια	193
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Μικρά απλά βήματα	219
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Ψυχολογική ροή	245

ΜΕΡΟΣ IV ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ: ΤΟ ΠΩΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Εστίαση	263
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Μελέτη	275
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Μνήμη	297
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Ταχεία ανάγνωση	327
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Σκέψη	351
Επίλογος	379
Γρήγορο πρόγραμμα 10 ημερών	383
Προτεινόμενα βιβλία	391
Ευχαριστίες	395
Παραπομπές	403
Ευρετήριο	417



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο εγκέφαλος είναι ό,τι πολυτιμότερο έχουμε.

Μας επιτρέπει να μαθαίνουμε, να αγαπάμε, να σκεφτόμαστε, να δημιουργούμε και, ακόμη, και να αισθανόμαστε ευτυχία. Είναι η πύλη των συναισθημάτων μας, της δυνατότητάς μας να βιώνουμε τη ζωή μας σε βάθος και της ικανότητάς μας να δενόμαστε συναισθηματικά με τους άλλους. Μας επιτρέπει να καινοτομούμε, να εξελισσόμαστε, να πετυχαίνουμε.

Ωστόσο, ελάχιστοι συνειδητοποιούμε ότι μπορούμε να δυναμώσουμε τον εγκέφαλό μας και να πολλαπλασιάσουμε την ικανότητά μας να μαθαίνουμε ακολουθώντας ορισμένες πρακτικές μεθόδους. Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ότι μπορούμε να βελτιώσουμε την υγεία του καρδιαγγειακού μας συστήματος με διατροφή και άσκηση, αλλά δε συνειδητοποιούμε ότι, αντίστοιχα, μπορούμε να βελτιώσουμε αισθητά τη λειτουργία του εγκέφαλου μας και, άρα, τη ζωή μας.

Δυστυχώς, ο κόσμος μας δε συνιστά υγιές περιβάλλον για τον εγκέφαλό μας. Προτού ο Τζιμ Κουίκ σάς δείξει τον δρόμο για να γίνετε απεριόριστοι, στρέφεται κατά των τεσσάρων υπερκακών

που βάζουν εμπόδια στη ικανότητά μας να σκεφτόμαστε, να εστιάζουμε, να μαθαίνουμε, να αναπτυσσόμαστε και να ολοκληρωνόμαστε ως άνθρωποι.

Ο πρώτος υπερκακός είναι ο *ψηφιακός καταϊγισμός* – η πλημμύρα πληροφοριών, σε έναν κόσμο που ο χρόνος είναι πάντοτε περιορισμένος και οι προσδοκίες άδικες, που προκαλεί αίσθημα αδυναμίας, άγχος και αϋπνία. Πνιγμένοι στις πληροφορίες και στις ραγδαίες αλλαγές, αναζητάμε εργαλεία και στρατηγικές για να ανακτήσουμε έστω κάποιο ίχνος παραγωγικότητας, απόδοσης και ψυχικής ηρεμίας.

Ο δεύτερος υπερκακός είναι ο *ψηφιακός περισπασμός*. Η στιγμιαία ικανοποίηση που προσφέρουν οι ψηφιακές δόσεις ντοπαμίνης αντικαθιστά την ικανότητα να διατηρούμε εστιασμένη την προσοχή μας, κάτι που απαιτούν οι βαθύτερες σχέσεις και η βαθύτερη μάθηση και εργασία. Πρόσφατα παρακολούθησα μια διάλεξη με μια φίλη μου και παρατήρησα ότι κοιτάζε το κινητό της αρκετές φορές μέσα σε μερικά λεπτά. Έτσι, της ζήτησα να μου το δώσει και άνοιξα την εφαρμογή μέτρησης χρήσης. Είχε κοιτάξει το κινητό της χίλιες φορές και είχε λάβει χίλιες ειδοποιήσεις. Τα μηνύματα, οι ειδοποιήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα μέιλ και οι ειδήσεις, παρότι γενικά είναι όλα σημαντικά, μας αποσπούν την προσοχή, οπότε μαθαίνουμε να μην εστιάζουμε στα σημαντικά ζητήματα της στιγμής.

Ο επόμενος υπερκακός είναι η *ψηφιακή άνοια*. Η μνήμη είναι ένας μυς που έχουμε αφήσει να ατροφήσει. Αν και το να έχουμε μόνιμα στην τσέπη μας έναν υπερυπολογιστή έχει τα πλεονεκτήματά του, σκεφτείτε το σαν να είχατε ένα ηλεκτρικό ποδήλατο. Μπορεί να είναι διασκεδαστικό και εξυπηρετικό, αλλά δε βελτιώνει τη φυσική σας κατάσταση. Οι έρευνες για την άνοια δείχνουν ότι όσο μεγαλύτερη ικανότητα έχουμε να μαθαίνουμε –όσο περισσότερο εξασκούμε τον εγκέφαλό μας–, τόσο μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης άνοιας. Συχνά, επιτρέπουμε στη χρή-

ση της τεχνολογίας να αντικαταστήσει τη χρήση της μνήμης μας, κάτι εξαιρετικά επιβλαβές.

Ο τελευταίος υπερκακός είναι η *ψηφιακή σκέψη*. Σε έναν κόσμο όπου οι πληροφορίες είναι άμεσα προσβάσιμες, ίσως οδηγούμαστε στην υπερκατανάλωση, σε σημείο που επιτρέπουμε στη χρήση της τεχνολογίας να αντικαταστήσει την κριτική σκέψη και τη λογική μας. Στο Διαδίκτυο συναντάμε τόσα συμπεράσματα άλλων, που αρχίζουμε να χάνουμε την ικανότητά μας να εξάγουμε τα δικά μας συμπεράσματα. Δε θα αφήναμε ποτέ κάποιον άλλο να σκέφτεται αντί για εμάς, ωστόσο φαίνεται να έχουμε παραδώσει αυτή τη δύναμη στις συσκευές τεχνολογίας.

Η αθροιστική επίδραση των τεσσάρων αυτών υπερκακών μάς εκμηδενίζει την εστίαση, την προσοχή, την ικανότητα μάθησης και, το σημαντικότερο, την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε πραγματικά. Μας στερεί τη νοητική μας διαύγεια και προκαλεί εγκεφαλική κόπωση, περισπασμούς, μαθησιακές δυσκολίες και δυστυχία. Παρότι τα επιτεύγματα της τεχνολογίας έχουν τη δύναμη και να ωφελήσουν και να βλάψουν, ο τρόπος με τον οποίο τη χρησιμοποιούμε στην κοινωνία μας ενδέχεται να προξενήσει μια επιδημία πληροφοριακής υπερφόρτωσης, κακής μνήμης, περισπασμών και εξάρτησης. Και τα πράγματα θα χειροτερέψουν.

Το μήνυμα αυτού του βιβλίου δε θα μπορούσε να είναι πιο επίκαιρο. Γεννηθήκαμε με την απόλυτη τεχνολογία και δεν υπάρχει τίποτα σημαντικότερο από την υγεία και την ευεξία του εγκεφάλου μας – ο εγκέφαλός μας ελέγχει τα πάντα στη ζωή μας. Αυτό που χρειαζόμαστε για να πετύχουμε στον 21ο αιώνα, σε έναν κόσμο πλημμυρισμένο με πληροφορίες, είναι η ικανότητα να φιλτράρουμε όλα τα δεδομένα και να αναπτύσσουμε νέες μεθόδους και δεξιότητες. Η μάθηση και η ικανότητα να μαθαίνουμε γρηγορότερα και ευκολότερα είναι οι παράγοντες που καθιστούν εφικτό οτιδήποτε άλλο στη ζωή, κάτι που σημαίνει ότι αυτή είναι η καταλληλότερη στιγμή για να ξεκινήσετε να γυμνάζετε τον

εγκέφαλό σας, όπως κάνετε με το σώμα σας. Όπως επιθυμείτε ένα υγιές σώμα, έτσι πρέπει να επιθυμείτε και έναν ευέλικτο, ισχυρό, δραστήριο και υγιή εγκέφαλο. Και αυτή ακριβώς είναι η δουλειά του Τζιμ: είναι ο προσωπικός γυμναστής του εγκεφάλου σας.

Οι τέσσερις υπερκακοί είναι απλώς ένα παράδειγμα των ορίων τα οποία θα μάθετε να ξεπερνάτε διαβάζοντας αυτό το βιβλίο. Το κλειδί για να ζήσετε μια εκπληκτική ζωή, όπως λέει ο Τζιμ, είναι να κάνετε τον εαυτό σας απεριόριστο. Και, πραγματικά, με το Απεριόριστο Μοντέλο του σπάει τον κώδικα της προσωπικής μεταμόρφωσης. Αν δυσκολεύεστε να πετύχετε κάποιον στόχο σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής σας, αναρωτηθείτε: Πού είναι ο περιορισμός; Κατά πάσα πιθανότητα υπάρχει κάτι που περιορίζει τη νοοτροπία, την παρακίνηση ή τις μεθόδους σας, που σημαίνει ότι η δυσκολία που αντιμετωπίζετε δεν οφείλεται σε ανεπάρκεια ή έλλειψη ικανότητας· και, σε αντίθεση με το τι πιστεύουμε συνήθως, τα όριά μας δεν είναι προκαθορισμένα. Έχουμε τον απόλυτο έλεγχο και μπορούμε να τα υπερβούμε ανά πάσα στιγμή.

Αν όμως η νοοτροπία μας δε συμφωνεί με τις επιθυμίες ή τους στόχους μας, δεν πρόκειται να τους πραγματοποιήσουμε ποτέ. Είναι σημαντικό να προσδιορίσετε τις περιοριστικές αντιλήψεις, ιστορίες, πεποιθήσεις, στάσεις και προϋποθέσεις που έχετε για τον εαυτό σας και για το τι είναι εφικτό. Το πρώτο βήμα για να αναπτύξετε απεριόριστη νοοτροπία είναι να φέρετε στην επιφάνεια, να εξετάσετε και να διαγράψετε αυτές τις πεποιθήσεις. Η μητέρα μου μου έλεγε ότι μπορούσα να καταφέρω τα πάντα, ότι ήμουν έξυπνος, ικανός και ότι θα πετύχαινα ό,τι και αν δοκίμαζα. Αυτή η βαθιά πεποίθηση μου επέτρεψε να πετύχω πράγματα πέρα από τα πιο τρελά μου όνειρα. Ωστόσο, έχοντας βιώσει το διαζύγιο των γονιών μου και τους γάμους τους με άλλους συντρόφους, είχα επίσης την πεποίθηση ότι οι σχέσεις είναι δύσκολες, γεμάτες δυστυχία και ένταση. Χρειάστηκα σχεδόν πενή-

να χρόνια να διαγράψω αυτή την πεποίθηση και να βρω πραγματική ευτυχία στον γάμο μου.

Το δεύτερο μυστικό μιας απεριόριστης ζωής είναι η παρακίνησή σας. Ο Τζιμ απαριθμεί τα τρία βασικά στοιχεία της παρακίνησης. Πρώτος είναι ο σκοπός σας. Ο λόγος που κάνετε κάτι έχει μεγάλη σημασία. Προσωπικά, θέλω να είμαι υγιής στα γεράματα, και, έτσι, έχω δεσμευτεί να σηκώνω βάρη και να δυναμώνω συνεχώς, παρότι δεν είναι η αγαπημένη μου δραστηριότητα. Ο σκοπός μου υπερिσχύει, και το κάνω παρότι μου είναι δυσάρεστο.

Το δεύτερο κλειδί είναι η δυνατότητα να κάνετε αυτό που επιθυμείτε. Αυτό απαιτεί ενέργεια και, επομένως, διαχείριση της ενέργειάς σας. Η επιστήμη της ανθρώπινης απόδοσης παίζει καιρίο ρόλο στην επίτευξη του σκοπού σας – η σωστή διατροφή με μη επεξεργασμένες τροφές, η άσκηση, η διαχείριση στρες, ο ποιοτικός ύπνος, οι δεξιότητες επικοινωνίας και η καλλιέργεια υγιών σχέσεων (αλλά και η διακοπή των μη υγιών). Τέλος, όλα πρέπει να χωρίζονται σε μικρά βήματα που είναι προσανατολισμένα στην επιτυχία. Καθαρίστε ένα δόντι, διαβάστε μία σελίδα, κάντε μία κάμψη, διαλογιστείτε για ένα λεπτό. Όλα αυτά οδηγούν σε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και, τελικά, σε μεγαλύτερες επιτυχίες.

Το τελευταίο κλειδί για να γίνετε απεριόριστοι είναι η σωστή μέθοδος. Μας δίνουν εργαλεία του 19ου και του 20ού αιώνα και μας ζητούν να λειτουργήσουμε στον 21ο αιώνα. Το *Limitless* μας διδάσκει πέντε μεθόδους-κλειδιά για να πετύχουμε οτιδήποτε επιθυμούμε: Εστίαση, Μελέτη, Βελτίωση Μνήμης, Ταχεία ανάγνωση και Κριτική Σκέψη. Η χρήση αυτών των αναβαθμισμένων τεχνικών μάθησης μας επιτρέπει να αξιοποιήσουμε τη νοοτροπία και την παρακίνησή μας για να φτάσουμε ευκολότερα και αποτελεσματικότερα στα όνειρά μας.

Ο Τζιμ ξέρει καλά από όρια. Μετά τον τραυματισμό που υπέστη στο κεφάλι όταν ήταν μικρός, που επηρέασε την ικανότητά

του να εστιάζει, να συγκεντρώνεται και να μαθαίνει, μια αναισθητη δασκάλα σήκωσε το δάχτυλο δείχνοντάς τον και είπε «Αυτό είναι το αγόρι με τον χαλασμένο εγκέφαλο». Έτσι, ο Τζιμ πέρασε την υπόλοιπη ζωή του μαθαίνοντας πώς να ξεπεράσει τον τραυματισμό του και να μετατρέψει τις δυσκολίες του σε υπερδυνάμεις μάθησης. Όλων μας ο εγκέφαλος είναι σε κάποιο βαθμό κατεστραμμένος. Το *Limitless* είναι το φάρμακο που θα τον θεραπεύσει, που θα αναπλαισιώσει τις περιοριστικές αντιλήψεις μας και θα αναβαθμίσει τη ζωή μας. Η απόλυτη υπερδύναμη, που κάνει δυνατή την ανάπτυξη οποιασδήποτε άλλης ικανότητας, είναι να μάθετε πώς να μαθαίνετε, και στόχος αυτού του βιβλίου είναι να σας βοηθήσει να την αποκτήσετε.

Στο *Limitless*, ο Τζιμ Κουίκ σας δίνει έναν οδικό χάρτη για να τα καταφέρετε. Οι περισσότεροι δε μαθαίνουμε τα απαραίτητα εργαλεία μεγαλώνοντας, αλλά ο Τζιμ έχει τη γενναιοδωρία να μοιραστεί μαζί μας όσα έμαθε. Έχει περάσει πάνω από τρεις δεκαετίες βοηθώντας ανθρώπους όλων των κατηγοριών – μαθητές, δασκάλους, διασημότητες, οικοδόμους, πολιτικούς, επιχειρηματίες, επιστήμονες. Έχει εργαστεί στα πλέον εξελιγμένα εκπαιδευτικά προγράμματα του κόσμου, μυώντας στις μεθόδους του εκπαιδευτικούς, προϊσταμένους επιχειρήσεων και μαθητές. Τα διδάγματά του είναι όντως αποτελεσματικά και μπορούν να μας ωφελήσουν όλους.

Δεν υπάρχει χάπι που να σε κάνει ιδιοφυΐα. Υπάρχει ωστόσο μια διαδικασία που θα βρείτε σε αυτές τις σελίδες. Το *Limitless* είναι ένα πρόγραμμα αναβάθμισης του εγκεφάλου που δε σας μαθαίνει απλώς πώς να μαθαίνετε ευκολότερα, γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα, αλλά και πώς να βελτιώσετε την υγεία του εγκεφάλου σας μέσα από τη διατροφή, τα διατροφικά συμπληρώματα, την άσκηση, τον διαλογισμό, τον ύπνο, καθώς και πώς να αυξήσετε τη δημιουργία νέων εγκεφαλικών κυττάρων και τις μεταξύ τους συνάψεις.

Ο Τζιμ προσφέρει τρία βιβλία σε ένα. Αν η ικανότητα να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας περιορίζεται από τη νοοτροπία, το επίπεδο παρακίνησης και τις μεθόδους σας, τότε το *Limitless* είναι το εγχειρίδιο για έναν καλύτερο, κοφτερότερο, ευφυέστερο εγκέφαλο και ένα λαμπρότερο μέλλον. Ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνετε και με τον οποίο ζείτε θα αλλάξει για πάντα.

– ΜΑΡΚ ΧΑΪΜΑΝ, MD,

Επικεφαλής Στρατηγικής και Καινοτομίας στην Κλινική
Λειτουργικής Ιατρικής του Κλίβελαντ, και συγγραφέας με
δώδεκα βιβλία του στη λίστα μπεστ σέλερ των *New York Times*
Δεκέμβριος 2019

«Θυμάστε όταν ήσαστε
μικροί και η φαντασία σας
ήταν απεριόριστη και
πιστεύατε πραγματικά
στη μαγεία; Εγώ πίστευα
ότι είχα υπερδυνάμεις».



-ΜΙΣΣΕΛ ΦΑΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ποια είναι η μεγαλύτερή σας επιθυμία; Σοβαρά, αν ένα τζίνι σάς έλεγε ότι θα πραγματοποιούσε μία και μόνο ευχή σας, τι θα ζητούσατε;

Απεριόριστες ευχές, φυσικά!

Τώρα, φανταστείτε ότι εγώ είμαι το τζίνι της μάθησης και μπορώ να πραγματοποιήσω την ευχή σας να μάθετε οποιοδήποτε αντικείμενο ή δεξιότητα. Τι θα επιθυμούσατε να μάθετε περισσότερο; Ποια δεξιότητα θα ήταν για εσάς το αντίστοιχο του να ζητήσετε απεριόριστες ευχές;

Να μάθετε πώς να μαθαίνετε σωστά;

Αν μαθαίνετε πώς να μαθαίνετε εξυπνότερα, γρηγορότερα και καλύτερα, θα μπορούσατε να εφαρμόσετε αυτή τη γνώση στα πάντα. Θα μπορούσατε να μάθετε να ελέγχετε τη νοοτροπία ή την παρακίνησή σας, ή να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες μεθόδους για να μάθετε κινέζικα, μάρκετινγκ, μουσική, πολεμικές τέχνες, μαθηματικά – δε θα υπήρχε όριο! Θα ήσαστε διανοητικοί υπερήρωες! Τα πάντα θα ήταν δυνατά, γιατί θα ήσαστε απεριόριστοι!

Αποστολή μου στις σελίδες που ακολουθούν είναι να πραγματοποιήσω αυτή την ευχή σας. Και θέλω να ξεκινήσω λέγοντας πόσο σας σέβομαι και σας θαυμάζω. Αγοράζοντας και διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, βρίσκεστε πολύ πιο μπροστά από όσους απλά αποδέχονται τις παρούσες συνθήκες και τους περιορισμούς τους. Ανήκετε σε μια μικρή εκλεκτή ομάδα ανθρώπων που δεν επιθυμούν απλώς περισσότερα στη ζωή τους αλλά είναι και διατεθειμένοι να κάνουν ό,τι απαιτείται για να έχουν τα αντίστοιχα αποτελέσματα. Με άλλα λόγια, είστε οι ήρωες αυτής της ιστορίας και απαντήσατε στο κάλεσμα της περιπέτειας. Και θεωρώ ότι η μεγαλύτερη περιπέτεια για όλους μας είναι να ανακαλύψουμε και να αναπτύξουμε στο μέγιστο τις δυνατότητές μας και να εμπνεύσουμε τους άλλους να κάνουν το ίδιο.

Δεν μπορώ να γνωρίζω πώς το ταξίδι της ζωής σας έφερε σε αυτό το βιβλίο. Υποθέτω όμως ότι μέρος αυτού του ταξιδιού ήταν ότι αποδεχθήκατε κάποιον περιορισμό που είτε βάλατε οι ίδιοι στον εαυτό σας είτε σας επέβαλαν οι άλλοι: Είναι αδύνατο να διαβάσετε αρκετά γρήγορα για να μένετε ενημερωμένοι για όσα πρέπει να γνωρίζετε. Το μυαλό σας δεν είναι αρκετά ευέλικτο για να πετύχετε στη δουλειά. Δεν έχετε κίνητρο να δράσετε ή την ενέργεια να φτάσετε στους στόχους σας. Και πάει λέγοντας.

Από τη φύση του αυτό το βιβλίο έχει να κάνει με την υπέρβαση, με το να βάλουμε τέλος σε αυτή τη μαζική ύπνωση και στα ψέματα που μάθαμε από τους γονείς μας, τον προγραμματισμό μας, τα μέσα ενημέρωσης ή το μάρκετινγκ, και που μας λένε ότι έχουμε όρια. Ότι με κάποιο τρόπο είμαστε ανεπαρκείς, ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε, να κάνουμε, να αποκτήσουμε, να δημιουργήσουμε ή να προσφέρουμε.

Ενδεχομένως αυτή η πεποίθηση ότι έχετε όρια είναι ο παράγοντας που δε σας άφησε να πραγματοποιήσετε τα μεγαλύτερα όνειρά σας – μέχρι τώρα τουλάχιστον. Όμως, σας υπόσχομαι ότι καμία πεποίθηση δεν μπορεί να περιορίσει το ποιοι είστε. Όλοι

κρύβουμε μέσα μας τεράστιες δυνατότητες, ανεκμετάλλευτα επίπεδα δύναμης, ευφυΐας και εστίασης, και το κλειδί για να ενεργοποιήσετε αυτές τις υπερδυνάμεις είναι να «αποπεριορίσετε» τον εαυτό σας. Για περισσότερα από είκοσι πέντε χρόνια, συμβουλευώ ανθρώπους όλων των ηλικιών, από όλες τις εθνικότητες, τις φυλές, τις κοινωνικοοικονομικές τάξεις και τα μορφωτικά επίπεδα. Και αυτό που διαπίστωσα είναι ότι, ανεξάρτητα από το πού προέρχεστε και από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε, έχετε μέσα σας εκπληκτικές δυνατότητες που περιμένουν να τις αξιοποιήσετε. Όλοι – ανεξάρτητα από την ηλικία, το υπόβαθρο, τη μόρφωση, το φύλο ή την προίστορία τους – μπορούν να φτάσουν πέρα από ό,τι πιστεύουν πως αξίζουν και είναι εφικτό. Και αυτό ισχύει και για εσάς. Δουλεύοντας μαζί, θα αρχίσετε να βλέπετε και τους δικούς σας περιορισμούς ως κάτι το ξεπερασμένο.

Σε αυτό το βιβλίο αναφέρομαι σε υπερήρωες και σε υπερδυνάμεις. Γιατί; Πρώτον, είμαι λίγο σπασίκλας με όλα αυτά. Το εγκεφαλικό τραύμα και οι μαθησιακές δυσκολίες της παιδικής μου ηλικίας με έκαναν να βρω διέξοδο στον κόσμο των κόμικς και του κινηματογράφου αναζητώντας έμπνευση στη μάχη που έδινα. Συνειδητοποίησα ότι τα αγαπημένα κόμικς και οι αγαπημένες μου ταινίες βασίζονταν όλα στο ίδιο μοτίβο, το Ταξίδι του Ήρωα. Η κλασική δομή πλοκής του Τζόζεφ Κάμπελ εμφανίζεται σχεδόν σε όλες τις πασίγνωστες περιπέτειες: *Ο Μάγος του Οζ*· *Ο Πόλεμος των Αστρων*· *Χάρι Πότερ*· *Eat, Pray, Love*· *Οι Αγώνες Πείνας*· *Ρόκι*· *Ο Άρχοντας των Δαχτυλιδιών*· *Η Αλική στη Χώρα των Θαυμάτων*· *Matrix*· και πολλές ακόμη.

Σκεφτείτε την αγαπημένη σας ιστορία ή μία από τις ταινίες ή τα βιβλία που μόλις ανέφερα. Βλέπετε το επαναλαμβανόμενο μοτίβο; Ο ήρωας (π.χ. ο Χάρι Πότερ) ξεκινάει στον κανονικό κόσμο, τον κόσμο που γνώριζε ανέκαθεν. Ύστερα ακούει το κάλεσμα της περιπέτειας και πρέπει να επιλέξει – να το αγνοήσει και να παραμείνει στον κανονικό κόσμο, όπου όλα θα μείνουν τα

ίδια, ή να απαντήσει στο κάλεσμα και να μεταφερθεί στον νέο κόσμο του αγνώστου. Αν ακούσει το κάλεσμα (όπως ο Νίο με το κόκκινο χάπι στο *Matrix*), συναντάει τον οδηγό ή τον μέντορά του (π.χ. τον Μίστερ Μιγιάγκι στο *Καράτε Κιντ*), που τον εκπαιδεύει και τον προετοιμάζει να ξεπεράσει τα εμπόδια και να φτάσει σε νέα επίπεδα αυτοπραγμάτωσης. Ο ήρωας μυείται σε νέες δυνάμεις και δεξιότητες και ενθαρρύνεται να χρησιμοποιήσει τις ικανότητές του όπως ποτέ άλλοτε. Ξεπερνάει τους περιορισμούς, διδάσκεται έναν νέο τρόπο ύπαρξης και, τελικά, περνάει τις απαραίτητες δοκιμασίες. Όταν επιστρέφει στον πραγματικό κόσμο (όπως η Ντόροθι στο Κάνσας), φέρνει μαζί του το απόλυτο δώρο – τον θησαυρό, τα συναισθήματα, τη δύναμη, τη διαύγεια και τη σοφία που ανακάλυψε στις περιπέτειές του. Και, τέλος, μοιράζεται τα διδάγματα και όσα απέκτησε με τους άλλους.

Το Ταξίδι του Ήρωα αποτελεί το τέλειο αφηγηματικό πλαίσιο για να δώσετε δύναμη και σκοπό στη δική σας προσωπική ιστορία. Στο *Limitless*, εσείς είστε οι υπερήρωες.

Μία βασική μου πεποίθηση είναι ότι οι δυνατότητες των ανθρώπων είναι από τους μόνους απεριόριστους πόρους στον πλανήτη. Σχεδόν όλα τα άλλα είναι εξαντλήσιμα, αλλά ο άνθρωπος νους είναι η απόλυτη υπερδύναμη – η δημιουργικότητα, η φαντασία, η αποφασιστικότητα, η ικανότητά μας να σκεφτόμαστε λογικά και να μαθαίνουμε είναι απεριόριστες. Ταυτόχρονα όμως είναι ένας πόρος που παραμένει σχεδόν ανεκμετάλλευτος. Όλοι μπορούμε να γίνουμε ήρωες της δικής μας προσωπικής ιστορίας, να αντλούμε κάθε μέρα από το εσωτερικό απόθεμα δυνάμεων που διαθέτουμε χωρίς αυτές να στερέψουν ποτέ. Βέβαια, ελάχιστοι προσεγγίζουν έτσι τη ζωή. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο έγραψα αυτό το βιβλίο – για να σας βοηθήσω να συνειδητοποιήσετε πως όπου και αν βρίσκεστε, ή από όπου και αν προέρχετε, μπορείτε να απελευθερωθείτε, και από τα όρια να φτάσετε στην ελευθερία. Ίσως αυτό είναι το μόνο που απαι-

τείται για να περάσετε και εσείς, όπως ο αρχετυπικός ήρωας, από τον κανονικό σε έναν νέο, εξωπραγματικό κόσμο.

Το βιβλίο θα σας προσφέρει αυτό το εξωπραγματικό στοιχείο. Στις σελίδες του θα βρείτε μια σειρά εργαλείων που θα σας βοηθήσουν να απαλλαχθείτε από τους περιορισμούς που πιστεύετε ότι έχετε. Θα μάθετε πώς να αφαιρέσετε κάθε όριο από τον εγκέφαλο, την παρακίνηση, τη μνήμη, την εστίαση και τις συνήθειές σας. Αν εγώ είμαι ο δάσκαλός σας σε αυτό το ηρωικό ταξίδι, τότε το βιβλίο μου είναι ο χάρτης για να τελειοποιήσετε τις νοητικές δυνάμεις, την παρακίνηση και τις μεθόδους που σας μαθαίνουν πώς να μαθαίνετε. Και μόλις τα καταφέρετε, θα γίνετε απεριόριστοι.

Αυτή είναι η πύλη· και τώρα γνωρίζετε τι σας περιμένει στην άλλη πλευρά. Διαβείτε την.



«Όταν ένα αυγό σπάει
από μια εξωτερική δύναμη,
η ζωή τελειώνει. Όταν σπάει
από μια εσωτερική
δύναμη, η ζωή ξεκινά.
Τα σπουδαιότερα
πράγματα ξεκινούν
πάντοτε από μέσα».



-ΤΖΙΜ ΚΟΥΙΚ

ΜΕΡΟΣ Ι

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΝΟΥ ΣΑΣ



«Δε χρειαζόμαστε
μαγικές δυνάμεις
για να μεταμορφώσουμε
τον κόσμο. Όλη τη δύναμη
που χρειαζόμαστε την
έχουμε ήδη μέσα μας».



-ΤΖ. Κ. ΡΟΥΛΙΝΓΚ

ΓΙΝΕΤΕ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΟΙ

Είμαι τόσο χαζός».

«Δεν καταλαβαίνω».

«Είμαι χαζός και δεν μπορώ να μάθω τίποτα».

Αυτά έλεγα συνέχεια όταν μεγάλωνα. Δεν περνούσε μέρα που να μη σκεφτώ ότι ήμουν αργόστροφος, χαζός και ότι δε θα κατάφερνα να μάθω ποτέ να διαβάζω, πόσο μάλλον να γίνω κάτι σημαντικό αργότερα στη ζωή. Αν υπήρχε ένα χάπι που να αύξανε δραματικά τις δυνατότητες του εγκεφάλου μου και να με έκανε εξυπνότερο μόλις το κατάπινα (όπως στην ταινία *Απόλυτη ευφυΐα* με τον Μπράντλεϊ Κούπερ), θα έδινα τα πάντα για να το πάρω.

Και δεν είχα μόνο εγώ αυτή την εικόνα για τον εαυτό μου. Αν ρωτούσατε τους δασκάλους που είχα μικρός, πολλοί θα σας έλεγαν ότι ήμουν το τελευταίο άτομο που θα περίμεναν να γράψει ένα τέτοιο βιβλίο. Τότε, θα τους προκαλούσε έκπληξη αν κατάφερνα να διαβάσω, πόσο μάλλον να γράψω, ένα βιβλίο.

Όλα αυτά ξεκίνησαν από ένα ατύχημα στο νηπιαγωγείο που μου άλλαξε για πάντα τη ζωή. Μία μέρα που ήμουν στην τάξη

ακούστηκαν σειρήνες έξω από το παράθυρο. Τις άκουσαν όλα τα παιδιά και η δασκάλα κοίταξε έξω και είπε ότι έβλεπε οχήματα της πυροσβεστικής. Αντιδράσαμε όλοι όπως θα περίμενε κανείς από παιδιά του νηπιαγωγείου: τρέξαμε αμέσως στα παράθυρα. Εγώ ενθουσιάστηκα ακόμη περισσότερο, γιατί είχα από τότε μανία με τους υπερήρωες (ακόμη την έχω) και οι πυροσβέστες ήταν ό,τι πιο κοντινό είχα δει ποτέ σε πραγματικούς υπερήρωες. Έτσι, έτρεξα στο παράθυρο με όλα τα άλλα παιδιά.

Όμως, το πρόβλημα ήταν ότι δεν ήμουν αρκετά ψηλός για να δω τα πυροσβεστικά από το παράθυρο. Ένα από τα άλλα παιδιά πήγε, πήρε την καρέκλα του και ανέβηκε πάνω για να δει. Κάνουμε αμέσως όλο το ίδιο. Έτρεξα στο θρανίο μου, πήρα την καρέκλα μου και την κόλλησα στο μεταλλικό σώμα του τεράστιου καλοριφέρ κάτω από το παράθυρο. Ανέβηκα στην καρέκλα, είδα τα πυροσβεστικά και ξετρελάθηκα. Ήταν τόσο συναρπαστικό! Κοιτούσα με ανοιχτό το στόμα τούς θαρραλέους αυτούς ήρωες να ρίχνονται στη μάχη με τις φαινομενικά άφθαρτες στολές τους και το λαμπερό κόκκινο όχημά τους.

Τότε όμως ένα από τα άλλα παιδιά τράβηξε απότομα την καρέκλα μου, εγώ έχασα την ισορροπία μου και έπεσα με το κεφάλι πάνω στο καλοριφέρ. Χτύπησα στο μεταλλικό σώμα με δύναμη και άρχισα να αιμορραγώ. Οι υπεύθυνοι του σχολείου με πήγαν κατευθείαν στο νοσοκομείο, όπου οι γιατροί φρόντισαν το τραύμα μου. Ωστόσο, όταν αργότερα μίλησαν στη μητέρα μου, ήταν απόλυτα ειλικρινείς μαζί της: το τραύμα που είχε υποστεί ο εγκέφαλός μου δεν ήταν ελαφρύ.

Η μητέρα μου λέει ότι από τότε δεν ήμουν ποτέ ο ίδιος. Ενώ προηγουμένως ήμουν ένα παιδί γεμάτο ενέργεια, αυτοπεποίθηση και περιέργεια, ύστερα ήμουν φανερά υποτονικός και εμφάνισα μαθησιακές δυσκολίες: μου ήταν εξαιρετικά δύσκολο να εστιάσω και να συγκεντρωθώ, και είχα πολύ κακή μνήμη. Όπως φαντάζεστε, το σχολείο μετατράπηκε σε μαρτύριο. Οι δάσκαλοι

αναγκάζονταν και επαναλάμβαναν συνεχώς ό,τι έλεγαν, μέχρι που έμαθα να προσποιούμαι ότι το καταλάβαινα. Και ενώ τα υπόλοιπα παιδιά μάθαιναν να διαβάζουν, εγώ δεν κατανοούσα ούτε τα γράμματα. Θυμάστε όταν η δασκάλα σάς έβαζε σε κύκλο και είχε ένα βιβλίο που περνούσε από παιδί σε παιδί και έπρεπε να διαβάσουν όλοι δυνατά με τη σειρά; Για μένα αυτό ήταν επιάλτης – να περιμένω νευρικά το βιβλίο που πλησίαζε απειλητικά, και, τελικά, όταν ερχόταν η σειρά μου, να κοιτάζω τη σελίδα και να μην καταλαβαίνω λέξη (νομίζω από εκεί γεννήθηκε η τρομερή φοβία της δημόσιας ομιλίας που είχα). Θα χρειάζονταν άλλα τρία χρόνια μέχρι να καταφέρω να μάθω να διαβάζω και θα συνέχιζε να είναι γολγοθάς για αρκετό καιρό ακόμη.

Δεν ξέρω αν θα κατάφερνα ποτέ να μάθω να διαβάζω αν δεν υπήρχαν οι υπερήρωες που συνάντησα και γνώρισα στις σελίδες των κόμικς. Τα κανονικά βιβλία ήταν αδύνατο να μου κρατήσουν την προσοχή, αλλά η μανία μου με τα κόμικς με έκανε να πιέζω συνεχώς τον εαυτό μου μέχρι που κατάφερνα να διαβάσω τις ιστορίες των αγαπημένων μου υπερηρώων χωρίς τη βοήθεια κανενός. Τις διάβαζα το βράδυ κάτω από τα σκεπάσματα κρατώντας έναν φακό. Οι ιστορίες τους με γέμιζαν ελπίδα ότι κανείς μπορεί να ξεπεράσει απίστευτες δυσκολίες.

Οι αγαπημένοι μου υπερήρωες ήταν οι X-Men, όχι γιατί ήταν οι πιο δυνατοί, αλλά επειδή ήταν παρεξηγημένοι και παράξενα διαφορετικοί. Ένιωθα ότι μπορούσα να ταυτιστώ μαζί τους. Ήταν μεταλλαγμένοι, περιθωριακοί, και όσοι δεν τους καταλάβαιναν τους απέρριπταν. Έτσι ακριβώς ήμουν και εγώ, χωρίς βέβαια τις υπερδυνάμεις. Οι X-Men δεν ταίριαζαν με κανέναν, το ίδιο και εγώ. Ανήκα στον δικό τους κόσμο.

Μεγάλωσα στην κομητεία Γουέσττσεστερ, ένα προάστιο της Νέας Υόρκης, και κατενθουσιάστηκα όταν ένα βράδυ ανακάλυψα ότι, σύμφωνα με τα κόμικς, η Ακαδημία για Ταλαντούχους Νέους του Καθηγητή Ζέιβιερ βρισκόταν κοντά μου. Όταν



ήμουν εννέα χρονών, έπαιρνα το ποδήλατό μου σχεδόν κάθε Σαββατοκύριακο και γυρνούσα στη γειτονιά αναζητώντας την ακαδημία. Μου έγινε μανία. Σκεφτόμουν πως, αν την εντόπιζα, θα έβρισκα και εγώ επιτέλους ένα μέρος που θα με αποδέχονταν, που θα ήταν ασφαλές να είσαι διαφορετικός, και όπου θα μπορούσα να ανακαλύψω και να εξασκήσω τις δικές μου υπερδυνάμεις.

ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΜΕ ΤΟΝ ΧΑΛΑΣΜΕΝΟ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Στον πραγματικό κόσμο, η ζωή δεν ήταν πολύ καλή. Εκείνη την εποχή περίπου η γιαγιά μου, που ζούσε μαζί μας και με μεγάλωνε, άρχισε να παρουσιάζει συμπτώματα προχωρημένης άνοιας. Είναι δύσκολο να περιγράψω πώς είναι να βλέπεις κάποιον που αγαπάς να χάνει τις νοητικές ικανότητες και τη μνήμη του. Μετά από κάθε έκλαμψή της ήταν σαν να την ξαναέχανα. Η γιαγιά μου ήταν όλος μου ο κόσμος και, εκτός από τις μαθησιακές δυσκο-



λίες, είναι ο λόγος που έχω τόσο πάθος για την εγκεφαλική υγεία και ευεξία.

Στο σχολείο τώρα, με πείραζαν και με κορόιδευαν, όχι μόνο στο προαύλιο αλλά και στην τάξη μου. Θυμάμαι μια μέρα στο δημοτικό που μία δασκάλα, αγανακτισμένη που δεν καταλάβαινα αυτά που έλεγε, σήκωσε το δάχτυλο και με έδειξε λέγοντας «Αυτό είναι το αγόρι με τον χαλασμένο εγκέφαλο». Όταν συνειδητοποίησα ότι με έβλεπε έτσι –και ότι μάλλον έτσι με έβλεπαν όλοι–, καταρρακώθηκα.

Συχνά, όταν βάζετε μια «ταμπέλα» σε κάποιον ή σε κάτι, δημιουργείτε ένα όριο – ο χαρακτηρισμός γίνεται περιορισμός. Γι' αυτό οι ενήλικες πρέπει να προσέχουν τις λέξεις που χρησιμοποιούν, γιατί, μετά από λίγο, το παιδί τις εντάσσει στον εσωτερικό του κόσμο. Αυτό ακριβώς μου συνέβη εκείνη τη στιγμή. Όποτε δυσκολευόμουν να μάθω κάτι· όποτε δεν τα πήγαινα καλά σε κάποιο τεστ· όταν δε με επέλεγαν στα παιχνίδια που παίζαμε την ώρα της γυμναστικής ή όταν έμενα πίσω από τους συμμαθητές μου, το απέδιδα στον χαλασμένο μου εγκέφαλο. Το μυαλό μου

δε λειτουργούσε όπως των άλλων. Ακόμη και όταν διάβαζα πολύ περισσότερο από τους συμμαθητές μου, οι βαθμοί μου δεν αντανakλούσαν την προσπάθεια που κατέβαλλα.

Ήμουν πολύ πεισματάρης για να τα παρατήσω, και κατάφερνα και περνούσα τις τάξεις, αλλά χωρίς να τα πηγαίνω καλά. Παρότι ήμουν προχωρημένος στα μαθηματικά χάρη στη βοήθεια ορισμένων χαρισματικών φίλων μου, ήμουν τραγικός σχεδόν σε όλα τα υπόλοιπα μαθήματα, ιδιαίτερα στα αγγλικά, στην ανάγνωση, στις ξένες γλώσσες και στη μουσική. Τότε, την πρώτη μου χρονιά στο γυμνάσιο, τα πράγματα έφτασαν σε σημείο να κινδυνεύω να κοπώ στα αγγλικά. Οι γονείς μου τηλεφώνησαν στην καθηγήτρια για να ρωτήσουν αν μπορούσα να κάνω κάτι για να βελτιώσω τον βαθμό μου και να περάσω την τάξη.

Μου ανέθεσε μια εργασία που θα βαθμολογούνταν επιπλέον. Θα έπρεπε να συγκρίνω τη ζωή, και όσα είχαν πετύχει, δύο ιδιοφυϊών, του Λεονάρντο ντα Βίντσι και του Άλμπερτ Αϊνστάιν. Μου είπε ότι αν έκανα καλή δουλειά, θα μου έβαζε αρκετά μεγάλο βαθμό για να περάσω την τάξη.

Το θεώρησα τεράστια ευκαιρία, μια ευκαιρία να γυρίσω σελίδα μετά τη δύσκολη αρχή που είχα κάνει στο γυμνάσιο. Έβαλα τα δυνατά μου για να γράψω την καλύτερη εργασία που μπορούσα. Μετά το σχολείο περνούσα ατελείωτες ώρες στη βιβλιοθήκη προσπαθώντας να μάθω όσα περισσότερα μπορούσα για τις δύο αυτές ιδιοφυΐες. Περιέργως, σε αυτές μου τις έρευνες βρήκα αρκετές αναφορές ότι και οι δύο φαίνεται να αντιμετωπίζαν μαθησιακές δυσκολίες.

Μετά από εβδομάδες προσπάθειας, δακτυλογράφησα την τελική εργασία. Ήμουν τόσο περήφανος με το αποτέλεσμα, που έβαλα να δέσουν επαγγελματικά τις σελίδες. Η συγκεκριμένη εργασία ήταν για μένα ένα μήνυμα· ήταν ο τρόπος μου να πω στον κόσμο τι μπορούσα να τα καταφέρω.

Την ημέρα που ήταν να την παραδώσω, έβαλα την εργασία

στην τσάντα μου, ενθουσιασμένος που θα την έδινα στην καθηγήτρια και ακόμη πιο ενθουσιασμένος για την αντίδραση που φανταζόμουν ότι θα είχε. Αποφάσισα να της τη δώσω μετά το τέλος του μαθήματος. Έτσι, καθόμουν και άκουγα την παράδοση εκείνης της μέρας προσπαθώντας να συγκεντρωθώ. Αλλά ήταν αδύνατον. Σκεφτόμουν συνεχώς την έκφραση που θα έπαιρνε το πρόσωπό της όταν θα της έδειχνα την εργασία μου.

Τότε όμως με αιφνιδίασε εντελώς λέγοντας κάτι που δεν περίμενα ποτέ να ακούσω. Στα μέσα περίπου της ώρας, η καθηγήτρια ολοκλήρωσε το μάθημα και είπε στους συμμαθητές μου ότι τους είχε μια έκπληξη. Είπε ότι είχα ετοιμάσει μια εργασία και ότι ήθελε να την παρουσιάσω στην τάξη, εκείνη τη στιγμή.

Όλα αυτά τα χρόνια στο σχολείο τα είχα περάσει προσπαθώντας να μην τραβάω την προσοχή για να μη με σηκώνουν για μάθημα: όταν είσαι το παιδί με τις μαθησιακές δυσκολίες, δε θεωρείς ότι έχεις να προσφέρεις και πολλά λέγοντας το μάθημα. Ήμουν πολύ ντροπαλός και δε μου άρεσε να τραβάω την προσοχή. Η υπερδύναμή μου τότε ήταν να είμαι αόρατος. Επίσης, φοβόμουν τρομερά να μιλάω μπροστά σε άλλους. Και δεν υπερβάλλω καθόλου. Αν εκείνη τη στιγμή με συνέδεαν με παλμογράφο, το μηχάνημα μπορεί να ανατιναζόταν. Και, πέρα από όλα αυτά, δεν μπορούσα να αναπνεύσω. Δεν υπήρχε περίπτωση να καταφέρω να σταθώ μπροστά στους συμμαθητές μου και να τους παρουσιάσω την εργασία μου. Έτσι, επέλεξα τη μόνη διέξοδο που είδα να υπάρχει.

«Συγγνώμη, κυρία, αλλά δεν την έκανα», είπα τραυλίζοντας. Οι λέξεις βγήκαν με δυσκολία από το στόμα μου.

Η απογοήτευση που καθρεφτίστηκε στο πρόσωπό της –τόσο διαφορετική από την έκφραση που φαντάστηκα νωρίτερα ότι θα έπαιρνε– ήταν τόσο βαθιά, που μου ράγισε την καρδιά. Αλλά μου ήταν αδύνατο να κάνω αυτό που μου ζητούσε. Όταν τελείωσε το μάθημα και έφυγαν όλοι από την τάξη, πέταξα την

εργασία μου στο καλάθι των αχρήστων, μαζί με ένα μεγάλο μέρος της εκτίμησης αλλά και του σεβασμού που είχα για τον εαυτό μου.

ΕΙΣΤΕ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΑΠΟ Ο,ΤΙ ΝΟΜΙΖΕΤΕ

Παρά τα προβλήματα που είχα στο σχολείο, κατάφερα και μπήκα σε ένα τοπικό κολέγιο. Πίστεψα ότι ως πρωτοετής είχα μια τελευταία ευκαιρία να κάνω ένα νέο ξεκίνημα. Το όνειρό μου ήταν να κάνω περήφανη την οικογένειά μου και να δείξω στον κόσμο (και πρωτίστως στον εαυτό μου) ότι είχα τη δύναμη να πετύχω. Βρισκόμουν σε εντελώς νέο περιβάλλον. Οι καθηγητές του κολεγίου διδασκαν διαφορετικά από εκείνους στο γυμνάσιο, και κανείς τους δεν είχε αρνητικούς προϋποθέσεις για μένα. Προσπάθησα σκληρά, αλλά τα αποτελέσματα ήταν ακόμη χειρότερα και από το σχολείο.

Μετά από μερικούς μήνες ήρθα αντιμέτωπος με τη σκληρή πραγματικότητα. Δεν έβλεπα κανένα λόγο να συνεχίζω να σπαταλώ χρόνο και χρήματα που δεν είχα. Ήμουν έτοιμος να παρατήσω τις σπουδές. Όταν το είπα σε έναν φίλο μου, εκείνος πρότεινε, προτού αποφασίσω, να τον συνόδευα όταν θα πήγαινε να δει τους γονείς του. Θεώρησε ότι, ξεφεύγοντας για λίγο από τον χώρο του κολεγίου, ίσως έβλεπα τα πράγματα πιο καθαρά. Όταν φτάσαμε, ο πατέρας του με ξενάγησε στο κτήμα τους πριν από το δείπνο. Κάποια στιγμή με ρώτησε πώς πήγαιναν οι σπουδές. Ήταν η χειρότερη ερώτηση που θα μπορούσε να μου κάνει, και η αντίδρασή μου τον αιφνιδίασε. Ξέσπασα σε κλάματα. Ανεξέλεγκτα κλάματα. Κατάλαβα ότι σοκαρίστηκε, αλλά η, κατά τα άλλα, αθώα του ερώτηση είχε σπάσει το φράγμα που κρατούσε καταπιεσμένα τόσα συναισθήματα μέσα μου.

Του διηγήθηκα όλη την ιστορία για «το αγόρι με τον χαλασμέ-

νο εγκέφαλο» και εκείνος με άκουσε υπομονετικά. Όταν τελείωσα, με κοίταξε στα μάτια.

«Τζιμ, γιατί σπουδάζεις;» με ρώτησε. «Τι θες να γίνεις; Να πετύχεις; Να αποκτήσεις και να μοιραστείς με τους άλλους;»

Δεν είχα έτοιμη απάντηση για καμία από αυτές τις ερωτήσεις, γιατί κανείς δε με είχε ξαναρωτήσει, αλλά ένιωσα την ανάγκη να απαντήσω. Πήγα να μιλήσω. Όμως εκείνος με σταμάτησε. Έσκισε δύο σελίδες από το μικρό ημερολόγιο που είχε στην τσέπη και μου είπε να γράψω τις απαντήσεις μου. (Παρακάτω στο βιβλίο, θα σας δείξω πώς, κάνοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις, θα μαθαίνετε και θα πετυχαίνετε τα πάντα γρηγορότερα.)

Πέρασα αρκετή ώρα γράφοντας τι ήθελα να κάνω στη ζωή μου. Όταν τελείωσα, δίπλωσα τις σελίδες και πήγα να τις βάλω στην τσέπη μου. Όμως ο πατέρας του φίλου μου μου τις άρπαξε από τα χέρια. Πανικοβλήθηκα γιατί δεν περίμενα ότι θα διάβαζε ποτέ κανείς όσα έγραψα, ιδιαίτερα ένας άγνωστος. Παρ' όλα αυτά, εκείνος ξεδίπλωσε τις σελίδες και άρχισε να διαβάζει. Κόντευσα να πεθάνω από την ντροπή μου.

Φάνηκε να του πήρε ώρες να διαβάσει όσα είχα γράψει, αλλά είμαι βέβαιος ότι δεν ήταν ούτε ένα-δύο λεπτά. Όταν τελείωσα, είπε «Είσαι τόσο κοντά να πετύχεις τα πάντα σε αυτή τη λίστα», κρατώντας τις παλάμες του περίπου δεκαπέντε εκατοστά μακριά.

Μου φάνηκε εντελώς παράλογο να λέει κάτι τέτοιο. Απάντησα ότι θα ήταν αδύνατο να τα πετύχω όλα αυτά ακόμη και αν είχα δέκα ζωές. Τότε, κρατώντας σταθερή απόσταση ανάμεσα στα χέρια του, τα έφερε αριστερά και δεξιά από το κεφάλι μου. Το «κοντά» δεν αντιπροσώπευε χρόνο, αλλά τον εγκέφαλό μου.

«Αυτό είναι το κλειδί», είπε. «Έλα μαζί μου, θέλω να σου δείξω κάτι».

Επιστρέψαμε στο σπίτι και με οδήγησε σε ένα δωμάτιο όπου όλοι οι τοίχοι ήταν γεμάτοι βιβλία, από το πάτωμα μέχρι το τα-

βάνι. Θυμηθείτε ότι τότε δε μου άρεσαν καθόλου τα βιβλία· ήταν σαν να μπαίνω σε ένα δωμάτιο γεμάτο φίδια. Και το χειρότερο ήταν ότι άρχισε να παίρνει «φίδια» από τα ράφια και να μου τα δίνει. Κοίταξα τους τίτλους και συνειδητοποίησα ότι ήταν βιογραφίες εκπληκτικών ανθρώπων, καθώς και ορισμένα παλιά βιβλία προσωπικής ανάπτυξης όπως η *Μαγεία της μεγαλόπνοης σκέψης*, η *Δύναμη της θετικής σκέψης*, και το *Σκέψου και πλούτισε*.

«Τζιμ, θέλω να αρχίσεις να διαβάζεις ένα βιβλίο από αυτά την εβδομάδα».

Η πρώτη σκέψη που μου πέρασε από το μυαλό ήταν: *Καλά, δεν άκουσες τίποτα από όσα έλεγα τόση ώρα; Ωστόσο, δεν τον ρώτησα μεγαλόφωνα, απλά είπα: «Δε βλέπω πώς θα μπορούσα να καταφέρω κάτι τέτοιο. Ξέρετε, δε μου είναι εύκολο να διαβάζω, και έχω και το διάβασμα για το κολέγιο».*

Εκείνος με σταμάτησε σηκώνοντας το δάχτυλο: «Μην αφήνεις τις σπουδές να σου χαλάσουν τη μόρφωση». Αργότερα διαπίστωσα ότι είχε παραφράσει ένα ρητό του Μαρκ Τουέιν.

«Κοιτάζετε», είπα. «Καταλαβαίνω ότι θα με βοηθήσει πολύ να διαβάσω αυτά τα βιβλία, αλλά δε θέλω να σας υποσχεθώ κάτι που δεν μπορώ να κάνω».

Εκείνος σώπασε, έβαλε το χέρι στην τσέπη, έβγαλε τη λίστα με όσα ήθελα να πετύχω και άρχισε να τα διαβάζει δυνατά.

Το άκουσμα των ονείρων μου με τη φωνή κάποιου άλλου με ταρακούνησε νοητικά και ψυχολογικά. Για να πω την αλήθεια, πολλά ήταν πράγματα που ήθελα να κάνω για την οικογένειά μου – πράγματα που δεν είχαν την οικονομική ευχέρεια να κάνουν οι γονείς μου ή που, και να την είχαν, δε θα τα έκαναν ποτέ. Διαβάζοντάς τα δυνατά, ο πατέρας του φίλου μου με παρακίνησε σε πρωτοφανή βαθμό. Με έκανε να ξαναποκτήσω κίνητρο και σκοπό. (Θα απελευθερώσουμε τη δική σας παρακίνηση στο Μέρος III.) Όταν τελείωσε, του είπα ότι θα έκανα αυτό που μου είπε, αν και μέσα μου δεν είχα ιδέα πώς θα τα κατάφερα.

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΙΣΧΥΡΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ, ΑΛΛΑ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΧΑΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ. ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ.

Δεν υπάρχουν περιορισμοί. Σε αντίθεση με ό,τι σας έχουν πει οι άλλοι, οι δυνατότητές σας είναι απεριόριστες – αρκεί να γνωρίζετε πώς να χρησιμοποιήσετε το μυαλό σας.

Επί περισσότερα από είκοσι πέντε χρόνια, ο διεθνώς αναγνωρισμένος ειδικός στη βελτίωση απόδοσης του εγκεφάλου Τζιμ Κουίκ συνεργάζεται στενά με κορυφαίους ηθοποιούς, αθλητές, διευθύνοντες συμβούλους και πολύ πετυχημένους ανθρώπους σε όλους τους τομείς, προκειμένου αυτοί να απελευθερώσουν τις πραγματικές τους δυνάμεις. Σε αυτό το ρηξικέλευθο βιβλίο αποκαλύπτει τις βασισμένες στην επιστήμη πρακτικές του και τις ευρέως δοκιμασμένες τεχνικές, που χρησιμοποιούν διακεκριμένες προσωπικότητες του κόσμου για να επιταχύνουν τη διαδικασία και να πετύχουν σπουδαία αποτελέσματα.

Με αυτό το βιβλίο θα μάθετε:

- Πώς να διαχειρίζεστε τις συνήθειές σας.
- Πώς να απελευθερώσετε την παραγωγικότητά σας.
- Πώς να μη χάνετε ποτέ το κίνητρό σας.
- Πώς να αποκτήσετε νοητική διαύγεια.
- Πώς να βελτιώσετε τη συγκέντρωσή σας.
- Πώς να μαθαίνετε εύκολα και γρήγορα.

Στην καρδιά αυτού του βιβλίου φωλιάζει ένα μυστικό που αλλάζει ζωές: όταν μάθετε πώς να μαθαίνετε, τότε μπορείτε να αποδεσμευτείτε από περιοριστικές απόψεις, να φτάσετε σε νέα επίπεδα επιτυχίας, και να ζήσετε μια πραγματικά εξαιρετική ζωή. Αυτό το βιβλίο δεν είναι θεωρία. Είναι ένας πρακτικός, εύκολος και δοκιμασμένος οδηγός για να απελευθερώσετε τις δικές σας απεριόριστες δυνάμεις!



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΕ: 24641