

Τα πέντε είδη πλούτου

ΧΡΟΝΙΚΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ – ΝΟΗΤΙΚΟΣ – ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ – ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ



NEW YORK
TIMES
BEST SELLER

ΕΝΑΣ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΣΑΣ

Sahil Bloom



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τα πέντε είδη πλούτου**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: The 5 types of wealth

Από τις Εκδόσεις Ballantine Books, Νέα Υόρκη 2025

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Sahil Bloom

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Γιώργος Μπαρουξής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασσιπίδης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ – ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Lucas Heinrich

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γωγώ Τρικεριώτη

© SBloom Advisory, 2025

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2025

ISBN: 978-618-01-6301-8

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

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 άδειας 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. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979

Since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκν 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

Sahil Bloom

Τα πέντε είδη πλούτου

ΧΡΟΝΙΚΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ – ΝΟΗΤΙΚΟΣ – ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ – ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ



**ΕΝΑΣ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΣΑΣ**

Μετάφραση: Γιώργος Μπαρουξής



*Για την Ελίζαμπεθ, τη γυναίκα μου, και τον Ρόμαν, τον γιο μου.
Μ' εσάς τους δύο δίπλα μου, νιώθω πάντα ότι είμαι ο πιο πλούσιος
άνθρωπος στον κόσμο.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ: Το ταξίδι μιας ζωής	11
-------------------------------------	----

Σχεδιάζοντας τη ζωή των ονείρων σας

1. Χίλια χρόνια σοφίας	29
2. Τα πέντε είδη πλούτου	36
3. Το σκορ πλούτου	47
4. Το ξυράφι της ζωής: Κρατώντας τη Γη στο παράθυρο....	51
5. Ο Βορράς σας: Ανεβαίνοντας το σωστό βουνό	64

Χρονικός πλούτος

6. Το μεγάλο ερώτημα: Πόσες στιγμές σάς απομένουν με τα αγαπημένα σας πρόσωπα;.....	85
7. Μια σύντομη ιστορία του χρόνου	95
8. Οι τρεις πυλώνες του χρονικού πλούτου.....	110
9. Οδηγός χρονικού πλούτου: Συστήματα επιτυχίας.....	122
10. Περίληψη: Χρονικός πλούτος.....	170

Κοινωνικός πλούτος

11. Το μεγάλο ερώτημα: Ποιος θα κάθεται στην πρώτη σειρά στην κηδεία σας;	175
12. Ένα μοναδικά κοινωνικό είδος.....	181
13. Οι μέρες είναι μεγάλες, τα χρόνια μικρά: Γονείς, παιδιά και χαμένος χρόνος	193
14. Οι τρεις πυλώνες του κοινωνικού πλούτου.....	199
15. Οδηγός κοινωνικού πλούτου: Συστήματα επιτυχίας.....	215
16. Περίληψη: Κοινωνικός πλούτος.....	263

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Νοητικός πλούτος

17. Το μεγάλο ερώτημα: Τι θα σας έλεγε ο δεκάχρονος εαυτός σας σήμερα;	269
18. Μια ιστορία παλιά όσο και ο χρόνος.....	277
19. Οι τρεις πυλώνες του νοητικού πλούτου	285
20. Οδηγός νοητικού πλούτου.....	301
21. Περίληψη: Νοητικός πλούτος.....	335

Σωματικός πλούτος

22. Το μεγάλο ερώτημα: Θα χορεύετε στα ογδοηκοστά σας γενέθλια;.....	341
23. Η ιστορία του ελάσσονα κόσμου.....	350
24. Οι τρεις πυλώνες του σωματικού πλούτου	360
25. Οδηγός σωματικού πλούτου	378
26. Περίληψη: Σωματικός πλούτος.....	404

Οικονομικός πλούτος

27. Το μεγάλο ερώτημα: Ποιος είναι για σας ο ορισμός του «αρκετού»;.....	409
28. Το οικονομικό λούνα παρκ.....	418
29. Οι τρεις πυλώνες του οικονομικού πλούτου.....	430
30. Οδηγός οικονομικού πλούτου	444
31. Περίληψη: Οικονομικός πλούτος	474

ΕΠΙΛΟΓΟΣ: Άλμα πίστης	477
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	481
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	485

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το ταξίδι μιας ζωής

Δηλαδή θα δεις τους γονείς σου άλλες δεκαπέντε φορές πριν πεθάνουν».

Όλα όσα ακολουθούν αφηγούνται πώς αυτά τα απλά λόγια άλλαξαν τη ζωή μου – και πώς μπορεί να αλλάξουν και τη δική σας.

Ένα ζεστό καλιφορνέζικο βράδυ τον Μάιο του 2021 πήγα να πιω ένα ποτό με έναν παλιό φίλο. Μόλις καθίσαμε στο τραπέζι μας, με ρώτησε πώς τα πάω. Αρχικά του έδωσα τη στάνταρ απάντηση που έχουμε συνηθίσει να δίνουμε όλοι μας: «Είμαι καλά. Πολλή δουλειά!» Το είπα με όλη την ακούσια ειρωνεία της σύγχρονης εποχής, όπου το *πολλή δουλειά* θεωρείται κάτι τιμητικό, λες και είμαστε περήφανοι επειδή στρεσαριζόμαστε. Όταν τον ρώτησα κι εγώ το ίδιο, αντί να μου δώσει την τυπική απάντηση, ότι κι αυτός είχε ακόμη πιο πολλή δουλειά, απάντησε ότι «βρίσκει χρόνο για τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή», γιατί την προηγούμενη χρονιά είχε αρρωστήσει ο πατέρας του. Αυτή η απρόσμενη προσωπική χροιά της απάντησής του με έβγαλε από τη διαδρομή που ακολουθούν συνήθως αυτές οι συναντήσεις μεταξύ παλιών φίλων. Άνοιξε μια νέα διαδρομή και αντί να αντισταθώ, την ακολούθησα και πρόσθεσα ότι είχε αρχίσει να με κουράζει το γεγονός ότι ζούσα στην Καλιφόρνια και ήμουν τόσο μακριά από τους ηλικιωμένους γονείς μου που ζούσαν στην Ανατολική Ακτή.

Αυτή η σπάνια συναισθηματική ειλικρίνεια προκάλεσε τον διάλογο που άλλαξε την πορεία της ζωής μου:

ΦΙΛΟΣ: Πόσο συχνά βλέπεις τους γονείς σου;

ΕΓΩ: Αυτό το διάστημα, ίσως μια φορά τον χρόνο.

ΦΙΛΟΣ: Και πόσων χρονών είναι;

ΕΓΩ: Γύρω στα εξήντα πέντε.

ΦΙΛΟΣ: Δηλαδή θα δεις τους γονείς σου άλλες δεκαπέντε φορές πριν πεθάνουν.

Γροθιά στο στομάχι.

Χρειάστηκε να πάρω μια βαθιά ανάσα για να σταματήσω μια ενστικτώδη θυμωμένη αντίδραση. Ήταν παλιός φίλος και ήξερε καλά τους γονείς μου. Δεν το είχε πει από αναισθησία – ήταν απλή αριθμητική. Το μέσο προσδόκιμο ζωής είναι γύρω στα ογδόντα. Οι γονείς μου ήταν περίπου εξήντα πέντε χρονών, και τους έβλεπα μια φορά τον χρόνο. Με απλές πράξεις προέκυπτε ότι θα τους έβλεπα άλλες δεκαπέντε φορές πριν πεθάνουν.

Αυτές ήταν οι αριθμητικές πράξεις που με τσάκισαν. Οι πράξεις που άλλαξαν τη ζωή μου.

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΛΑΘΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Γεννήθηκα χάρη σε μία απίθανη σύγκρουση δύο διαφορετικών κόσμων, έτσι η απόρριψη του συμβατικού ήταν στο DNA μου. Το 1978, η μητέρα μου, η Λάκσμι Ρέντι, γεννημένη και μεγαλωμένη στο Μπάνγκαλορ της Ινδίας, μπήκε σε ένα αεροπλάνο με εισιτήριο χωρίς επιστροφή για να σπουδάσει στο Κολέγιο Μάουντ Χόλιοκ στο Σάουθ Χάντλεϊ της Μασαχουσέ-

της. Οι γονείς της, όπως ήταν φυσικό, ανησυχούσαν ότι δε θα γύριζε ποτέ. Οι φίλοι τους τους έλεγαν ότι θα γνωρίσει κάποιον Αμερικανό, θα τον ερωτευτεί και θα μείνει σε αυτή τη μακρινή χώρα. Και είχαν δίκιο.

Ο πατέρας μου, γεννημένος και μεγαλωμένος σε μια εβραϊκή οικογένεια στο Μπρονξ της Νέας Υόρκης, είχε όλη τη ζωή του προσχεδιασμένη από τον αυταρχικό πατέρα του, που ήθελε ο γιος του να παντρευτεί μια εβραία και να κάνει μια σταθερή ακαδημαϊκή καριέρα. Ευτυχώς για μένα, η μοίρα (αν πιστεύετε σε αυτά πράγματα) είχε άλλα σχέδια.

Σε μια κινηματογραφική ανατροπή, οι δρόμοι τους συναντήθηκαν το 1980 σε μια βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Πρίνστον, όπου η μητέρα μου δούλευε για να βγάλει τα προς το ζην, ενώ παρακολουθούσε ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα και ο πατέρας μου ήταν στα τελευταία στάδια της διατριβής του. Με τις ανησυχίες των γονιών της να βρίσκονται δεκαπέντε χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά, η μητέρα μου μάζεψε το κουράγιο της και του ζήτησε να βγουν. Καθώς απολάμβαναν το παγωτό τους, ο πατέρας μου, που δε μασούσε ποτέ τα λόγια του, της είπε: «Η οικογένειά μου δε θα μας δεχθεί ποτέ». Η μητέρα μου, τυφλωμένη από ενθουσιασμό γι' αυτό το «μας», δεν αντιλήφθηκε καν το ουσιαστικό μήνυμα.

Δυστυχώς, ο πατέρας μου είχε δίκιο. Για διάφορους λόγους που φαίνονται ακατανόητοι σήμερα, η οικογένεια του πατέρα μου δε δέχθηκε αυτό το ειδύλλιο. Η σύγκρουση πήρε τέτοιες διαστάσεις, ώστε τελικά έπρεπε να διαλέξει ή την οικογένειά του ή τη μητέρα μου. Δε γνώρισα ποτέ τους γονείς του πατέρα μου, κι αυτός δεν τους ξαναείδε ποτέ, αλλά το αποτέλεσμα αυτής της απόφασης –να επιλέξει την αληθινή αγάπη πάνω από καθετί άλλο– έθεσε τις βάσεις για τον κόσμο στον οποίο γεννήθηκα.

Τα παιδικά και νεανικά μου χρόνια ήταν μια σταθερή μονότονη πορεία προς έναν τυπικό ορισμό της *επιτυχίας*. Τα πήγα καλά στο σχολείο –κάτι στο οποίο δε θα συμφωνούσε ίσως η απαιτητική Ινδή μητέρα μου, που συνεχίζει μέχρι και σήμερα να με ρωτά: «Γιατί δεν κάνεις μια προσπάθεια να μπεις στην Ιατρική;»– αλλά οι δικές μου σκέψεις ήταν πάντα στραμμένες στο μπέιζμπολ. Έχοντας κάποια φυσική ικανότητα και με άπειρη σκληρή δουλειά, κέρδισα μίαν αθλητική υποτροφία για το Πανεπιστήμιο Στάνφορντ. Δε θα ξεχάσω ποτέ την έκφραση της μητέρας μου, όταν της είπα τα νέα. Η δυσπιστία της όταν άκουσε ότι ο ανεπρόκοπος γιος της, που μόνο έπαιζε και ποτέ δε διάβαζε, είχε γίνει δεκτός στο Στάνφορντ ήταν σκέτη απόλαυση.

Έφυγα για την Καλιφόρνια με όνειρα για μια ένδοξη καριέρα στο επαγγελματικό μπέιζμπολ, αλλά όταν τα σχέδιά μου ανατράπηκαν από έναν τραυματισμό στον ώμο στο τρίτο έτος, αναγκάστηκα να βρω τα πατήματά μου μέσα στην τάξη πλέον και να σχεδιάσω ένα εναλλακτικό μέλλον. Το πρόβλημα ήταν ότι δεν είχα ιδέα τι μέλλον ήθελα να χτίσω.

Για να λύσω αυτό το αίνιγμα, έκανα εκείνο που θεώρησα ότι θα έκανε κάθε φιλόδοξος νέος. Πήγα στους πλουσιότερους ανθρώπους που γνώριζα και τους ρώτησα για τη δουλειά τους και πώς κατάφεραν να μπουν στον τομέα τους. Θυμάμαι έντονα μια συζήτηση που με διαμόρφωσε, με έναν οικογενειακό φίλο που είχε κάνει περιουσία στον κόσμο των επενδύσεων. Με συμβούλεψε να μπω σε μια επενδυτική εταιρεία αμέσως μόλις τελειώσω το κολέγιο. Το επιχειρήματά του ήταν απλό: «Θα βγάλεις αμέσως εκατό χιλιάδες δολάρια τον χρόνο, λίγο αργότερα θα γίνουν πεντακόσιες χιλιάδες και στα τριάντα σου θα βγάζεις τόσα λεφτά, ώστε δε θα ξέρεις τι να τα κάνεις». Αυτό μου φάνηκε πολύ καλό, με βάση μία απλή

και θεμελιώδη παραδοχή: Τα λεφτά οδηγούν κατευθείαν στην επιτυχία και στην ευτυχία.

Πρέπει να πω ότι δεν είμαι σίγουρος πότε υιοθέτησα αυτή την παραδοχή. Ο πατέρας μου είναι πανεπιστημιακός και η μητέρα μου έχει μια μικρή επιχείρηση. Είχαμε πάντα αρκετά, αλλά σίγουρα δεν ήμαστε πλούσιοι, ιδιαίτερα όπως εκείνοι που βγάζουν τόσα λεφτά ώστε δεν ξέρουν τι να τα κάνουν. Όταν ήμουν μικρός, είχα έναν πολύ πλούσιο φίλο. Είχε εκπληκτικό σπίτι, με όλα τα καινούργια παιχνίδια και όλο τον τελευταίο και ακριβότερο αθλητικό εξοπλισμό. Ζήλευα τη ζωή που ζούσε. Δεν αναρωτήθηκα ποτέ αν όλα αυτά τα πράγματα τον έκαναν πραγματικά ευτυχισμένο ή αν θα προτιμούσε, αντί να τρώει μόνος του γεύματα μαγειρεμένα από σεφ, να τρώει φαγητό απ' έξω σε ένα οικογενειακό τραπέζι γεμάτο αγάπη. Στο κολέγιο είχα αριστούχους συμφοιτητές που μετρούσαν την επιτυχία με βάση το ύψος της προσφοράς που πήραν από την Goldman Sachs ή τη McKinsey, έτσι μπορώ να πω ότι η θεμελιώδης παραδοχή μου για τη φύση της επιτυχίας και της ευτυχίας ήταν βαθιά ριζωμένη μέσα μου, όταν ήμουν πλέον έτοιμος να μπω στον πραγματικό κόσμο.

Συχνά αποδίδεται στον Μαρκ Τουέιν η φράση: «Εκείνο που σε βάζει σε μπελάδες δεν είναι αυτά που δεν ξέρεις, αλλά αυτά που είσαι σίγουρος ότι είναι έτσι ενώ δεν είναι!». Έτσι λοιπόν, όταν ακολούθησα τη συμβουλή του οικογενειακού φίλου και έπιασα μια δουλειά στην Καλιφόρνια με υψηλή εξαψήφια αμοιβή τον πρώτο χρόνο, ήμουν σίγουρος ότι αυτή ήταν η αρχή της διαδρομής μου προς μια καλή ζωή, ότι αν δούλευα πολύ, θα έφτανα τελικά σε ένα ξένοιαστο μέλλον γεμάτο λεφτά και ευτυχία.

Όμως δεν ήταν έτσι τα πράγματα. Απλώς δεν το είχα συνειδητοποιήσει ακόμη.

Στα τριάντα μου είχα όλα όσα θεωρούσα δείκτες επιτυχίας. Μια καλοπληρωμένη δουλειά, ψηλή θέση στην εταιρεία, σπίτι, αυτοκίνητο – τα πάντα. Όμως κάτω από την επιφάνεια ήμουν δυστυχημένος. Άρχισα να πιστεύω ότι είχα κάποιο πρόβλημα. Είχα περάσει χρόνια δουλεύοντας ατελείωτες ώρες και πιστεύοντας ότι μπορούσα να φτάσω στην ειδυλλιακή γη της επιτυχίας. Σε κάθε βήμα μου σε αυτή τη διαδρομή, έλεγα στον εαυτό μου ότι θα την έφτανα με το επόμενο μπόνους, με την επόμενη προαγωγή, με το επόμενο μπουκάλι πανάκριβο κρασί.

Και μια μέρα συνειδητοποίησα ότι τα είχα πετύχει όλα αυτά, αλλά η μόνη μου σκέψη ήταν: *Αυτό είναι λοιπόν;*

Η λεγόμενη *πλάνη της άφιξης* είναι η λανθασμένη αντίληψη πως όταν πετύχουμε έναν στόχο, θα έχουμε μια μόνιμη αίσθηση ικανοποίησης στη ζωή μας. Πιστεύουμε λανθασμένα πως όταν καταφέρουμε αυτό που έχουμε βάλει για στόχο ή προορισμό, θα νιώσουμε επιτέλους την αίσθηση ότι *φτάσαμε*. Ήμουν τριάντα χρονών κι έβγαζα εκατομμύρια δολάρια. Είχα *φτάσει*. Όμως η αίσθηση της ευτυχίας και της εκπλήρωσης που περίμενα δεν υπήρχαν. Αντίθετα, ένιωθα μόνο εκείνο τον γνωστό τρόπο ότι έπρεπε να κάνω περισσότερα, ότι δεν έχω αρκετά.

Βάζω στοίχημα ότι δεν είμαι ο μόνος που είχε αυτή την εμπειρία. Πόσες φορές αυτό που ονειρευόταν ο νεότερος εαυτός σας έγινε αυτό που σας ενοχλούσε όταν το πετύχατε; Το σπίτι που λαχταρούσατε γίνεται το σπίτι που γκρινιάζετε ότι είναι πολύ μικρό, το σπίτι που χρειάζεται επισκευές. Το αυτοκίνητο που σας είχε γίνει εμμονή γίνεται το αυτοκίνητο που δε βλέπετε την ώρα να το αλλάξετε, το αυτοκίνητο που είναι συνέχεια στο συνεργείο. Το δαχτυλίδι αρραβώνων που έκανε τα μάτια σας να λάμπουν από χαρά γίνεται το δαχτυλίδι που πρέπει να το αλλάξετε με κάποιο ακριβότερο γιατί έχει ατέλειες.

Και κάτι ακόμη χειρότερο, η ασταμάτητη επιδίωξη του παραπάνω με τύφλωσε στη μεγάλη ομορφιά που υπήρχε μπροστά μου. Σε έναν μύθο που καταγράφεται στα πρώτα έργα του Πλάτωνα, ο φιλόσοφος Θαλής ο Μιλήσιος περπατά κοιτώντας με εμμονή τα άστρα, με αποτέλεσμα να πέσει μέσα σε ένα πηγάδι που ήταν μπροστά του και δεν το είδε. Μια ποιητική απόδοση του μύθου από τον Ζαν ντε Λα Φοντέν καταλήγει:

*Πόσοι άνθρωποι, σε πόλεις και χωριά,
Παραμελούν το κύριο μέλημά τους,
Και αφήνουν ένα σπίτι αληθινό να γκρεμιστεί,
Για να χτίσουν στον αέρα ένα κάστρο;¹*

Κυνηγούσα αυτό το κάστρο στον αέρα, χωρίς να αντιλαμβάνομαι ότι άφηνα το αληθινό μου σπίτι να γκρεμιστεί. Η υγεία μου είχε επιδεινωθεί από την έλλειψη ύπνου και γυμναστικής, οι σχέσεις μου υπέφεραν γιατί δεν ήμουν ποτέ πραγματικά παρών και όπως είχε δείξει η απλή αριθμητική πράξη του φίλου μου, ο χρόνος που μου απέμενε με εκείνους που αγαπούσα περισσότερο ήταν απελπιστικά μικρός και μειωνόταν σταθερά.

Η αποκλειστική επιδίωξη του χρήματος μου στερούσε αργά και μεθοδικά μια ικανοποιητική ζωή.

Εκεί που καθόμουν εκείνη τη ζεστή βραδιά του Μάη πίνοντας αρκετά ποτά ακόμη αφότου έφυγε ο φίλος μου, είδα με βεβαιότητα ότι κάτι έπρεπε να αλλάξει. Είχα δώσει προτεραιότητα σε ένα μόνο πράγμα σε βάρος όλων των υπόλοιπων.

Βλέποντας τα πράγματα απ' έξω, θα νόμιζε κανείς ότι έχω πετύχει στη ζωή, αλλά αν αυτή ήταν η αίσθηση της επιτυχίας, έπρεπε να αναρωτηθώ μήπως έπαιζα λάθος παιχνίδι.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΑ ΤΟΥ ΣΚΟΡ

Οι μεγαλύτερες ανακαλύψεις στη ζωή έρχονται όχι όταν βρίσκουμε τις σωστές απαντήσεις, αλλά όταν θέτουμε τις σωστές ερωτήσεις.

Αν ως τώρα έπαιζα λάθος παιχνίδι, ποιο ήταν το σωστό;

Με αυτό το ερώτημα άρχισε το ταξίδι της ανακάλυψης για μένα. Έπρεπε να ορίσω το *σωστό παιχνίδι*, αυτό που θα με οδηγούσε στη ζωή που ήθελα. Διάβασα ό,τι σχετικό βρήκα, εκατοντάδες βιβλία, δεκάδες χιλιάδες σελίδες, οτιδήποτε μπορεί να με βοηθούσε να βρω μια άκρη στο αδιέξοδο στο οποίο βρισκόμουν: παλιά κλασικά έργα αυτοβοήθειας, καθώς και σύγχρονα μπεστ σέλερ του τομέα. Βιογραφίες μεγάλων ανδρών και γυναικών από όλη την ανθρώπινη ιστορία. Θρησκευτικά κείμενα, έπη από πολλούς διαφορετικούς πολιτισμούς και θρυλικές αφηγήσεις του ταξιδιού του ήρωα.

Όμως ανακάλυψα ότι το διάβασμα μπορεί να σε πάει ως ένα σημείο μόνο. Για να καταλάβεις κάτι βαθιά ανθρώπινο, πρέπει να βυθιστείς στην ανθρώπινη εμπειρία.

Συζήτησα με ανθρώπους όλων των τάξεων και στρωμάτων. Τους αναζήτησα εγώ ο ίδιος. Έκανα αεροπορικά ταξίδια για να τους συναντήσω. Κάθισα μαζί τους. Τους άκουσα. Από πρόσφατους αποφοίτους κολεγίου μέχρι CEO εταιρειών του Fortune 100. Από γονείς που μένουν σπίτι για να μεγαλώσουν τα παιδιά τους μέχρι εκείνους που δουλεύουν σε πολλές δουλειές ταυτόχρονα για να τα βγάλουν πέρα. Από επαγγελματίες αθλητές που ταξιδεύουν συνεχώς μέχρι μανιακούς του σκι και ψηφιακούς νομάδες. Από συμβούλους ζωής και πνευματικούς οδηγούς μέχρι εργάτες εργοστασίων και μηχανικούς αυτοκινήτων. Έγινα μελετητής της ανθρώπινης εμπειρίας.

Πέρασα ώρες με έναν άντρα που ήταν ακόμη τσακισμένος

από την πρόσφατη απώλεια της γυναίκας του, που τον άφησε μόνο με τη μικρή τους κόρη, βλέποντάς τον να προσπαθεί να αντιμετωπίσει τα κύματα της θλίψης. Μου μίλησε για τα μεγάλα βάθη της αγάπης που είναι διαθέσιμα σε όλους μας. Έγινε φίλος με έναν εικοσιοκτάχρονο που, ενώ ετοιμαζόταν να αρχίσει τη δουλειά των ονείρων του, ανακάλυψε ότι είχε μη εγχειρήσιμο όγκο στον εγκέφαλο, κάτι που προφανώς εκτροχίασε τα σχέδιά του και τον ανάγκασε να αλλάξει άρδην τις προσδοκίες του βλέποντας πλέον τα πράγματα σε τελειώς διαφορετική βάση. Μίλησα με μια νέα μητέρα που αντιμετώπιζε τη δύσκολη ισορροπία ανάμεσα στις φιλοδοξίες της καριέρας της και στη μητρική αγάπη. Είχε γίνει πρόσφατα CEO και το μεγάλο βάρος των ευθυνών της δυσκόλευε την επιθυμία της να είναι παρούσα στη ζωή του γιου της. Μίλησα με έναν άντρα που είχε αποφυλακιστεί πρόσφατα μετά από μια ποινή είκοσι πέντε ετών και τον άκουσα άναυδος να μιλά για τη δυναμική, μεταβαλλόμενη φύση του χρόνου και να μου εξηγεί ότι η επιδίωξη υψηλών πνευματικών στόχων τού είχε δώσει την απαραίτητη δύναμη για να αντέξει. Γνώρισα έναν σαρανταεξάχρονο κουρέα που χαμογέλασε και μου είπε: «Καλύπτω τα έξοδά μου και πηγαίνω με τα κορίτσια μου διακοπές δυο φορές τον χρόνο. Για μένα, είμαι πλούσιος». Έφαγα με μια ενενηντάχρονη γυναίκα που πρόσφατα αποφάσισε να αρχίσει να ζωγραφίζει και χαμογελούσε πλατιά καθώς μου έλεγε ότι η δημιουργικότητα και η επαφή με τους ανθρώπους της δίνουν ζωή. Μίλησα με αμέτρητους νέους που προσπαθούσαν να διαχειριστούν τα πρώτα χρόνια της καριέρας τους και πάλευαν με τις εντάσεις ανάμεσα στον προσωπικό τους δρόμο από τη μία μεριά και στην οικογένεια και στις κοινωνικές προσδοκίες από την άλλη. Κάθισα με έναν πατέρα που είχε χάσει τα δύο δίδυμα αγόρια του, αλλά μέσα σε αυτή την ακα-

τανόητη συμφορά είχε βρει ίαση ή ακόμη και χαρά σε καθημερινούς περιπάτους στη φύση.

Σε κάθε συζήτηση εφάρμοζα μια εξαιρετική άσκηση νοερής απεικόνισης που μου είχε συστήσει ένας μέντοράς μου. Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε την ιδανική σας μέρα στα ογδόντα σας χρόνια (ή στα εκατό σας, για κάποιον που είναι ενενήντα!) Φανταστείτε την έντονα. Τι κάνετε; Με ποιους είστε; Πού είστε; Πώς νιώθετε; Αυτή η άσκηση σας αναγκάζει να φανταστείτε το ιδανικό σας μέλλον, να δώσετε τον προσωπικό σας ορισμό μιας επιτυχημένης ζωής, τον οποίο μπορείτε στη συνέχεια να χρησιμοποιήσετε για να προσδιορίσετε τις πράξεις στο παρόν που θα οδηγήσουν σε αυτό τον επιθυμητό στόχο.

Μέσα από αυτή την άσκηση και μετά από εκατοντάδες βιβλία και χιλιάδες ώρες συζητήσεων γεμάτες από χαμόγελα, δάκρυα, γέλια και σιωπή, έφτασα σε μια πολύ σημαντική συνειδητοποίηση:

Όλοι θέλουμε το ίδιο πράγμα – και αυτό το πράγμα ελάχιστα στη σχέση έχει με το χρήμα.

Από τον νεαρό επιχειρηματία μέχρι τον ηλικιωμένο συνταξιούχο, από τη νέα μητέρα ως τη μεσόκοπη γυναίκα που πλέον έχουν φύγει τα παιδιά της από το σπίτι, από τον πλούσιο δικηγόρο μέχρι τον καθηγητή με μεσαίο εισόδημα, το ιδανικό μέλλον έχει τεράστιες ομοιότητες:

Χρόνος, άνθρωποι, σκοπός, υγεία.

Σε όλες τις περιπτώσεις, όσοι έκαναν την άσκηση νοερής απεικόνισης είχαν έναν συνδυασμό από αυτούς τους βασικούς παράγοντες ως επίκεντρο της ιδανικής μελλοντικής τους μέρας. Να είναι με τα αγαπημένα τους πρόσωπα, να ασχολούνται με δραστηριότητες που τους δίνουν σκοπό και προσωπική ανάπτυξη και να είναι υγιείς στον νου, στο σώμα και στο πνεύμα.

Το χρήμα συντελούσε στην επίτευξη αυτών των στόχων, αλλά δεν ήταν αυτοσκοπός.

Με αυτή τη συνειδητοποίηση κατάλαβα ξαφνικά: Δεν έπαιζα λάθος παιχνίδι, απλώς έπαιζα το παιχνίδι λάθος.

Το πρόβλημα ήταν ο «πίνακας του σκορ».

Ο πίνακας του σκορ που χρησιμοποιούμε είναι ελαττωματικός. Μας οδηγεί σε έναν στενό ορισμό (και μια αντίστοιχα στενή μέτρηση) του πλούτου, της επιτυχίας, της ευτυχίας και της εκπλήρωσης με βάση αποκλειστικά το χρήμα. Και είναι σημαντικό το τι μετράμε. Μια φημισμένη φράση που συχνά αποδίδεται στον Πίτερ Ντρούκερ, τον Αυστριακό γκουρού του μάνατζμεντ, λέει: «Ότι μετράμε, το διαχειριζόμαστε». Αυτό σημαίνει ότι οι δείκτες που μετράμε παίρνουν προτεραιότητα. Με άλλα λόγια, ο πίνακας του σκορ είναι σημαντικός γιατί υπαγορεύει τις πράξεις μας, το πώς παίζουμε το παιχνίδι.

Ο πίνακας του σκορ μπορεί να δείχνει ότι κερδίζουμε τη μάχη, αλλά αν είναι ελαττωματικός, μας περιμένουν προβλήματα:

1. Ο χρόνος γλιστρά μέσα από τα δάχτυλά μας.
2. Οι σχέσεις μας εμφανίζουν ρωγμές.
3. Ο σκοπός και η προσωπική μας ανάπτυξη ατονούν.
4. Η σωματική μας δύναμη ατροφεί.

Ελαττωματικός πίνακας, λανθασμένες πράξεις. Αν μετράμε μόνο το χρήμα, όλες οι πράξεις μας θα περιστρέφονται γύρω από αυτό. Θα παίζουμε το παιχνίδι λάθος.

Αν διορθώσουμε τον πίνακα ώστε να μετρά τον πλούτο μας πιο σφαιρικά, θα ακολουθήσουν αντίστοιχα και οι πράξεις μας. Θα παίζουμε το παιχνίδι σωστά. Σωστός πίνακας του σκορ, σωστές πράξεις.

Με αυτή τη συνειδητοποίηση κατά νου, άρχισα ένα ταξίδι

για να δημιουργήσω ένα νέο εργαλείο που θα μας επιτρέπει να μετράμε τη ζωή μας και θα στηρίζεται στους αιώνιους πυλώνες που εμφανίζονταν ξανά και ξανά στα βιβλία, στις συζητήσεις και στις εμπειρίες μου: χρόνος, άνθρωποι, σκοπός, υγεία. Δεν έφτανε να ξέρω ότι αυτοί οι πυλώνες είναι σημαντικοί. Χρειαζόμουν και έναν τρόπο για να τους μετρώ, έναν τρόπο για να παρακολουθώ την πρόοδό μου και να αξιολογώ τον αντίκτυπο που έχουν οι καθημερινές μου πράξεις στο χτίσιμο αυτών των πυλώνων.

Το βιβλίο που κρατάτε είναι η υλοποίηση αυτού του ταξιδιού. Όποιοι κι αν είστε και όπου κι αν βρίσκεστε στη ζωή, αυτό το βιβλίο είναι για σας:

Είναι για τους πρόσφατους απόφοιτους που προσπαθούν να δώσουν προτεραιότητα στην καριέρα τους μέσα στο πλαίσιο όλης της υπόλοιπης ζωής τους. Για τις νέες μητέρες που παλεύουν να εξισορροπήσουν τις επαγγελματικές φιλοδοξίες τους με την επιθυμία να είναι παρούσες στα πρώτα χρόνια της ζωής των παιδιών τους. Για τους συνταξιούχους που εξετάζουν πώς να περάσουν το τελευταίο τρίτο της ζωής τους. Για τους έμπειρους επιχειρηματίες που αρχίζουν να αναρωτιούνται αν αξίζουν τον κόπο όλες αυτές οι θυσίες. Για τους μετανάστες που παλεύουν με τις ευκαιρίες καριέρας σε μια νέα χώρα και την απόσταση από την οικογένειά τους. Για τους νέους πατέρες που διανύουν τα σημαντικότερα χρόνια της καριέρας τους καθώς τα παιδιά τους μεγαλώνουν. Για τα ανερχόμενα εταιρικά στελέχη που διχάζονται ανάμεσα στις πολλές ώρες δουλειάς και στην επιθυμία τους να βρουν τον σύντροφο της ζωής τους. Για τους μεσήλικες που τα παιδιά τους έχουν φύγει πλέον από το σπίτι και αναρωτιούνται πώς να δημιουργήσουν μια νέα φάση ζωής μαζί.

Ο φακός μέσα από τον οποίο θα δείτε τις ιστορίες, τις ερω-

τήσεις και τα πλαίσια αυτού του βιβλίου θα είναι μοναδικός, αλλά τα εργαλεία του είναι για όλους.

Τα πέντε είδη πλούτου προσφέρουν έναν νέο τρόπο για να μετράτε τα σωστά πράγματα, να παίρνετε καλύτερες αποφάσεις και να σχεδιάσετε το ταξίδι σας προς τον πλούτο, την επιτυχία, την ευτυχία και την εκπλήρωση. Επιπλέον, και αυτό είναι σημαντικό, παρέχει έναν οδηγό για τις αρχές, τις ιδέες, τα συστήματα και τα πλαίσια που θα σας επιτρέψουν να κινηθείτε προς αυτούς τους στόχους.

Είναι ένα ταξίδι που μπορείτε να το αρχίσετε σήμερα και ίσως αλλάξει τη ζωή σας πιο γρήγορα από όσο θα μπορούσατε ποτέ να φανταστείτε.

Σε μια βδομάδα, μπορείτε να κάνετε δυναμική εκκίνηση του προγράμματος. Σε έναν μήνα, θα δείτε και θα αισθανθείτε τα αποτελέσματα. Σε έναν χρόνο, όλα θα είναι διαφορετικά.

Όλη η ζωή σας μπορεί να αλλάξει μέσα σε έναν χρόνο. Όχι δέκα, όχι πέντε, όχι τρεις. Έναν. Ένας χρόνος στον οποίο θα κάνετε τις σωστές ερωτήσεις. Ένας χρόνος στον οποίο θα μετράτε και θα δίνετε προτεραιότητα στα σωστά πράγματα. Ένας χρόνος εστιασμένης καθημερινής προσπάθειας πάνω στις σωστές πράξεις.

Πιστέψτε με, το έζησα.

Τον Μάιο του 2021 ήμουν σιωπηλά δυστυχημένος. Ο ελαττωματικός πίνακας σκορ και οι λανθασμένες προτεραιότητές μου με οδηγούσαν σιγά σιγά προς το σημείο χωρίς επιστροφή.

Σε μια βδομάδα, είχα κάνει δυναμική εκκίνηση. Η γυναίκα μου κι εγώ κάναμε βαθιές, οδυνηρές συζητήσεις για το πώς θέλουμε να μετράμε τη ζωή μας και συμφωνήσαμε στις προτεραιότητες και στις αξίες που θα μας καθοδηγούν στο μέλλον.

Σε έναν μήνα, είδα και αισθάνθηκα τα αποτελέσματα. Είχα

πάρει τη δύσκολη αλλά σημαντική απόφαση να αρχίσω ένα νέο επαγγελματικό ταξίδι που να στηρίζεται στον ανώτερο σκοπό της δημιουργίας θετικών αλλαγών. Έδωσα προτεραιότητα στην υγεία μου, εστιάζοντας στα βαρετά αλλά σημαντικά στοιχεία της γυμναστικής, της διατροφής και του ύπνου. Και το σημαντικότερο, η γυναίκα μου κι εγώ πουλήσαμε το σπίτι μας στην Καλιφόρνια και αρχίσαμε τη διαδικασία της μετακόμισης στην Ανατολική Ακτή για να είμαστε πιο κοντά στους γονείς μας, μία απόφαση που μετέτρεψε εκείνη την τρομερή φράση, «Θα δεις τους γονείς σου άλλες δεκαπέντε φορές πριν πεθάνουν», από σκληρή πραγματικότητα σε μία ανάμνηση από μια προηγούμενη ζωή.

Μέσα σε έναν χρόνο, όλα ήταν διαφορετικά. Όλη η ζωή μου είχε αλλάξει. Οι νέες επιχειρηματικές μου προσπάθειες πήγαιναν εξαιρετικά και είχα την ελευθερία να κάνω περιπάτους πολλές φορές κάθε μέρα, να βρω χρόνο για ένα καλό πρόγραμμα υγείας και να εστιάσω στις δραστηριότητες και στους ανθρώπους που μου έφερναν χαρά. Επιπλέον, ενώ στην Καλιφόρνια δεν μπορούσαμε να κάνουμε παιδί, λίγο μετά τη μετακόμιση στο νέο μας σπίτι στη Νέα Υόρκη, η γυναίκα μου έμεινε έγκυος και γέννησε τον γιο μας, τον Ρόμαν, στις 16 Μαΐου του 2022. Όταν γυρίσαμε από το νοσοκομείο και σταματήσαμε μπροστά στο σπίτι μας, είδα και τους τέσσερις παππούδες και γιαγιάδες του Ρόμαν να ζητωκραυγάζουν μπροστά στην πόρτα. Όλη η οικογένεια ήταν εκεί για να τον καλωσορίσει, να μας καλωσορίσει όλους στο σπίτι μας.

Ένα ζεστό απόγευμα εκείνο τον μήνα, είχα βγει περίπατο με τον Ρόμαν, όταν μας πλησίασε ένας ηλικιωμένος κύριος στο πεζοδρόμιο. «Θυμάμαι που στεκόμουν εδώ με τη νεογέννητη κόρη μου», είπε. «Τώρα είναι σαράντα πέντε χρονών. Κοίτα να απολαύσεις αυτές τις στιγμές». Αυτό με σοκάρισε. Το

επόμενο πρωί ξύπνησα κι έφερα τον γιο μας στο κρεβάτι. Η γυναίκα μου κοιμόταν ακόμη. Ήταν νωρίς και το πρώτο φως του ήλιου άρχιζε να μπαίνει από το παράθυρο της κρεβατοκάμαρας. Κοίταξα τον γιο μας. Είχε τα μάτια του κλειστά και ένα μικρό ικανοποιημένο χαμόγελο. Εκείνη τη στιγμή ένιωσα μια βαθιά αίσθηση: είχα φτάσει εκεί που ήθελα, αλλά για πρώτη φορά στη ζωή μου δεν ήθελα τίποτε άλλο.

Αυτά που είχα ήταν αρκετά.

Ποτέ μην αφήνετε την επιδίωξη του *παραπάνω* να σας αποσπά την προσοχή από την ομορφιά του *αρκετού*.

Το όνομά μου, Σαχίλ, σημαίνει «το τέλος του ταξιδιού». Για μένα, αυτό το βιβλίο είναι το τέλος του πρώτου μου ταξιδιού, το οποίο μπόρεσα να κάνω γιατί απέρριψα τον ελαττωματικό πίνακα σκορ και διαμόρφωσα τη ζωή μου με βάση έναν νέο. Στις σελίδες που ακολουθούν, θα σας δείξω πώς να κάνετε το ίδιο.

Είναι το ταξίδι μιας ζωής. Ελπίζω να το απολαύσετε.

1 Jean de La Fontaine, “The Astrologer That Tumbled into a Well,” in Charles Denis, *Select Fables* (J. and R. Tonson and S. Draper, 1754).

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΤΗ ΖΩΗ ΠΟΥ ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΤΕ

Από τα νεανικά μας ακόμα χρόνια, έχουμε σταδιακά οδηγηθεί να πιστεύουμε ότι το χρήμα είναι ο μοναδικός τρόπος για να ζήσουμε πλουσιοπάροχα. Κι όμως, το αν η ζωή μας θα είναι τελικά «πλούσια» δεν καθορίζεται μόνο από τα χρήματα που θα συσσωρεύουμε αλλά, κυρίως, από όλα τα υπόλοιπα.

Έπειτα από τρία χρόνια έρευνας και προσωπικών εμπειριών, καθώς και χιλιάδες συνεντεύξεις σε όλο τον κόσμο, ο Σαχίλ Μπλουμ δημιούργησε ένα επαναστατικό σχέδιο για να διαμορφώσετε τη ζωή σας γύρω από πέντε είδη πλούτου: Χρονικό, Κοινωνικό, Νοητικό, Σωματικό και Οικονομικό. Μια πραγματικά πλήρης ζωή περιλαμβάνει και τα πέντε είδη.

Μέσα από παραστατικές αφηγήσεις, επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές και εφαρμόσιμες συμβουλές, θα μάθετε:

- Πώς να δίνετε προτεραιότητα σε εργασίες που σας δίνουν ενέργεια για να αποκτήσετε περισσότερο χρόνο μέσα στην ημέρα σας.
- Πώς να δημιουργήσετε ισχυρούς δεσμούς και να χτίσετε ένα δυναμικό δίκτυο γύρω σας.
- Πώς να εξελιχθείτε νοητικά και να κατακτήσετε ηρεμία και ισορροπία.
- Πώς να βελτιώσετε την υγεία σας ακολουθώντας τρεις απλές αρχές.
- Πώς να γίνετε οικονομικά ανεξάρτητοι και να καθορίσετε τι σημαίνει το «αρκετά» για εσάς.

Σε όποιο στάδιο της ζωής σας κι αν βρίσκεστε, το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να βιώνετε θετικά την καθημερινότητά σας, να παίρνετε καλύτερες αποφάσεις και να σχεδιάσετε τη ζωή που πάντα ονειρευόσαστε.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 31677