REȚETA SUCCESULUI

CU ATITUDINEA POTRIVITĂ ÎȚI POȚI SCHIMBA VIAȚA!

Mulțumiri

1. De unde ai dobândit atitudinea?
2. Ce *nu* poate face atitudinea pentru tine
3. Ce *poți* obține cu ajutorulatitudinii tale
4. Cum poți face din atitudinea ta un atu important

Cele cinci mari obstacole în calea unei atitudini de succes

5. Descurajarea
6. Schimbarea
7. Problemele
8. Teama
9. Eșecul
10. Atitudinea potrivită te poate ajuta să le fii de folos și celorlalți

Note

INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărţi-reper
din domeniile spiritualităţii, psihologiei
şi dezvoltării personale.

John C. Maxwell, aflat de nenumărate ori pe locul întâi în topul bestsellerurilor *New York Times*, este coach și orator motivațional. Cărțile lui s-au vândut în peste 26 de milioane de exemplare în lumea întreagă, fiind traduse în 50 de limbi. Printre cele mai cunoscute lucrări ale sale se află *Cele 21 de legi supreme ale liderului* (1998), *Cele 21 de calități ale liderului* (1999) și *Dezvoltă liderul din tine* (2001). În 2014, a fost desemnat de către Asociația Americană de Management liderul numărul 1 în afaceri, iar de către publicațiile *Business Insider* și *Inc.*, cel mai influent expert în leadership din lume. Este fondatorul The John Maxwell Company, The John Maxwell Team, EQUIP și al John Maxwell Leadership Foundation, organizații care au pregătit peste cinci milioane de lideri din toate țările lumii. Câștigător al Premiului „Maica Tereza pentru Pace Mondială și Leadership" oferit de Luminary Leadership Network, dr. Maxwell susține în fiecare an discursuri pentru companii din top *Fortune 500*, pentru șefi de stat și numeroși lideri în afaceri de talie mondială. Mai multe informații despre el puteți găsi la adresa JohnMaxwell.com.

EXPERTUL INTERNAȚIONAL
ÎN LEADERSHIP ȘI MANAGEMENT

JOHN C.
MAXWELL

REȚETA SUCCESULUI

CU ATITUDINEA POTRIVITĂ ÎȚI POȚI SCHIMBA VIAȚA!

Traducere din limba engleză
MĂDĂLINA MOȚATU

LITERA
București
2020

The Difference Maker: Making Your Attitude Your Greatest Asset
John C. Maxwell
Copyright © 2006 John C. Maxwell
Ediție publicată prin înțelegere cu Thomas Nelson, o divizie a HarperCollins Christian Publishing

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Rețeta succesului
Cu atitudinea potrivită îți poți schimba viața!
John C. Maxwell
Copyright © 2019, 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate
Traducere din limba engleză: Mădălina Moțatu/Graal Soft
Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Ramona Ciortescu, Carmen Vasile
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MAXWELL, JOHN C.
Rețeta succesului. Cu atitudinea potrivită îți poți schimba viața!/John C. Maxwell; trad. din lb. engleză de Mădălina Moțatu – București: Litera, 2020
ISBN 978-606-33-3774-1
ISBN EPUB 978-606-33-5945-3
I. Moțatu, Mădălina (trad.)
159.9

DEDICAȚIE

Le mulțumesc lui Charlie Wetzel, redactorul meu, Stephaniei Wetzel, corectoarea și editoarea manuscrisului, și Lindei Eggers, asistenta mea.

MULȚUMIRI

Dedic această carte asistentelor mele Barbara Brumagin (1981–1992) și Linda Eggers (1995–prezent).

Vă mulțumesc pentru înțelegere, priceperea în ceea ce privește oamenii, competența, loialitatea și prietenia voastră.

Amândouă sunteți factorul care a contat în viața mea!



DE UNDE AI DOBÂNDIT ATITUDINEA?

Ai auzit vreodată pe cineva spunând: „Atitudinea este totul"? Pare să fie o replică preferată de câțiva dintre oratorii motivaționali. Potrivit lor, o atitudine grozavă este tot ce îți trebuie pentru a avea succes. Din nefericire, nu este deloc adevărat.

Țin multe prelegeri. În fiecare an vorbesc la evenimente în fața a 250 000 de oameni. Și chiar cred în motivarea celorlalți. Cu toate acestea, nu mă consider un orator motivațional, ci mai degrabă un profesor motivațional. Poate părea doar un detaliu tehnic, dar iată diferența: un orator motivațional te face să te simți bine, dar ziua următoare nu mai știi de ce; însă un profesor motivațional te face să te simți bine, iar ziua următoare rămâi cu ceva care chiar te va ajuta.

Promisiunea că atitudinea este totul e lipsită de sens. În realitate, dacă tu crezi că atitudinea este totul, asta ar putea să-ți facă mai mult rău decât să te ajute. Dacă atitudinea ar fi totul, atunci singurul lucru ce m-ar despărți de o carieră muzicală plină de succes ar fi convingerea că pot face asta. Dar crede-mă, există un alt factor care îmi stă în cale: talentul. Dacă ai urmărit spectacolul de televiziune American Idol, atunci știi exact la ce mă refer. Sunt uimit de numărul mare de participanți îngrozitori care răspund criticilor din partea juriului spunând: „Știu că pot cânta. Este doar opinia ta". Sincer, nici o atitudine nu este destul de puternică pentru a compensa lipsa aptitudinilor.

Așadar, are vreo importanță atitudinea pozitivă? Sigur că da. Atitudinea este cea care contează! „Atitudinea nu este totul, dar este singurul lucru care poate face o schimbare în viața ta". Om de afaceri, filantropist și scriitor, W. Clement Stone declara: „Oamenii nu sunt foarte diferiți, însă micile deosebiri

fac diferența, iar aceea este atitudinea. Ceea ce contează este dacă aceasta este pozitivă ori negativă".

Scopul acestei cărți nu este să te amețească spunând că atitudinea este totul, ci să-ți arate că atitudinea este factorul decisiv pentru felul în care va arăta viața ta. Doresc să fac asta pentru a te ajuta să înțelegi de unde vine această atitudine, ce poate și ce nu poate face pentru tine și cum o poți transforma într-un atu. De asemenea, doresc să-ți arăt cum să faci față celor cinci mari obstacole în calea unei atitudini de succes: descurajarea, schimbarea, problemele, teama și eșecul. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, înseamnă că te confrunți cu cel puțin unul dintre aceste aspecte în fiecare zi! Haide să pornim împreună în această călătorie, analizând mai întâi câteva elemente de bază legate de atitudine.

CE ESTE ATITUDINEA?

Până la urmă, ce este atitudinea? Când auzi cuvântul, la ce te gândești? Eu mă gândesc la un sentiment din interior exprimat de comportamentul exterior. Oamenii își proiectează întotdeauna trăirile interioare către exterior. Unii încearcă să-și mascheze atitudinea și îi păcălesc pe ceilalți pentru o vreme, însă asta nu durează prea mult. Atitudinea iese întotdeauna la suprafață.

Tatălui meu îi place la nebunie să spună povestea unui băiețel în vârstă de patru ani care a fost pedepsit, în cele din urmă, după ce s-a împotrivit mamei lui.

„Șezi pe scaunul acela până când expiră timpul", spuse mama nervoasă. Băiatul se așeză temându-se de o pedeapsă și mai mare, dar spuse: „Bine, mami. Stau jos, dar să știi că în adâncul sufletului stau în picioare".

Atitudinea ta dă culoare fiecărui aspect al vieții tale. Este ca un penel al minții. Poate picta totul în culori luminoase, pline de viață – creând o capodoperă. Ori poate face ca totul să fie întunecat și trist. Atitudinea

este omniprezentă și atât de importantă, încât o caracterizez astfel:

– Este avangarda eului tău.
– Rădăcinile îi sunt în interior, însă roadele sunt la exterior.
– Este prietenul tău cel mai bun ori cel mai mare dușman.
– Este mai sinceră și mai consecventă în ceea ce te privește decât o fac vorbele tale.
– Este cartea ta de vizită în funcție de experiențele tale anterioare.
– Este ceea ce atrage oameni către tine ori îi respinge.
– Nu este niciodată mulțumită până când nu iese la suprafață.
– Este păstrătorul trecutului tău.
– Este cea care vorbește despre prezentul tău.
– Este prezicătorul viitorului tău.

Nu există nici măcar o singură parte a vieții tale actuale care să nu fie afectată de atitudinea ta. Iar viitorul tău va fi, cu siguranță, influențat de atitudinea pe care o vei avea de azi înainte.

> Atitudinea ta dă culoare fiecărui aspect al vieții tale. Este ca un penel al minții.

DE UNDE AM DOBÂNDIT ACEASTĂ ATITUDINE?

Dacă atitudinea ta este atât de importantă, atunci poate te întrebi: „De unde am căpătat-o? Rămân cu ea întreaga viață – la bine și la rău?" Mai întâi, să ne uităm de unde vine atitudinea ta.

1. Personalitatea – cine ești

Doi bărbați au ieșit la pescuit. Când peștele a încetat să mai tragă, au început să discute. Unul dintre

bărbați a început să-și laude soția enumerând numeroasele ei calități și încheind prin a spune: „Știi, dacă toți bărbații ar fi ca mine, ar dori să fie căsătoriți cu soția mea".

„Iar dacă ar fi ca mine", răspunde celălalt, „nici unul dintre ei nu ar dori asta!"

Fiecare este diferit. Fiecare persoană se naște ca un individ unic. Suntem cu toții la fel de diferiți ca amprentele noastre. Este valabil chiar și pentru frații născuți din aceiași părinți și crescuți în aceeași casă. Chiar și gemenii, identici din punct de vedere genetic, au personalități distincte.

Tipul personalității tale – felul tău de a fi – îți influențează atitudinea. Asta nu înseamnă că ești blocat de personalitatea ta, pentru că nu ești. Dar atitudinea ta este, cu siguranță, influențată de ea.

2. Mediul – ce se află în jurul tău

Mediul la care ai fost expus în copilărie are cu siguranță un impact asupra atitudinii tale. Părinții tăi au trecut printr-un divorț? Lucrul acesta te poate influența să ai o atitudine neîncrezătoare față de persoanele de sex opus. A murit cineva apropiat ție? Lucrul acesta te-ar putea determina să te îndepărtezi emoțional de ceilalți. Ai crescut într-un cartier sărac? Lucrul acesta te-ar putea îndemna să ai o atitudine perseverentă pentru reușită. Pe de altă parte, te-ar putea determina să renunți mai ușor.

E dificil să prezici cu exactitate ce s-a întâmplat cu atitudinea unei persoane bazându-te pe mediul în care a crescut, dar poți fi sigur că a avut un oarecare impact. Eu și soția mea ne-am adoptat ambii copii și, pe baza acestei experiențe, credem că genetica este primul și cel mai puternic prezicător al atitudinii. De asemenea, știm cu certitudine că mediul contează.

3. Manifestarea celorlalți – ce simți tu

Cei mai mulți oameni își amintesc vorbele aspre ale unui părinte ori profesor chiar și zeci de ani după ce

s-a întâmplat. Unii dintre ei poartă cicatricile unor astfel de experiențe întreaga lor viață. În cartea mea *Winning with People* [Cum să îi cucerești pe ceilalți], principiul durerii spune că: „Oamenii care suferă rănesc la rândul lor alți oameni și sunt răniți cu ușurință de aceștia". De multe ori, suferințele care îi determină pe oameni să reacționeze exagerat față de ceilalți vin ca un răspuns la cuvintele negative ale celorlalți.

De asemenea, cuvintele pozitive pot avea un impact asupra atitudinii unei persoane. Îți amintești cuvintele bune ale unui profesor preferat ori ale unui alt adult important pentru tine? Câteva vorbe pot schimba felul în care o persoană gândește despre sine și îi pot schimba cursul vieții. Charlie Wetzel, publicistul meu, își amintește cuvintele surorii sale Barbara Rensik când el avea 18 ani. Pe atunci nu prea avea o direcție în viață, iar ea i-a spus că ar avea talent la gătit și la îmbinarea diverselor arome. El nu se gândise niciodată la asta. Timp de zece ani a pornit într-o căutare, perioadă în care a învățat tot ce a putut despre mâncare, gătit și afacerile cu restaurante. Iar asta a dus la prima sa profesie ca bucătar-șef profesionist într-un restaurant.

4. Imaginea de sine – cum te vezi pe tine însuți

Felul în care te vezi pe tine însuți are un impact extraordinar asupra atitudinii tale. O imagine de sine și o atitudine negative merg adesea mână în mână. E greu să vezi orice în lumea asta pozitiv dacă te privești pe tine însuți ca fiind negativ.

Dwayne Dyer ne sfătuiește: „Examinați etichetele pe care vi le aplicați. Fiecare etichetă este o graniță ori o limită pe care nu vă îngăduiți să o treceți". Dacă nu reușești să ajungi acolo unde dorești, problema ar putea fi înlăuntrul tău. Dacă nu-ți schimbi sentimentele interioare despre tine însuți, nu vei fi în stare să-ți schimbi acțiunile exterioare, către ceilalți.

5. Expunerea la oportunitățile de dezvoltare – ceea ce simți

Scriitorul și filosoful iluminist Voltaire a asemănat viața cu un joc de cărți. Jucătorii trebuie să accepte cărțile primite. Totuși, odată ce au acele cărți în mână, numai ei pot alege cum să le joace. Ei decid ce riscuri și ce acțiuni urmează.

Oportunitățile de dezvoltare de care au parte oamenii nu sunt toate egale. În copilărie, părinții mei m-au expus în mod constant unor experiențe noi care aveau să mă modeleze. În perioada gimnaziului și la liceu m-au trimis la câteva cursuri, printre care și la cursul lui Dale Carnegie despre „Cum să îți faci prieteni și să devii influent". Uneori, tata mă lua de la școală pentru o săptămână ca să pot călători cu el în timp ce își îndeplinea îndatoririle de conducător religios al confesiunii noastre. M-a dus să ascult discursurile unor evangheliști și ale unor misionari extraordinari. Părinții mei chiar m-au plătit să citesc cărți ce aveau să îmi modeleze gândirea. Au făcut tot ce le-a stat în putință să îmi cultive o atitudine deschisă în fața dezvoltării personale. Ca adult, am continuat să îmbrățișez aceeași atitudine și să încerc să o transmit copiilor și nepoților mei.

Nu toată lumea este la fel de norocoasă ca mine. Dacă ai avut parte de o educație ca a mea, mulțumește-le părinților tăi. Totuși, dacă nu ai avut ocazia să te dezvolți ori nu ai fost scos din zona ta de confort, vei munci mai mult pentru a-ți cultiva o atitudine pozitivă față de dezvoltarea personală.

6. Asocierea cu semenii – cu cine îți petreci timpul

Auzi mereu despre tineri care au intrat în diverse încurcături și despre care se spune că au fost copii cuminți, dar au ajuns într-un anturaj nepotrivit. Este o realitate că începi să semeni tot mai mult cu oamenii alături de care îți petreci mult timp. Dacă un copil cuminte își petrece tot timpul cu oameni fără moralitate, este doar o chestiune de timp până începe

să manifeste aceeași lipsă de moralitate. De asemenea, dacă o persoană cu o atitudine pozitivă își petrece tot timpul cu indivizi care afișează o atitudine negativă, ce crezi se va întâmpla? La rândul ei, persoana respectivă va dezvolta o atitudine negativă. Chiar dacă la început se gândește că îi poate schimba, dacă petrece prea mult timp în compania acestora și este depășită numeric, în final ei sunt cei care o vor influența.

7. Convingerile – ceea ce gândești

Mulți dintre factorii pe care i-am menționat și ți-au format atitudinea au fost puși în mișcare de trecutul tău. Dar știi de ce anume este reprezentată și susținută cel mai mult atitudinea ta în prezent? De gândurile tale. După cum precizează scriitorul și afaceristul de succes Bob Conklin în următorul fragment, gândurile au un impact imens asupra ta:

„Te pot ridica pe culmi ori te pot face să cazi. Pot lucra pentru tine ori împotriva ta. Te pot face să ai succes ori să dai greș.

Eu dictez felul în care te simți și acționezi.

Te pot face să râzi... să muncești... să iubești. Îți pot face inima să cânte de bucurie... de emoție... de euforie.

Ori te pot face nefericit... descurajat... deprimat.

Te pot face să fii bolnav... apatic.

Pot fi ca niște lanțuri... grele... legate... împovărătoare.

Ori pot fi ca nuanțele unei prisme... care se mișcă haotic... luminoase... efemere... pierdute pentru totdeauna dacă nu sunt surprinse de stilou ori obiectiv.

Pot fi îngrijite și cultivate să fie mărețe și frumoase... văzute de ochii celorlalți prin acțiunile tale.

Nu pot fi nicicând îndepărtate... doar înlocuite.

Sunt un GÂND.

De ce să nu mă cunoști mai bine?"[1]

Fiecare gând pe care îl ai îți modelează viața. Ceea ce crezi despre cel de lângă tine se reflectă în atitudinea ta față de el. Felul în care gândești despre slujba ta este atitudinea ta față de muncă. Gândurile tale despre soțul/soția ta, despre oamenii de pe autostradă în timpul orei de vârf și despre guvern generează atitudinea față de fiecare dintre aceștia.

> Toate gândurile tale reprezintă atitudinea ta per ansamblu.

8. Alegerile – ceea ce faci

Poetul, criticul și lexicograful Samuel Johnson a remarcat: „Cel care cunoaște atât de puțin natura umană încât caută fericirea schimbând orice altceva în afară de propria dispoziție își va risipi viața în eforturi zadarnice și va multiplica suferința pe care dorește să o înlăture". Cei mai mulți doresc să schimbe lumea pentru a-și îmbunătăți viața, însă schimbarea trebuie să vină mai întâi din ei înșiși. Aceasta este o alegere – una pe care nu toți sunt dornici să o facă.

Într-una dintre benzile desenate *Peanuts* de Charles Schulz, Lucy îi spune frățiorului ei Linus: „Vai de mine, tare morocănoasă mă mai simt".

„Poate aș putea să te ajut", răspunde Linus, întotdeauna dornic să fie de ajutor. „De ce nu te așezi aici, în locul meu, în fața televizorului, cât eu mă duc să îți pregătesc o gustare delicioasă? Uneori, cu toții avem nevoie de un pic de răsfăț care să ne ajute să ne simțim mai bine."

Linus se întoarce cu un sendviș, fursecuri cu ciocolată și un pahar cu lapte.

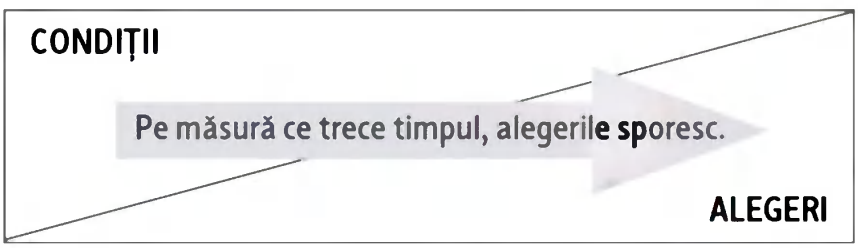
„Ia spune", întreabă el, „pot să îți mai aduc ceva? Este ceva la care nu m-am gândit?"

Lucy ia tava, spunând: „Da, este un lucru la care nu te-ai gândit". Apoi strigă: „Nu doresc să mă simt mai bine!"

În copilărie, nu ai prea multe opțiuni. Nu alegi unde și când te naști. Nu îți alegi părinții. Nu îți alegi rasa, tipul de personalitate ori structura genetică. Nu ești cel care alege dacă va fi sănătos sau nu. Ceea ce ești și aproape tot ce faci nu depind de tine. Trebuie să accepți situația în care te afli. Cum ar spune Voltaire, începi cu cărțile care ți-au fost servite.

Dar, cu cât trăiești mai mult, cu atât mai mult viața îți este modelată de alegerile tale. Tu decizi ce vei mânca. (Aceasta este una dintre cele mai obișnuite modalități prin care copiii încep să își afirme independența.) Tu decizi cu ce jucării te joci. Tu decizi dacă îți faci temele ori dacă te uiți la televizor. Tu alegi prietenii cu care îți petreci timpul. Tu alegi dacă termini liceul, dacă vei merge la facultate, cu cine te vei căsători, ce meserie vei avea. Cu cât trăiești mai mult, cu atât mai multe alegeri vei face – și cu atât mai responsabil vei fi de ce se întâmplă cu viața ta.

Reprezentat vizual, lucrul acesta arată astfel:



Evident, acest grafic nu reprezintă cu precizie viața oricărei persoane. Dar, în general, cu cât trăim mai mult, cu atât mai puțin circumstanțele dictează felul în care gândim și acționăm și cu atât mai mult alegerile noastre determină modul în care trăim. Și una dintre aceste alegeri este atitudinea noastră.

Nu știu cu ce fel de situații te-ai confruntat în viață. Poate ai trecut printr-o perioadă extrem de dificilă, poate te-ai confruntat cu greutăți ori ai suferit tragedii îngrozitoare. Cu toate astea, atitudinea rămâne în continuare alegerea ta.

Poate că cea mai remarcabilă povestire pe care am citit-o, în contextul circumstanțelor îngrozitoare și al tragediei personale, este aceea a lui Viktor Frankl. Născut în anul 1905, Frankl a crescut la Viena și a fost interesat de psihologie de la o vârstă fragedă. În adolescență a corespondat cu Sigmund Freud, iar una dintre lucrările pe care le-a trimis lui Freud l-a impresionat pe acesta atât de mult, încât bărbatul a transmis-o unei reviste de specialitate, în care a fost publicată mai târziu.

Frankl a devenit un medic de succes în Viena la vârsta de 25 de ani, dar în 1942, la patru ani după invazia nazistă a Austriei, a fost prins alături de alți evrei austrieci și dus într-un lagăr de concentrare. Cât a stat acolo, a trecut prin niște orori de nedescris și și-a pierdut întreaga familie: soția însărcinată, părinții și fratele.

Pe tot restul celui de-al Doilea Război Mondial, Frankl a fost prizonier în lagăre de concentrare, inclusiv în cel mai cunoscut și violent dintre toate, cel de la Auschwitz. Cei mai mulți dintre colegii lui deținuți fie au fost uciși, fie au renunțat. Nu și Frankl. El nu numai că și-a păstrat speranța, ci i-a ajutat și pe alții să o găsească. Cheia, credea el, era să găsească și să se agațe de un scop. Câțiva ani mai târziu, Frankl declara pentru Holcomb B. Noble, în *New York Times*: „Ultima dintre libertățile umane [este] să îți alegi atitudinea în orice circumstanțe date, să îți alegi propriul drum".[2]

În mod miraculos, Frankl a supraviețuit perioadei petrecute în lagărele de concentrare. Și, după război, era hotărât să-și folosească experiența pentru a-i ajuta pe alții. S-a reîntors la școală și a obținut doctoratul. A dezvoltat logoterapia, adesea numită „cea de-a treia

școală vieneză de psihoterapie". Aceasta se bazează pe dorința unei persoane de a-și găsi un scop și este exprimată, în parte, de atitudinea pe care o avem în fața suferinței inevitabile.[3]

Până la vârsta de 85 de ani, Frankl a predat la Viena ca profesor de neurologie și de psihiatrie. A ținut prelegeri în 209 universități, pe cinci continente. A primit 29 de titluri Honoris Causa și s-au publicat mai mult de 150 de cărți despre el și munca lui în 15 limbi diferite. În vremurile bune, și nu numai, atitudinea sa a rămas una optimistă.

„Viața are calitatea de a ne cere socoteală", spunea cândva Frankl, „și răspundem vieții devenind responsabili pentru propria noastră viață".

Pentru a-ți schimba viața, trebuie să îți asumi responsabilitatea pentru atitudinea ta și să faci tot posibilul să faci lucrurile să meargă. Atitudinea ta poate fi un factor decisiv. Depinde doar de tine.

4
CE *NU* POATE FACE ATITUDINEA PENTRU TINE

Am citit un articol din *USA Today* ce semnala problemele pe care le întâmpină profesorii universitari și angajatorii în abordarea tinerilor care se îndreaptă către maturitate. Aceștia sunt rezultatul mișcării stimei de sine din anii 1980. Mulți au o părere foarte bună despre ei înșiși. Totuși, această părere exagerată despre ei și abilitățile lor este adesea ruptă de realitate.

Deborah Stipek, decanul Universității Stanford, spune: „Întâlnesc adesea studenți care își dau doctoratul, au avut toată viața lor doar 10 pe linie și, prima oară când primesc un feedback negativ, de care ai nevoie pentru a-ți dezvolta competențele [nu reacționează prea bine]. Am mereu în birou o cutie cu șervețele, deoarece nu s-au mai confruntat înainte cu o astfel de situație".[1]

Roy Baumeister, profesor de psihologie la Universitatea de stat din Florida, a studiat încrederea în sine mai mult de 30 de ani. El credea că aceasta avea să fie unul dintre factorii esențiali care îi va ajuta pe oameni să obțină succesul, dar nu a fost așa. „Nu a adus nici pe departe atât beneficiu pe cât speram", spune el. „A fost una dintre cele mai mari dezamăgiri din cariera mea".[2]

Nu poți separa atitudinea de realitate și să te aștepți să ai succes. Trebuie să recunosc, nu am îmbrățișat dintotdeauna această perspectivă. (Un semn indiscutabil că ne-am dezvoltat intelectual este că, în timp, părerile noastre se schimbă.) Dacă m-ai fi întrebat despre importanța atitudinii în urmă cu 20 de ani, aș fi spus: „Atitudinea ta este singura diferență dintre succes și eșec. Ești doar la un vis distanță de succes!" Pe atunci eram de părere că, dacă crezi în

ceva, poți reuși, și tot ce trebuie să faci este să acționezi în așa fel încât să se întâmple.

> Nu poți separa atitudinea de realitate și să te aștepți să ai succes.

Astăzi, însă, recunosc că, deși genul acesta de afirmații te motivează, dacă crezi cu tărie că doar un simplu vis îți poate aduce succesul, vei fi foarte dezamăgit. Aceste afirmații pur și simplu nu sunt adevărate. Cunosc multe persoane care au o atitudine grozavă și totuși nu sunt oameni de succes. Tu nu? Când celelalte lucruri sunt identice ca valoare, atitudinea poate fi cea care îți va schimba traiectoria, însă singură nici nu contează.

De exemplu, să presupunem că doi oameni aplică pentru același loc de muncă. Unul are aptitudini foarte bune și talent înnăscut, zece ani de experiență și o atitudine bună. Celălalt are o atitudine extrem de bună și nici un fel de experiență. Cine primește slujba? Probabil cel cu aptitudinile și experiența mai bune. De ce? Pentru că o atitudine foarte bună nu le va acoperi pe restul. Totuși, ce se întâmplă dacă cei doi candidați au cam aceleași capacități și experiență? În cazul acesta, cel cu o atitudine mai bună câștigă, fără îndoială.

CÂND ATITUDINEA *NU POATE* SĂ SCHIMBE MARE LUCRU

Atitudinea contează. Este un plus; îți oferă un avantaj. Este o completare, nu un substitut. Iată niște lucruri pe care atitudinea ta nu poate să le înlocuiască:

1. Atitudinea ta nu poate substitui competența

Unii par să confunde încrederea, una dintre caracteristicile atitudinii, cu competența, care este o

caracteristică specifică abilității. Ori au impresia că una o poate substitui pe cealaltă. Dar cele două sunt clar diferite. Când crezi că poți face ceva, asta înseamnă încredere. Dacă o poți face, înseamnă competență. Ambele sunt necesare pentru a avea succes. O atitudine bună te poate ajuta pe tine personal. Te va face mai bucuros, o companie mai plăcută și mai predispus să abordezi probleme dificile. Dar nu te poate ajuta din punctul de vedere al poziției. Dacă nu ai competența necesară, atunci vei avea probleme.

> Când crezi că poți face ceva, asta înseamnă încredere. Dacă o poți face, înseamnă competență. Ambele sunt necesare pentru a avea succes.

Pentru a vedea importanța competenței, gândește-te la cât de mult ți-o dorești la alții. Când angajezi pe cineva, cu siguranță vrei competențe destul de ridicate. Ai nevoie să găsești cei mai buni oameni cu putință. Expertul în management Peter Drucker i-a spus cândva prietenului meu Bill Hybels că membrii echipei pe care acesta dorea să-i angajeze erau probabil fie nefericiți, fie fără slujbă. „Dacă găsești pe cineva care are calificări bune, dar este nefericit ori nu are slujbă, fii foarte atent", a spus Drucker. „Oamenii pe care îi cauți probabil aduc contribuții imense sau depășesc recorduri pe undeva. Sunt probabil fericiți și iubiți de oamenii cu care lucrează. Alege acest tip de oameni, alege competența dovedită."[3]

Conducând și dezvoltând oameni timp de 35 de ani, am descoperit că incompetența este o mare distragere pentru oamenii unei organizații. Când cineva din echipă este incapabil să se ridice la nivelul corespunzător – chiar dacă are o atitudine foarte bună –, atunci șeful și alți membri din echipă sunt

distrași de la obiectivul lor principal. Aceștia ajung să piardă mult timp încercând să aducă persoana incompetentă „pe drumul cel bun".

Există un „principiu al lanțului" care spune că: „Puterea echipei este influențată de cea mai slabă verigă". Lucrul acesta este întotdeauna adevărat, pentru orice echipă. Adesea, această problemă nu poate fi rezolvată doar prin adoptarea unei atitudini pozitive. Totuși, lucrurile se pot schimba dacă persoana mai slabă intră repede în joc și își dezvoltă competențele.

2. Atitudinea ta nu poate substitui experiența

O vulpe, un lup și un urs au plecat la vânătoare, iar fiecare a prins câte o căprioară. A urmat o discuție despre cum ar trebui să își împartă prada.

Ursul l-a întrebat pe lup cum crede că ar trebui să procedeze. Lupul răspunse: „Este simplu. Fiecare dintre noi ar trebui să capete o căprioară". De îndată ce lupul a terminat de vorbit, ursul l-a mâncat.

Atunci ursul a întrebat-o pe vulpe cum propunea aceasta să împartă prada. Vulpea și-a oferit căprioara ursului și a sugerat ca ursul să o ia și pe cea a lupului.

„De unde ai căpătat atâta înțelepciune?", a întrebat ursul.

„De la lup", răspunse vulpea.

De multe ori, nu există nimic altceva care să poată înlocui experiența. Însă există o problemă în ceea ce privește această experiență, de multe ori ai nevoie de ea înainte să o dobândești.

> Există o problemă în ceea ce privește experiența, de multe ori ai nevoie de ea înainte să o dobândești.

Experiența este adesea ca un profesor sever, deoarece mai întâi dai testul și abia după primești învățăturile. Probabil de aceea există o veche zicală

care spune: „Când o persoană cu experiență întâlnește o persoană cu bani, persoana cu experiență va primi banii, iar cealaltă va căpăta experiența!"

Pe vremea când credeam că atitudinea era totul, am încercat să angajez oameni cu cele mai bune atitudini și m-am gândit că le pot dezvolta imediat abilitățile. Acum, când sunt mai în vârstă și mai experimentat, îmi dau seama că înțelesesem lucrurile invers. Acum angajez în primul rând pentru aptitudini și experiență. Iată de ce: când vine vorba de talent și abilități, o persoană crește doar într-o anumită măsură. Pe o scală de la unu la zece, cei mai mulți își pot dezvolta o abilitate într-un anumit domeniu cu doar două puncte. Așadar, de exemplu, dacă în mod normal ești un șef de 6, ai putea crește până la un 8 dacă muncești pentru asta. Însă, dacă ești de 2, poți munci oricât de mult și nu vei ajunge niciodată la un nivel măcar mediu. Vechea zicală este adevărată: „Nu poți avea ceva cu care nu ai fost înzestrat".

Atitudinea, însă, este cu totul altceva. Nu există un plafon pentru creștere. Chiar și o persoană cu o atitudine de nota 2 poate deveni de 10. Așadar, și o atitudine nu printre cele mai bune poate schimba situația.

În ziua în care am hotărât să angajez doar oameni cu un parcurs de succes în poziții-cheie în organizația mea, viața mea profesională s-a schimbat. Întreaga echipă a devenit mai productivă și organizația mea a început să crească la un alt nivel. Asta nu înseamnă că am început să angajez oameni cu atitudini nepotrivite; nu am făcut asta. Nu m-am decis să aleg una sau alta, ci mai degrabă pe toate. Competența, experiența și atitudinea pozitivă formează o combinație câștigătoare.

3. Atitudinea ta nu poate schimba realitatea

Una dintre descoperirile interesante pe care le-au făcut cercetătorii despre atitudine este că aceasta are un impact asupra sănătății oamenilor. Un studiu

condus de Universitatea din Texas a descoperit că oamenii mai în vârstă cu o atitudine pozitivă au fost mai rezistenți din punct de vedere fizic decât cei pesimiști.[4] Acestea sunt veștile bune, dar iată și veștile rele: indiferent cât de bună ar fi atitudinea ta, aceasta nu va opri procesul de îmbătrânire. Exact așa stau lucrurile.

Există câteva lucruri în viață care sunt pur și simplu realități, iar atitudinea ta nu le va schimba. Dacă ești adult, asta este înălțimea ta. Dacă vrei să joci ca mijlocaș în NBA și ai doar 1,60 m înălțime, lasă-te păgubaș. Nici cea mai optimistă atitudine din lume nu va schimba asta. Problemele pot fi abordate și rezolvate. Cu realitățile va trebui, pur și simplu, să înveți să trăiești. Îmi place foarte mult ceea ce spune poeta Maya Angelou privind această temă: „Dacă nu vă place ceva, schimbați-l. Dacă nu îl puteți schimba, schimbați-vă atitudinea. Nu vă plângeți".

4. Atitudinea ta nu poate substitui dezvoltarea personală

Ernest Campbell, fost membru al Facultății Seminarului Uniunii Teologice din New York, a spus povestea unei femei care a cumpărat un papagal de la un magazin de animale de companie local, pentru că era singură. A luat pasărea acasă, dar după două zile s-a întors la magazin pentru a se plânge. „Papagalul ăsta nu a scos până acum nici un cuvânt!"

„Are o oglindă?", a întrebat proprietarul magazinului. „Papagalilor le place să se poată privi în oglindă." Așa că femeia a cumpărat o oglindă și s-a întors acasă.

A doua zi, s-a întors la magazin, deoarece pasărea nu scosese încă nici un sunet.

„Ce spuneți de o scară?", a întrebat patronul magazinului. „Papagalilor le place să se plimbe în sus și în jos pe o scară." Așa că ea a cumpărat o scară și s-a întors acasă.

Următoarea zi s-a reîntors la magazin. Papagalul încă nu spusese nimic.

„Papagalul are un leagăn?", a întrebat proprietarul. „Păsărilor le place să se relaxeze în leagăn." Ea a cumpărat un leagăn și a mers din nou acasă.

Ziua următoare a revenit la magazin pentru a-i spune proprietarului că pasărea murise.

„Îmi pare foarte rău să aud asta", a spus proprietarul magazinului de animale de companie. „Înainte să moară, a spus ceva pasărea?"

„Da", a răspuns doamna. „A spus: «Acolo nu vând nimic de mâncare?»"

Morala povestirii, a spus Campbell, este că noi cumpărăm oglinzi în care ne aranjăm, scări pe care încercăm să ajungem mai sus și alte lucruri prin care căutăm plăcerea, însă neglijăm hrana pentru sufletul nostru.

Muzicianul Bruce Springsteen spune: „Vine o vreme când trebuie să încetezi să mai aștepți să devii persoana care vrei să fii și chiar să începi să fii acea persoană".[5] Dacă ai o atitudine bună, ai dobândit competențe și ai câștigat experiență, ce te împiedică să mergi mai departe? Evoluția. Nimic nu poate substitui învățarea continuă.

Trebuie să-ți hrănești mintea și sufletul pentru a deveni ceea ce îți dorești să fii.

5. O atitudine nu va rămâne bună de la sine

Am crescut într-un orășel de provincie din Ohio și în apropiere erau multe ferme. Am auzit odată un fermier spunând că cel mai dificil lucru în ceea ce privește vacile este că ele nu stau niciodată la muls. La fel putem spune și despre o atitudine bună, trebuie să muncești pentru asta.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, și faptul că mergi la muncă dimineața este un test al atitudinii tale. Eu locuiesc în Atlanta, care este recunoscută pentru traficul infernal. Cel mai recent raport pe care l-am citit spunea că avem al patrulea cel mai prost

trafic din SUA, după Los Angeles, San Francisco și Washington, D.C. Și nu e numai asta, dar în orice zi ai ocazia ca persoana din mașina de lângă tine să-ți arate semnul „ești numărul unu", dacă înțelegi ce vreau să spun. Așa că de fiecare dată când în urc în mașină, îmi reamintesc: astăzi voi avea o atitudine extraordinară!

Asta nu înseamnă că reușesc întotdeauna. Trebuie să fiu foarte atent la semnalele atitudinii personale. Dacă observ că devin nerăbdător – care este, de departe, cea mai mare provocare a mea legată de atitudine –, încerc să îmi amintesc să fiu pozitiv. Dacă îmi dau seama că fac remarci cinice, îmi controlez atitudinea. Dacă mă trezesc că doresc să renunț și să încetez să mai dezvolt oameni deoarece aceștia nu învață destul de repede, îmi schimb imediat atitudinea. Iar indicatorul meu de siguranță legat de atitudine este Margaret, soția mea. Dacă întrec măsura, ea mi-o va spune!

În cartea mea, *Today Matters* [Fiecare zi contează], unul dintre conceptele despre care scriu este că cei mai mulți oameni supraevaluează luarea deciziilor și subestimează gestionarea lor. Este foarte ușor să-ți spui: de acum înainte, voi avea o atitudine extraordinară. Este mult mai dificil însă să o duci cu adevărat la bun sfârșit. De aceea cred că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru tine însuți este de a face din gestionarea zilnică a atitudinii unul dintre obiectivele tale.

A crede că atitudinea este totul înseamnă de fapt o gândire de tipul totul sau nimic, iar aceasta este o problemă. Dacă faci din atitudine totul, în cele din urmă nu te vei alege cu nimic. Nu te poți aștepta ca atitudinea să repare orice. Atitudinea este doar factorul care contează.

Există o poveste despre un tânăr jurnalist de televiziune care ilustrează limitările unei atitudini pozitive. La vârsta de 26 de ani, acestui tânăr i s-a oferit oportunitatea de a prezenta știrile de seară la

un post de televiziune. A stat de vorbă cu Walter Cronkite, cel mai credibil reporter de știri din perioada aceea. Tânărul era isteț, crescuse într-o casă de jurnaliști, iar înainte de a obține această slujbă fusese prezentator de știri la nivel național în Canada și avea o atitudine bună. Însă nu a fost de ajuns. În 1968, după trei ani, și-a dat demisia.

„Am avut bun-simț și am renunțat", a spus el mai târziu. Dar nu a părăsit domeniul știrilor. Avea nevoie de mai multă experiență și de mai multe aptitudini. A devenit corespondent extern. Timp de zece ani, a ales misiuni care l-au trimis în cele mai fierbinți puncte din întreaga lume. A fost în Vietnam. A transmis din Orientul Mijlociu în timpul Războiului de Iom Kippur și al războiului civil din Liban. A fost la Olimpiada de la München, unde teroriștii palestinieni au ucis atleți israelieni.

În 1978 a revenit la pupitrul de știri. De data aceasta era un reporter cu experiență. Era competent, era experimentat și începuse să-i placă slujba pe care o are. Dacă nu ai ghicit deja, reporterul era Peter Jennings. Prima oară când a lucrat ca prezentator, i s-a spus „crainicul fermecător" ori „băiatul de la știri".[6] Până la moartea sa, în 2005, a fost unul dintre cei mai respectați și urmăriți reporteri de televiziune, primind de altfel Premiul „Edward R. Murrow" pentru întreaga activitate din partea Universității de Stat Washington (2004), Premiul „Sol Taishoff" pentru Excelență în jurnalismul de televiziune din partea Fundației Naționale de Presă (2000), 14 Premii Naționale Emmy, două Premii „George Foster Peabody", câteva Premii ale Presei de peste hotare, Premiul „Goldsmith" pentru Excelență în Jurnalism pentru întreaga activitate din partea Universității Harvard, Premiul „Paul White" pentru Redactori de știri de Radio și Televiziune (premiu acordat de redactorii de știri ai celor trei mari rețele de televiziune) și Ordinul Canadei (2005).[7]

Dacă atitudinea ar fi fost de ajuns, atunci Jennings ar fi reușit ca prezentator la postul ABC de prima dată. Însă doar atitudinea nu este de ajuns. Pe de altă parte, dacă nu ar fi avut încredere în el și nu ar fi dat dovadă de perseverență, nu ar fi reușit.

Există lucruri pe care le poți realiza doar prin atitudine, însă nu pe toate. Pentru a afla ce mai poți face cu ajutorul atitudinii, citește următorul capitol.

3
CE *POȚI* OBȚINE CU AJUTORUL ATITUDINII TALE

Ce îi separă de obicei pe cei mai buni de restul? Te-ai gândit vreodată la asta? Ce îl deosebește pe medaliatul cu aur la Olimpiadă de cel cu argint? Ce îl diferențiază pe antreprenorul de succes de cel care nu reușește? Cum reușește o persoană să-și revină după un accident grav, în vreme ce alta renunță și moare? Este vorba despre atitudine.

Desigur, din când în când se nasc oameni precum Mozart ori Lance Armstrong – înzestrați cu daruri extraordinare, încât pot face lucruri la care noi, restul, putem doar visa. (Dar chiar și ei sunt ajutați de o atitudine extraordinară.) Majoritatea oamenilor foarte buni în ceea ce fac sunt comparabili când vine vorba despre talent. Medaliile de aur și argint sunt, de obicei, diferențiate de sutimi de secundă. Jucătorii profesioniști de golf câștigă turnee cu o singură lovitură. După cum spunea Denis Waitley în *The Winner's Edge*: „Arma secretă a învingătorului nu este un dar înnăscut, un are ori un talent. Secretul stă în atitudine, nu în aptitudine. Atitudinea contează. Însă atitudinea nu poate fi cumpărată nici pentru un milion de dolari. Atitudinea nu este de vânzare".[1]

> Pentru mine, ceea ce contează cu adevărat se află în interiorul meu, nu al celorlalți.

Ani de zile am încercat să trăiesc după următoarea afirmație: nu pot alege întotdeauna ce se întâmplă cu mine, însă pot alege mereu ce se întâmplă în mine. Doar anumite lucruri în viață pot fi controlate. Atitudinea mea poate fi factorul decisiv în situațiile pe care nu le pot controla. Altfel spus, ceea ce contează cu adevărat, în cazul meu, se află în

interiorul meu, nu al celorlalți. De aceea, atitudinea ta este cel mai de preț bun sau cel mai mare impediment. Te ridică ori te doboară. O atitudine mentală pozitivă nu-ți va permite să faci totul, dar te va ajuta să faci orice mai bine decât dacă ai avea o atitudine negativă.

CU CE TE POATE AJUTA ATITUDINEA

O atitudine pozitivă este un atu oricând, în aproape oricare aspect. Nu numai că te ajută în micile probleme, ci constituie de asemenea un cadru pozitiv pe baza căruia o persoană poate aborda întreaga viață.

1. Atitudinea ta e decisivă pentru felul în care abordezi viața

Cu cât ne apropiem de sfârșitul secolului XX, observăm că s-au scris multe despre bărbații și femeile care au supraviețuit Crizei și au luptat în al Doilea Război Mondial, oameni pe care Tom Brokaw i-a numit „cea mai bună generație". Îmi amintesc că am citit o povestire despre o femeie a acelei generații care, în timpul războiului, și-a urmat soțul într-o tabără armată a Statelor Unite din deșertul Californiei de Sud. Bărbatul o sfătuise să nu facă asta, gândindu-se că ea s-ar fi simțit mai bine în Est, alături de familia ei, dar tânăra mireasă nu a dorit să fie despărțită de proaspătul ei soț.

Singurul loc în care puteau să locuiască era o cocioabă dărăpănată lângă un sat amerindian. Locul era foarte simplu. În timpul zilei, temperaturile atingeau adesea 46°C. Vântul, care sufla continuu, parcă era aerul dintr-un cuptor. Iar praful făcea ca totul să fie mizerabil.

Zilele îi păreau tinerei femei lungi și plictisitoare. Singurii ei vecini erau amerindieni cu care nu avea prea multe lucruri în comun. Când soțul ei a fost trimis în deșert pentru două săptămâni de practică

militară, ea a cedat. Condițiile de trai și singurătatea erau prea mult pentru ea. I-a scris mamei sale că dorea să se întoarcă acasă.

La scurt timp după aceea, a primit un răspuns de acasă. Unul dintre lucrurile pe care mama ei i le-a spus a fost acesta:

Doi bărbați priveau printre gratiile închisorii;
Unul a văzut noroi, celălalt a văzut stele.

Citind și recitind versurile, tânăra s-a simțit mai întâi rușinată. Apoi decizia ei s-a întărit. Dorea cu adevărat să stea cu soțul ei, așa că a luat o hotărâre. Avea să caute stelele.

Ziua următoare s-a străduit să se împrietenească cu vecinii ei. Pe măsură ce a ajuns să îi cunoască, i-a rugat să o învețe secretele țesutului și olăritului. La început, aceștia au fost reținuți, dar văzând că interesul fetei față de ei și de munca lor era sincer, au devenit mai deschiși. Cu cât femeia afla mai multe despre cultura și istoria amerindiană, cu atât dorea să știe mai mult. Perspectiva ei a început să se schimbe. Chiar și deșertul a început să i se pară altfel. A început să-i aprecieze frumusețea tăcută, plantele rezistente, dar frumoase, chiar și pietrele și cochiliile fosilizate pe care le-a găsit în timpul explorărilor ei. Ba chiar a început să scrie despre experiențele trăite acolo.

Ce se schimbase? Nu deșertul. Nu oamenii care trăiau acolo. Ea se schimbase. Atitudinea ei se transformase – și, prin urmare, și perspectiva ei.

Cei mai fericiți oameni din lume nu au neapărat parte de tot ce este mai bun. Ei încearcă să vadă doar partea bună a lucrurilor. Gândesc ca o persoană dintr-un sat izolat care merge în fiecare zi la fântână pentru a lua apă și spune: „De fiecare dată când vin la această fântână, mă întorc cu găleata plină!", în loc de: „Nu îmi vine să cred că trebuie să vin în fiecare zi la această fântână ca să îmi umplu găleata!"

Atitudinea unei persoane are o influență profundă asupra felului în care privește lucrurile. Întreabă un antrenor înaintea unui joc important dacă atitudinea sa și a jucătorilor săi vor avea vreo influență asupra rezultatului. Întreabă un chirurg dacă atitudinea pacientului are importanță când el încearcă să salveze acea viață în camera de urgență. Întreabă un profesor dacă atitudinea studenților are vreun impact înainte de examen.

Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat este că viața îți oferă adesea tot ce îți dorești. Dacă te aștepți la ceva rău, asta vei primi. Dacă te aștepți la lucruri bune, de cele mai multe ori le vei primi. Nu știu de ce funcționează astfel, dar se întâmplă. Dacă nu mă crezi, încearcă. Timp de 30 de zile așteaptă-te la ce e mai bun din toate: cel mai bun loc de parcare, cea mai bună masă la restaurant, cea mai bună interacțiune cu clienții, cele mai bune servicii din partea funcționarilor publici. Vei fi surprins de ceea ce vei trăi, mai ales dacă la rândul tău dai tot ce e mai bun pentru ceilalți, în orice situație.

2. Atitudinea contează în relațiile tale cu oamenii

În august 2005, am avut privilegiul de ține un discurs la Summitul de Leadership de la Wilow Creek. Unul dintre oamenii pe care i-am întâlnit acolo a fost Colleen Barrett, președinte și secretar corporativ pentru Southwest Airlines, de asemenea unul dintre oratorii de la acel eveniment. Eram nerăbdător să discut cu ea pentru că, în vreme ce alte companii aeriene au pierdut bani și au încercat să supraviețuiască de-a lungul ultimilor ani, Southwest reușise și înregistrase și profit.

Eu și Colleen am discutat despre calitatea de lider. Unul dintre lucrurile de care compania sa era foarte mândră era reputația lor legată de serviciile ireproșabile pentru clienți. Când am întrebat-o cum au realizat asta, mi-a spus că firma nu se baza pe foarte multe reguli. Existau, desigur, regulile

Administrației Federale ale Aviației pe care le urmau și aveau reguli care le cereau însoțitorilor de zbor să fie întotdeauna punctuali, deoarece aveau personal puțin. Dar accentul companiei era pe crearea atitudinii corecte printre angajați. Angajații de la Southwest sunt abilitați să evalueze situații și să ia decizii. Iar accentul se pune pe abilitățile oamenilor și pe regula de aur. Chiar și atunci când angajații fac greșeli, atât timp cât aceștia încearcă să vadă lucrurile din perspectiva clientului și să ofere servicii bune, sunt sprijiniți.

Pentru a avea succes, o persoană trebuie să fie în stare să lucreze bine cu alte persoane. Din acest motiv, Theodore Roosevelt spunea: „Singurul și cel mai important ingredient în formula succesului este să știi cum să te înțelegi cu oamenii".

Există mulți factori care joacă un rol important atunci când vine vorba despre abilitatea de a lucra cu oamenii, dar cea care determină acest lucru este atitudinea unei persoane. De curând, am scris o carte numită *Winning with People* [Cum să îi cucerești pe ceilalți], în care descriu 25 de principii esențiale în relațiile cu oamenii pe care oricine le poate folosi pentru a deveni mai bun în dezvoltarea relațiilor și în colaborarea cu ceilalți. Multe dintre acele principii sunt bazate pe atitudine. Iată câteva exemple:

- *Principiul lentilei:* Ceea ce suntem influențează modul în care îi vedem pe alții. Percepția noastră asupra celorlalți depinde mai mult de atitudinea noastră decât de caracteristicile lor. Dacă suntem optimiști, îi vom vedea și pe ei optimiști.
- *Principiul durerii:* Oamenii care suferă rănesc la rândul lor alți oameni și sunt răniți cu ușurință de aceștia. Experiențele noastre negative și bagajul emoțional influențează percepția asupra acțiunilor celorlalți. Interacțiunile obișnuite ne pot provoca durere chiar și atunci când o altă

persoană nu a făcut nimic pentru a provoca suferință.

- *Principiul ascensorului:* În relațiile noastre îi putem susține pe oameni ori îi putem doborî. Oamenii posedă mentalitatea de a-i încuraja ori de a-i limita pe alții.
- *Principiul învățării:* Fiecare persoană pe care o întâlnim ne poate învăța ceva. Unii oameni au o atitudine didactică și consideră că pot învăța ceva de la toți cei pe care îi întâlnesc. Alții îi privesc de sus pe ceilalți și consideră că aceștia nu au nimic de oferit.

Ți-am oferit doar câteva principii bazate pe atitudine, însă în carte sunt prezentate si altele. Când vine vorba despre interacțiunea cu oamenii, atitudinea contează. Dacă experiența ta în ceea ce privește interacțiunea cu oamenii nu este la fel de bună precum ți-ai dori, poate că ar trebui să-ți revizuiești atitudinea. Deși unii par să aibă un talent înnăscut în a-i cuceri pe cei din jur, chiar și o persoană cu abilități limitate în interacțiunea cu oamenii poate învăța să-i cucerească pe alții dacă alege să aibă o atitudine pozitivă față de oameni.

3. Atitudinea ta dictează felul în care înfrunți provocările

Se spune că, atunci când pușcașul marin Chesty Puller s-a trezit înconjurat de opt divizii inamice în timpul Războiului Coreean, reacția lui a fost: „În regulă, suntem înconjurați din toate părțile – de data aceasta nu pot scăpa de noi!"

În viață, obstacolele, provocările, problemele și eșecurile sunt inevitabile. Cum te vei descurca? Vei renunța? Te vei lăsa copleșit de circumstanțe? Ori vei încerca să profiți la maximum? Calea pe care o alegi depinde de atitudinea ta.

Am auzit odată un profesor spunând că nici o societate nu a creat vreodată bărbați puternici pe

timp de pace. Vechea zicală este adevărată: „Ceea ce nu te ucide te face mai puternic". Amintește-ți momentele din viața ta în care te-ai dezvoltat cel mai mult. Sunt convins că te-ai dezvoltat în urma unor dificultăți depășite. Cu cât atitudinea ta este mai bună, cu atât mai mult cresc șansele de a depăși greutățile și de a progresa.

Putem observa acest tipar în viața unor oameni importanți: Demostene, numit cel mai mare orator al Greciei Antice, avea un defect de vorbire. Legenda spune că a scăpat de el recitând versuri în timp ce ținea pietricele în gură, încercând să acopere vuietul valurilor de la țărmul mării.

Martin Luther, părintele Reformei, a folosit timpul în care a fost închis în castelul de la Wartburg pentru a traduce în germană Noul Testament.

Compozitorul Ludwig van Beethoven a scris cea mai mare capodoperă simfonică după ce a surzit.

John Bunyan a scris *Călătoria Pelerinului* în timp ce se afla în închisoare. Și Daniel Defoe a scris *Robinson Crusoe* tot când se afla în închisoare.

Abraham Lincoln este considerat de mulți cel mai bun președinte al Statelor Unite, cu toate că nu s-ar fi remarcat ca un mare conducător dacă nu ar fi condus țara în timpul Războiului Civil. Adesea, împrejurările dificile par a fi esențiale în formarea marilor conducători și gânditori. Însă lucrul acesta este valabil doar când ai atitudinea potrivită.

Mi s-a spus că în limba chineză se combină adesea două cuvinte pentru a crea un alt cuvânt cu o semnificație diferită. De exemplu, atunci când simbolul pentru cuvântul „bărbat" este combinat cu simbolul cuvântului „femeie", cuvântul care rezultă înseamnă „bun".

O atitudine pozitivă poate avea același efect. Când o persoană cu o atitudine pozitivă se confruntă cu o problemă, de multe ori, rezultatul este unul minunat. Din agitația creată de acele probleme se pot dezvolta persoane deosebite: oameni de stat, oameni de știință,

scriitori ori afaceriști. Orice provocare are oportunitățile ei. Și fiecare oportunitate are o provocare. Modul în care sunt gestionate depinde de atitudinea unei persoane.

4. Atitudinea ta este factorul decisiv

Când este atitudinea cea mai importantă? Când contează cu adevărat? Nu în timpul unor evenimente sportive ori când lucrurile se complică, ci atunci când viața însăși este în joc.

Când eram pastor, petreceam mult timp alături de oameni care se confruntau cu tragedii. Am vizitat mulți pacienți înainte de operație, iar cei care s-au descurcat cel mai bine și și-au revenit imediat au fost oamenii cu o atitudine pozitivă. Am vizitat și multe aziluri. Persoanele în vârstă care se descurcă cel mai bine sunt cele optimiste și pozitive mai ales în legătură cu situația lor. Un reprezentant al unui azil mi-a spus că pacienții noi care simțeau că fuseseră obligați să meargă acolo și nu aveau alte opțiuni aveau tendința de a renunța și mureau astfel mai devreme decât cei care vedeau în asta doar o altă etapă a vieții ce trebuie întâmpinată cu optimism.

Mulți au scris despre puterea unei atitudini pozitive asupra sănătății și a condiției fizice. Multe cadre medicale spun că au văzut o corelație pozitivă între atitudinea oamenilor și abilitatea acestora de a se recupera în urma unei boli cum ar fi cancerul. Doctorii Ernest H. Rosenbaum și Isadora R. Rosenbaum spun că astfel de observații au dus la studii noi asupra atitudinii:

> *Cercetătorii experimentează acum noi metode de a implica în mod activ mintea în lupta organismului cu cancerul [...] Unii medici și psihologi cred că o atitudine corespunzătoare ar putea chiar să aibă un efect direct asupra funcției celulei și, prin urmare, poate fi folosită pentru a stopa, dacă nu chiar vindeca cancerul. Acest domeniu nou în cercetările*

științifice, numit psihoneuroimunologie, se axează pe efectul pe care activitatea mentală și emoțională le are asupra confortului fizic, precizând că pacienții pot juca un rol mult mai important în procesul de recuperare.[2]

Nu este nimic nou în legătura dintre gândurile, sentimentele oamenilor și sănătatea lor. Rosenbaum subliniază că: „Știm de mai bine de 2 000 de ani – din scrierile lui Platon și ale lui Galenus – că există o corespondență directă între mintea, trupul și sănătatea unei persoane".[3] Poetul John Milton a scris:

Mintea este un loc în sine și ea însăși
Poate face rai din iad și iad din rai.[4]

Atitudinea ta are o influență profundă asupra modului în care vezi lumea – și, prin urmare, asupra modului în care îți trăiești viața.

Atitudinea este foarte importantă, nu reprezintă totul, dar poate face o schimbare în viața ta. Dacă vrei să-ți îmbunătățești atitudinea și să înveți cum poți face din asta un atu important, atunci te rog să parcurgi capitolul următor.

4
CUM POȚI FACE DIN ATITUDINEA TA UN ATU IMPORTANT

Fost jucător al echipei de baseball Yankee și membru al Galeriei Celebrităților, Yogi Berra a fost adesea citat spunând: „Viața este ca baseballul: mentalul constituie 95%, iar cealaltă jumătate este condiția fizică". Poate că matematica fostului prinzător și impresar nu este perfectă, dar acesta înțelege foarte bine puterea pe care mintea o are asupra abilității unei persoane de a avea succes. Câte slujbe pierd oamenii zilnic din cauza problemelor de atitudine? De câte ori pierd unii promovarea din cauza felului în care abordează slujba și oamenii? Câte căsnicii se destramă? Ar fi imposibil de calculat.

Nimeni nu ar trebui să-și piardă slujba, să rateze o avansare ori să distrugă o căsnicie din cauza unei atitudini nepotrivite. De ce? Pentru că atitudinea unei persoane nu este stabilită dinainte, este o alegere. Pastorul, profesorul și scriitorul Chuck Swindoll spune:

> *Pentru mine, atitudinea este mai importantă decât educația, decât banii, circumstanțele, eșecurile, succesele și decât ceea ce gândesc, spun sau fac alți oameni. Este mai importantă decât înfățișarea, talentul ori aptitudinile. Ea va ridica pe culmile succesului sau va distruge o companie... o biserică... un cămin. De remarcat este că putem alege zilnic atitudinea pe care vrem să o adoptăm. Nu ne putem schimba trecutul... nu putem schimba faptul că oamenii acționează într-un anume fel. Nu putem schimba inevitabilul. Singurul lucru pe care îl putem face*

este să cântăm pe singura coardă de care dispunem, iar aceea este atitudinea noastră... Sunt convins că viața este 10% ceea ce mi se întâmplă și 90% modul în care reacționez la ce mi se întâmplă. La fel este și pentru tine... [Noi] suntem pe deplin stăpânii atitudinii noastre.[1]

CUM ALEGI CALEA POTRIVITĂ

1. Asumă-ți responsabilitatea pentru atitudinea ta

Cântăreața Roberta Flack își amintește: „Mama mea nu a mers la școală doar până în clasa a X-a, iar tatăl meu avea doar școala elementară, însă amândoi erau foarte educați. Vorbeau frumos, iar standardele lor erau ridicate. Mi-a băgat în cap că situația în care trăiești nu trebuie să trăiască în tine". Atitudinile noastre nu vin din anumite circumstanțe ori din trecutul nostru. Atitudinea nu vine din exterior, ci din interiorul nostru.

Prima regulă pentru a reuși este să nu te învingi pe tine însuți. Dacă atitudinea ta nu este cât se poate de bună și nu reușești să îți asumi responsabilitatea pentru ea, atunci te învingi pe tine însuți. Totuși, dacă te privești în oglindă și poți spune cu sinceritate: „Atitudinea pe care o am este responsabilitatea mea și a nimănui altcuiva", atunci ești pe drumul cel bun.

2. Evaluează-ți atitudinea actuală

Pentru a-ți îmbunătăți atitudinea, trebuie să evaluezi punctul în care te afli, iar asta îți va lua ceva timp. Și, în funcție de cât ești de conștient de tine însuți, poate fi chiar dificil. Secretul este să încerci să te privești în mod obiectiv, să te separi de atitudinea ta. Scopul nu este de a te condamna pe tine însuți, ci de a te vedea în mod clar, pentru a putea face schimbări pozitive în felul în care gândești. Iată cum poți proceda:

Identifică problemele emoționale pe care le ai față de tine însuți. De multe ori, sentimentele noastre pot interveni cu mult înainte ca noi să le percepem

în mod conștient. Așadar, să începem cu sentimentele. Când simți că ești negativ față de tine însuți? Scrie răspunsurile.

Identifică problemele emoționale legate de ceilalți. Problemele de atitudine au adesea legătură cu ceilalți oameni. Care sunt cele mai mari probleme când ai de a face cu alții? Din nou, scrie răspunsurile.

Identifică problemele de gândire. Suntem suma gândurilor noastre. Și nu ne putem manifesta, nici măcar pentru o clipă, în contradicție cu gândirea noastră. Așadar, întrebarea la care trebuie să răspunzi este următoarea: ce gânduri negative îți controlează în mod constant mintea? Scrie răspunsurile.

Dacă citești pur și simplu aceste întrebări fără să-ți faci timp cu adevărat să cugeți și să-ți notezi răspunsurile, aș dori să te încurajez să o faci acum. De ce? Pentru că nu-ți vei putea îmbunătăți atitudinea decât dacă știi ce anume o influențează negativ în momentul de față. Când tăietorii profesioniști de lemne transportă bușteni pe un râu și descoperă un blocaj din bușteni, se cațără în cel mai mare copac din apropierea râului pentru a putea analiza cu atenție problema și pentru a găsi cauza. Ceea ce caută ei este bușteanul care creează problema. Odată ce îl îndepărtează, râul are grijă de restul. Unei persoane fără experiență i-ar putea lua ore, zile, chiar săptămâni să mute bușteniii de colo-colo fără nici un rezultat. Atitudinea ta ar putea fi similară. Nu trebuie neapărat să-ți schimbi întreaga gândire – doar câteva aspecte care stau în calea unei atitudini pozitive.

3. Cultivă-ți dorința de schimbare

Dorința de schimbare este punctul esențial al dezvoltării în toate aspectele vieții. Ironic, cei mai mulți oameni își doresc progresul și totuși, în același timp, se împotrivesc schimbării. Problema este că nu

poți obține una fără a o avea pe cealaltă. Schimbarea este posibilă doar dacă ți-o dorești destul de mult. Așa cum constata Fred Smith: „Ești așa cum ești pentru că așa îți dorești să fii. Dacă realmente ai vrea să fii altfel, ai fi deja în plin proces de schimbare".

Se spune că actorul de comedie Jerry Lewis ar fi declarat că cel mai bun cadou de nuntă pe care l-a primit a fost o peliculă cu întreaga ceremonie de nuntă. De ce era cadoul său preferat? Deoarece, atunci când lucrurile nu vor mai funcționa așa cum trebuie în căsnicie, va merge singur într-o încăpere, va închide ușa, va derula filmul de la coadă la cap și va ieși un bărbat liber!

Desigur, schimbarea nu este întotdeauna atât de ușoară. Necesită foarte mult timp, energie, perseverență și – desigur – dorință. Nu este o decizie pe care o iei o dată și apoi uiți de ea. Trebuie să cultivi acea dorință în fiecare zi. Se spune că, atunci când Earl Weaver, fostul manager al echipei de baseball Baltimore Orioles, era nemulțumit în legătură cu decizia unui arbitru, obișnuia să iasă valvârtej de pe banca de rezerve și să strige la el: „O să fii mai bun, ori asta-i tot?" Dacă dorești să-ți schimbi atitudinea, trebuie să-ți pui o întrebare asemănătoare: vei continua să muncești și să încerci să devii mai bun, ori mai mult de atât nu se poate?

4. Schimbă-ți atitudinea schimbându-ți gândurile

Norman Vincent Peale, autorul cărții *Forța gândirii pozitive,* a scris că odată a trecut pe lângă un salon de tatuaje pe străzile întortocheate din Kowloon, Hong Kong. În vitrină se aflau sute de desene cu tatuaje disponibile făcute de artistul care lucra acolo. Unul l-a frapat în mod deosebit. Acesta spunea: „Născut pentru a pierde".

Peale era consternat de gândul că cineva chiar ar cere să aibă acest mesaj scris pe pielea sa pentru totdeauna. A intrat și l-a întrebat pe artistul chinez:

„Chiar își tatuează cineva fraza aceea îngrozitoare «Născut pentru a pierde?»"

„Da, uneori", a răspuns artistul.

„Dar nu îmi vine să cred că cineva în deplinătatea facultăților mintale ar face una ca asta."

Ducându-și degetul către frunte, artistul îi spuse într-o engleză stricată: „Înainte de tatuaj pe corp, tatuaj în minte".[2]

Mintea umană are o putere uriașă. Ceea ce ne atrage atenția ne determină acțiunile. Din cauza asta, unde ne aflăm astăzi este rezultatul gândurilor dominante din mințile noastre. Iar modul în care gândim ne determină atitudinea. Dar după cum am spus deja, vestea bună este că putem schimba asta. Îți poți controla gândurile și, datorită acestui lucru, îți poți controla atitudinea.

Haide să facem un experiment care îți va demonstra ce vreau să spun. Mai întâi, gândește-te o clipă la locul în care trăiești. Nici o problemă. Ai hotărât să te gândești la asta și ai făcut-o. În regulă, acum aș dori să te gândești la altceva. Imaginează-ți pentru o clipă că locul în care locuiești a ars din temelii și tot ce era înăuntru a dispărut. Ce fel de reacție ai avut? Poate te-ai întristat pentru că multe lucruri de neînlocuit s-au pierdut în foc. Poate că te-ai bucurat, deoarece situația ta locativă în momentul de față nu este una prea bună și ți-ar prinde bine un nou început. Ideea este că gândurile tale îți trezesc emoția. Aceasta este esența și iată și motivul:

Premisa majoră: Ne putem controla gândurile.
Premisa secundară: Sentimentele noastre izvorăsc din gândurile noastre.
În concluzie: Ne putem controla sentimentele schimbând felul în care gândim.

De ce este important acest lucru? Pentru că atitudinea ta este abordarea emoțională asupra vieții. Este cadrul prin care vezi evenimente, alți oameni, ba

chiar pe tine însuți. De aceea cred în zicala: „Nu ești ceea ce crezi că ești, ci ceea ce gândești... ești tu".

Instructorul de vânzări Brian Azar spune: „Vânzările nu se încheie sau se anulează în biroul cumpărătorului, ci în interiorul tău". În vânzări, dacă atitudinea ta este una pozitivă și crezi că îl poți ajuta pe client cu un produs ori cu un serviciu, atunci jumătate din muncă este deja făcută. Totul depinde de gândirea ta. Același lucru este valabil și în alte profesii.

> Nu ești ceea ce crezi că ești, ci ceea ce gândești... ești tu.

Odată, în timp ce răsfoiam un exemplar al revistei *ESPN*, am văzut o reclamă la Adidas care mi-a atras atenția. Iată ce spunea:

> *Imposibilul este doar un cuvânt mare aruncat de bărbați mărunți care găsesc că e mai ușor să trăiască în lumea ce le-a fost dată decât să exploreze puterea pe care o au de a o schimba. Imposibilul nu este o realitate. Este o părere. Imposibilul nu este o declarație. Este o provocare. Imposibilul este un potențial. Imposibilul este temporar. Imposibilul nu înseamnă nimic.*[3]

Cele mai mari opere din lumea asta au fost făcute de bărbați și de femei care nu au crezut că ceea ce fac este imposibil. Talentul este, cu siguranță, benefic, însă doar atitudinea potrivită îl poate elibera pentru a-și atinge potențialul.

5. Creează-ți obiceiuri bune

O femeie de vârstă mijlocie l-a abordat pe vânzătorul librăriei locale. „De fiecare dată când vin aici pentru a cumpăra un *bestseller*, sunt epuizate", a spus ea pe un ton critic. „De ce nu învățați cum să vă aprovizionați mai eficient?"

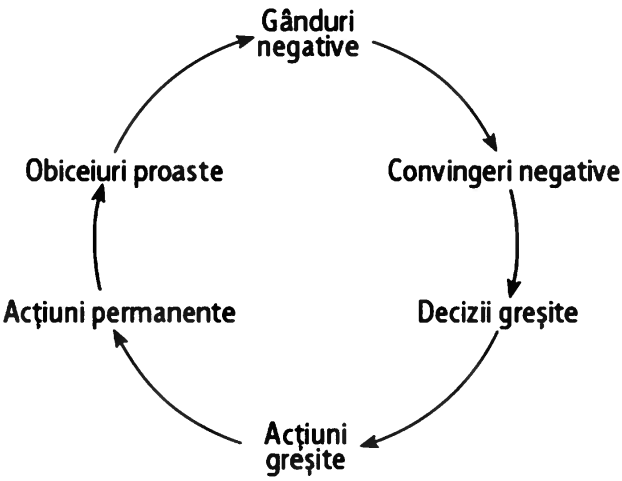
„Îmi pare foarte rău", s-a scuzat vânzătorul. „Care este titlul cărții pe care doriți să o achiziționați?"

„Se numește *Cum să rămâi tânără și frumoasă*", a răspuns femeia.

„În regulă", a răspuns vânzătorul. „Voi plasa o comandă pentru *Cum să rămâi tânără și frumoasă*, cu mențiunea URGENT."

O mare parte din ceea ce facem zilnic vine din comportamentul uzual. De-a lungul timpului, am dezvoltat o modalitate de a aborda viața. Tratăm oamenii într-un anumit fel, așa cum a făcut-o doamna din librărie. Dacă dorim să obținem rezultate diferite, atunci nu este de ajuns să schimbăm doar felul în care gândim, trebuie să ne schimbăm și obiceiurile. De ce? Pentru că dacă nu o facem, vom reveni la vechiul tipar de gândire. De fapt, unii recomandă să ne schimbăm mai întâi comportamentul. Psihiatrul William Glasser spune: „Dacă dorești să-ți schimbi atitudinea, începe cu o schimbare în comportament. Cu alte cuvinte, începe să joci, cât poți de bine, rolul persoanei care ai prefera să fii, al persoanei care ți-ai dori cel mai mult să devii. Treptat, persoana veche și temătoare va dispărea".

Nu știu care trebuie să primeze: gândirea sau obiceiurile. E ca în povestea cu oul și găina. Dar un lucru știu sigur: sunt legate între ele. Iată cum cred că funcționează:



După cum poți vedea, gândurile negative duc la convingeri negative. Acele convingeri devin baza deciziilor greșite, ce duc la acțiuni greșite. Când acțiunile greșite sunt repetate continuu, căpătăm obiceiuri greșite care perpetuează o atitudine greșită. Poate fi un cerc vicios. Totuși, poți întrerupe ciclul, cultivând gândirile pozitive și creând obiceiuri bune.

Din fericire, obiceiurile nu sunt instincte. Acestea sunt acțiuni ori reacții pe care le-am căpătat în timp. Dacă poți să identifici cauza inițială din gândirea ta care determină un obicei prost, atunci îl poți schimba.

6. Gestionează-ți atitudinea în fiecare zi

Una dintre cele mai importante descoperiri din viața mea a fost realizarea faptului că, adesea, punem prea mare accent asupra luării deciziilor și prea puțin pe gestionarea deciziilor pe care le-am luat deja. Această descoperire a fost atât de importantă pentru mine, încât am scris o carte despre ea numită *Today Matters*. Ipoteza acestei cărți este că oamenii de succes iau decizii corecte din vreme și gestionează acele decizii în fiecare zi. Poți lua decizia de a avea o atitudine corectă, dar dacă nu faci planuri pentru *a gestiona* acea decizie zi de zi, atunci cel mai probabil vei ajunge în același loc din care ai pornit. Dar iată vestea cea bună: *păstrarea* unei atitudini corecte este mai simplă decât *recâștigarea* ei.

Cum faci asta? Un proverb chinezesc ne oferă o perspectivă: „Asumă-ți o bucurie pe care nu o simți și, în scurtă vreme, vei simți bucuria pe care ți-ai asumat-o". Sau, cum spune editorul și publicistul Elbert Hubbard: „Fii vesel până la ora 10 și restul va veni de la sine". Când te trezești dimineața, trebuie să-ți reamintești să ai o atitudine pozitivă. Trebuie să-ți controlezi gândirea și să-ți dirijezi acțiunile astfel încât să fie în concordanță cu deciziile tale.

Dacă îți asumi responsabilitatea atitudinii tale – recunoscând că aceasta poate schimba felul în care trăiești, gestionând-o zilnic, cultivând și dezvoltând gânduri și obiceiuri pozitive –, atunci poți face din atitudinea ta cel mai de preț atu. Poate deveni factorul decisiv în viața ta, îți va deschide uși și te va ajuta să depășești multe obstacole.

CELE CINCI MARI OBSTACOLE ÎN CALEA UNEI ATITUDINI DE SUCCES

Înainte de a trece la Capitolul 5, doresc să vorbesc o clipă despre cele cinci mari obstacole cu care se confruntă oamenii. În primele patru capitole ale acestei cărți, am încercat să-ți ofer o cale pe care o poți urma pentru a crea și a menține o atitudine pozitivă. Însă, pentru asta, mai ai nevoie de un lucru. Menținerea unei atitudini pozitive seamănă foarte mult cu o cursă care include și obstacole. Unii se așteaptă ca viața să fie ușoară și lipsită de probleme, iar când întâmpină dificultăți, sunt surprinși, mânioși ori temători. Ei nu cred că ar trebui să se aștepte și la astfel de lucruri, așa că așteaptă pe altcineva să înlăture problema, încearcă să găsească o altă soluție ori pur și simplu renunță și se opresc din drum. Între timp, atitudinea lor devine din ce în ce mai rea.

Oamenii de succes se așteaptă să înfrunte obstacole. Ei știu că depășirea obstacolelor este o etapă firească a vieții și își fac planuri în consecință. Înfruntă provocările în loc să se teamă de ele. Ei îmbrățișează ideea exprimată de Walt Emerson, care spunea: „Ce se află înaintea și în urma noastră sunt probleme minore în comparație cu ce se află înăuntrul nostru".

E simplu să ai o atitudine pozitivă când totul merge după placul tău. Atitudinea ta contează cu adevărat doar atunci când te confrunți cu provocări dificile. În acele momente, atitudinea ta este, uneori, singura care te face să continui ori să renunți.

Știi deja cum să abordezi situația cu o atitudine potrivită. Însă pe parcursul vieții există câteva obstacole deosebit de dificile pe care oricine trebuie

să le depășească. Eu le numesc „Cele cinci mari obstacole în calea unei atitudini de succes": descurajarea, schimbarea, problemele, teama și eșecul. Doresc să-ți ofer un ajutor suplimentar: câteva strategii pentru a depăși aceste cinci provocări deosebit de dificile. Când vei învăța cum să le faci față într-un mod pozitiv, vei putea înfrunta orice altă situație pe care ți-o oferă viața.

DESCURAJAREA

Când vine vorba despre obstacole, să începem prima oară cu cel care seamănă oarecum cu calul troian din vechea mitologie: descurajarea. Dacă îi permiți să pătrundă, te va distruge și te va împiedica să atingi ce ți-ai propus.

Nu mă înțelege greșit: oricine poate fi descurajat din când în când. Rareori trece o zi din viața mea fără să mi se întâmple un lucru descurajant. Și mai sunt și momentele în care știi că va fi *una din zilele acelea*. De curând, am dat peste un text amuzant care prezintă exact acele zile în care ar fi mai bine să rămâi în pat:

Știi că va fi o zi proastă când...
Te uiți dimineață la știri și afli că
drumurile în oraș sunt blocate.
Soarele răsare de la vest.
Șeful îți spune să nu te mai deranjezi
să-ți dai haina jos.
Sari din pat și ratezi podeaua.
Pasărea care cântă la fereastra dormitorului tău
este un vultur.
Te trezești cu dinții încleștați.
Claxonul mașinii se blochează exact când te afli
în spatele unui grup de motocicliști Hells Angels.
Îți pui ambele lentile de contact în același ochi.
Mergi la muncă pe jos într-o dimineață însorită
și descoperi că partea din spate a fustei tale
este prinsă în dres.
Cecul pentru returnarea taxelor nu are acoperire.
Ți-ai pus sutienul invers și îți vine mai bine.
Te urci pe cântar și îți apare mesajul „depășire".
Suni la centrul de prevenire a sinuciderilor
și te pun în așteptare.[1]

Așa cum am menționat deja, nimeni nu ar trebui să se aștepte ca viața să fie o călătorie lină. Sydney J. Harris spune: „Când aud pe câte cineva oftând: «Ce grea e viața!», sunt întotdeauna tentat să întreb: «În comparație cu ce?»“ Găsește o altă variantă!

Dacă viața ar deveni mai ușoară cu fiecare zi trăită! Însă nu asta este realitatea, nu-i așa? Pe măsură ce îmbătrânești, unele lucruri devin realmente mai dificile, însă altele devin mai ușoare. În fiecare etapă a vieții există aspecte bune și rele. Secretul este să te concentrezi pe cele bune și să înveți cum să trăiești și cu cele mai puțin bune. Desigur, nu toată lumea face asta. De fapt, am aflat că în realitate există doar două tipuri de oameni când vine vorba despre descurajare: cei care renunță și cei care o iau de la capăt imediat. Când ajung la capătul puterilor cei care renunță își pierd încrederea și rămân blocați acolo. Pe de altă parte, ceilalți se prăbușesc, se adună imediat și o iau de la capăt.

> 90% dintre cei care eșuează nu sunt de fapt învinși. Pur și simplu renunță.
>
> – PAUL J. MEYER

Paul J. Meyer, fondator al Institutului Succes Motivation, spune: „90% dintre cei care eșuează nu sunt de fapt învinși. Pur și simplu renunță“. Iată ce poate face descurajarea dacă nu o gestionezi așa cum trebuie: te poate face să renunți. Din moment ce și tu vei fi descurajat la un moment dat, întrebarea este: vei renunța ori îți vei reveni?

CUM SĂ FACI FAȚĂ DESCURAJĂRII ÎNTR-UN MOD EFICIENT

Ceea ce îi deosebește pe cei care renunță de cei care o iau de la capăt este faptul că cei din a doua categorie au atitudinea potrivită. Dacă ai încredere în tine

însuți, privește descurajarea ca pe ceva temporar și trateaz-o ca atare; astfel vei putea trece peste aproape orice. Iată cinci pași pe care îi poți urma pentru a te ajuta să faci față într-un mod eficient descurajării:

1. Asigură-te că vezi lucrurile din perspectiva corectă

Una dintre ilustrările mele preferate asupra perspectivei este legată de o întâmplare cu care m-am întâlnit cu ani în urmă și pe care îmi place să o folosesc în conferințe. Este prezentată sub forma unei scrisori către familie din partea unei fete aflate la facultate:

Dragă mamă,

De vreme ce sunt plecată la facultate de un semestru întreg, cred că a venit timpul să te pun la curent cu ceea ce se mai întâmplă. La scurt timp după ce am ajuns la facultate, m-am plictisit de viața la cămin și am furat 50 de dolari din geanta colegei mele de cameră. Cu suma respectivă am închiriat o motocicletă cu care am intrat într-un stâlp de telefon aflat la câteva străzi de cămin.

Mi-am rupt piciorul în accident, dar am fost salvată de un tânăr medic care locuiește la etaj, în apartamentul de pe colț. M-a luat la el, mi-a pus piciorul în ghips, m-a ajutat să mă însănătoșesc și, datorită lui, pot să merg din nou.

Doream să te anunțăm că ne vom căsători cât se poate de curând. Din nefericire, avem niște probleme cu testul de sânge – nu se știe ce boală este, dar apare mereu la teste. Sper să rezolvăm asta cât mai repede, ca să ne putem căsători înainte să se nască copilul. La scurt timp după aceea, vom veni cu toții acasă ca să locuim cu tine și tata. Și știu că vei învăța să iubești copilul la fel de mult cum mă iubești pe mine, chiar dacă tatăl lui este de o altă religie și dorește să ne convertim și noi. Te rog să înțelegi că singurul

motiv pentru care ne întoarcem să stăm acasă este că viitorul meu soț a fost dat afară din școala medicală pentru că a fost prea ocupat să aibă grijă de mine pentru a-și termina studiile.

Serios, mamă, nu am furat nici un ban și nici nu am închiriat vreo motocicletă, nu am lovit un stâlp de telefon și nici nu mi-am rupt piciorul. Nu am întâlnit un tânăr medic. Nu există nici o boală și nu sunt însărcinată. Și nici nu voi veni acasă ca să locuiesc cu tine și cu tata. Totuși, voi lua un 5 la algebră și un 4 la geologie și îmi doream să accepți aceste note din perspectiva corectă!

• **Ia în calcul întreaga situație.** Un bărbat s-a oprit să privească un meci de baseball din Liga Mică. La un moment dat, l-a întrebat pe unul dintre jucătorii de pe bancă care este scorul.

„Suntem conduși cu 18 la 0", a răspuns băiatul.

„Ei", a remarcat bărbatul: „Trebuie să recunosc că nu păreți deloc descurajați".

„Descurajați?", a întrebat nedumerit băiatul. „De ce ar trebui să fim? Încă nu am luat bătaie." Pentru cei mai mulți, jocul vieții este lung și primim multe oportunități pentru a învăța, a avea împliniri, a ajuta și a ne revanșa pentru greșelile noastre. Fii curajos. Indiferent cât dificile pot părea lucrurile la un moment dat, întotdeauna există motive de speranță.

• **Aruncă o privire asupra problemei.** După Războiul Civil, fostul general al Confederației Robert E. Lee a vizitat frumoasa casă a unei văduve bogate din Kentucky. După masa de prânz, aceasta l-a invitat pe Lee să i se alăture pe verandă. De acolo, ea i-a arătat o magnolie cândva maiestuoasă care fusese arsă de focurile artileriei nordice. Femeia a început să plângă în timp ce descria splendoarea trecută a copacului care ținuse umbră casei ei preț de multe generații. Se aștepta ca Lee să condamne trupele nordice și să

empatizeze cu pierderea ei. În cele din urmă, Lee spuse: „Draga mea doamnă, taie-l și uită de el".[2]

Cineva spunea: „Pentru a ieși dintr-o situație, e de ajuns să meditezi la necazurile tale".[3] Mulți oameni care au parte de piedici întreabă de ce, dar nu merg niciodată mai departe. Cu siguranță că nu vei putea rezolva problemele ignorându-le. Dar nu le poți rezolva nici dacă devii obsedat de ele. Odată ce recunoști care este problema, trebuie să-ți concentrezi atenția asupra soluțiilor.

• **Analizează-te cu atenție.** Un bărbat în jur de 60 de ani din Corgin, Kentucky, tocmai se pensionase. De-a lungul vieții sale, acesta lucrase ca fermier, vatman, soldat, fochist la căile ferate, mecanic pe un feribot, agent de vânzări și operator la o benzinărie. Cea mai recentă ocupație fusese să gătească pui. Gătea de la vârsta de șase ani când a murit tatăl său. Vânduse pui prăjit la benzinărie și acesta devenise atât de popular, încât și-a mutat afacerea într-un motel cu restaurant de vizavi. Însă, la începutul anilor 1950 se preconiza că va fi construită o autostradă care va trece chiar pe lângă afacerea sa. În concluzie, și-a vândut afacerea, și-a plătit datoriile și s-a lovit de situația în care trăia din ajutorul social de 105 dolari pe lună.

Nu era gata să renunțe la viață – nu încă. Și-a făcut bilanțul calităților. Știa că oamenii iubesc foarte tare puiul gătit de el. De fapt, în 1935 guvernatorul statului Kentucky, Ruby Lafoon, l-a numit pe bărbat colonel de onoare al statului Kentucky. De atunci s-a autointitulat Colonelul Sanders și s-a îmbrăcat ca atare. Sanders a hotărât să străbată toată țara gătind rețeta sa de pui și făcând înțelegeri cu proprietarii de restaurante. El avea să le furnizeze amestecul lui de 11 ierburi și mirodenii, iar proprietarii restaurantelor aveau să îi plătească o redevență de fiecare dată când vindeau pui gătit după rețeta lui.

Până în 1964, Sanders avea mai mult de 600 de puncte de vânzare în franciză pentru puiul său.

Acesta a fost anul în care s-a pensionat din nou. La vârsta de 74 de ani și-a vândut acțiunile în restaurantele Kentucky Fried Chicken pentru 2 milioane de dolari. Dar nu a renunțat la muncă. A devenit reprezentant comercial al organizației, care a devenit în curând o afacere internațională. A continuat să lucreze pentru lanțul de restaurante, parcurgând până la moartea sa, la vârsta de 90 de ani, 400 000 de kilometri pe an![4]

Când te simți descurajat, ai de ales, iar alegerea ta îți va schimba perspectiva: poți da vina pe alții ori te poți analiza pe tine însuți pentru a-ți descoperi oportunitățile. Alegerea este a ta.

• **Urmărește-i cu atenție pe oamenii de succes.** Una dintre cele mai bune modalități de a învăța să ai o atitudine pozitivă și să reușești este să îi studiezi pe oamenii de succes și să înveți de la ei. Asta a făcut Napoleon Hill, autorul cărții *Gândește și vei fi bogat.*[5] A studiat viețile a mai mult de 500 de oameni de succes și a ajuns să îi cunoască personal pe mulți dintre ei. Concluzia: toți împărtășeau o trăsătură comună – perseverența. Oamenii de succes au depășit adesea cele mai mari obstacole. Succesul lor nu a venit în urma unor circumstanțe, ci datorită atitudinii lor.

• **Ia în calcul toate posibilitățile.** În majoritatea circumstanțelor negative există posibilități pozitive. Se spune că, atunci când Lewis Waterman nu a reușit să facă un stilou să funcționeze când trebuia să semneze pentru a încheia o afacere, s-a hotărât să facă ceva în privința asta și a inventat stiloul care îi purta numele. Acesta a devenit în următorii 50 de ani principalul instrument de scris în Statele Unite.

Când Alexander Fleming a pierdut o grămadă de culturi, la care acesta lucra în cadrul Spitalului Sf. Maria din Londra, din cauza unei ferestre deschise, mucegaiul care s-a dezvoltat pe unele dintre ele l-a condus la descoperirea penicilinei.

Dacă te confrunți cu o situație neplăcută chiar în clipa de față, mai mult ca sigur aceasta include și o oportunitate. S-ar putea să nu fie ușor de găsit. S-ar putea să nu cântărească mai mult decât dificultatea ori să nu ducă la o descoperire majoră, cum a fost în cazul lui Waterman și Fleming. Pe de altă parte, însă, ar putea. Cum vei putea afla vreodată, dacă nu alegi să adopți perspectiva potrivită și să încerci să găsești acea oportunitate?

2. Alege oamenii potriviți

Nu există un lucru mai bun pentru a depăși descurajarea decât timpul petrecut cu persoana potrivită, care îți ridică pur și simplu moralul. Te ajută să speri și să te simți bine în pielea ta. Poetul Walt Whitman a găsit o astfel de persoană pe vremea când era doar un tânăr care se lupta să facă pe cineva interesat de scrierile lui. În 1855 a publicat *Fire de iarbă*, un mic volum de poezie. Deoarece nici una dintre marile edituri nu voia să-l accepte, a ales să plătească o tipografie din cartier care să îi printeze 795 de exemplare. Cartea a trecut neobservată în rândul criticilor și nici nu s-a vândut.

„Nu putea să scape de ele", a spus Karen Karbiener, profesor la Universitatea New York. „Prețul era de 2 dolari, a coborât la 1 dolar, apoi la 50 de cenți."[6]

Totuși, Whitman a primit și o scrisoare de încurajare. Scria în felul următor: „Dragă domnule, nu pot să rămân orb la valoarea minunatului volum de poezii *Fire de iarbă*. Cred că este cea mai inspirată și înțeleaptă lucrare la care a contribuit până acum America. Vă salut la începutul unei cariere mărețe". Cine era persoana care l-a încurajat? Nimeni altul decât Ralph Waldo Emerson, cea mai respectată figură literară la acea vreme în America.

Sunt foarte norocos, deoarece am crescut în casa unei persoane care te încurajează: tatăl meu, Melvin Maxwell. El chiar înțelege oamenii și ține la ei. Când eram adolescent, obișnuia să îmi spună: „Amintește-

ți, fiecare persoană cu care intri în contact duce o bătălie". Pe la 80 de ani s-a retras din activitatea pastorală, și continuă să fie aceeași persoană. Când s-a mutat într-o comunitate de pensionari, în urmă cu câțiva ani, a început să relaționeze cu oamenii din comunitatea sa pentru a-i încuraja și pentru a le întinde o mână dacă aveau nevoie. Avea mașinuța lui de golf și telefonul mobil și era tot timpul în mișcare. În primul an, m-a întrebat dacă aș dori să vorbesc cu câțiva oameni din comunitatea lui, doar ca să îi încurajez; am acceptat bucuros să fac asta.

Cinci ani mai târziu, tata a înscris voluntari care să îl ajute și este activ în 37 de comunități pentru pensionari. Anul acesta, când am vorbit în fața grupului său, erau acolo peste 600! De ce a avut tata atât de mult succes? Din două motive: mai întâi, este un lider. A avut întotdeauna capacitatea de a face lucrurile să se întâmple. În al doilea rând, îi pasă de oameni și îi susține. Dacă oamenii se simt descurajați, tot ce au de făcut este să petreacă timp cu tata pentru a-și îmbunătăți atitudinea.

3. Spune cuvintele potrivite

Una dintre sursele principale de descurajare este negativismul față de noi înșine. Medic și mare predicator britanic, D. Martyn Lloyd-Jones spune în cartea sa *Depresia spirituală*: „Cea mai mare parte a nefericirilor voastre în viață se datorează faptului că vă ascultați pe voi înșivă în loc să discutați cu voi înșivă".[7] Prin asta, dorește să ne transmită că adesea îngăduim în mod pasiv unor mesaje negative din trecutul nostru să ne influențeze gândirea, în loc să ne spunem constant lucruri bune care ne vor ajuta să gândim mai optimist. De ani de zile folosesc astfel de fraze care să mă ajute:

- Va trece și asta!
- Ar fi putut fi mai rău!

- Cel mai mult contează nu ceea ce mi se întâmplă mie, ci ceea ce se întâmplă în adâncul meu!
- Ține capul sus!
- Fă-o oricum!

Trebuie să găsești cuvintele potrivite care funcționează în cazul tău. Asigură-te că limbajul este unul pozitiv, nu negativ ori depreciativ. Nimeni nu poate fi motivat într-o direcție pozitivă folosind continuu cuvinte negative.

4. Asigură-te că ai așteptările potrivite

Clericul J. Wallace Hamilton afirma: „Viața fiecărei persoane este un jurnal în care el ori ea dorește să scrie o poveste, dar este obligat să scrie o alta". Nu crezi că e adevărat? Eu da. Iată vestea cea bună: povestea pe care o scrii poate fi de fapt mai bună decât cea pe care ți-ai imaginat-o, dar trebuie să ai așteptările potrivite. Trebuie să rămâi flexibil și să nu te aștepți ca totul să meargă perfect.

Lawrence R. Burns, profesor de psihologie la Universitatea Valley State din Allendale, Michigan, face deosebirea între perfecționiștii pesimiști și cei optimiști. El spune că perfecționiștii pesimiști sunt „preocupați de încercarea de a impresiona" și, ca rezultat, sunt adesea depresivi, neliniștiți și obsedați de defectele lor. Perfecționiștii optimiști, pe de altă parte, își stabilesc obiective realiste și se iartă pe sine când dau greș. Iar Burns spune că e posibil ca o persoană să treacă de la o stare la alta. Secretul este să te concentrezi pe ceea ce poți realiza, nu pe ceea ce nu poți.[8]

5. Asigură-te că ai luat deciziile corecte

Te simți vreodată epuizat la sfârșitul zilei? Poate se întâmplă din cauza deciziilor care te determină să-ți risipești energia într-un mod greșit. Aruncă o privire pe următoarea listă cu activități, renumită deoarece a fost furnizată de Asociația Medicală din California de

Sud, și pe numărul de calorii pe care le arde fiecare, pentru a vedea dacă aici este problema:

Activitate Calorii

Te învârți în jurul cozii 75

Îți reîmprospătezi memoria 125

Tragi concluzii pripite 100

Devii foarte furios 150

Lași mândria la o parte 150

Pasezi responsabilitatea 25

Te lauzi singur 100

Faci pe grozavul 300

Întorci și celălalt obraz 75

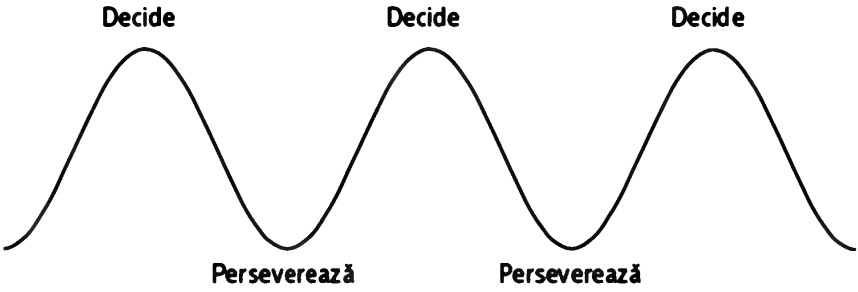
De-abia te miști 100

Te dai bătut 200[9]

Cu adevărat, deciziile pe care le iei și felul în care o faci au un impact uriaș asupra perspectivei tale. În primul rând, este foarte important să faci mereu ceea ce trebuie. Puține lucruri pot fi la fel de descurajante precum regretul ori o conștiință încărcată. Nu-i ușor să-ți ceri scuze, să-ți recunoști defectele, să ierți, să-ți potolești mânia, să-ți asumi un reproș meritat ori să o iei de la început. Însă luarea deciziei de a face astfel de lucruri atunci când sunt necesare merită întotdeauna. Fiecare dintre noi trebuie să fie dispus să privească viața în mod realist, să se vadă pe sine exact așa cum este și să accepte adevărul.

În al doilea rând, momentul ales pentru luarea deciziei este la fel de important. Mulți aleg să ia decizii când lucrurile nu merg prea bine. Ei caută cu disperare salvarea în loc să aștepte să ia decizia cu mintea limpede. De ce? Pentru că necesită un efort prea mare și întotdeauna este mai tentant să faci schimbări care speri că-ți vor ușura disconfortul.

Robert Schuller, fondatorul Catedralei de Cristal din Orange, California, numește asta „Principiul pas cu pas". Acesta poate fi reprezentat vizual astfel:



Momentul cel mai bun pentru a lua o decizie este atunci când te simți bine din toate punctele de vedere. Iată de ce:

- Poți vedea situația mai clar.
- Te îndrepți către ceva anume, nu fugi de ceva.
- Le oferi celor din jurul tău o poziție mai favorabilă.
- Decizi luând în calcul informațiile pozitive, nu pe cele negative.
- Ai șanse mai mari să fii mereu în vârf, mai degrabă decât să mergi din ce în ce mai jos.

În schimb, când ești la pământ, cel mai important lucru pe care îl poți face este să perseverezi. Dacă vei continua să lupți, vei reveni probabil cu forțe noi, precum fac alergătorii de cursă lungă. Și se spune că doar atunci când alergătorii sunt atât de epuizați și ajung în acel punct conștientizează ce pot realiza cu adevărat. Dacă vei continua să perseverezi, chiar și când ești la pământ, nu numai că vei progresa și vei lua decizii mai bune, dar îți vei dezvolta și caracterul, lucru care îți va prinde bine de-a lungul vieții.

Cu mulți ani în urmă am descoperit poeziile lui Helen Steiner Rice și m-au intrigat, pentru că păreau să fie caracterizate de speranță amestecată cu durere ori tristețe. Am înțeles totul abia când am aflat povestea ei.

Helen s-a născut în 1900 și a crescut pe țărmurile lacului Erie. Visul ei era să studieze dreptul, dar planurile ei de a studia la Colegiul Wesleyan au fost anulate când tatăl său a murit în timpul epidemiei de gripă din 1918. În schimb, a acceptat un post la o companie de energie electrică pentru servicii publice.

În 1928, Helen a întâlnit un tânăr bancher pe nume Franklin Rice și s-au căsătorit la scurt timp după aceea. Dar fericirea lor împreună a fost scurtă. Ca urmare a prăbușirii bursei în 1929, Franklin s-a sinucis.

Helen s-a reîntors la lucru, de data aceasta luându-și o slujbă în editarea de felicitări. A lucrat în domeniu timp de 20 de ani, unele dintre poeziile ei fiind publicate de Compania de felicitări Gibson. A muncit și a păstrat o atitudine de recunoștință în ciuda unei boli degenerative chinuitoare.

Într-o zi, una dintre felicitările ei a fost citită la *The Lawrence Welk Show*, iar viața ei s-a schimbat pe neașteptate. Oamenii i-au aclamat poeziile. Din acel moment, s-au vândut peste șapte milioane din lucrările ei.

A murit în 1981, dar una dintre poeziile pe care le-a publicat înaintea morții sale descrie descoperirea făcută de ea când s-a confruntat cu vremuri întunecate. Poezia se numește „La răscruce de drumuri" și se încheie astfel:

Împreună stăm la răscrucea vieții
Și privim la ceea ce credem că-i sfârșitul,
Dar Dumnezeu are o viziune mult mai mare
Și ne spune că este doar o cotitură.

Pentru că drumul continuă și este mai lin,
Iar pauza din cântec este un repaus.

Iar partea necântată și neîmplinită
Este cea mai dulce, mai bogată și mai bună.

Așadar odihniți-vă, relaxați-vă și deveniți mai puternici.
Renunțați și lăsați-L pe Dumnezeu să
împărtășească cu voi povara,
Truda voastră nu este nici încheiată,
nici sfârșită,
Ați ajuns doar la o răscruce de drum.

© 1965, Fundația Helen Steiner – Toate drepturile rezervate

Dacă poți păstra această perspectivă, poți depăși descurajarea și merge mai departe. Nu trebuie să rămâi captiv în această stare. Îmbrățișează factorul care contează și îți vei schimba viața.

O SCHIMBAREA

Pe 3 august 1492, Columb a pornit din Palos, sudul Spaniei, în căutarea unui drum spre vest către Asia. Era convins că Pământul e rotund, în ciuda tuturor celorlalți din Europa care credeau că este plat. Cei mai mulți credeau că un vas care naviga spre est avea să cadă de pe marginea Pământului!

Columb nu a găsit drumul pe care îl căuta, dar și-a confirmat bănuiala că Pământul este o sferă. Și, după luni de explorări și pierderea unei nave, s-a întors în Palos pe 15 martie 1493 – ca un erou. În câteva luni, perspectiva celor din Europa în ceea ce privea Pământul s-a schimbat radical. A cauzat o revoluție rapidă și transformatoare a lumii. Corect? N-a fost chiar așa.

Columb a fost considerat un erou pentru că s-a întors din aventura lui și i-a fost recunoscută descoperirea unor pământuri noi. Dar oamenii nu s-au răzgândit în ceea ce privea Pământul. Așa cum afirmă David Bayles și Ted Orland, cei care au scris *Art and Fear* [Artă și teamă], când Columb s-a întors din Lumea Nouă și a afirmat că Pământul e rotund, toți ceilalți au continuat să creadă că Pământul era plat. Când aceștia au murit, următoarea generație a crescut considerând că Pământul e rotund.[1]

Toată lumea se împotrivește schimbării. Mulți ani am crezut că doar conducătorii iubesc schimbarea, iar ceilalți nu. Ca un lider vizionar, am simțit întotdeauna că atrăgeam discipoli reticenți către viitor. Dar, în cele din urmă, am realizat că liderilor nu le place schimbarea, la fel cum nici discipolilor nu le place – doar dacă nu cumva este ideea lor!

DE CE SE OPUN OAMENII LA SCHIMBARE?

Schimbarea este dificilă pentru toți. Romancierul Mark Twain spunea: „Singurul care își dorește schimbarea este un bebeluș ud". Într-adevăr, schimbarea este unul dintre cele mai mari obstacole pe care le vei înfrunta vreodată în ceea ce privește atitudinea. De ce? La urma urmelor, progresul nu cere schimbare? Și nu la fel și dezvoltarea? Nu putem înainta și, în același timp, să rămânem neschimbați. Totuși, ne împotrivim schimbării. De ce? Iată câteva motive:

1. Oamenii sunt reticenți la schimbare de teama eșecului personal

De fiecare dată când schimbarea este iminentă, prima întrebare ce răsare în mintea oamenilor este cum îi va afecta această schimbare. De exemplu, imaginează-ți că un coleg vine la tine și spune: „Tocmai am auzit că șeful va concedia astăzi niște oameni". Primul tău gând este: *Mă întreb ce condiții ale pieței au provocat o astfel de decizie?* Sau este: *Vai, pun pariu că șeful se simte foarte rău că trebuie să facă asta?* Ori: *Mă întreb cum va afecta asta profitul companiei.* Nu, cel mai probabil primul tău gând este: *Oare eu sunt în pericol?* Aceasta este natura umană. În momentele în care înfruntăm schimbarea, ne simțim dintr-odată singuri și vulnerabili.

Oamenii optimiști vor vedea mai degrabă partea bună a celor mai multe schimbări și vor încerca să te încurajeze spunând: „E în regulă. Această schimbare este în bine". Dar adevărul este că există pierderi chiar și în schimbările pozitive. Ralph Waldo Emerson spunea: „Pentru fiecare lucru pe care îl câștigi, pierzi ceva". În viață există câștiguri și eșecuri. Chiar și atunci când schimbarea este bună, vom renunța la lucruri importante pentru noi.

În 1996, când am decis să îmi mut companiile din San Diego în Atlanta, lucrul acesta a adus un câștig

pentru organizație. A fost o alegerea câștigătoare din mai multe motive. Totuși a însemnat să las în urmă mulți prieteni buni, locul unde mă simțeam acasă și cea mai bună vreme din lume. A fost un câștig care a inclus și pierderi. După cum afirma poetul și criticul literar Paul Valéry: „Fiecare început este o consecință. Fiecare început încheie ceva". Dacă nu ai o perspectivă corectă, lucrul acesta poate fi destul de demoralizant.

> Fiecare început este o consecință. Fiecare început încheie ceva.
>
> – PAUL VALÉRY

2. Oamenii sunt reticenți la schimbare din cauza fricii de necunoscut

Îmi place la nebunie o poveste pe care o spune prietenul meu Zig Ziglar: Un bărbat dintr-un orășel îndepărtat de provincie a câștigat la loterie un contrabas. L-a dus acasă și s-a uitat la începutul cărții de muzică ce însoțea contrabasul. Din păcate, cartea fusese deteriorată și singura parte ce rămăsese intactă era o pagină cu un desen în care arăta mâna stângă pe corzi și mâna dreaptă trăgând arcușul. Așa că și-a așezat cu grijă degetele și a mișcat arcușul înainte și înapoi pe corzi scoțând un sunet îngrozitor. Și, deși era singurul sunet pe care îl putea scoate, exersa în fiecare zi. Desigur, lucrul acesta o scotea din minți pe soția sa.

Într-o zi, femeia a mers la un concert și, din întâmplare, locul ei era destul de aproape de contrabasistul orchestrei. Era încântată de sunetele pe care acest instrumentist reușea să le scoată cu ajutorul instrumentului lui și privea felul în care degetele lui mergeau în sus și în jos pe corzile contrabasului, iar arcușul se mișca în ritmuri variate. Era minunat.

În drum spre casă, hotărâse să îi vorbească bătrânului Johnny despre potențialul instrumentului său, însă știa că acesta se supără foarte ușor. Exact așa s-a și întâmplat. Bărbatul exersa când a ajuns acasă.

„Iubitule", a spus ea, „pot să te întreb ceva?"

„Desigur", a răspuns el, continuând să scârțâie arcușul.

„La concert am observat cum contrabasistul își tot mișca mâna stângă în sus și în jos, la stânga și la dreapta în vreme ce mâna dreaptă se mișca uneori lent și alteori rapid". I-a spus asta cu blândețe, ca să nu-l supere. „Sunt doar curioasă de ce își mișcă mâinile atât de mult și face atât de multe lucruri, în timp ce tu îți ții mâinile tot timpul în același loc."

„Este simplu", răspunse el. „Băiatul acela nu și-a găsit încă locul, pe când eu l-am găsit pe al meu!"

Oamenii evită adesea schimbarea pentru că se tem de necunoscut. Ai mai auzit probabil aceste cuvinte: „Singurul lucru de care trebuie să ne temem este teama însăși". Actorul de comedie Pat Paulsen, specializat în satiră, spunea: „Singurul lucru de care trebuie să ne temem este însăși teama – și poate baubau". În mod ironic, „baubau" este cel care ne face adesea să ne împotrivim schimbării. Necunoscutul ne provoacă teamă.

> Singurul lucru de care trebuie să ne temem este însăși teama – și poate baubau.
>
> – PAT PAULSEN

Oamenii se agață adesea de ceea ce cunosc, chiar dacă nu sunt mulțumiți. Teama îi face reținuți, însă singura modalitate de a o învinge este să facă ceea ce le provoacă teama.

Teama poate fi o problemă atât de complicată, încât i-am dedicat o secțiune întreagă în această carte, așadar nu este nevoie să intru în detalii aici. Dar am să spun atât: toate lucrurile pe care le iubești au fost

cândva necunoscute. Nu-ți fie teamă să încerci lucruri noi.

3. Oamenii sunt reticenți la schimbare din cauza momentului nepotrivit

Legea 19 din *Cele 21 de Legi supreme ale liderului* spune: „Momentul în care preiei conducerea este la fel de important ca direcția în care mergi și modul prin care faci asta". Ce se întâmplă când încerci să faci o schimbare la momentul nepotrivit? De altfel, când este momentul pentru schimbări? Din punctul de vedere al leadershipului, chiar există un moment mai potrivit decât altul. Am conceput următoarea listă pentru a reuși să mă orientez pe parcursul acestui proces:

O listă pentru schimbare

- Va aduce aceasta beneficii adepților?
- Este această schimbare compatibilă cu scopul organizației?
- Este această schimbare specifică și clară?
- Sunt primii 20% (cei care influențează) în favoarea acestei schimbări?
- Putem încerca mai întâi această schimbare înainte de a ne lua angajamentul?
- Există resurse fizice, financiare și umane pentru a face această schimbare?
- Este reversibilă?
- Este această schimbare următorul pas firesc?
- Aduce această schimbare beneficii atât pe termen scurt, cât și pe termen lung?
- Conducerea este capabilă să realizeze această schimbare?
- Ne indică toți factorii că este momentul potrivit?

Înainte de a implementa o schimbare importantă, trec în revistă această listă și răspund la fiecare

întrebare cu da sau nu. Dacă la majoritatea întrebărilor am răspuns nu, atunci trag concluzia că poate nu este momentul potrivit.

4. Oamenii sunt reticenți la schimbare pentru că li se pare ciudat

Când ai făcut ultima oară ceva nou? Poți da un exemplu? Trebuie să fie ceva cu adevărat nou. Vizionarea unui film nou nu intră la socoteală – deoarece ai mai văzut filme până acum. Trebuie să fie neapărat ceva ce ai făcut pentru prima dată. Dacă nu-ți amintești, e posibil să ai o problemă.

Aș dori să faci un experiment. Nu te enerva; ai încredere în mine. Mai întâi, vreau să pui cartea aceasta jos și să-ți împreunezi mâinile, cu palmele lipite și degetele încrucișate. Încearcă.

Dacă ți-aș cere să faci asta de zece ori – dar nu o voi face –, vei proceda la fel de fiecare dată, cu unul dintre degetele mari peste celălalt. Acum vreau să încerci ceva. Prinde-ți din nou mâinile, dar de data aceasta vreau să îți împreunezi degetele în așa fel încât celălalt deget mare să fie deasupra. Încearcă.

Nu te-ai simțit ciudat? Asta face schimbarea – te face să te simți ciudat. Nu este greșit, ci doar diferit, iar asta ne scoate din zona noastră de confort.

5. Oamenii sunt reticenți la schimbare din cauza obiceiurilor

Profesorul F.M. Cornford de la Universitatea Cambridge a spus: „Nimic nu se face până când toți nu sunt convinși că acel lucru trebuie făcut și sunt convinși de atâta vreme, încât acum este momentul să facă altceva". Mulți oameni se agață de obiceiuri. Presupunerea este că, dacă ceva este făcut în mod tradițional, trebuie să fie și cea mai bună modalitate. Dar nu este neapărat așa. Iată o ghicitoare care arată exact ce doresc să spun: de câți tradiționaliști este nevoie pentru a schimba un bec? Răspunsul este „de

patru“: unul care să îl schimbe și trei care să discute despre cât de minunat era cel dinainte.

Dacă o tradiție te unește cu alți oameni ori cu trecutul tău, poate fi un lucru bun. Dacă nu, atunci poate ar fi timpul să încerci altceva.

CÂTEVA SFATURI PENTRU O SCHIMBARE DE SUCCES

Secretul unei schimbări de succes este să ai o atitudine pozitivă și să fii pregătit să faci față. Următoarele idei te vor ajuta să faci asta:

1. Schimbarea va avea loc fie că îți place sau nu

Se spune că un duce de Cambridge a spus cândva: „Orice schimbare, în orice moment și indiferent de motiv, trebuie deplânsă“. Îmi pare rău pentru astfel de oameni. Le este greu să facă față realității și au parte de o viață dificilă. Schimbarea este inevitabilă. Singurul lucru cert legat de ziua de mâine este că va fi diferită de cea de azi. Dacă nu crezi asta, ia în considerare următoarele: Bunicul meu avea o fermă, părinții mei o grădină, iar eu am un deschizător de conserve! Este o lume diferită de cea de acum 20 de ani și va fi diferită peste alți 20. Dar vestea bună este că lumea se schimbă atât de iute, încât nu ai putea persista în greșeală nici dacă ai încerca!

2. Nu există progres fără schimbare

Nu sunt un susținător al schimbării doar de dragul schimbării. Aceasta este adesea o caracteristică a neliniștii și poate fi un semn al unei lupte interioare. Sincer, schimbarea poate reprezenta atât eventuale oportunități, cât și potențiale pierderi. Deși orice progres aduce schimbare, nu toate schimbările aduc progres. Dar, așa cum a constatat expertul în leadership Max DePree: „Nu putem deveni ceea ce ne dorim rămânând ceea ce suntem“. Dacă îți dorești progresul, trebuie să îmbrățișezi schimbarea.

Generalul Douglas MacArthur afirma: „Viața este un proces animat de devenire. Dacă în ultima vreme nu ai nici o preocupare nouă, dacă ai aceleași gânduri învechite, povestești aceleași experiențe personale și ai aceleași reacții previzibile, înseamnă că te transformi într-o persoană rigidă". Dacă nu schimbi direcția în care mergi, atunci cel mai probabil vei rămâne tot acolo unde te afli. Când îți dorești ceva ce nu ai mai avut, atunci trebuie să faci ceva ce nu ai mai făcut. Asta înseamnă schimbare.

3. Asumă-ți prețul schimbării

Dramaturgul și scenaristul american Sidney Howard remarca: „Jumătate din a ști ce îți dorești este să conștientizezi la ce trebuie să renunți înainte să obții ce vrei". Schimbarea are întotdeauna un preț, dacă nu în bani, atunci ca timp, energie și creativitate. De fapt, dacă schimbarea nu te costă nimic, atunci nu este o schimbare reală!

Când te gândești cum poți face schimbările necesare pentru a progresa, este important să pui în balanță costul schimbării și cel al situației actuale. Trebuie să te pregătești dinainte. Asta face adesea diferența dintre:

schimbare = progres

și

schimbare = suferință.

Ce implică cu adevărat schimbările pe care le dorești?

> Dacă schimbarea nu te costă nimic, atunci nu este o schimbare reală.

Expertul în management Tom Peters ne oferă o imagine de ansamblu și ne sugerează: „Nu clătina barca. Scufund-o și ia-o de la capăt". Uneori, dacă vrei să fii creativ și să faci ceva cu adevărat inovator, de

asta ai nevoie. Trebuie să distrugi ce e vechi pentru a crea ceva nou. Nu poți rămâne neputincios la ideea de schimbare.

4. Schimbarea trebuie să existe mai întâi în tine și abia apoi în jurul tău

Îmi plac la nebunie benzile desenate *Peanuts* ale lui Charles Schulz, în care Lucy îi spune lui Charlie Brown: „Mi-ar plăcea să schimb lumea".

„De unde ai începe?", o întreabă Charlie Brown.

Răspunsul lui Lucy: „Aș începe cu tine".

Nu îmi place deloc să o spun, dar atitudinea noastră este probabil mult mai apropiată de cea a lui Lucy decât am dori să recunoaștem. Dacă nu ne place ceva, ne dorim schimbarea – pentru toți ceilalți în afară de noi! Suntem refractari în fața schimbării.

Scriitoarea Frances Hodgson Burnett spunea:

La început, oamenii refuză să creadă că un lucru nou și ciudat poate fi realizat,
apoi încep să spere că acesta poate fi realizat,
apoi văd că poate fi realizat –
în final este gata și toată lumea se întreabă de ce nu a fost realizat cu secole în urmă.[2]

Artistul Andy Warhol remarca: „Se spune adesea că timpul schimbă lucrurile; în realitate tu ești cel care trebuie să o facă". Adevărul este că orice schimbare începe mai întâi *cu* schimbarea interioară a unui individ. De aceea scriitorul George Bernard Shaw a spus: „Progresul este imposibil fără schimbare, iar cei care nu își pot schimba mentalitatea nu pot schimba nimic".

> Se spune adesea că timpul schimbă lucrurile; în realitate tu ești care trebuie să o facă.
>
> – ANDY WARHOL

Vestea bună este că, odată ce te dedici progresului și îți propui un stil de viață care să implice o

îmbunătățire din interior, lucrul acesta va deveni ceva normal pentru tine. Și vei observa atunci când nu faci progresele la care te așteptai. Se spune că pianistul Arthur Rubenstein refuza să asculte înregistrările cu piesele pe care le cântase. La doar câteva luni după ce le finalizase, era nemulțumit de ce auzea. De ce? Pentru că el progresase, dar înregistrările nu.

5. Decide ce nu dorești să schimbi

Trebuie să recunosc că sunt foarte interesat de dezvoltarea personală. Există puține lucruri care îmi plac mai mult decât să învăț ceva nou. Tatăl meu m-a inițiat când eram copil. Realmente mă plătea să citesc cărți care să mă ajute să învăț și să mă dezvolt. Acum am aproape 60 de ani și încă mă entuziasmez când văd că devin mai bun într-un domeniu pe care l-am vizat pentru dezvoltare. Dar, oricât de dedicat sunt față de progres, sunt unele lucruri pe care nu doresc să le schimb – orice s-ar întâmpla – cum ar fi credința și valorile mele. Mai degrabă aș muri decât să renunț la credința mea în Dumnezeu ori la devotamentul față de integritate, familie, generozitate și încredere în oameni. Unele lucruri nu merită să fie compromise cu nici un preț.

Doresc să te încurajez să te gândești la lucrurile din viața ta la care nu ești dispus să renunți. Pentru ce anume ești pregătit să trăiești și pentru ce ești dispus să-ți dai viața? Scrie lucrurile la care nu vei renunța, indiferent de consecințe și explică de ce anume. Odată ce faci asta, poți schimba *orice*.

6. Ține minte, nu este niciodată prea târziu pentru schimbare

Am menționat deja că, în momentul scrierii acestei cărți, am aproape 60 de ani. Cu cât îmbătrânesc, întâlnesc din ce în ce mai mulți oameni de vârsta mea care-și exprimă regretul pentru felul în care și-au trăit viața. Uneori regretă lucrurile pe care le-au făcut, dar cel mai des regretă lucrurile pe care nu le-au făcut,

dar pe care simt că ar fi trebuit să le facă. Dacă îmi cer sfatul, citez una dintre zicalele mele preferate:

Chiar dacă nu te poți întoarce
Să o iei de la început, prietene,
Oricine poate începe chiar azi
Să-și creeze un nou sfârșit.

Nu este niciodată prea târziu să te schimbi. Așa cum spune proverbul turcesc: „Indiferent cât de departe ai mers pe un drum greșit, întoarce-te!"

Prietenul meu Dick Biggs, orator și scriitor, conduce un program numit „The Headache of Changing or the Headache of Not Changing" [Migrenele schimbării și ale stagnării]. Pur și simplu iubesc acest titlu pentru că descrie cu adevărat dilema pe care o simțim cu toții când suntem puși în fața schimbării. Un gânditor optimist cu o atitudine bună, Dick a mai scris și un poem pe acest subiect. Mi-a îngăduit cu amabilitate să îl împărtășesc cu tine.

Voi stăpâni schimbarea ori mă va stăpâni schimbarea pe mine?

de Dick Biggs

Momentele decisive în viață sunt la fel de sigure precum valurile
Doar o chestiune de timp, așa că de ce nu poți alege
Să privești aceste tranziții ca pe niște modalități de dezvoltare?
Este o nebunie să ignori ceea ce știi deja.
Fă un legământ să te adaptezi la crizele vieții.
Nu are nici un rost să suferi și mai mult.
Odată cu trecerea anilor, schimbarea devine adesea o binecuvântare
Și te face în același timp mai înțelept
în căutarea sensului existenței tale.

Fără schimbare nu se poate, nimeni nu este scutit.

Te poți retrage încrezător ori poți ridica din umeri
cu dispreț.
Viața vine în cicluri, nici unul nu e la fel,
Să pretinzi că nimic nu-i nou este un joc naiv.

Unele schimbări sunt imposibile, altele sunt făcute
să dureze
Ai nevoie de valori care să merite, profunde și pure.
Și un scop nobil care să te ghideze zi de zi
Și să dea menire vieții cât timp îți croiești un drum.

Dar cele mai multe lucruri se schimbă,
este o lege a naturii
Poți accepta adevărul ori poți rămâne uimit.
Poate fi inconfortabil, poate fi dureros –
Însă o inimă plină de regret nu va fi un chin mai mare?

Cu fiecare schimbare, vine un deznodământ de îndurat,
Așadar acceptă provocarea – viața este rareori echitabilă.
Fii dornic să riști și cu siguranță vei avea
Mai mult curaj și putere gândind pozitiv.

Fii îndrăznet, fii curajos, fii deschis la schimbare,
Fiindcă cele mai multe lucruri merg mai bine când le rearanjezi.
Ieși din rutină, caută o nouă energie
Depășește trecutul și ia-o de la capăt.

Ah, viața are momente de cotitură, nu vor dispărea,
Ridică-te să le întâmpini și învinge-ți frica.
Alegerea este simplă, este cât se poate de limpede:
Voi stăpâni schimbarea, ori mă va stăpâni schimbarea pe mine?

În cele din urmă, aceasta este, de fapt, întrebarea. Poți lăsa schimbarea să scoată ce e mai bun în tine ori o poți exploata și să profiți la maximum. Pentru a face asta, trebuie să ai o atitudine pozitivă. Trebuie să te bazezi în continuare pe factorul care contează.

ATITUDINEA TA CONTEAZĂ ÎN CEEA CE PRIVEȘTE SCHIMBAREA

Gândește-te la o schimbare la care te opui în momentul de față. Poate fi o schimbare pe care ești pregătit să o faci ori ești îndemnat de alții. Definește mai jos schimbarea, cât mai clar posibil:

_____

Apoi scrie toate beneficiile schimbării:

_____

Acum gândește-te la motivul pentru care te opui schimbării. Răspunde cu da sau nu la fiecare dintre întrebările de mai jos:

Da Nu Întrebare

___ ___ 1. Nu ești sigur de ceea ce se va întâmpla în urma schimbării?

___ ___ 2. Îți faci griji că nu este momentul potrivit?

___ ___ 3. Schimbarea încalcă lucrurile cu care ești obișnuit?

___ ___ 4. Crezi că ai ceva de pierdut?

___ ___ 5. Schimbarea te va face să te simți nelalocul tău?

Dacă ai răspuns „da" la întrebările 1 sau 2, consultă lista pentru schimbare din acest capitol, pentru a analiza problemele în detaliu.

Dacă ai răspuns „da" la întrebarea 3, analizează motivul pentru care te agăți de tradiție. Ce înseamnă cu adevărat obișnuința pentru tine, pentru ceilalți din organizație ori pentru oamenii pe care îi reprezinți?

Scrie răspunsurile. Acum compară argumentele cu beneficiile enumerate mai sus.

Dacă ai răspuns „da" la întrebările 4 sau 5, gândește-te o vreme că progresul vine doar odată cu schimbarea. Gândește-te și la motivele tale. Te pui pe tine înaintea organizației sau a oamenilor pe care îi reprezinți? Având mereu în minte importanța schimbării, o persoană poate trece mai ușor printr-un proces dificil de tranziție.

Indiferent cum ai răspuns la aceste întrebări, ține minte următoarele lucruri. Pentru ca schimbările pozitive să se producă...

1. Trebuie să îți asumi prețul schimbării.
2. Schimbarea trebuie să se petreacă mai întâi în tine înainte să se întâmple în jurul tău.
3. Niciodată nu este prea târziu să te schimbi.

1
PROBLEMELE

Răsfoiam de curând o revistă când o reclamă pentru o companie numită *Accenture* mi-a atras atenția. Pe acea pagină era o imagine care îl înfățișa pe jucătorul de golf Tiger Woods pe un teren de golf pregătindu-se să execute o lovitură. Ținea crosa în mâna stângă și tocmai își așezase mingea. Privirea lui era extrem de concentrată asupra găurii. În partea de sus a paginii scria: „Așteptarea unor condiții ideale este rareori o opțiune". Abia după ce am citit acele cuvinte am observat că în plan secundar se afla un bărbat îmbrăcat în echipament de ploaie care pregătea terenul pentru lovitură strângând apa cu o racletă. Evident, Woods își exersa măiestria în mijlocul unei furtuni, însă asta nu părea să îl deranjeze. Sub imagine scria: „Mergi înainte. Fii un tigru!"

O PERSPECTIVĂ ASUPRA PROBLEMELOR

La fel stau lucrurile pentru fiecare dintre noi, nu-i așa? Încercăm să ducem lucrurile la bun sfârșit – fie că vorbim de muncă, joacă, relațiile cu familia sau orice altceva – și descoperim că trebuie să facem asta în mijlocul unei furtuni. Pur și simplu nu o putem evita. Iată la ce mă refer:

1. Probleme sunt pretutindeni, și fiecare le are

Un bărbat care locuia în New York s-a trezit devreme într-o dimineață și, înainte să plece de acasă în ziua aceea, a primit patru apeluri interurbane de la clienți cu probleme – fiecare dintre ei dorea ca el să urce în primul avion și să încerce să le rezolve. A reușit într-un final să se îmbrace și să ajungă în bucătărie, unde a mai primit încă două apeluri, de data aceasta de la clienți din oraș. I-a spus soției că sare peste micul dejun, a coborât și a oprit un taxi.

„În regulă, să-i dăm drumul", a strigat imediat ce s-a urcat.

„Unde doriți să vă duc?", a întrebat taximetristul.

„Nu îmi pasă", a răspuns bărbatul. „Am probleme peste tot."

Ai avut vreodată astfel de zile? Oriunde te întorci, apar și mai multe probleme. Nimeni nu este scutit de greutățile vieții. Banii nu te feresc de probleme, cum nu o fac nici poziția socială, talentul ori un loc bun de muncă. De fapt, Malcolm Forbes remarca: „Dacă ai un loc de muncă fără bătăi de cap, atunci nu ai un loc de muncă".

Orice persoană, fie că e în viață sau nu, a avut la un moment dat probleme. Problemele sunt, pur și simplu, inevitabile.

2. Perspectiva ta asupra problemei, nu problema în sine determină de obicei succesul ori eșecul tău

Alfred Armand Montapert spunea: „Majoritatea văd obstacolele; doar câțiva văd obiectivele; istoria înregistrează succesul celor din urmă, în timp ce uitarea este răsplata pentru cei dintâi". Perspectiva oamenilor contează foarte mult în ceea ce privește modul în care își abordează problemele. Analizează diferențele dintre abordările corecte și cele greșite prezentate mai jos:

O perspectivă greșită	O perspectivă corectă
Problemele sunt imposibil de rezolvat	Problemele pot fi rezolvate
Problemele sunt permanente	Problemele sunt temporare
Problemele nu sunt ceva normal	Problemele fac parte din viață
Problemele ne fac să fim mai înverșunați	Problemele ne fac să devenim mai buni

Problemele ne controlează	Problemele ne provoacă
Problemele ne opresc	Problemele ne dezvoltă

Unul dintre motivele pentru care rezolvarea problemelor este atât de dificilă este că adesea suntem prea implicați în probleme pentru a le înțelege cu adevărat. Prozatorul John Galsworthy remarca: „Idealismul crește direct proporțional cu distanța omului față de problemă". Făcând un pas înapoi (la propriu sau la figurat), poți avea adesea o perspectivă mai bună asupra unei probleme. Iar acea perspectivă nu doar că te va ajuta să te simți mai bine, ci te va ajuta și să o rezolvi mai ușor.

3. Există o diferență între identificarea problemei și rezolvarea ei

Caricaturistul Ashleigh Brilliant remarca: „Nu am nici o soluție, dar cu siguranță admir problema". Nu așa procedează unii oameni? Identifică foarte repede orice fel de problemă și o scot în evidență. De exemplu, privește următoarele remarci, care au fost extrase din niște formulare de înregistrare și comentarii reale la adresa angajaților din Bridger Wilderness Area, Wyoming, în 1996:

- Cărările trebuie să fie mai late pentru ca oamenii să se poată plimba ținându-se de mână.
- Cărările trebuie reconstruite. Vă rog să evitați construirea cărărilor în pantă.
- Prea mulți gândaci, lipitori, păianjeni și pânze de păianjeni. Vă rog să stropiți cu spray plantele din grădină pentru a scăpa zona de acești dăunători.
- Vă rog să pavați cărările pentru a putea fi deszăpezite în timpul iernii.
- În unele locuri sunt necesare telescaune pentru a putea privi peisaje minunate fără să fim nevoiți să urcăm pe munte până la ele.

- Coioții au făcut prea mult zgomot azi-noapte și nu am putut dormi. Vă rog să exterminați aceste animale enervante.
- O căprioară a intrat în cortul meu și mi-a furat borcanul cu murături. Există o modalitate prin care să pot fi despăgubit?
- Trebuie plasate reflectoare pe copaci din 15 în 15 metri pentru ca oamenii să poată urca noaptea pe munte cu lanterne.
- Ar fi de ajutor să puneți scări rulante în secțiunile abrupte.
- Ar fi drăguț dacă ar fi un McDonald's la capătul cărării.
- Locurile în care nu există poteci nu sunt bine marcate.
- Sunt prea multe pietre în munți.[1]

Pentru a deveni o persoană care depășește problemele, mai întâi trebuie să devii acel cineva care rezolvă problemele.

4. Persoana este mai importantă decât dimensiunea problemei

Poți să-ți dai seama de calitatea unei persoane după numărul de contestații necesare pentru a o descuraja. Orison Swett Marden, fondatorul revistei *Success*, remarca: „Obstacolele ți se vor părea mari sau minore, în funcție de personalitatea pe care o ai". Oamenii mari depășesc obstacole mari.

Este o diferență de la cer la pământ între o persoană care are o problemă majoră și una care doar o face să fie copleșitoare. Se spune că este de patru ori mai probabil ca imigranții ilegali din Statele Unite să devină milionari decât americanii născuți acolo. Fac asta în ciuda obstacolelor suplimentare cu care se confruntă adesea, cum ar fi diferențele de limbă, impactul cultural, separarea de familie și izolarea.

Umoristul Robert Orben spune că a văzut odată un anunț într-un ziar din industria divertismentului în

care scria: „Îmblânzitor de lei – caut un leu îmblânzit". Evident, circarul acela avea ce să îmbunătățească la el însuși, dar în loc să muncească pentru a progresa, dorea să reducă problema.

5. Problemele soluționate în mod corespunzător te pot ajuta să avansezi

O tânără se plângea tatălui ei despre problemele sale și despre cât de dificilă era viața ei.

„Vino cu mine", i-a spus acesta. „Vreau să îți arăt ceva." A dus-o în bucătărie, unde a pus la încălzit pe aragaz trei oale cu apă. Între timp, a tăiat niște morcovi și i-a pus să fiarbă în primul vas. În apa din cel de-al doilea vas a pus două ouă. În cel de-al treilea vas a turnat niște cafea măcinată. După câteva minute, a strecurat morcovii într-un castron, a curățat ouăle și le-a pus într-un altul și într-o ceașcă a turnat cafeaua strecurată. Apoi le-a pus în fața fiicei lui.

„Ce înseamnă toate astea?", a întrebat ea oarecum nerăbdătoare.

„Fiecare dintre cele trei lucruri ne poate învăța ceva despre modul în care gestionăm greutățile", a răspuns el. „Morcovii au fost la început tari, dar apa fierbinte i-a făcut moi. Ouăle au intrat în apă fragile, dar au ieșit tari și elastice. Cafeaua, însă, a schimbat apa în ceva mai bun."

„Draga mea", a spus el, „poți alege cum îți rezolvi problemele. Le poți lăsa să te facă vulnerabilă, le poți lăsa să te ajute să devii puternică ori le poți folosi pentru a crea ceva pozitiv. Totul depinde de tine".

De zeci de ani, Victor și Mildred Goertzel au studiat viețile unor oameni celebri care au obținut succesul dorit. Și-au publicat descoperirile pentru prima dată în 1962, în *Cradles of Eminence* [Leagănul succesului], și de atunci le-au tot revizuit și actualizat. Care a fost cea mai mare asemănare descoperită între oamenii de succes pe care i-au studiat? Te-ar surprinde să afli că cei mai mulți dintre ei au avut de

depășit obstacole uriașe? Problemele cu care s-au confruntat – unele fizice, altele emoționale și unele financiare – i-au îndemnat să reușească. Probabil că mulți nu ar fi fost motivați să reușească fără problemele pe care le-au depășit.

PRINCIPII PENTRU ABORDAREA PROBLEMELOR

Recunoașterea problemelor așa cum sunt – teste temporare ale determinării și abilității tale de a le rezolva – nu-ți va fi de prea mare ajutor dacă nu știi cum să depășești problemele și să mergi mai departe. La urma urmei, cel mai bun mod de a scăpa de o problemă este să o rezolvi. Iată cum poți face asta:

1. Definește care este adevărata problemă

Filosoful Abraham Kaplan face distincție între probleme și situații dificile. O problemă este ceva ce poți rezolva. Însă dacă nu poți face nimic, atunci nu este o problemă, ci o situație dificilă și un lucru căruia trebuie să îi faci față, să reziști.

> O problemă este ceva ce poți rezolva. Dacă nu poți face nimic, atunci nu este o problemă. Este o situație dificilă.

Când oamenii tratează o situație dificilă ca pe o problemă, pot deveni frustrați, nervoși ori depresivi. Își risipesc energia, iau decizii greșite. Iar când tratează problemele ca pe niște situații dificile, adesea se complac, renunță ori se victimizează.

Permite-mi să-ți ofer câteva exemple ca să înțelegi mai bine ce vreau să spun. Dacă ești căsătorit, sunt șanse ca, dacă tu ești o persoană matinală, soțul sau soția să fie o persoană nocturnă (sau viceversa). Aceasta este o situație dificilă. Nu poți schimba asta. Nu poți influența modul în care sunt construiți

oamenii. Dacă încercați, tu și soția sau soțul, veți avea o mulțime de conflicte fără nici o soluționare. Totuși, dificultatea voastră de a găsi modalități de a vă petrece timpul împreună, din cauza diferențelor voastre, este o problemă și aceasta poate fi rezolvată.

Iată un alt exemplu. Să spunem că mergi într-o zi la muncă și afli că firma pentru care lucrezi dă faliment. S-a întâmplat deja, iar asta înseamnă că ți-ai pierdut slujba. Aceasta este o situație dificilă – dacă nu cumva situația financiară îți permite să cumperi afacerea. Presupunând că nu, ce vei face? Îți vei pierde energia lamentându-te ori vei încerca să convingi conducerea companiei să o ia de la început? Mai bine ai face ceva pentru a rezolva problema găsirii unui nou loc de muncă ori de a porni propria afacere. Oamenii cu o atitudine pozitivă pierd adesea un loc de muncă și folosesc asta ca pe o oportunitate de a face tranziția către ceva mai bun. Oamenii care pierd timp și energie încercând să rezolve o situație dificilă nu fac altceva decât să devină frustrați.

Acum mai bine de 25 de ani, când mă confruntam cu niște situații dificile, am scris ceva care să mă ajute să văd problemele într-o lumină favorabilă. A devenit o altfel de „definire" a problemei. Poate îți va fi și ție de folos:

P reziceri – ne ajută să ne modelăm viitorul.

R eamintiri – ne arată că nu putem reuși singuri.

O portunități – ne scot din rutină și ne îndeamnă să gândim creativ.

B inecuvântări – uși deschise pe care nu le-ai putea deschide singur.

L ecții – ne oferă instrucțiuni, cu fiecare nouă provocare.

E xtindere – ne spune că nimeni nu este scutit de dificultăți, și că ele există peste tot.

M esaje – ne avertizează în cazul unui posibil dezastru.

E lucidare – ne amintește că fiecare problemă are soluție.

Dacă poți separa situațiile dificile de probleme, atunci vei reuși să faci față mult mai bine situațiilor dificile și să rezolvi problemele.

2. Anticipează problemele

La sfârșitul celui de-al doilea semestru de facultate, un tânăr i-a trimis un e-mail scurt mamei sale. Acesta spunea: „Am fost exmatriculat și vin mâine acasă. Pregătește-l pe tata". Nu a trecut mult și a primit un răspuns la fel de scurt: „Tata este pregătit. Pregătește-te!"

Al Davis, proprietarul echipei Oakland Raoders din NFL, spune: „Un lider adevărat nu tratează problemele într-un mod deosebit, ci le tratează ca pe ceva normal". Dacă muncești, așteaptă-te la probleme, dacă ai de-a face cu rudele, așteaptă-te la probleme. Dacă vrei doar să-ți vezi de treaba ta și încerci să te relaxezi, așteaptă-te la probleme. Dacă totul merge conform planului, atunci vei fi surprins într-un mod plăcut. Dacă nu, și te-ai pregătit dinainte, atunci nu vei mai fi atât de frustrat. O problemă neprevăzută este o problemă. O problemă anticipată este o oportunitate.

3. Înfruntă problema

În urmă cu vreo 20 de ani, era difuzată o reclamă televizată care arăta o familie acasă la ea. Copiii se jucau, mama dădea cu aspiratorul, iar tatăl citea ziarul. Păreau o familie americană tipică, cu excepția unei singure probleme: în încăpere cu ei se afla un elefant uriaș. Deși puteai observa că făcea lucrurile dificile pentru ei și că erau nevoiți să îl ocolească, păreau să ignore elefantul, prefăcându-se că acesta nu exista. Reclama era o invitație pentru conștientizarea alcoolismului. Problemele dificile, precum alcoolismul, creează haos în familii, și totuși oamenii

se prefac adesea că totul este bine, dorindu-şi să ocolească problema.

Scriitor şi fost strateg economic, John Perkins crede că: „Sunt trei feluri de oameni în societatea noastră: cei care nu pot sau refuză să vadă problemele; cei care văd problemele şi, pentru că nu le-au creat ei, se mulţumesc să dea vina pe altcineva; şi cei care văd problemele şi, deşi nu le-au creat ei, sunt gata să îşi asume responsabilitatea pentru rezolvarea lor".

În experienţa mea de zeci de ani în lucrul cu oameni, am învăţat că, atunci când se confruntă cu greutăţi, aceştia iau una dintre cele patru decizii de mai jos:

Fug de ele – încearcă să scape, dar problemele îi urmăresc mereu.

Uită de ele – speră că problema va dispărea, dar problemele ignorate devin şi mai grave.

Se luptă cu ele – se împotrivesc, dar problemele continuă să persiste.

Le înfruntă – privesc problema în mod realist.

Oamenii care îşi înfruntă problemele înţeleg că primul pas în rezolvarea unei probleme este să înceapă de undeva.

4. Evaluează problema

Se spune că, dacă îţi păstrezi calmul când toţi cei din jur şi-l pierd, înseamnă că nu înţelegi problema. Lăsând gluma la o parte, dacă o problemă gravă nu te face să te opreşti pentru o clipă şi să faci un bilanţ, atunci probabil nu ai evaluat-o cum trebuie. Iar asta îţi va crea dificultăţi pe parcurs, pentru că, dacă ai judecat greşit măsura ori amploarea unei probleme şi încerci totuşi să îi faci faţă, vei fi nevoit să te opreşti în mijlocul încercării de a o rezolva, să reevaluezi situaţi şi să o iei de la capăt.

Mike Leavitt, ministrul Sănătăţii şi al serviciilor umane al SUA în timpul mandatului preşedintelui

George W. Bush, spunea: „Există un moment, în cazul oricărei probleme, când este destul de mare pentru a fi observată, însă destul de mică încât să poată fi rezolvată". Secretul este să găsești momentul potrivit și apoi să ai răbdare când implementezi soluția. Cei lipsiți de experiență se așteaptă ca problemele să se rezolve instantaneu. Oamenii experimentați sunt precum maestrul sculptor care cioplește blocul de marmură lovind constant cu ciocanul în daltă. Spre deosebire de începătorul care se așteaptă să despice piatra cu o singură lovitură de ciocan, el știe că, muncind continuu, în cele din urmă va reuși.

5. Întâmpină fiecare problemă ca pe o ocazie favorabilă

Președintele John F. Kennedy a fost întrebat la un moment dat cum a devenit erou de război. Răspunsul lui: „A fost foarte ușor. Cineva mi-a scufundat barca!" Deși este adevărat că anumite persoane au o viziune pentru inovare ori schimbare și că o urmăresc cu un anumit scop, de cele mai multe ori greutățile deschid calea către succes. La fel s-a întâmplat și în cazul lui King Gillette, care, sătul să-și tot ascută briciul, a inventat aparatul de ras cu lame de unică folosință. E valabil și în cazul lui Chester Greenwood, care a suferit din cauza degerăturilor la urechi și, drept urmare, a inventat apărătorile pentru urechi. La fel și în cazul lui Humphrey O'Sullivan, un tipograf care, sătul de colegii care tot furau covorașul de cauciuc pe care stătea ca să lucreze, a creat în cele din urmă tocuri de cauciuc pentru pantofii săi. Și a fost valabil și în cazul unui bărbat a cărui mică afacere trecea prin momente dificile din punct de vedere financiar. Acesta își amintea:

Plăteam unui șerif 5 dolari pe zi pentru a amâna o hotărâre pentru mica mea fabrică. Apoi a venit omul de la gaze și, pentru că nu i-am putut plăti factura imediat, au oprit alimentarea cu gaze. Eram în mijlocul unor experimente foarte

importante și faptul că cei de la gaze m-au lăsat în întuneric m-a făcut să devin atât de mânios, încât am început imediat să mă documentez despre tehnici de iluminare cu gaz și despre economie și m-am hotărât să încerc să aflu dacă electricitatea nu putea înlocui gazul și să le dau de furcă celor de la firma respectivă.[2]

Bărbatul acela era Thomas Edison, fondatorul Companiei Generale de Electricitate Edison care a devenit, mai târziu, General Electric.

Problemele sunt o șansă pentru a-ți dezvolta creativitatea. Dacă ești atent, problemele te vor îndemna să-ți folosești abilitățile, să-ți aduni resursele și să mergi mai departe. Când o persoană are o atitudine adecvată, greutățile o fac să dea totul și să dezvolte o forță și mai mare.

Problemele sunt o șansă pentru a-ți dezvolta creativitatea.

6. Gândește-te la cei cu probleme mai mari

Într-una dintre benzile desenate *Peanuts*, Snoopy vede că toată lumea din familie este în casă și se bucură de cina de Ziua Recunoștinței, în vreme ce el primește hrană pentru câini. „Ce zici de asta?", se gândește el. „Toată lumea mănâncă curcan astăzi, dar doar pentru că eu sunt câine, primesc mâncare pentru câini."

Merge la cușca lui și cugetă, obținând dintr-odată o altă perspectivă. „Desigur", realizează Snoopy, „ar fi putut fi mai rău. Aș fi putut să mă nasc curcan".

Cât de mari ori de dificile par să fie problemele noastre este adesea doar o chestiune de perspectivă. Cele mai multe dificultăți pe care le înfruntăm sunt destul de nesemnificative în comparație cu imaginea de ansamblu. Când un prieten este diagnosticat cu

cancer sau pierdem pe cineva drag, atunci ne amintim cât de neînsemnate sunt problemele noastre.

Scriitorul James Agee își amintește o conversație din perioada Marii Crize cu o bătrânică săracă ce locuia în inima munților Apalași. Aceasta trăia într-o cocioabă micuță cu podele murdare, fără căldură și apă curentă.

„Ce ai face", a întrebat el, „dacă ar veni cineva și ți-ar da o sumă de bani ca să te ajute?"

Bătrâna s-a gândit o clipă și a răspuns: „Cred că i-aș da celor săraci".[3]

7. Fă o listă cu toate variantele posibile pentru rezolvarea problemei

Richard Wirthlin a fost consilierul electoral al președintelui Ronald Reagan în timpul mandatului la Casa Albă. În acea perioadă, popularitatea președintelui varia foarte mult. Imediat după încercarea de asasinare a lui Reagan, popularitatea acestuia era de aproximativ 90%. Un an mai târziu, în mijlocul recesiunii din 1982, cifrele au scăzut dramatic. Wirthlin își amintește că trebuia să îi comunice acele cifre lui Reagan.

„Ei, cum a fost? Cum sunt? Cum arată cifrele?", a întrebat președintele.

„Păi, sunt destul de rele, domnule președinte."

„Cât de rele?"

„Păi", a răspuns Wirthlin, „în jur de 32%".

„Dick, nu îți face griji", a spus zâmbind președintele. „Voi ieși iar și voi încerca să fiu din nou împușcat."[4]

Scriitorul și oratorul Grenville Kleiser afirma: „Pentru fiecare problemă există deja o soluție, fie că știți sau nu care este aceasta". Aș merge mai departe. Cred că fiecare problemă are multe soluții și nici un obstacol nu stă în picioare în fața unei gândiri susținute.

Pentru a rezolva problemele, trebuie să gândim pozitiv, să apelăm la creativitate și la toate resursele

de care dispunem. Din aceste resurse fac parte și oamenii. Problemele care ne înconjoară nu sunt la fel de esențiale ca oamenii din jurul nostru. Când te gândești la soluții, ia în considerare și oamenii care îți sunt aproape și ar putea să te ajute.

8. Identifică trei dintre cele mai potrivite modalități pentru a rezolva problema

O femeie în vârstă era judecată pentru uciderea celui de-al treilea soț. Un avocat a întrebat-o: „Ce s-a întâmplat cu primul dumneavoastră soț?"

„A murit otrăvit cu ciuperci", a spus femeia.

„Dar cel de-al doilea soț?"

„Și el a murit tot otrăvit cu ciuperci", a răspuns ea.

„Ei bine", a continuat avocatul, „dar cel de-al treilea?"

„A murit în urma unei contuzii cerebrale."

„Cum s-a întâmplat asta?", a întrebat avocatul.

„Nu a vrut să mănânce ciupercile."

Un bun strateg are întotdeauna mai multe căi de a rezolva o problemă. Părerea mea este că oamenii greșesc când au impresia că există o singură soluție pentru orice problemă. Dacă identifici cele mai bune trei soluții pentru orice problemă, ai astfel mai multe opțiuni – și un plan de rezervă în cazul în care prima soluție eșuează.

9. Concentrează-ți din nou atenția asupra obiectivului

Ralph Waldo Emerson remarca: „Concentrarea este secretul puterii în politică, în război, în comerț, pe scurt, în gestionarea oricărei activități umane". Pe ce anume ar trebui să-ți focalizezi această concentrare? Pe obiectiv. Iar când faci o greșeală, nu îi permite să te urmărească mereu. Nu încerca să-ți cauți scuze și nu-ți consuma inutil energia. Concentrează-ți din nou atenția asupra obiectivului și mergi mai departe. Trebuie să fii mereu atent la ceea ce vrei să realizezi. Încă nu am întâlnit o persoană care să se concentreze pe ziua de ieri și să aibă un viitor mai bun.

John Foster Dulles, secretar de stat în administrația Eisenhower, observa: „Măsura în care vei avea succes nu constă în dificultatea problemei pe care o ai de înfruntat, ci în faptul dacă ai avut aceeași problemă și anul trecut". O problemă rezolvată este un pas important pentru succesul viitor, pentru lucruri mai importante și mai bune. Secretul este să te concentrezi asupra lucrurilor pe care le ai de câștigat, nu pe ceea ce ai de pierdut. Dacă faci asta, vei deschide calea către alte posibilități.

> Gândirea pozitivă este modul în care te gândești la o problemă. Entuziasmul este ceea ce simți în legătură cu problema. Împreună, determină ceea ce vei face în legătură cu acea problemă.
>
> – NORMAN VINCENT PEALE

Atitudinea potrivită este decisivă în acest caz. Te va ajuta să înveți din prezent și să privești spre viitor. Norman Vincent Peale zicea: „Gândirea pozitivă este modul în care gândești despre o problemă. Entuziasmul este ceea ce simți în legătură cu problema. Împreună, determină ceea ce vei face în legătură cu acea problemă". Și, în cele din urmă, asta este tot ce contează cu adevărat.

CÂT DE MULT CONTEAZĂ ATITUDINEA TA ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR

Rezervă-ți câteva minute pentru a face o listă cu primele zece lucruri pe care le-ai făcut în viață și de care ești foarte mândru. Nu lua în seamă părerile celorlalți în legătură cu cele mai mari realizări ale tale. Aceasta este lista ta. Nu încerca să le pui într-o anumită ordine. Scrie-le, pur și simplu, pe primele zece care îți trec prin minte.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Acum, că ai completat lista, sunt aproape sigur că succesul tău a venit după ce te-ai confruntat cu...

1. O problemă (ori o provocare).

2. Nesiguranța.

3. Angajamentul de a persevera.

Privind retrospectiv, ne amintim în general de problemă și de angajament, dar uităm că am fost și foarte nesiguri. Uităm că am fost nevoiți să ne schimbăm gândirea înainte să rezolvăm problema. Iar pentru asta e nevoie de factorul care contează – atitudinea ta. Când te confrunți cu probleme, amintește-ți întotdeauna să începi cu tine însuți.

O TEAMA

Pe 4 martie 1933, Franklin Delano Roosevelt a fost învestit în funcție în calitate de al 32-lea președinte al Statelor Unite. America traversa momente dificile, pentru că țara se confrunta cu cea mai grea perioadă a crizei economice. Rata șomajului ajunsese la 25%, economiile multor familii fuseseră afectate în totalitate de falimentele bancare, iar fermierii își pierdeau pământurile din cauza executărilor silite. Oamenii nu-și mai puteau hrăni familiile. Pentru a-i liniști pe cetățeni, în primul său discurs inaugural, Roosevelt a rostit câteva cuvinte care au devenit celebre:

> *Permiteți-mi să îmi afirm credința că singurul lucru de care trebuie să ne temem este însăși teama – teroarea fără nume, fără judecată și nejustificată care paralizează eforturile necesare pentru a converti declinul în progres. În momentele grele ale existenței noastre naționale, un conducător sincer și puternic se bucură de înțelegerea și suportul cetățenilor, un lucru esențial pentru victorie. Sunt convins că în aceste zile extrem de importante veți acorda din nou conducerii același sprijin.*[1]

Ceea ce majoritatea oamenilor nu știau este că și președintele se confruntase cu câteva momente dificile în care teama îl copleșise. Roosevelt a fost un copil privilegiat și a urmat școala în Europa, la Harvard, și la Facultatea de Drept Columbia. Înainte să împlinească 30 de ani a devenit senator și a făcut stagiul militar în funcție, servind ca secretar adjunct în marina militară. Dar în 1921, la vârsta de 39 de ani, Roosevelt a fost afectat de o formă severă de poliomielită, care l-a slăbit vizibil.

Pe durata recuperării, Roosevelt a dezvoltat o teamă extremă de foc. Se temea că nu ar fi fost în stare să scape dintr-un incendiu din cauza invalidității sale. Dar, cu timpul, Roosevelt și-a învins teama. Și-a recăpătat abilitatea mâinilor și a învățat chiar să meargă din nou cu ajutorul protezelor. A revenit în sfera politică – ducând o campanie îndrăzneață pentru a deveni guvernatorul New Yorkului, lucru pe care l-a făcut în 1929. A devenit apoi unul dintre cei mai mari președinți ai SUA.

TEAMA FACE PARTE DIN CONDIȚIA UMANĂ

Tindem să credem că oamenii de succes nu se confruntă cu sentimentul de teamă, însă această idee este cât se poate de neadevărată. Fiecare generație din istoria omenirii a experimentat sentimentul de teamă, încă de pe vremea lui Adam și Eva. După ce l-au nesocotit pe Dumnezeu, iar El i-a chemat la el, Adam a răspuns: „Glasul Tău l-am auzit prin grădina raiului și m-am temut pentru că sunt gol, și m-am ascuns".[2]

Teama face parte din natura umană și așa a fost mereu. Uită-te de-a lungul istoriei și vei găsi destule citate cu privire la sentimentul de teamă. Iată doar câteva dintre ele:

- Lucrețiu (cca 60 î.Hr.): „La fel cum copiii se sperie de orice în întunericul orb, tot așa ne temem și noi câteodată în lumină de ceea ce nu este mai de temut decât lucrurile care îi înspăimântă în întuneric pe copii și îi fac să își imagineze că se vor adeveri".
- Michel Eyquem de Montaigne (1580): „Lucrul de care îmi este cel mai frică este frica".
- Francis Bacon (1623): „Nimic nu este mai îngrozitor decât însăși teama".
- Ducele de Wellington (1831): „Singurul lucru de care mă tem este frica".

Și oamenii din ziua de azi sunt la fel de temători. Potrivit psihiatrului James Reich, 3% dintre americani se confruntă cu frica, 6% cu agorafobia, 3% suferă de tulburări de anxietate, 2,5% au fobii ușoare (teamă de o anumită situație, un obiect, o creatură, o experiență ori o anumită activitate) și 1,5% se confruntă cu fobii sociale (groaza de situații care implică interacțiunea cu alți oameni).[3] Asta înseamnă că unul din șase oameni are probleme serioase legate de frică. Într-o notă mai optimistă, un psihiatru care a fost invitat la emisiunea *Tonight Show* i-a spus moderatorului Steve Allen: „Singurele două frici cu adevărat instinctive la bărbați sunt teama de zgomote puternice și teama de a cădea". Apoi a întrebat: „Dumneavoastră de ce vă temeți, domnule Allen?" Răspunsul moderatorului: „Îmi este foarte frică să scot zgomote puternice în timp ce cad".

Desigur, majoritatea temerilor pe care le au cei mai mulți oameni sunt mai normale. Studiile efectuate de Grupul de Cercetare Barna arată că patru din cinci adulți se confruntă cu dificultăți majore în viață, iar lucrul acesta este cu adevărat îngrijorător. Problemele lor se împart astfel:

Situația financiară 28%

Sănătatea 19%

Preocupările legate de carieră 16%

Efortul depus în creșterea și educarea copiilor 11%

Relațiile familiale 7%

Atingerea obiectivelor personale 7%[4]

S-ar putea ca temerile tale cele mai mari să nu fie incluse în această listă, dar cu siguranță te confrunți și tu cu o astfel de teamă.

EFECTELE DISTRUCTIVE ALE FRICII

Frica poate fi o forță distructivă în viața unei persoane. Frica ne atacă și ne face prizonieri. După

cum spunea și Viktor Frankl, psihiatru și supraviețuitor al unui lagăr de concentrare nazist: „Frica produce tocmai lucrul de care persoana se teme".

Puterea distructivă a fricii, lăsată nesupravegheată, poate fi devastatoare. Iată doar câteva dintre lucrurile negative pe care teama le poate produce în viața unei persoane:

1. Teama naște alte temeri

Cel mai periculos lucru în ceea ce privește teama este amplificarea. C. Everett Koop, fost ministru al Sănătății în SUA, remarca: „Oamenii au o percepție eronată despre ceea ce înseamnă pericol". Dacă nu ești convins de această afirmație, atunci gândește-te la următoarele aspecte. Îți este frică să zbori? Știai că riscul să mori înecat cu o bucată de mâncare este mai mare decât de prăbușire a unui avion? Te temi să nu fii ucis în timpul unui jaf? Există de două ori mai multe riscuri să mori în timp ce faci sport decât să fii înjunghiat mortal de un străin. Îți este frică de rechini? În fiecare an, porcii din bătătură ucid mai mulți oameni decât rechinii. Îți este teamă de operații? Riscul să mori într-un accident de mașină este de 16 ori mai mare decât în urma unor complicații postoperatorii.

Foarte rar se întâmplă lucrurile de care ne temem. Proiectăm în mintea noastră dezastre care probabil nu se vor produce niciodată. Și, când toate astea nu se întâmplă, ne gândim: „Pfui, a fost cât pe ce!", și de fapt realitatea este că doar propriile gânduri au creat potențialul pericol în calea noastră.

2. Teama provoacă pasivitate

Un recenzor trebuia să ajungă într-o zonă rurală îndepărtată pentru a-și încheia activitatea în zona sa. Conducând pe drumurile de țară, a observat că multe case aveau indicatoare cu mesajul „Câine rău". La poarta ultimei adrese de pe lista lui, în timp ce intra

în curtea unei ferme din apropierea unui hambar, a văzut un alt semn cu același mesaj.

Deoarece îi era frică să iasă din mașină, a claxonat și din hambar a ieșit imediat un bărbat cu un chihuahua lângă el.

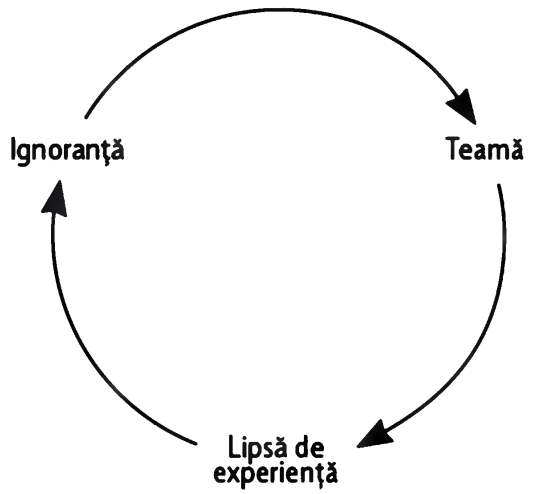
După ce recenzorul a terminat de pus întrebările și și-a completat hârtiile, a menționat cât de multe semne cu „Câine rău" văzuse și a întrebat: „Acesta este câinele?"

„Da, sigur că da", a răspuns fermierul, luând în brațe câinele prietenos.

„Dar câinele ăsta nu ar putea ține pe nimeni la distanță."

„Știu", a spus fermierul, „dar semnele cu siguranță da". Morala este că teama este precum un semn de avertizare care ne face să ne temem de un câine care nu ne poate face rău!

Oamenii care se lasă stăpâniți de o frică devin din ce în ce mai temători și, astfel, poate crea un cerc vicios. Iată ce se întâmplă de obicei.



Teama ne face să ne fie frică să facem lucruri care ar putea fi benefice pentru noi. Luarea unor măsuri ne va face să păşim în necunoscut, iar asta poate fi înspăimântător. Dar dacă ne lăsăm pradă fricilor noastre, nu vom mai progresa, nu vom câştiga nimic din ceea ce am reuşit să evităm şi nu vom beneficia de experienţa valoroasă care ne-ar face mai bine informaţi. Drept urmare, rămânem în continuare ignoranţi, iar ignoranţa naşte aproape întotdeauna şi mai multă frică, împiedicându-ne astfel să ducem lucrurile la bun sfârşit.

Nu putem lăsa frica să ne distrugă. După cum remarca John F. Kennedy: „Pentru o acţiune există riscuri şi costuri, însă acestea sunt insignifiante pe lângă riscurile şi costurile pe termen lung pe care le implică pasivitatea confortabilă". Dacă ne temem prea mult de eşec, probabil nu vom câştiga niciodată. Dacă ne este teamă de moarte, abia dacă vom trăi. Orice lucru în viaţă are un anumit grad de risc.

3. Teama ne face mai slabi

Harry Truman, cel de-al 33-lea preşedinte al Statelor Unite, remarca: „Cel mai mare pericol cu care ne confruntăm este să fim neputincioşi în faţa îndoielilor şi a temerilor. Acest pericol este provocat de cei care abandonează credinţa şi batjocoresc speranţa. Este provocat de cei care răspândesc cinismul şi neîncrederea şi încearcă să ne răpească şansa de a face bine întregii omeniri".

Frica şi neliniştea sunt sentimente epuizante, sunt o dobândă plătită în avans pentru o datorie pe care s-ar putea să nu o ai niciodată. Îţi subminează încrederea – în tine, în cei din jur şi în Dumnezeu.

Frica Credinţa
Slăbeşte Întăreşte
Te ţine captiv Eliberează
Distruge Îţi dă putere
Descurajează Încurajează
Îţi face rău Vindecă

C.H. Spurgeon, un vestit predicator și scriitor care a trăit în secolul al XIX-lea, afirma: „Neliniștea noastră nu ne scutește mâine de necazuri, ci doar ne face astăzi mai slabi". Nu ne putem lăsa frica să ne stăpânească și în același timp să avem încredere în noi. Așa ceva nu se întâmplă.

4. Frica îți consumă energia

Un vechi proverb german spune: „Frica face lupul mai mare decât este". De aceea, când se lasă dominați de teamă, oamenii nici nu realizează cât de mult îi consumă. Cum? Uneori, evită lucruri care nu îi pot răni cu adevărat, precum bărbatul care s-a reîntors la cabana lui de vacanță dintr-o plimbare, zgâriat și plin de vânătăi.

„Ce s-a întâmplat?", a întrebat soția lui.

„Am întâlnit un șarpe pe cărare", a răspuns bărbatul.

„Nu îți amintești?", a răspuns femeia. „Pădurarul ne-a spus ieri că nici unul dintre șerpii de aici nu este veninos."

„Nu trebuie să fie veninoși, dacă te fac să sari de la șase metri înălțime!"

În mod evident, frica bărbatului – nu șarpele – era problema.

Alții își irosesc energia imaginându-și soluții la problemele pe care se tem că le vor întâmpina. În mod ironic, ceea ce pornește ca o teamă nefondată poate deveni o problemă reală, deoarece te-ai amăgit visând cu ochii deschiși, în loc să acționezi productiv. Joe Tye, autorul cărții *Never Fear, Never Quit* [Trăiește fără frică și nu renunța niciodată], spune:

> *Visarea cu ochii deschiși este lacătul pe care frica îl pune la poarta închisorii. Frica îți permite să visezi pentru o vreme. Cumva, crezi că va interveni ceva care va face toate problemele să dispară. Iar când te vei trezi din visare, va fi prea târziu. Lucrurile de care te temeai s-au petrecut*

deja, iar frica te-a învins. Singura cale de a scăpa din închisoarea fricii este acțiunea. Nu poți scăpa doar dorindu-ți sau așteptând, ci căutând o cale de ieșire. De fiecare dată când îți învingi teama, devii mai puternic.[6]

Concluzia este că frica te poate îndemna în direcția greșită, îți transmite o energie negativă care nu-ți permite să te descurci într-o situație nouă ori te secătuiește de energie pe măsură ce te împotrivești.

5. Teama ne împiedică să ne atingem potențialul

Psihologul Randall B. Hamrock observa: „În 20 de ani [de practică ca psiholog] am discutat, am analizat și am oferit sfaturi profesionale pentru cel puțin 10 000 de tineri. O caracteristică pe care aproape toți au avut-o a fost tendința de a se subestima". Teama ne împiedică să ne atingem potențialul. Ne face să nu avem încredere în noi. Una dintre cele mai mari greșeli în viață este să trăim mereu cu teama că vom greși.

Când ne lăsăm pradă fricii, suntem deja învinși. Oamenii conduși de frică aleg mereu zona de siguranță. Este trist, pentru că oamenii nu își pot atinge potențialul rămânând în zona de confort. Și mai rău, îi împiedică și pe alții să își atingă potențialul. Un lider condus de teamă devine un exemplu pentru cei care îl urmează. Mulți dintre ei nu reușesc să-și atingă potențialul pentru că liderii lor sunt temători.

O poveste legată de istoria Statelor Unite ilustrează foarte bine lucrul acesta. În timpul Revoluției americane, insulele Bahamas au fost cucerite de Spania. În aprilie 1783, Andrew Deveaux, un locotenent-colonel din Carolina de Sud, a recrutat câțiva milițieni și coloniști din insula Harbour și a pus la cale o strategie foarte ingenioasă pentru a ocupa Nassau.

Deveaux avea cu el doar 200 de bărbați, o forță mult mai mică decât cea a Spaniei, dar a reușit să captureze zona mai înaltă a insulei, după o scurtă confruntare. Spaniolii priveau cum bărcile cărau continuu bărbați de pe vasele lui Deveaux până la punctul de apărare de pe uscat. Ceea ce nu știau spaniolii era că erau aceiași bărbați care mergeau înainte și înapoi, stând în picioare în timpul călătoriei către insulă și ascunzându-se în barcă pe parcursul drumului către nave. Conducătorul trupelor spaniole, temându-se de înfrângerea în fața unei armate numeroase aflate într-o poziție defensivă, s-a predat.

Dramaturgul William Shakespeare scria: „Îndoielile noastre sunt niște trădători care ne privează adesea de ceea ce am putea câștiga, pentru că ne este teamă să încercăm". Cu siguranță cugetarea se aplică în cazul acestui incident din istorie.

CUM SĂ FACI FAȚĂ FRICII

Așadar, cum poate o persoană să facă față fricii, în loc să se lase condusă de aceasta? Dacă ți-e teamă să-ți asumi riscuri și ești condus de frică, probabil te întrebi dacă un individ trebuie să aibă curaj ori un talent excepțional. Răspunsul este că frica poate fi învinsă de oricine. Iată pașii pe care îi recomand persoanelor ce nu pot merge mai departe din cauza fricii.

1. Recunoaște-ți temerile

Câțiva bătrâni stăteau împreună discutând despre vremurile din Vestul sălbatic, când unul dintre ei spune: „Nu voi uita niciodată momentul în care am ucis un indian".

„L-ai împușcat?", a întrebat un alt bătrân.

„Nu", a spus cel dintâi.

„V-ați luptat corp la corp și l-ai omorât cu un cuțit?", a fost curios să afle cel de-al doilea bărbat.

„Nu, nimic de genul acesta", a răspuns cel dintâi. „L-am alergat până a murit."

„Cât de departe l-ai urmărit?"

„Nu l-am urmărit", a spus primul veteran. „Eram în față."

Nu îți poți învinge temerile decât dacă recunoști că ele există. Fă o listă cu ceea ce îți provoacă teamă. Dacă simți că nu poți face asta, înseamnă că fugi de acele sentimente. Dacă așa stau lucrurile, acordă atenție sentimentelor tale. Ce anume îți face inima să bată fără motiv? Când te blochezi și devii pasiv? Când transmiți o stare de panică fără un motiv anume? Astfel de răspunsuri pot fi din cauza temerilor.

2. Descoperă sursa temerilor

Un bărbat care avea o teamă îngrozitoare de tunet a mers la un renumit psihiatru pentru tratament.

„Aveți o boală numită brontofobie", i-a spus medicul bărbatului. „Este ridicol să vă fie teamă de tunete la vârsta dumneavoastră. Gândiți-vă la ele ca fiind doar o bătaie la tobe în simfonia vieții."

„Și dacă nu funcționează?", a întrebat bărbatul.

„Ei bine, atunci faceți cum fac eu. Când auziți tunete, puneți-vă vată în urechi, băgați-vă sub pat și cântați cât puteți de tare *Mary avea un mielușel* până când tunetele încetează."

Temerile celor mai mulți oameni sunt bazate nu pe fapte, ci pe sentimente. Mă gândesc la teamă ca la false așteptări ce par reale. Trebuie să privești dincolo de posibilele sentimente irațională și să descoperi așteptările care se ascund în spatele lor. Umoristul american James Thurber scria: „Înainte de moarte, toți oamenii ar trebui să se străduiască să afle lucrul de care fug, spre ce anume aleargă și de ce". Este pasul următor în acest proces.

3. Conștientizează cum te pot limita temerile

Filosoful și cardinalul catolic J.H. Newman recomandă: „Nu vă temeți că viața voastră se va sfârși,

ci că aceasta nu va avea niciodată un început". Asta se întâmplă dacă îi permiți fricii să preia controlul asupra vieții tale. Sincer, cele mai multe dintre fricile noastre sunt complet nefondate. De fapt, studiile au arătat că 95% dintre lucrurile de care ne temem sunt nefondate. Restul sunt pur și simplu lucruri cu care trebuie să învățăm să trăim. Poate că abordarea cea mai bună este atitudinea poetei Gertrude Stein, care spunea: „Luând în considerare cât de periculos este totul, nimic nu este cu adevărat înfricoșător".

> Studiile arată că 95% dintre lucrurile de care ne temem sunt nefondate.

În viață nu există garanții. Oamenii caută multe lucruri care să îi protejeze: alarme antifurt, asigurări de călătorie, aspirină, umbrele, sisteme GPS și airbaguri. Dar adevărul este că viața este periculoasă, dăunătoare pentru sănătatea ta și, în cele din urmă, te va ucide. Așa că mai bine ai trăi viața din plin.

4. Acceptă o temere obișnuită ca pe un preț al dezvoltării personale

Unul dintre secretele succesului este să nu lași ceea ce nu poți face să interfereze cu ceea ce poți. Antreprenorul milionar și filantropistul W. Clement Stone, care și-a început cariera în afaceri la vârsta de cinci ani vânzând ziare, nu a lăsat niciodată teama să-i stea în calea succesului. Un susținător puternic al gândirii pozitive, Stone a spus că secretul vânzărilor este să mergi acolo unde nu dorești să mergi și să faci ceea ce nu dorești să faci.

Am testat asta în propria carieră. Astăzi sunt cunoscut îndeosebi pentru discursurile publice. La început, nu eram eficient. Îmi amintesc că îmi era foarte teamă. Apoi, când am avut șansa de a vorbi la un eveniment ca absolvent al facultății, nu m-am descurcat deloc. Oamenii care mă cunoșteau atunci

au descris stilul discursului meu ca fiind unul „țeapăn". Dar am insistat. Am început să studiez oratori eficienți și să vorbesc în fața unui public restrâns cu orice ocazie. Mi-a luat șapte ani să mă simt confortabil când vorbesc. Abia atunci am putut să îmi creez și să îmi perfecționez stilul de comunicare.

Cu timpul, am avut șansa să vorbesc în fața unui public mai numeros. Prima oară când am vorbit în fața unui public mai mare de 1 000 de persoane a fost într-un amfiteatru, la un moment comemorativ al veteranilor în Columbus, Ohio, prin anii 1970. În anii 1980 am vorbit pentru prima oară în fața unui public de peste 10 000 de oameni în timpul unei adunări pentru tineri la Universitatea din Illinois. În anii 1990, am vorbit în fața a 68 000 de oameni pe stadionul RCA Dome din Indianapolis. Iar în 2000, am vorbit la evenimente transmise în direct și difuzate simultan unor audiențe și mai mari.

Nu spun toate astea ca să mă laud. Le spun pentru că, atunci când îmi era teamă în timpul primului meu discurs, nu aveam nici o idee unde voi ajunge. Dar nu am lăsat teama să mă domine. În schimb, am acceptat-o ca pe un preț pe care trebuia să-l plătesc pentru dezvoltarea personală.

Shakespeare spunea: „Nu este vrednic de fagure cel care se ferește de roi pentru că albinele înțeapă". Nu lăsa frica să te împiedice să faci pași mici pentru a progresa. Nu se știe niciodată unde te pot duce.

5. Transformă-ți frica în dorință

Antrenorul de box Cus d'Amato credea că: „Și eroul, și lașul simt exact aceeași teamă, însă doar eroul își confruntă teama și o transformă în înflăcărare". Aproape orice emoție negativă pe care o simțim poate fi transformată în ceva pozitiv, care să ne ajute să ajungem mai departe.

Îți este teamă de sărăcie? Schimbă asta lucrând din greu.

Îți este teamă de lăcomie? Transform-o în generozitate.

Îți este teamă de respingere? Transformă asta în abilitatea de a relaționa cu oamenii.

Îți este teamă de lipsa de valoare? Ajută-i pe ceilalți.

Roger Babson, fondator al Colegiului Babson și al Universității Internaționale Webber, remarca: „Dacă lucrurile o iau pe o cale greșită, nu merge în aceeași direcție cu ele". În schimb, creează un alt drum. Oamenii își pot schimba viețile chiar cu ajutorul lucrului care le-a creat odată teamă și folosindu-și energia pentru a face ceva pozitiv și valoros.

> Dacă lucrurile o iau pe o cale greșită, nu merge în aceeași direcție cu ele.
>
> – ROGER BABSON

6. Concentrează-ți atenția asupra lucrurilor pe care le poți controla

Sunt multe lucruri în viața asta pe care nu le poți controla. Nu există nici un motiv întemeiat pentru care să te îngrijorezi din cauza acestor lucruri. Scriitorul Harold Stephens remarca: „Este o mare diferență între îngrijorare și preocupare. O persoană îngrijorată vede o problemă, iar o persoană preocupată o rezolvă".

Cum poți deveni persoana care rezolvă problemele? Concentrează-te asupra lucrurilor pe care le poți controla. Asta înseamnă, de obicei, două lucruri. Primul este atitudinea ta. Când interacționezi cu oamenii, nu le poți controla acțiunile – indiferent cât de mult ți-ai dori asta. Dar îți poți controla atitudinea. Ține minte, ceea ce se întâmplă cu tine nu este la fel de important precum ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Cel de-al doilea este calendarul tău. Poate nu poți controla circumstanțele zilei de azi, dar poți face tot

ce îți stă în putere pentru a plănui timpul pe care îl ai. Cei mai mulți oameni se tem de viitor pentru că nu sunt pregătiți pentru asta.

7. Acordă atenție zilei de azi – nu celei de ieri sau de mâine

Ziua de ieri și cea de mâine par să ne solicite atenția. Ziua de ieri dorește ca noi să ne îndoim de deciziile trecute și să ne facem griji dacă am făcut ceea ce trebuia. Dar asta înseamnă energie risipită. Cum spunea președintele Harry Truman: „Dacă ai făcut tot ce se putea – dacă ai făcut ceea ce trebuia să faci – nu are nici un rost să-ți faci griji, pentru că nimic nu se poate schimba".

Și viitorul ne poate face să ratăm oportunități actuale. Îmi place la nebunie ceea ce a spus Prima Doamnă Barbara Bush despre viitor, comparându-l cu o călătorie cu trenul:

> *Urcăm în acel tren la naștere și dorim să traversăm continentul pentru că știm că acolo, undeva, există o destinație. Trecem prin orășele adormite privind prin fereastra trenului viețiicâmpuri de cereale și silozuri, treceri de cale ferată, autobuze pline de oameni pe drumurile ce trec pe lângă noi. Trecem prin orașe, pe lângă fabrici, dar nu privim nimic din toate astea, pentru că ne dorim să ajungem la destinație. Credem că undeva, acolo, există o stație unde cântă o fanfară, sunt agățate afișe și steagurile flutură, iar când ajungem, aceea va fi destinația noastră. Nu apucăm să cunoaștem pe nimeni din tren. Ne plimbăm pe coridoare uitându-ne la ceas, nerăbdători să ajungem la destinație, fiindcă știm că viața are o oprire pentru noi.*
>
> *De-a lungul vieții noastre această stație se schimbă. La început, pentru majoritatea dintre noi, este împlinirea vârstei de 18 ani, terminarea liceului. Apoi stația devine prima promovare,*

perioada în care îți ajuți copiii să termine facultatea, pensionarea și apoi... mult prea târziu vedem adevărul – că partea aceasta a orașului, făurită de Dumnezeu, nu este de fapt o stație. Bucuria este în călătorie, iar călătoria este bucurie.

Mai devreme sau mai târziu, îți dai seama că nu există nici o stație și că adevăratul sens al vieții este călătoria. Citește o carte, mănâncă mai multă înghețată, mergi desculț mai des, îmbrățișează un copil, mergi la pescuit, râzi mai mult. Stația va veni destul de curând. Și, pe drum, găsește o cale de a face lumea aceasta mai frumoasă.[7]

Majoritatea oamenilor ajung la o destinație diferită de cea la care se așteaptă în viață – unele mai bune, altele mai rele, dar toate diferite. Așa că nu este o idee bună să te axezi pe destinație. Și apoi, ziua de mâine poate să vină; poate să nu. Nu există nici o garanție.

Singurul loc în care avem cu adevărat putere se află în prezent. Fă ce poți aici și acum – în ciuda fricii – și vei avea satisfacția de a ști că faci tot ce îți stă în putere pentru a-ți atinge potențialul.

> Am trecut prin niște lucruri îngrozitoare în viața mea, dintre care câteva s-au petrecut aievea.
>
> – MARK TWAIN

8. Alimentează emoția pozitivă și ferește-te de cea negativă

În viață, atât credința, cât și frica vor răsări în interiorul tău, iar tu va trebui să alegi cine triumfă. Cândva cineva a scris:

Două firi bat în pieptul meu,
Una este respingătoare, cealaltă, binecuvântată.
Pe una o iubesc, pe cealaltă o urăsc;
Cea pe care o hrănesc va domina.

Adevărul este că ambele emoții vor fi mereu prezente în tine. Emoția pe care o hrănești constant este cea care îți va domina viața. Nu poți aștepta ca frica să dispară. Dacă te concentrezi continuu asupra temerilor tale, le întreții și cedezi în fața lor, acestea vor crește. Modalitatea de a le birui, în ultimă instanță, este de a le înfometa. Nu acorda temerilor tale nici un pic din timpul și energia ta. Nu le hrăni cu zvonuri sau emisiuni de știri negative, ori filme înfricoșătoare. Concentrează-te asupra credinței tale și hrănește-o. Cu cât îi acorzi mai multă energie și timp, cu atât devine mai puternică. Și, de fiecare dată când simți că-ți este teamă să faci ceva, continuă să o faci oricum și, astfel, îți vei reprograma atitudinea. Când vei simți teama, de fapt va însemna „înaintează" în loc de „oprește-te" și „muncește din greu" în loc de „renunță".

Am deschis acest capitol scriind despre modul în care Franklin D. Roosevelt a depășit obstacole mari, inclusiv teama, pentru a deveni un lider mondial. Eleanor Roosevelt, soția lui, a fost, la rândul ei un om de succes și un lider. Când soțul ei a fost doborât de poliomielită, nu numai că l-a îngrijit până când s-a vindecat, ci i-a păstrat vii aspirațiile politice implicând-se în numele lui în politica de stat a New York-ului. Ea a promovat cauze legate de drepturile omului cât timp Franklin a fost președinte și, după moartea acestuia, a devenit delegat al Națiunilor Unite. A scris odată: „Câștigați putere, curaj și încredere cu fiecare experiență în care vă opriți cu adevărat să priviți teama în ochi. Sunteți în stare să vă spuneți: «Am supraviețuit acestei orori. Pot suporta următorul lucru care vine». Trebuie să faceți lucrul pe care nu îl puteți face".

Asta poate însemna pentru tine depășirea fricii – să faci ceea ce crezi că nu poți. Dar, indiferent cât de mult ar putea încerca frica să pună stăpânire pe tine, ea poate fi învinsă, pentru că frica se află în mintea ta,

iar mintea ta poate fi schimbată prin factorul decisiv – atitudinea ta.

CUM ATITUDINEA TA POATE FI FACTORUL DECISIV ÎN CEEA CE PRIVEȘTE TEAMA

Cât de prezentă este teama în viața ta? În ce măsură îți domină atitudinea? Evaluează-te în funcție de nivelul fricii. Încercuiește numărul care corespunde cel mai bine felului în care te simți legat de frică:

1. Nu îmi amintesc ultima dată când mi-a fost cu adevărat frică, deși îmi asum multe riscuri zilnic.
2. Rareori mă tem și doar atunci când eu ori cineva apropiat mie este cu adevărat în pericol; îmi asum riscuri rezonabile și îmi gestionez bine starea de neliniște.
3. Sunt puțin mai temător decât mi-aș dori și, dacă aș avea mai mult curaj, aș face mai multe lucruri care îmi plac cu adevărat.
4. Teama este un factor semnificativ în viața mea; evit orice lucru pe care îl consider riscant ori periculos.
5. Zilnic îmi este frică de multe lucruri, iar asta îmi influențează viața.

Iată sfaturile mele, în funcție de ce ți-ai notat:

Dacă ai încercuit numărul 1, ești un individ neobișnuit, căruia nu îi este teamă de obicei, nici măcar în situații periculoase. Ar fi bine să-ți temperezi acțiunile cu mai mult discernământ și înțelepciune.

Dacă ai încercuit numărul 2, ai o atitudine bună față de teamă și o gestionezi excelent. Ar trebui să încerci să îi încurajezi și pe alții, care nu gestionează teama la fel de bine ca tine.

Dacă ai încercuit numărul 3 sau 4, ar fi un moment potrivit să încerci să-ți îmbunătățești viața schimbându-ți atitudinea față de frică. Începe prin a

identifica sursa fricilor tale și propune-ți să-ți transformi frica în putere. Pentru fiecare aspect al fricii, descoperă opusul pozitiv și apoi creează un plan de acțiune pentru a-ți cultiva acea calitate. Apoi concentrează-te pe ceea ce poți controla astăzi. Și nu uita, teama este ceva normal, dacă îți dorești să progresezi.

Dacă ai încercuit numărul 5, atunci frica a pus cu adevărat stăpânire pe tine și îți va fi greu să o depășești singur. Discută cu un consilier, un preot ori un medic pentru a primi câteva sfaturi despre cum să procedezi.

7
EȘECUL

Când vine vorba despre eșec, trebuie să fiu de acord cu Jan Christian Smuts, unul dintre prim-miniștrii din Africa de Sud în prima jumătate a secolului XX, care dorea să elimine sistemul apartheid din țară. Acesta spunea: „Un bărbat nu este învins de oponenții lui, ci de el însuși". Majoritatea oamenilor nu trebuie să învețe cum să-și învingă rivalii, ci au nevoie să învețe cum să nu-și pună singuri piedici.

COMPORTAMENTE AUTODISTRUCTIVE

Oameni se împart în trei categorii: cei care „vor face", cei care „nu vor face" și cei care „nu pot". Primii fac totul. Cei din a doua categorie se opun la orice. Cât despre cea de-a treia categorie, aceștia nu reușesc nimic în viață. Oamenii care realizează multe sunt cu siguranță competenți, dar atitudinea lor contează, și ea, foarte mult. O atitudine pozitivă te va ajuta cu siguranță să eviți să faci parte din cel de-al doilea grup. Și, dacă înveți cum să gestionezi corect eșecul, vei putea să te menții în afara celui de-al treilea grup.

Ce anume îi atrage pe oameni în grupul „nu pot"? De cele mai multe ori, este vorba de patru lucruri:

1. Se așteaptă la eșec

Legea comportamentului uman spune: „Mai devreme sau mai târziu, cu toții vom primi ceea ce credem că merităm". De obicei, oamenii care continuă să dea greș sunt *cei care se așteaptă la asta*. Ei sunt precum pesimistul pe a cărui piatră funerară scria: „Mă așteptam la asta".

> Mai devreme sau mai târziu, cu toții vom primi ceea ce credem că merităm.
>
> — LEGEA COMPORTAMENTULUI UMAN

În autobiografia sa, actrița Helen Hayes a scris despre momentul în care de Ziua Recunoștinței a gătit pentru prima dată curcan. Înainte de a-l pune pe masă, le-a spus soțului și fiului ei:

„Uitați ce este, știu că acesta este primul curcan pe care l-am gătit vreodată", a spus ea. „Dacă nu este bun, doresc ca nimeni să nu scoată o vorbă. Pur și simplu ne vom ridica de la masă, fără vreun comentariu, și vom merge să mâncăm la un restaurant."

Apoi Hayes s-a întors în bucătărie și a revenit în sufragerie aducând curcanul. Acolo i-a găsit pe soțul și pe fiul ei așezați la masă și îmbrăcați deja pentru a ieși la restaurant.[1]

2. Lasă eșecul să devină ceva personal

Oamenii nu pot acționa în contradictoriu cu felul în care se percep pe ei înșiși. Oricine greșește. Dar oamenii care dau greș mereu se așteaptă la asta și, de obicei, se văd pe ei înșiși ca pe niște eșecuri. Este o mare diferență însă între a da greș și a fi un eșec.

Jurnalistul sportiv Grantland Rice remarca: „Eșecul nu este chiar atât de rău dacă nu te afectează emoțional. Succesul este în regulă dacă nu ți se urcă la cap". Dacă dorești să-ți menții o atitudine bună și să reușești, nu trebuie să iei eșecurile – ori succesul – prea personal. Asta este întotdeauna periculos. Dar, pe măsură ce îmbătrânești, capeți experiență și devii mai încrezător, realizezi că eșecurile tale nu sunt fatale, iar succesele nu te definesc în totalitate.

3. Refuză să își asume riscuri

Viața înseamnă riscuri. Oamenii care se sabotează singuri nu ar trebui să își facă griji în legătură cu eșecul, ci ar trebui să se preocupe mai degrabă de șansele pe care le ratează atunci când nici măcar nu încearcă. Scriitorul de discursuri Charles Parnell remarca: „Prea mulți oameni experimentează ceea ce poate fi numit «a trece pe lângă viață». Aceștia merg

prin viață speriați, atât de temători de eșec, încât nu încearcă niciodată să câștige premiul cel mare, nu cunosc vreodată emoția unui *home run* și nu își dau voie să încerce măcar".

Scriitorul, poetul și criticul de artă francez Guillaume Apollinaire scria:

Veniți pe margine.
Nu, vom cădea.
Veniți pe margine.
Nu, vom cădea.
Au venit la margine.
El i-a împins, iar ei au zburat.

Cei care zboară merg întotdeauna mai întâi pe margine. Dacă vrei să profiți de o oportunitate, trebuie să-ți asumi riscuri. Dacă vrei să progresezi, trebuie să faci și greșeli. Dacă dorești să-ți atingi potențialul, trebuie să riști. Dacă nu faci asta, te vei mulțumi cu o viață mediocră. Oamenii care nu fac greșeli sfârșesc prin a lucra pentru cei care le fac. Și, în cele din urmă, adesea ajung să regrete viața sigură pe care au avut-o.

4. Permite eșecului să îi doboare

După o înfrângere deosebit de dureroasă, legendarul manager de baseball Casey Stengel remarca: „Uneori mai trebuie să și pierzi. Când o faci, fă-o cu demnitate". Toată lumea are parte de eșecuri, însă nu toți permit să fie opriți de acele pierderi. Trebuie să fii pregătit pentru eșec. Ar trebui să exersăm asta, pentru a ne reveni când se întâmplă. După cum spune și jucătorul profesionist de snooker Steve Davis: „Poate nu este vina ta pentru că te simți doborât, dar este vina ta dacă nu te ridici". Asta fac oamenii cu atitudinea corectă – se ridică și încearcă din nou.

> Poate nu este vina ta pentru că te simți doborât, dar este vina ta dacă nu te ridici.
>
> — STEVE DAVIS

CUM POȚI CÂȘTIGA ÎN URMA UNUI EȘEC

Dacă nu poți evita eșecul și totuși nu trebuie nici să renunți și nici să îi permiți să îți controleze gândirea, atunci ce e de făcut? Răspunsul este să profiți de pe urma lui. Acum câțiva ani, am scris o carte numită *Eșecurile pot conduce la succes.* Teza cărții era că diferența dintre oamenii obișnuiți și cei perfecționiști este percepția lor asupra eșecului și reacția lor în fața acestuia. Ce creează percepția și reacția potrivite? Răspunsul este factorul care contează. Când ai atitudinea potrivită, poți chiar să folosești eșecul în avantajul tău. Iată cum:

1. Schimbă-ți atitudinea

Personajul de desene animate Homer Simpson rezuma atitudinea a milioane de oameni când a spus: „Copii, ați încercat tot ce ați putut și ați eșuat lamentabil. Morala este: să nu încercați niciodată". Homer este clasicul mediocru. Într-un alt episod, tot el afirmă: „Încercarea este primul pas către eșec". Homer nu încearcă niciodată și, ca mulți alți oameni, va rămâne blocat pe veșnicie.

Pionierul în resurse umane Robert Half remarca: „Lenea este un ingredient secret care se adaugă eșecului, însă este un secret doar pentru persoana care eșuează". Oamenii care reușesc dezvoltă o atitudine perseverentă. Ei refuză să renunțe și sunt hotărâți să nu lase eșecul să îi doboare. Dacă dorești să-ți îndeplinești visurile, să-ți atingi obiectivele și să trăiești viața din plin, aceasta este atitudinea pe care trebuie să o cultivi.

2. Schimbă-ți vocabularul

Un psihiatru celebru a remarcat odată că cele mai triste două cuvinte din vocabularul unei persoane sunt „Dacă aș". El credea că oamenii care sunt prizonierii eșecurilor lor își petrec viața spunând: „Dacă aș... Dacă aș fi încercat mai mult, dacă aș fi fost mai bun cu copiii mei, dacă aș fi fost mai sincer, dacă

aș...“ Modalitatea de a corecta această mentalitate este să-ți schimbi vocabularul, înlocuind cuvintele cu „Data viitoare“ – „Data viitoare voi încerca mai mult, data viitoare voi fi mai bun cu copiii mei, data viitoare voi fi mai sincer“.

Eșecul nu mai este eșec dacă data viitoare te vei descurca mai bine. În *Leaders on Leadership* [Liderii *leadershipului*], Warren Bennis a intervievat 70 dintre cei mai buni profesioniști din SUA în diverse domenii. Nici unul dintre ei nu a folosit cuvântul „eșec“ pentru a-și descrie greșelile. În schimb, au menționat experiențe de învățare, cursuri de specializare, căi alternative sau oportunități de dezvoltare.[2] Poate crezi că toate astea nu contează, însă schimbările mici duc la rezultate diferite. Felul în care gândești determină felul în care acționezi.

> Eșecul nu mai este eșec dacă data viitoare te descurci mai bine.

3. Nu acorda o atenție prea mare condiției tale

La un moment dat în viață vei simți că șansele îți sunt potrivnice. Și ce dacă! Fiecare persoană care a realizat ceva important a fost nevoită să-și depășească condiția. Problema, pentru majoritatea oamenilor, nu este legată de șansele pe care le are, ci de faptul că se subapreciază. R.H. Headlee remarca: „Cei mai mulți oameni se desconsideră, țintesc prea jos și renunță prea ușor“.

Când vine vorba despre ceea ce îți place să faci, lucrul pentru care ai fost menit, țintește sus. Șansele contează mai puțin. Dacă te împiedici pe drum contează prea puțin. Ai căzut și când ai învățat să mergi, nu-i așa? Maxwell Maltz, inițiatorul psihocibernetici, spune: „Ești un campion al artei de a trăi dacă atingi doar 65% din țelurile pe care ți le-ai propus“. Dacă sunt șanse să faci multe greșeli în drumul tău către succes, așa să fie. Atât timp cât în cele din urmă vei avea succes, e tot ce contează. Ține

minte, dacă nu reușești de la început, înseamnă, statistic vorbind, că te situezi în media populației la acest capitol.

4. Lasă eșecul să te îndrume spre succes

Oliver Goldsmith a venit pe lume în familia unui predicator sărac în Irlanda anilor 1700. Nu era un elev nemaipomenit când era mic. De fapt, profesorul său îl catalogase drept „cap sec". A reușit să obțină o diplomă de facultate, dar a terminat ultimul din clasă. Era nesigur de ceea ce dorea să facă. La început a încercat să devină predicator, dar nu i se potrivea, și nu a fost niciodată hirotonisit. Apoi a încercat dreptul, dar nu a reușit. S-a hotărât apoi asupra medicinei, dar era un medic indiferent și deloc pasionat de profesia sa. A fost în stare să ocupe câteva posturi doar temporar. Goldsmith trăia în sărăcie, era adesea bolnav și odată chiar a fost nevoit să își amaneteze hainele ca să poată cumpăra mâncare.

Părea că nu avea să își găsească vreodată calea. Apoi, însă, și-a descoperit interesul și aptitudinea pentru scriere și traduceri. La început, a lucrat ca revizor și scriitor pe Fleet Street. Dar apoi a început să scrie lucrări care veneau din propriile sale pasiuni. Și-a asigurat reputația de romancier cu *Vicarul din Wakefield*, cea de poet cu „Satul părăsit" și cea de dramaturg cu *Greșelile unei nopți*.

Prietenul meu, Tim Masters, spune că eșecul este partea productivă a succesului. Acesta îți oferă calea pe care nu trebuie să pășești din nou, muntele pe care nu trebuie să continui să urci și valea pe care nu trebuie să o mai traversezi. Când vei face greșeli, nu vor părea ca „sărutul lui Iisus", termenul Maicii Tereza pentru eșecurile care ne îndreaptă către Dumnezeu. Dar, dacă avem atitudinea potrivită, ele ne pot conduce spre ceea ce ar trebui să facem.

5. Păstrează-ți simțul umorului

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru tine atunci când dai greș este să înveți să râzi. Îmi place la nebunie comentariul făcut de un umorist care spunea că a ținut un discurs pentru o organizație care nota oratorii folosind clopoței. Vorbitorii care erau aplaudați la scenă deschisă primeau alături de numele lor patru clopoței. Cei peste medie primeau trei. Vorbitorii de nivel mediu primeau doi clopoței, iar cei slabi primeau doar unul. Umoristul a menționat că, atunci când a vorbit el, cu câteva luni în urmă, a primit doar o mare tăcere.

Nu există persoană căreia să nu îi facă bine un râs bun, mai ales când a făcut o prostie. Când iei greșelile prea în serios, atunci totul pare să fie pe viață și pe moarte. Modalitatea de a rezolva astfel de situații este să îți păstrezi simțul umorului, oricât de rău ar fi.

6. Învață din greșeli

Wolfgang Puck, proprietar de restaurante de succes și bucătar pentru celebrități, spunea: „Am învățat mai multe de la restaurantul care nu a funcționat deloc bine decât de la celelalte care au avut succes". Nu așa se întâmplă de obicei? Știu că eu am învățat mai multe din eșecuri decât din succesele mele – atunci când am avut atitudinea potrivită. Când nu am încercat să inventez scuze ori să arunc vina pe alții, am avut întotdeauna de învățat. De aceea iubesc acest citat din Robert Kiyosaki, autorul cărții *Tată bogat, tată sărac*. El spune: „Uneori ai succes, alteori înveți".[3] Asta înseamnă să ai o atitudine foarte bună! Nu pierzi – înveți.

> Uneori ai succes, alteori înveți.
>
> — ROBERT KIYOSAKI

7. Nu îți pierde perspectiva

Când teologul și specialistul în etică Reinhold Niebuhr a spus rugăciunea, de acum renumită, „Rugăciunea seninătății", predica într-o biserică mică din Massachusetts. Doar un grup restrâns de oameni erau prezenți în ziua aceea, însă o persoană a apreciat rugăciunea și, după slujbă, i-a cerut o copie.

„Poftim", a răspuns Niebuhr, înmânându-i o bucată de hârtie mototolită. „Mă îndoiesc că voi mai avea nevoie de ea."

Acea rugăciune simplă a devenit cea mai publicată rugăciune din America, iar membrii Alcoolicilor Anonimi au preluat-o în programul lor.[4] Este ironic că rugăciunea lui Niebuhr a devenit atât de cunoscută. Evident, perspectiva lui nu era una bună, deoarece nu știa ce deținea.

Pe vremea când antrenorul Don Shula, unul dintre membrii Galeriei Celebrităților din Fotbal, era antrenor principal la Miami Dolphins, obișnuia să aplice o regulă de 24 de ore. Jucătorii, antrenorii și chiar el aveau la dispoziție doar 24 de ore după joc pentru a sărbători o victorie sau pentru a suferi după o înfrângere. După cele 24 de ore începea pregătirea pentru următorul joc. Genul acesta de perspectivă a făcut din Shula unul dintre cei mai de succes antrenori din istoria NFL.

Eșecul este la fel ca succesul – un proces zilnic, nu un loc în care ajungi într-o zi. Eșecul nu este un eveniment singular. Este modul în care te vei confrunta cu viața pe parcurs. Cu siguranță, vei face și greșeli, dar nu poți concluziona că ești un eșec până când nu-ți dai și ultima suflare. Până atunci mai ai timp pentru a schimba lucrurile.

8. Nu te obișnui prea mult cu eșecul

Într-una dintre benzile desenate *Peanuts*, Lucy ratează încă o minge înaltă. În timp ce se apropie de Charlie Brown, aflat la aruncare, îi spune: „Am crezut că reușesc, dar, dintr-odată, mi-am amintit de toate

celelalte pe care le-am ratat". Apoi Lucy concluzionează cu scuza supremă: „Trecutul mi-a trecut prin fața ochilor". Cu siguranță, Lucy a devenit din cale-afară de obișnuită cu eșecul.

Odată am auzit pe cineva spunând că a câștiga înseamnă să ajungi pe locul al patrulea epuizat, dar încântat, deoarece ultima oară ai ajuns pe locul al cincilea. Așa trebuie să privești eșecul. Dacă permiți greșelilor tale să te doboare și încetezi să mai încerci, înseamnă că ai acceptat eșecul. Nimeni nu ar trebui să accepte eșecul.

9. Fă din eșec un instrument de măsură pentru progres

Dacă ai fost un admirator al baseballului la începutul anilor 1960, probabil îți amintești de Maury Wills, jucător al echipei Los Angeles Dodger. Din 1960 până în 1966, Wills a fost recordman la baze furate. Numai în sezonul din 1962, acesta a furat 104 baze!

Wills a mai stabilit atunci un record: cele mai multe eliminări din joc în timp ce fura bazele. În 1965, un an în care a furat mai multe baze decât orice alt jucător din liga mare, a deținut de asemenea recordul pentru momentele când a fost prins furând: de 31 de ori.

Cei mai mulți dintre admiratorii baseballului nu își amintesc eșecurile lui Wills; își amintesc doar succesele lui. Dar dacă Wills s-ar fi lăsat descurajat de ieșirile sale, nu ar fi continuat să încerce să fure bazele și nu ar fi stabilit niciodată vreun record.

Oamenii de succes înțeleg rolul pe care îl joacă eșecul în atingerea obiectivelor. Este valabil în orice aspect al vieții. Inventatorul Thomas Edison spunea: „Nu sunt descurajat, pentru că orice încercare nereușită este un pas în față". Iar gimnasta medaliată cu aur Mary Lou Retton afirma: „Obținerea acelui aur este un sentiment frumos, dar ca să ajungi acolo trebuie să treci și prin eșecuri. Trebuie să ai puterea să te ridici și să continui". Fie că sunt mii de experimente care nu funcționează, mii de căzături de pe bârnă, momentele de răscruce în drumul succesului sunt

întotdeauna eșecuri. Cu cât mergi mai departe, cu atât ai parte de mai multe eșecuri.

> Persoana interesată de succes trebuie să învețe să privească eșecul ca pe o parte sănătoasă și inevitabilă a procesului prin care se ajunge în vârf.
>
> — JOYCE BROTHERS

Psihologul Joyce Brothers remarca: „Persoana interesată de succes trebuie să învețe să privească eșecul ca pe o parte sănătoasă și inevitabilă a procesului prin care se ajunge în vârf". Trebuie să înveți să privești realmente eșecul ca pe un prieten și un ajutor către succes. Dacă nu greșești, probabil nu progresezi cu adevărat. Faci doar ceea ce îți este familiar, confortabil și sigur. Așa cum spunea actorul Mickey Rooney: „Întotdeauna te confrunți cu eșecul în calea către succes".

10. Nu renunța

Un tânăr ce tocmai plecase la facultate a hotărât să aducă acasă o prietenă, cu care își dorea o relație, pentru a o prezenta mamei lui. Când prietena lui nu a fost pe placul mamei sale, a renunțat iute la ideea de a se întâlni cu ea și a adus acasă altă fată, în speranța că va avea mai mult noroc. Dar nici această fată nu s-a ridicat la standardele mamei lui. Una câte una, a adus acasă toate fetele pe care le cunoștea, și nici una nu a obținut aprobarea mamei.

Sătul, a căutat o fată exact ca mama lui. Aceasta avea aceeași înălțime, aceeași culoare a pielii și chiar gesturi similare. Cu siguranță, s-a gândit el, nu va avea nici o obiecție față de această fată. Și a avut dreptate. Mamei i-a plăcut la nebunie. Exista o singură problemă: tatălui nu!

Eșecul nu înseamnă că nu vei reuși niciodată. Înseamnă doar că va dura mai mult timp. John Wayne rostește o replică grozavă în filmul *Hoții de trenuri*. El

spune: „Îți vei petrece restul vieții încercând să te ridici de fiecare dată când vei fi doborât, așa că ai face bine să te obișnuiești cu asta". Asta înseamnă succesul – să te ridici de fiecare dată. Nici nu ai idee cât de aproape ești de ceea ce îți dorești să realizezi. Dacă renunți, nu vei afla niciodată – și garantat nu vei ajunge vreodată acolo. Ben Stein, scriitor, avocat, economist și actor, spune: „Spiritul uman nu se sfârșește niciodată când este învins. Se sfârșește atunci când capitulează". Sfatul meu: nu renunța niciodată!

> Eșecul nu înseamnă că nu vei reuși niciodată. Înseamnă doar că va dura mai mult timp.

Cu vreo 20 de ani în urmă, revista *Time* descria studiul unui psiholog despre oamenii care își pierduseră locurile de muncă de trei ori din cauza închiderii fabricilor. Cei care au scris articolul au fost uimiți de ceea ce au descoperit. Se așteptau ca oamenii care fuseseră concediați să fie demoralizați. În schimb, erau incredibil de optimiști. De ce oare? Au tras concluzia că oamenii care s-au confruntat în repetate rânduri cu astfel de situații învățaseră să se redreseze. Cei care se mai confruntaseră înainte cu o astfel de situație erau mai pregătiți să facă față greutăților decât cei care au lucrat întotdeauna în același loc și nu au mai trecut prin astfel de greutăți.[5]

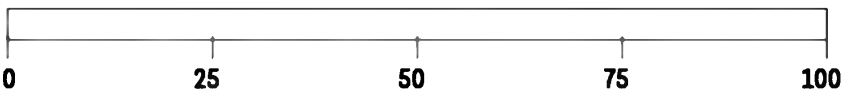
Poate sună ciudat, dar dacă ai avut parte de multe eșecuri, de fapt, ai mai multe șanse de reușită decât ceilalți care nu s-au confruntat cu astfel de situații. Când dai greș în repetate rânduri – și continui să te ridici și să înveți din greșelile tale – devii mai puternic, perseverent, experimentat și mai înțelept. Iar cei care își dezvoltă astfel de calități vor reuși să-și mențină succesul, spre deosebire de ceilalți, care obțin totul cu ușurință. Așadar, dacă ai dat greș de

multe ori, bucură-te. Atâta vreme cât nu renunți, ești pe drumul cel bun.

CUM ATITUDINEA TA POATE CONTA ÎN CEEA CE PRIVEȘTE EȘECUL

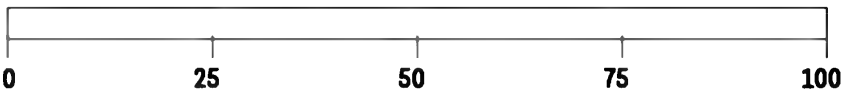
Este dificil să privești eșecul din perspectiva potrivită dacă tu continui să ai un comportament autodistructiv. Răspunde sincer la următoarele patru întrebări:

1. **Așteptări:** Cum estimezi că va fi ziua ta de mâine: mohorâtă sau luminoasă? Ești genul de persoană pentru care majoritatea lucrurilor merg în general bine sau rău? În ce proporție te aștepți să reușești în lucrurile pe care le faci zilnic? Notează-ți răspunsurile pe linia de mai jos.



Cele mai multe lucruri par să îmi meargă bine Nimic nu îmi iese bine

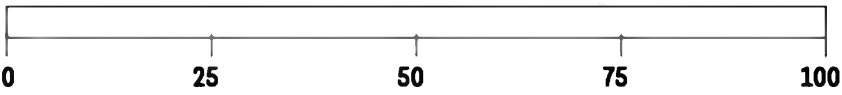
2. **Modul în care te percepi:** Ce părere ai despre tine când vine vorba despre eșec? Poate fi greu de definit. Crezi că ești o persoană de succes și foarte competentă, care uneori dă greș, ori ești în esență o persoană care dă greș și se străduiește să evite greșelile?



Sunt o persoană de succes care uneori dă greș Sunt o persoană care dă greș

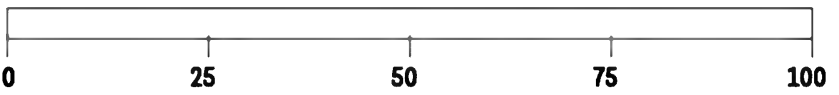
3. **Riscul:** Ce reprezintă riscul în viața ta? Este ceva normal și benefic pentru a reuși ori este ceva ce trebuie evitat cu orice preț? Poate că cel mai bun mod de a discerne felul în care simți cu adevărat este să-ți pui această întrebare astfel: în ce

măsură cauți confortul, siguranța, liniștea și menținerea situației actuale?



Caut riscuri rezonabile Evit riscurile cu orice preț

4. **Tenacitatea:** Gândește-te la primele patru sau cinci priorități pe care le ai în viață. Dacă nu le poți enumera imediat, acordă-ți un timp de gândire și apoi notează-le. În ce măsură au devenit aceste priorități mai puțin importante și ai încetat să lupți pentru a progresa? Dacă nu ești sigur, evaluează-le astfel: dacă nu ai observat o îmbunătățire semnificativă în ultimul an, probabil nu te străduiești îndeajuns pentru a reuși în domeniul respectiv.



Încă mă lupt să reușesc Mi-am pierdut din putere

Dacă ai notat un număr mai mare de 25% la oricare dintre întrebări, atunci s-ar putea să dai dovadă de un comportament autodistructiv. Folosește următoarea listă de întrebări pentru a te ajuta să-ți schimbi gândirea data viitoare când te vei confrunta cu un eșec.

- Nu am reușit din cauza unei alte persoane, din cauza situației mele ori din cauza mea?
- Chiar nu am reușit sau am avut, pur și simplu, așteptări nerealiste?
- Ce parte din acest „eșec" s-a încheiat cu un succes?
- Ce lecții pot învăța din asta?

- Sunt recunoscător pentru această experiență, în ciuda rezultatului?
- Există vreo cale de a transforma eșecul într-un succes, pentru mine sau pentru alții?
- Oameni pe care îi cunosc au avut experiențe similare; dacă da, mă pot ajuta?
- Cum îmi pot folosi experiența pentru a-i ajuta pe alții să evite probleme similare?
- Ce voi face mai departe?

10
ATITUDINEA POTRIVITĂ TE POATE AJUTA SĂ LE FII DE FOLOS ȘI CELORLALȚI

Atitudinea nu este totul, dar este unul dintre lucrurile care pot schimba ceva în viața ta. Cred asta cu adevărat și sper că, până acum, ai descoperit că aceste vorbe nu sunt doar adevărate, ci pot transforma vieți. Oamenii de succes nu au mai puține provocări decât toți ceilalți. În clipa de față, probabil realizezi că oamenii de succes se confruntă cu mult mai multe eșecuri, depășesc mai multe probleme, trec prin mai multe schimbări și au de-a face cu mai multe eventuale obstacole și temeri decât cei care nu au succes. Cum fac asta? Ei permit acestui element esențial să conteze!

Am primit de curând o scrisoare de la Kevin Keup, președinte al companiei de Construcții Beton K. Keup din Batavia, Illinois, în care descrie cum a făcut câteva schimbări majore în viața lui. Iată ce a scris:

Dragă domnule,

Acum doi ani, de Ziua Tatălui, am primit cadou de la soția mea cartea dumneavoastră Puterea atitudinii pozitive. *Răsfoind-o, mi-a atras atenția un pasaj. La pagina 23, citez: „Un pesimist este o persoană care, în ciuda prezentului, este dezamăgită de viitor". Vorbele acelea au avut un impact destul de mare asupra mea. Se referea la persoana care devenisem fără să realizez. Nu mi-am dat seama că am o atitudine atât de negativistă până când nu am citit acele cuvinte și am fost obligat să mă confrunt cu persoana care devenisem.*

La momentul acela activam în domeniu de 29 de ani și timp de 28 de ani am fost un optimist.

Orice dificultăți îmi ieșeau în cale, când mergeam la culcare știam că ziua de mâine avea să fie una mai bună. La un moment dat, fără să îmi dau seama, m-am schimbat. Acea frază din cartea dumneavoastră a fost un adevărat declic pentru mine. Recunoașterea faptului că trăiam într-o stare profundă de pesimism a devenit un punct de cotitură pentru mine, un moment în care am decis să fac o schimbare în viața mea.

Am renăscut din punct de vedere spiritual, emoțional și psihic în timpul acestei călătorii din ultimii doi ani. Ca om de afaceri, am oportunitatea de a-mi împărtăși gândurile oamenilor care lucrează alături de mine. Un lucru pe care l-am implementat deja este includerea săptămânală, pentru fiecare stat de plată, a unui pasaj din cartea dumneavoastră și din alte surse pentru aproximativ 40 de persoane.

Lucrăm în industria construcțiilor și distribuirea acestor mesaje către oamenii noștri a fost foarte importantă și a adus schimbări pozitive. Unii dintre ei păstrează citatele pe frigidere ori pe panouri pentru a le împărtăși cu familiile lor...

Totul a început cu cartea dumneavoastră și cu forța acelei fraze și vreau doar să vă mulțumesc.

Cu sinceritate,
Kevin Keup

Când o persoană recunoaște că nu are o atitudine potrivită, aceasta deschide calea pentru o schimbare pozitivă și oportunități uriașe.

AJUTÂNDU-TE PE TINE, ÎI AJUȚI PE CEILALȚI

La finalul acestei cărți îmi doresc să rămâi cu câteva idei importante.

1. la decizia de a permite factorului decisiv să facă o schimbare în viața ta

Să nu uiți niciodată că atitudinea ta este o alegere. Ești singurul care poate decide să folosească puterea factorului decisiv. În timp ce reflectezi la această decizie, ia în considerare următoarele aspecte:

- Există o alegere pe care trebuie să o faci în tot ceea ce realizezi.
- Așadar, ține minte că, în cele din urmă, alegerea pe care o faci determină cine ești.

Pentru majoritatea oamenilor, factorul decisiv nu va schimba niciodată nimic. De ce? Au adoptat o atitudine care nu este un câștig important pentru ei. Dacă cineva nu alege cu bună știință să aibă atitudinea potrivită, atunci alege să aibă o atitudine greșită.

2. Gestionează-ți deciziile în fiecare zi a vieții tale

Alegerile pe care le facem în viață nu rămân de la sine alese. În cartea mea *Today Matters* [Fiecare zi contează] subliniez că: „Oamenii de succes iau decizii corecte din timp și gestionează acele decizii zilnic". Luarea deciziilor este importantă. Nu ne putem schimba și nu putem progresa altfel. Dar gestionarea deciziilor este subapreciată. Credem că deciziile noastre bune vor rămâne bune în mod automat, dar nu este așa. Fiecare decizie corectă luată trebuie gestionată în fiecare zi. Îți amintești ce a spus Kevin Keup în scrisoarea lui? A spus că „devenise fără să își dea seama" o persoană negativistă – chiar și după 28 de ani și jumătate în care fusese o persoană optimistă!

Problema lui a fost una de management. A eșuat în a-și gestiona atitudinea. Iar eu am învățat din experiență că este mai ușor să menții o atitudine potrivită decât să o redobândești! Începe fiecare zi din viața ta adoptând în mod conștient o atitudine pozitivă.

Este mai ușor să menții o atitudine potrivită decât să o redobândești.

3. Nu lăsa greutățile să aibă un efect nociv asupra atitudinii tale

Oricine poate avea o atitudine bună atunci când lucrurile merg cum trebuie. Dar ce se întâmplă când lucrurile nu merg atât de bine? Amintește-ți cele cinci mari obstacole în calea unei atitudini de succes din această carte: descurajarea, schimbarea, problemele, teama și eșecul. Care dintre ele crezi că te-ar afecta negativ? Ești pregătit să te confrunți cu provocări? Trebuie să fii pregătit mental să împiedici greutățile să te doboare.

În septembrie 2005, uraganul Katrina a lăsat semne devastatoare în partea sudică a Statelor Unite. La câteva zile după ce a lovit furtuna, a apărut un articol în *USA Today* care conținea sfaturi pentru oamenii de pe coasta Golfului american din partea oamenilor care suferiseră tragedii similare. Iată ce conținea articolul:

Veteranii în ceea ce privește unele dintre cele mai mari dezastre naturale din istoria SUA din ultimii ani oferă aceste sfaturi victimelor uraganului Katrina:

Fiți răbdători. „Probabil că va dura mai mult decât credeți să vă reveniți", spune Curt Ivy, funcționar la primărie în Homestead, Florida, epicentrul uraganului Andrew din 1992. „Am crezut că ne vom reveni în trei sau cinci ani. Habar nu aveam ce se întâmplă."

Feriți-vă de contractorii dubioși. „Știți că vor apărea tot felul de contractori în New Orleans", spune Bob Boucher, a cărui casă a fost inundată de furtuna tropicală Allison în 2001. Nu plătiți materialele în avans și nu plătiți integral înainte ca lucrarea să fie terminată.

Economisiți-vă banii. Dacă nu aveți de lucru, sunați creditorii și amânați plata facturilor. „Aveți nevoie de bani lichizi până când se limpezesc apele", spune Stan Thomas, care și-a pierdut afacerea cu credite ipotecare în timpul cutremurului din Northridge ce a lovit California de Sud în 1994.

Pregătiți-vă de o criză a forței de muncă și a materialelor. Anticipați care vă sunt nevoile, cum ar fi betonul, rigipsul, țigla – și mâna de lucru.

Bazați-vă pe sprijinul celorlalți, inclusiv pe consilieri și biserici. „Cel mai important lucru este să vă puteți baza pe prietenii apropiați și familie, să munciți împreună", spune Jacob Spenn, care gestionează Proiectul de Recuperare în urma furtunii tropicale Allison din ținutul Harris, Texas. „Comunitățile mai unite sunt cele care par să își revină mai rapid."

Aveți răbdare și credință. „Nu faceți nimic foarte repede", spune Phil Halstead din orașul Oklahoma, care și-a pierdut casa din cauza unei tornade în urmă cu șase ani. „Inițial, vă gândiți: «Este practic imposibil să scap din asta», dar o veți face. Trebuie să fiți tari din punct de vedere mental, pentru că o astfel de situație, cu siguranță, poate să vă epuizeze".[1]

De remarcat că multe dintre sfaturile oamenilor care au supraviețuit altor tragedii s-au concentrat asupra problemelor de atitudine: fiți răbdători, fiți precauți, pregătiți-vă, bazați-vă pe sprijinul celorlalți, aveți credință și fiți puternici din punct de vedere psihic. În esență, acești oameni spun: „Nu ați putut controla Katrina și nu puteți controla nici circumstanțele, dar vă puteți controla atitudinea. Dacă reușiți, lucrul acesta va aduce beneficii în viața voastră. Poate fi factorul care contează și hotărăște dacă renunțați sau dacă vă reveniți".

4. Odată ce factorul care contează aduce o schimbare în viața ta, ajută-i și pe alții să-l descopere

Aș dori să observi încă un aspect la scrisoarea lui Kevin Keup. Acesta nu păstrează pentru sine descoperirea despre puterea unei atitudini pozitive. Împărtășește asta cu toți angajații săi, deoarece știe că lucrul acesta îi va ajuta, iar rezultatul va schimba întreaga companie.

Ajutându-i pe ceilalți să descopere impactul factorului care contează, te ajuți pe tine însuți, îi ajuți pe alții și vei face din acest colțișor de lume un loc mai bun. Cine nu și-ar dori să fie înconjurat de oameni care cred în ei înșiși și în ceilalți, au speranță și acționează pozitiv în rezolvarea problemelor și depășirea dificultăților?

Scriu cărți de aproape 30 de ani și voi continua să fac asta dintr-un singur motiv: doresc să aduc un plus de valoare în viața celor din jur. Oameni precum Kevin îmi scriu uneori și îmi spun că o carte scrisă de mine le-a schimbat viața. De cele mai multe ori, cei ale căror vieți au fost influențate în mod pozitiv nu mi-o spun niciodată, dar nu-i nimic.

De curând, prietena mea Carole Bos mi-a împărtășit povestea unei persoane care i-a schimbat viața și căreia acum dorește neapărat să îi spună despre impactul pe care acesta l-a avut asupra ei. Am fost atât de intrigat, încât am rugat-o să mi-o trimită și mie ca s-o pot împărtăși cu tine. Iată povestea ei:

Era una dintre acele nopți umede și reci de iarnă când vântul, suflând dinspre Marea de Nord, mă făcea să tânjesc după un șemineu și o carte bună. În schimb, aveam de scris pentru un examen final.

Locuiam într-un apartament fără șemineu. Aveam 21 de ani și încercam să învăț în același timp neerlandeză și germană. Profesorul meu, care își luase concediu un an de la USC, își termina anul în care predase germana în Olanda.

Ziua examenului avea să fie ultima oară când îl vedeam înainte ca el să se reîntoarcă în SUA.

La sfârșitul cursului, profesorul i-a lăsat pe toți să plece, dar mi-a spus să rămân pentru câteva minute: „Aș dori să îți notez lucrarea de la examen înainte să pleci". Mi s-a părut o dorință ciudată, dar i-am făcut pe plac. Nu aveam nici cea mai mică idee că urma să îmi schimbe viața.

În timp ce îmi înapoia lucrarea corectată, acel profesor de la USC mi-a spus: „Carole, vreau să vorbesc cu tine despre viitorul tău. Am predat la USC multă vreme. Am avut mulți studenți la cursurile mele. Ești unul dintre cei mai străluciți dintre toți studenții, dar tu nu știi asta. Când pleci de aici, în seara asta, vreau să îți amintești vorbele mele: poți face orice îți dorești să faci. Poți deveni orice îți dorești să fii. Dar mai întâi trebuie să crezi în tine. Trebuie să îți schimbi atitudinea legată de ceea ce poți realiza singură. Înainte să ne despărțim, vreau să îmi promiți că vei face asta".

Cuvintele lui au rămas adânc întipărite în mintea mea când mi-am dat seama că nu avea nici un alt motiv decât binele meu. I-am povestit lui Jim, soțul meu, despre conversația noastră.

„Are dreptate", a remarcat Jim. „Cred că ar trebui să studiezi dreptul și să devii avocat." În cele din urmă, am urmat sfatul amândurora.

Muncind din greu în facultate, împărțind-mi timpul între slujbă și școală, am reușit să termin facultatea în fruntea grupei. Pe parcursul facultății de drept am lucrat ca funcționar la o firmă unde am învățat să fiu avocat pledant. După absolvire, cu doctoratul în drept în mână și așteptând cu nerăbdare o carieră în acest domeniu, am fost devastată. Firma a angajat toți funcționarii bărbați ca avocați permanenți. Cât despre mine, singurul funcționar care a ajuns în Law Review*: „Femeile nu ar trebui să fie avocați*

pledanți". Pentru a putea profesa ca avocat pledant, am fost nevoită să îmi deschid propria firmă.

25 de ani mai târziu, sunt înconjurată de o echipă grozavă la Bos & Glazier, unde avem niște clienți minunați. Am avut privilegiul de a mă ocupa de multe cazuri interesante prin toată țara, de a scrie cărți motivaționale și de a susține discursuri motivaționale. Regretul meu cel mai mare este că nu am reușit să am copii. Dar, folosindu-mă de pasiunea mea pentru povestit, diplomele în istorie și studiul limbii ruse, precum și de abilitățile mele de avocat pledant, pot schimba în bine viețile multor copii de pretutindeni prin AwesomeStories.com. Este utilizat în școli pe tot teritoriul Statelor Unite (ca instrument de predare/învățare) și în 75 de țări (ca o modalitate distractivă prin care oamenii își pot îmbunătăți engleza).

Aș vrea să îl anunț pe profesorul meu de la USC că a devenit unul dintre primii cinci oameni care mi-au influențat viața. Problema este că... nu îmi mai amintesc numele lui.

Există milioane de oameni ca el. În fiecare zi, aduc plusvaloare celor din jur și, de cele mai multe ori, nu vor afla niciodată că au determinat o schimbare. Și asta este în regulă. Acești oameni înțeleg că succesul ar trebui judecat zi de zi după semințele sădite, nu după recolta culeasă.

> Succesul ar trebui judecat zi de zi după semințele sădite, nu după recolta culeasă.

Nu vrei să ni te alături în această călătorie de a schimba viețile altora? Eu cred că o vei face. În calitate de autor, sper că această carte va face o schimbare în viața ta, iar când o vei termina de citit,

sper că vei schimba la rândul tău și viețile altor persoane. Asta este *Rețeta succesului*. Succes!

NOTE

Capitolul 1. De unde ai dobândit atitudinea?

1. Bob Conklin, *The Dynamics of Successful Attitudes* (New York, Prentice-Hall, 1963).
2. Howard Baker, „Frankl, Viktor E. (1905-1997)", obituary, *Gale Encyclopedia*, http://www.findarticles.com/p/articles/mi_g2699/is_00 (accesat în data de 15 septembrie 2005).
3. Pamela Jessica Runyon, „Viktor E. Frankl", *Empire: zine*, http://www.empirezine.com/spotlight/frankl/frankl1.h (accesat în data de 15 septembrie 2005).

Capitolul 2. Ce *nu* poate face atitudinea pentru tine

1. Sharon Jayson, „Yep, Life'll Burst That Self-Esteem Bubble", *USA Today*, 15 februarie 2005, http://www.usatoday.com/life/lifestyle/2005-02-15-self-esteem_x.htm (accesat în data de 14 septembrie 2005).
2. *Ibid.*
3. Bill Hybels, *Courageous Leadership* (Grand Rapids, MI, Zondervan, 2002), p. 84.
4. „Positive Attitude Delays Aging", BBC News World Edition, 12 septembrie 2004, http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3642356.stm (accesat în data de 15 septembrie 2005).
5. http://www.getmotivation.com/favorites12.html.
6. Peter Jennings, Wikipedia, http://en.wikipedia.org/wiki/ Peter_Jennings (accesat în data de 19 septembrie 2005).
7. *Ibid.*

Capitolul 3. Ce *poți* obține cu ajutorul atitudinii tale

1. Denis Waitley, *The Winner's Edge* (New York, Berkley, 1986).
2. Ernest H. Rosenbaum și Isadora R. Rosenbaum, „Attitude –The Will to Live", *Cancer Supportive Care Programs National and International*, republicat, „Coping with Cancer", Martie/Aprilie 1999
004/ai_2699000472
http://www.cancersupportivecare.com/attitude.html#N
(accesat în data de 23 septembrie 2005).
3. *Ibid.*
tm 4. John Milton, *Paradise Lost*, Cartea I, versul 253.

Capitolul 4. Cum poți face din atitudinea ta un atu important

1.
http://www.eyeforbeauty.com/Personal/Philosophy/life
2. Norman Vincent Peale, *The Power of the Plus Factor* (New York, Ballantine, 1996).
3. Reclamă Adidas, *ESPN: The Magazine,* 15 februarie 2004.

Capitolul 5. Descurajarea

1. Adaptare după „How You Can Tell When It's Going to Be a Rotten Day", http://www.joke-archives.com/toplists/rottendy.html
2. Charles Bracelen Flood, *Lee: The Last Years* (New York, First Mariner Books, 1998), p. 136.
3. *The Megiddo Message.*
4. „Colonel Harland Sanders", despre KFC, www.kfc.com/about/colonel.htm.

5. Napoleon Hill, *Gândește și vei fi bogat,* Ed. Litera, București, 2018.
6. Eliza Strickland, „Happy Birthday «Leaves of Grass»>", http://jscms.jrn.columbia.edu/cns/2005-02-15/stricklandwaltwhitman (accesat în data de 1 noiembrie 2005).
7. D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure* (Grand Rapids, MI, Wm. B. Eerdmans Publishing Company, 1965), p. 20.
8. Lucy Maher, „Are You Too Hard on Yourself?"
9. „Exercise Regimen for the Workplace", http://www.ucolick.org/~de/humour/exercise.html

Capitolul 6. Schimbarea

1. David Bayles și Ted Orland, *Art and Fear* (Santa Barbara, Capra Press, 1993), p. 57.
2. Frances Hodgson Burnett, *The Secret Garden* (New York, Harper Trophy, 1998), p. 337.

Capitolul 7. Problemele

1. Tom Zuercher, „And Let it Begin with Me", http://www.brethren.org/AC2001/Zuercher.htm
2. *Forbes,* 16 octombrie 1920, https://www.keepmedia.com/Auth.do?extId=10022&uri=/archive/forbes/2005/1017/044.html
3. „Bits and Pieces", 9 august 2001, p. 21.
4. Richard Reeves, *President Reagan: The Triumph of Imagination* (New York, Simon și Schuster, 2005).

Capitolul 8. Teama

1. Franklin D. Roosevelt, Discurs inaugural, 4 martie 1933, publicat în Samuel Rosenman, ed., *The Public Papers of Franklin D. Roosevelt,* Volumul doi: *The Year of Crisis,* 1933 (New York, Random House,

1938), pp. 11–16, menționate la http://historymatters.gmu.edu/d/5057/ (accesat în data de 26 noiembrie 2005).

2. Facerea 3:10, Biblia după Bartolomeu Valeriu Anania, p. 22.

3. James Reich în *Journal of Nervous and Mental Disease*, martie 1986, citat de Robert Handly și Pauline Neff, *Beyond Fear* (New York, Rawson Associates, 1987), p. 9.

4. Barna Research Group, „Most Americans Satisfied with Life Despite Having Quality of Life Issues", 26 martie 2002, http://www.barna.org/FlexPage.aspx?Page=BarnaUpdate &BarnaUpdateID=109 (accesat în data de 26 noiembrie 2005).

5. *Webster's New World Dictionary of American English*, 3rd College Edition (Cleveland, OH, Simon și Schuster, 1991).

6. Joe Tye, *Never Fear, Never Quit* (New York, Delacorte Press, 1997).

7. Barbara Bush, *Address to Kennebunk (Maine) High School*, sursă necunoscută.

Capitolul 9. Eșecul

1. Helen Hayes, *On Reflection: An Autobiography* (New York, M. Evans and Company, 1968).

2. Warren Bennis, *Leaders on Leadership* (Boston, Harvard Business School Press, 1992).

3. Robert Kiyosaki, *Tată bogat, tată sărac*, Ed. Curtea Veche Publishing, București, 2008.

4. Harold C. Warlick Jr., *Conquering Loneliness* (Waco, Tex, Word Books, 1979).

5. Arthur Freeman și Rose DeWolf, *The 10 Dumbest Mistakes Smart People Make and How to Avoid Them: Simple and Sure Techniques for Gaining*

Greater Control of Your Life (New York, HarperCollins, 1992).

Capitolul 10. Atitudinea potrivită te poate ajuta să le fii de folos şi celorlalţi

1. Richard Wolf, „Words of Advice from Fellow Survivors", *USA Today*, 12 septembrie 2005, A6.