

Τολμηρές Ανθεκτικές Γυναίκες

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ελένη Παλυβού - Μπούση
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ-ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Δρ. Δημήτρης Θανασούλας
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Ατελιέ εκδόσεων
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ατελιέ εκδόσεων

Έκδοση: Αθήνα, Ιούνιος 2025

ISBN: 978-960-468-418-2

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA



© Copyright
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΙΧΑΛΗ ΣΙΔΕΡΗ
Ανδρέα Μεταξά 28 και Θεμιστοκλέους
Εξάρχεια, 106 81 Αθήνα
Τηλ.: 210 3301161-2-3 • Fax: 210 3301164
e-mail: info@siderisbooks.gr • www.siderisbooks.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του συνολικού περιεχομένου ή μέρους αυτού σε οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή μη, χωρίς την έγγραφη άδεια του συγγραφέα και του εκδότη.

ΆΛΛΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Εικονογραφημένα Παραμύθια • Κόμικς • Παιδική και Εφηβική Λογοτεχνία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙ ΞΕΝΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Μυθιστόρημα • Ποίηση • Θέατρο • Δοκίμιο

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ & ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ

Εκπαιδευτικά • Σχολικά Βοηθήματα • Ιταλικά Εκπαιδευτικά

• Δίγλωσσα Λεξικά • Δίγλωσσοι Διάλογοι

ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ / ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ / ΙΣΤΟΡΙΚΑ / ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

Εκδίδουμε έργα για παιδιά και ενηλίκους με επιμέλεια και σωστή προσέγγιση στη γνώση και στη φιλαναγνωσία. Προβάλλονται, διαφημίζονται, προωθούνται στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Διαβάζουμε Έλληνες συγγραφείς. Στηρίζουμε το ελληνικό βιβλίο.



www.siderisbooks.gr



Ελένη Παλυβού - Μπούση

Τολμηρές Ανθεκτικές Γυναίκες

Μετάφραση

Δρ. Δημήτρης Θανασούλας





*Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένα εμπνευστικό
και δυνατό βιβλίο γεμάτο προσωπικές ιστορίες, οικογενειακές τραγωδίες
και τη διαρκή συναισθηματική και σωματική οδύνη του πολέμου,
της φτώχειας, της ασθένειας και του θανάτου.
Είναι όμως γεμάτο και με ελπίδα, επιμονή και κίνητρο.*

Περιεχόμενα

Πρόλογος	13
Μέρος Ι: Η Παλιά Πατρίδα	19
Θάρρος	20
Η Οικογένεια της Γιαγιάς	33
Πίστη	44
Η Αγάπη μιας Δυνατής Γυναίκας	49
Πόλεμος και Έκρηξη Πτωμάτων	59
Ο Πόνος του Πατέρα	64
 Μέρος ΙΙ: Μια Σύγχρονη Γυναίκα σε Έναν Σύγχρονο Κόσμο	 69
Αθώα Μάτια	70
Μετανάστες	72
Εμπνευσμένοι Μέντορες	79
Σικάγο, Μια Μεγάλη Πόλη	87
Γέλιο	94
Ικανοποίηση	96
Αφοσιωμένοι Γονείς	100
Μια Έκρηξη	108
Μια Άγια Γυναίκα	121
Στάδια της Ζωής	124
Ανακαλύπτοντας το Πάθος μου	130
Νεανικός, Αθώος Έρωτας	139
Προκλήσεις κατά τον Τοκετό	160
Περισσότερες Προκλήσεις	166
Δεύτερη Εγκυμοσύνη	169
Εφηβεία	179
Χάνοντας τον Έλεγχο της Ζωής μου	183

Επανένωση ως Άλλη Γυναίκα	193
Το Τρίτο μου Παιδί, Μια Νέα Αρχή	196
Ένα Εξαιρετικό, Όμορφο Παιδί	200
Μια Άλλη Αλλαγή	207
Οι Δυνατές Γυναίκες Δεν Τα Παρατάνε Ποτέ	210
Τέταρτη Εγκυμοσύνη	213
Τι Λείπει	218
Μένοντας με το Μωρό μου	221
Με Ανοιχτό Μυαλό	226
Παραμέληση	229
Αλλάζοντας τον Κόσμο στα Μάτια του	233
Κατακτώντας τον Κόσμο	236
Μνημειώδη Αντικείμενα	240
Χωρίς Δικαιώματα	242
Ένα Νέο Σπίτι	246
Άνθρωποι στον Δρόμο σου	249
Ο Καρκίνος Χτυπά το Σπίτι	255
Άνευ Όρων Αγάπη	265
Ινδία, Κατμαντού, Νεπάλ, Fish Island	270
Επιτυχία	272

Μέρος III: Όλοι Έχουν Μια Ιστορία	279
Μια Μητέρα που Χάνει την Ελπίδα	280
Καταστάσεις που σου Ανοίγουν τα Μάτια	284
Κάρολ, Μια Αγαπημένη Μέντορας	291
Ζωή	299
Χάνοντας ένα Μικρό Παιδί	303
Σύνδεση από Πόνο	307
Ντόροθι	314
Ειρήνη, Μια Δυναμική Γυναίκα	317
Ανδρέας	323
Φίλοι που Χάνουν την Πίστη τους	329
Αθώα Κορίτσια Που Μένουν Πίσω	334
Λόρα	337
Μαίρη.....	341

Σούζαν και Σαρλίν	344
Ο Εφιάλτης της Κλαιρ	350
Άσχημη στα Μάτια της	354
Άννα	356
Μνησικακία	361
Μαίρη Κέι	363
Ο Κύριος Μπούρας, Άνδρας από Ατσάλι	369
Χαμένη Αγάπη	375
Μαριάννα, Μια Δυνατή και Θαρραλέα Γυναίκα	380
Από τα Πλούτη στη Φτώχεια	389

Μέρος IV: Ο Κόσμος Σήμερα	395
Το Κάλεσμά μου	396
Δυνατές Γυναίκες Ανάμεσά μας	398
Η Αγάπη Νικά	403
Οι Ηλικιωμένοι	408
Η Ζωή και η Μάθηση	412
Μαθαίνοντας τα Δεδομένα της Ζωής	416
Βία	420
Παιδιά Χωρίς Επιλογή	427
Δύσκολες Αποφάσεις	431
Παιδιά σε Έναν Δύσκολο Κόσμο	435
Οι Προκλήσεις του Σήμερα	442
Γυναίκες που Βοηθούν Γυναίκες	447
Κάνοντας Επιλογές	452
Διδάξτε στα Παιδιά το Νόημα της Αγάπης	458
Οι Γυναίκες του Χθες και του Σήμερα	464
Ευχαριστίες	469
Φωτογραφικό Υλικό	473

Πρόλογος

Το βιβλίο μου είναι εμπνευσμένο από τις δυσκολίες της ζωής, τα παιδιά μου και την πίεση των καθημερινών προκλήσεων που ο σύζυγός μου κι εγώ αντιμετωπίσαμε ως ένα νέο παντρεμένο ζευγάρι. Αν δεν είχα ισχυρές γυναίκες στη ζωή μου που να μου εμπνεύσουν ασφάλεια, δεν θα μπορούσα να γίνω η γυναίκα που είμαι σήμερα. Η επιτυχία μου αποτελεί φόρο τιμής στις εξαιρετικές γυναίκες και άνδρες που έγιναν τα πρότυπα και η έμπνευσή μου στη ζωή.

Το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μου ήταν μια προσπάθεια να ισορροπήσω ανάμεσα στον γάμο, τη μητρότητα και την πρόκληση να μεγαλώσω τέσσερα επιτυχημένα και ταλαντούχα παιδιά. Παράλληλα, παρακολουθούσα μαθήματα στο πανεπιστήμιο ενώ εργαζόμουν ταυτόχρονα. Ήθελα να διατηρήσω τους δεσμούς μου με την οικογένεια, τους φίλους και την πνευματική μου ζωή, κάτι που συχνά ήταν πολύ δύσκολο. Η ζωή έγινε έντονη και περίπλοκη. Δεν ήθελα να χάσω το ενδιαφέρον και το πάθος μου να προσφέρω στα κοινά. Η φιλανθρωπία ήταν πάντα μέρος της ζωής μου, ακόμα και όταν ήμουν μικρό κορίτσι. Δεν επέτρεπα κανένα εμπόδιο ή πρόκληση στον δρόμο μου. Ένιωθα την ανάγκη να τα καταφέρω όλα. Νόμιζα ότι ήμουν άτρωτη και ότι τίποτα δεν μπορούσε να με λυγίσει.

Ήταν χαοτικό και περίπλοκο να πρέπει να συμμετέχω σε διάφορες επιτροπές και οργανώσεις ενώ παράλληλα μεγάλωνα μια νεαρή οικογένεια και εργαζόμουν για να τη στηρίξω. Δεν είχα τον χρόνο ή την ενέργεια να επικεντρωθώ στο «μέσα» μου. Ποια ήμουν; Τι ήθελα να πετύχω; Ποιος ήταν ο σκοπός της ζωής μου; Ποια ήθελα να είναι η κληρονομιά μου;

Η γνωριμία και συνεργασία μου με γυναίκες από διαφορετικούς χώρους, με διαφορετικά υπόβαθρα, κουλτούρες και θρησκείες με ενέπνευσαν να συνειδητοποιήσω το δώρο της γυναικείας οπτικής στα πράγματα και τον ρόλο της στην κοινωνία.

Παρατήρησα ότι οι γυναίκες αντιδρούν διαφορετικά σε ορισμένες καταστάσεις και σχόλια τα οποία προέρχονται από διαφορετικά άτομα. Είδα πώς οι διαφορετικές πολιτισμικές καταβολές και τα περιβάλλοντα επηρε-

άζουν τις γυναίκες. Κάποιες ένιωθαν ενέργεια, φώτιση και ευλογία από το γεγονός ότι απλώς ζούσαν, ενώ άλλες εύχονταν να μην είχαν γεννηθεί ποτέ. Άλλες πάλι ήθελαν να υποστηρίξουν την ανθρωπότητα, σώζοντας γυναίκες και παιδιά από κακοποιητικές καταστάσεις, ενώ κάποιες άλλες ήθελαν να αναζητήσουν τον εαυτό τους εξερευνώντας άλλους πολιτισμούς.

Παρατηρώντας νέες γυναίκες για πολλά χρόνια, πρόσεξα μια δραματική αλλαγή στη στάση και την ενσυναίσθησή τους, όταν περιβάλλονταν από άνδρες με τις ίδιες πολιτισμικές καταβολές. Ήταν φανερό ότι οι γυναίκες βρίσκονταν σε κατάσταση έντονου άγχους και στρες, όταν αλληλεπιδρούσαν με το δικό τους πολιτισμικό περιβάλλον. Η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση και η συμπεριφορά τους άλλαζαν με την είσοδο ανδρών σε έναν χώρο. Η κοινωνία προσδοκούσε από τις γυναίκες να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένους τρόπους, επιτρεπτούς στην κουλτούρα τους.

Μια ανησυχητική όσο και ενοχλητική τάση στις μέρες μας είναι ότι οι νέες γυναίκες δεν αναγνωρίζουν τη δύναμή τους και την ικανότητά τους να αγαπούν τον εαυτό τους περισσότερο από τους άλλους. Σε όλη μου τη ζωή, συνειδητοποιούσα ξανά και ξανά τι σημαίνει αγάπη. Εάν δεν αγαπήσεις τον εαυτό σου, φροντίζοντας πρώτα τη δική σου υγεία και ευεξία, είναι αδύνατον να βοηθήσεις τους άλλους με τις ανάγκες τους. Δεν μπορείς να προσφέρεις ανιδιοτελή αγάπη σε κάποιον άλλον, χωρίς πρώτα να χτίσεις τον εσωτερικό σου κόσμο και την αυτοπεποίθησή σου.

Χρειάστηκαν πολλά χρόνια προκλήσεων, αγώνων, πόνου και αμέτρητων δακρύων, για να κατανοήσω τη θεωρία του «εγωισμού» και την ιδέα του να εστιάζεις μόνο στον εαυτό σου και σε ό,τι θα ικανοποιήσει το εγώ σου.

Καθώς ο χρόνος κυλούσε γρήγορα μπροστά από τα μάτια μου, σαν ένα ορμητικό ποτάμι, απέκτησα γνώση, αυτοπεποίθηση και ακλόνητη αγάπη για τον αληθινό μου εαυτό και την ταυτότητά μου. Ήθελα να αναλάβω την ευθύνη των πράξεων μου, καλών ή κακών. Η υγεία του εσωτερικού μου κόσμου και η ικανότητά μου να κοιτάζω βαθιά μες στην ψυχή μου, για να ανακαλύψω τη δύναμη που υπήρχε εκεί, με βοήθησαν να γίνω ένα ισορροπημένο άτομο με αυτοπεποίθηση. Έμαθα να αγαπώ τον εαυτό μου χωρίς όρους και χωρίς να τον κρίνω βάσει της εξωτερικής μου εμφάνισης και του σώματός μου.

Τα χρόνια περνούσαν και πολλοί άνθρωποι μπήκαν και βγήκαν από τη ζωή μου, σαν τον άνεμο που τα παρασέρνει όλα. Κάποιοι από αυτούς ήταν

εξέχουσες προσωπικότητες που ήρθαν στη ζωή μου σε στιγμές ανάγκης αλλά και απελπισίας. Καθώς έρχονταν και έφευγαν, ήθελα να τους μιμηθώ με πολλούς εμπνευσμένους τρόπους. Ήθελα να ακολουθήσω τα βήματά τους και να πετύχω, να γίνω ένα άτομο που θα παρακινεί τους άλλους να το ακολουθήσουν. Απέκτησα σοφία και κατανόηση για τις θυσίες της ζωής. Έγινα μάρτυρας της πραγματικής ακεραιότητας και συμπόνιας. Η φίλη και μέντοράς μου, Κάρολ, πάντα έλεγε: «Τα χρήματα και η εξουσία είναι άχρηστα, αν δεν έχεις ένα καλό και αξιοσέβαστο όνομα στην κοινωνία. Το να είσαι έξυπνος και καλόκαρδος είναι μια εσωτερική ποιότητα και ένα δώρο που μπορείς να προσφέρεις σε πολλούς άλλους χωρίς κανένα αντάλλαγμα».

Η γνωριμία μου με τα μέλη της οικογένειας και τους αγαπητούς φίλους υπήρξε ένα μάθημα υπομονής. Η κατανόηση και η συμπόνια προς τις ανάγκες και τις δοκιμασίες τους ήταν μια πρόκληση, οπότε έγινα προσεκτικός ακροατής. Πολλοί γνωστοί μου, υπάλληλοι, μέλη διοικητικών συμβουλίων και φίλοι άρχισαν να με βλέπουν ως ένα θετικό και ενεργητικό άτομο. Η φήμη μου ξεχώρισε σε κάθε κοινότητα, λόγω της συμπονετικής υποστήριξής μου και της αγάπης μου για τους άλλους. Έτυχα θετικής υποδοχής από τους οργανισμούς στους οποίους ήμουν πρόεδρος, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη τους και ζητώντας ανατροφοδότηση.

Οι συνεργάτες σε διάφορους οργανισμούς με ενέπνευσαν με θετικά λόγια και με βοήθησαν να χτίσω την αυτοπεποίθησή μου, ώστε να υποστηρίξω εκείνους που αντιμετώπιζαν πολλές οδυνηρές καταστάσεις. Γέμισαν την καρδιά μου υπερηφάνεια για την ανατροφή μου, καθώς και για τις αξίες και την ηθική μου, τα οποία, τελικά, με έκαναν πιο δυνατή και πιο παραγωγική. Απέκτησα τη σοφία και τη γνώση, ώστε να μπορώ να αρχίζω και να διατηρώ μια συζήτηση στην προσπάθειά μου ως σύμμαχος στους αγώνες και θεραπευτής στα παθήματά τους.

Καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού μου, έμαθα να σέβομαι τα άτομα που με στήριξαν στην αποστολή μου να φροντίζω εκείνους που είχαν χάσει την ελπίδα τους. Κάθε άτομο κουβαλούσε ένα διαφορετικό βάρος πόνου και λύπης, ανεξάρτητα από το υπόβαθρό του ή την οικονομική του ασφάλεια και σταθερότητα.

Τα άτομα που δεν συμφιλιώθηκαν με τον πόνο τους αντιστάθηκαν στην αλλαγή καθώς εναντιώνονταν στην ανυπόφορη κατάσταση που βίωναν.

Οι άνθρωποι που παλεύουν με οδυνηρά γεγονότα χάνουν την ελπίδα τους και βιώνουν την απόρριψη, φτάνοντας σε αδιέξοδο.

Παρακολουθώντας ανθρώπους που έφτασαν στον πάτο, βλέποντας πόσο αποπροσανατολισμένοι και χαμένοι είναι, συνειδητοποίησα πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία με τους γύρω μου. Οι άνθρωποι στη ζωή μου έγιναν μάρτυρες της δύναμης του Θεού και του Πνεύματός Του μέσω της προσευχής και της πίστης, που τους έδωσε ψυχική ανάταση όταν είχαν χάσει κάθε ελπίδα.

Κανείς δεν χρειάζεται να ζητά συγγνώμη, να νιώθει μεταμέλεια, ντροπή ή ασέβεια για καταστάσεις που είναι πέρα από τον έλεγχό του. Δεν μπορούμε να κρίνουμε κανέναν χωρίς να γνωρίζουμε τα μυστικά του παρελθόντος και του παρόντος του. Οι άνθρωποι μάς δείχνουν μόνο ό,τι θέλουν να δούμε.

Ακούγοντας τόσο πολλές ιστορίες θλίψης, χωρισμού και αγωνίας, αντιλήφθηκα ότι τίποτα στη ζωή δεν είναι σημαντικό. Ο Θεός έχει το τελικό σχέδιο για τον καθένα μας. Ο Κύριος ορίζει και εμείς είμαστε απλώς οι επιβάτες που ακολουθούν το ταξίδι. Σύμφωνα με το σχέδιο του Θεού, βιώνουμε πράγματα που μας διδάσκουν πειθαρχία, υπομονή, υπακοή και ανοχή. Άρχισα να βλέπω και να αξιολογώ τις δικές μου καταστάσεις με μια εντελώς διαφορετική ματιά από αυτήν που είχα προγραμματίσει και φανταστεί για το μέλλον μου.

Βιώνοντας το σύνδρομο της «άδειας φωλιάς», με τα τέσσερα παιδιά μου να ακολουθούν τα όνειρά τους και τις φιλοδοξίες τους, ένιωσα μόνη, σε κατάθλιψη, αποξενωμένη και άχρηστη. Δεν γνώριζα ποιος είναι ο σκοπός της ζωής μου. Αν και παρέμεινα ενεργή σε πολλές οργανώσεις, ένιωθα ένα τεράστιο κενό. Είδα την επιλογή μου ξεκάθαρα. Μπορούσα να παρακολουθήσω κανονικό σχολείο, να βρω δουλειά ή να επικεντρωθώ στο να γίνω πιο ενεργή σε όλες τις οργανώσεις μου.

Μου έχουν ζητήσει επανειλημμένα να γίνω ομιλήτρια πάνω σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης για οικογένειες και παιδιά και να μοιραστώ τα χαρακτηριστικά εκείνα και τις εμπειρίες της ζωής μου που μου επέτρεψαν να αλλάξω και να εξελιχθώ.

Φίλοι από διάφορα μέρη του κόσμου έμειναν έκπληκτοι. Είχα καταφέρει να κάνω πάρα πολλά πράγματα ταυτόχρονα, μεγαλώνοντας τέσσερα παιδιά και όντας παντρεμένη για πολλά χρόνια με έναν επιτυχημένο

άντρα. Κάποιες φορές, τα χρόνια φαίνονταν να κρατούν πολύ λίγο, σαν μια σύντομη μέρα, ενώ πολλές φορές ένα εικοσιτετράωρο φάνταζε σαν μια ολόκληρη ζωή.

Ανακάλυψα από μικρή ηλικία ότι η αληθινή αγάπη εμφανίζεται είτε όταν βρίσκεσαι στην εφηβεία είτε αργότερα στη ζωή, όταν θα έχεις βιώσει γνώσεις, επιτυχίες, αποτυχίες και καρδιοχτύπια. Η επιθυμία μου να αγαπήσω άνευ όρων εμφανίστηκε στην εφηβεία μου όταν παντρεύτηκα τον φίλο μου από το λύκειο. Όταν είσαι έφηβος, το μόνο που σε νοιάζει είναι να αγαπήσεις κάποιον με όλη σου την καρδιά. Χωρίς να το καταλάβεις, εγκαταλείπεις τα όνειρα, τις φιλοδοξίες και τις επιδιώξεις σου. Βάζεις στην άκρη τη νιότη, την καρδιά και την ψυχή σου για χάρη κάποιου άλλου και προστατεύεις τον εαυτό σου. Ως σύζυγος και μητέρα στην εφηβεία μου, έγινα εγωίστρια, ζώντας μόνο για το σήμερα. Το μέλλον δεν με ένοιαζε. Όταν είσαι μικρός, δεν συνειδητοποιείς πόσο δύσκολο είναι να υποστηρίξεις μια οικογένεια. Το να δημιουργήσεις και να φροντίσεις μια οικογένεια ήταν δυσκολότερη και σπουδαιότερη υπόθεση απ' ό,τι φανταζόμουν.

Ήμουν ένα τολμηρό και αποφασιστικό άτομο που πίστευε στην υπεράσπιση της αλήθειας, όσο άβολο κι αν είναι αυτό. Πάντα πίστευα στο να είσαι ο εαυτός σου και να κάνεις τα πράγματα με τον δικό σου τρόπο. Μπορεί να είναι δύσκολο να αγνοήσεις το χάος που επικρατεί στον κόσμο, αλλά πρέπει να ακούσεις την κλήση σου και την εσωτερική σου φωνή. Για πολύ καιρό, δεν ήξερα την επίδραση που είχα στις ζωές πολλών άλλων ατόμων και στην οικογένειά μου. Ποτέ δεν συνειδητοποίησα πόσο καλό έκανε μια καλή λέξη ή ένα απλό χαμόγελο στη ζωή πολλών φίλων που πάλευαν με την κατάθλιψη. Μπορείς να δώσεις σε κάποιον σκοπό για να ζει και να μην χάνει την ελπίδα του. Μπορείς να γίνεις φάρος αγάπης και καλοσύνης. Όλοι χρειάζονται έναν καλό ακροατή. Όλοι θέλουν να ακουστούν. Όλοι θέλουν να αγαπηθούν.

Ελπίζω αυτό το βιβλίο –και οι ιστορίες της γιαγιάς μου, της μητέρας μου, των φίλων μου, της οικογένειάς μου και οι δικές μου– να σας εμπνεύσουν να γίνετε τολμηρές, ανθεκτικές γυναίκες. Θέλω να δείξω στους αναγνώστες ότι και εσείς μπορείτε να κάνετε τη διαφορά στη δική σας ζωή, καθώς και στη ζωή των άλλων. Η αλλαγή δεν μπορεί ποτέ να έρθει εάν δεν καταβάλετε προσπάθεια να αλλάξετε πρώτα τον εαυτό σας. Μόνο τότε μπορείτε να προχωρήσετε και να εμπνεύσετε άλλους να ακολουθήσουν.