

LBRIS

We know
books

Joshua Becker
și Eric Stanford

CE CONTEAZĂ
CU ADEVĂRAT
ÎN VIAȚĂ

*Scapă de distrageri pentru a avea
o viață mai plină de sens*

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Editura



For You

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea *Ce contează cu adevărat în viață* 5

Partea I. Obiectivul și obstacolele

Capitolul 1	O viață fără regrete. Începutul cu gândul la sfârșit	13
Capitolul 2	Distras de la sens. Lasă mai puținul să înlocuiască mai marele	31

Partea a II-a. Distragerile unei voințe paralizate

Capitolul 3	Visuri umbrite. Cum să depășești distragerea cauzată de frică	47
Capitolul 4	Rănit. Cum să depășești distragerile cauzate de greșeli din trecut	69

Partea a III-a. Distrageri cauzate de forme inferioare al binelui

Capitolul 5	Monstrul Eu. Cum să depășești distragerile cauzate de fericire	91
Capitolul 6	Destul e destul. Cum să depășești distragerea cauzată de bani	109
Capitolul 7	Gunoii de pe drumul spre scop. Cum să depășești distragerea cauzată de posesiuni	135
Capitolul 8	Trending. Cum să depășești distragerea cauzată de aplauze	160
Capitolul 9	Plajele devin plictisitoare. Cum să depășești distragerea cauzată de timpul liber	181
Capitolul 10	Lumini intermitente. Cum să depășești distragerea cauzată de tehnologie	205

Partea a IV-a. Sfârșitul cărții, începutul unei vieți cu mai mult sens

Capitolul 11	Trăiește povestea pe care vrei să o auzi. Și așteaptă-te la surprize	235
	Exercițiu bonus. Descoperă-ți scopurile	252
	Mulțumiri	265
	Despre autor	267

LBRIS

We know
books

PARTEA I

**OBIECTIVUL
ȘI OBSTACOLELE**

1

O viață fără regrete

Începutul cu gândul la sfârșit

„Nu ni se dă o viață scurtă, ci noi o facem scurtă,
și nu suntem prost aprovizionați, ci risipitori...
Viața este lungă dacă știi cum să o folosești“.

Seneca, *Despre scurtimea vieții*

Bronnie Ware, asistentă medicală australiană care a petrecut mai mulți ani îngrijind oameni în ultimele lor săptămâni de viață, își întreba de obicei pacienții despre regretele pe care le aveau sau despre orice ar fi făcut diferit dacă ar fi putut. Ulterior, ea a postat un articol intitulat „Regretele muribunzilor“ despre constatările sale. În acesta, Ware a scris despre claritatea fenomenală a viziunii pe care oamenii o dobândeau la sfârșitul vieții lor, precum și despre temele comune care apăreau mereu și mereu în timpul acestor conversații. Acest articol a fost

distribuit de milioane de ori online și a fost transformat într-o carte în 2012.*

Este o premisă fascinantă, nu-i așa? Ce regretă oame-
nii cel mai mult la viața lor?

Nu am de gând să includ lista aici. În schimb, vreau să te întreb: cât de mult îți dorești să știi ce se află pe ea? Cât de tentat ești să cauți articolul pe Google chiar acum, ca să vezi care este topul regretelor pe care oamenii le au la sfârșitul vieții? Și, mai ales, de unde vine această dorință de a cunoaște regretele muribunzilor? Oare nu tăria interesului tău dovedește că ești îngrijorat de faptul că viața ta s-a irosit?

De ce a devenit virală o listă despre regretele alto-
ra pe moarte? Pentru că știm cu toții că ne vom apropia
de moarte într-o zi și nu vrem să avem regrete când vom
ajunge acolo. Și pentru că *deja începem să avem regrete
în legătură cu alegerile noastre de viață.*

Fie că suntem persoane de vârstă mijlocie sau tinere,
este obișnuit să avem o anxietate sâcâitoare legată de fap-
tul că ne irosim timpul și resursele pe lucruri care nu sunt
importante, în timp ce nu ne concentrăm suficient de mult
pe lucrurile și persoanele care contează cu adevărat. Și ne
imaginăm adeseori că ne va părea rău într-o bună zi dacă
nu facem o schimbare. Însă continuăm tot așa, punând
inconsecvența înaintea imperativului.

* Bronnie Ware, „Regrets of the Dying“, <https://bronnieware.com/blog/regrets-of-the-dying>. Vezi și Bronnie Ware, *The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing* (Carlsbad, CA: Hay House, 2012). Cele cinci regrete sunt următoarele: (1) „Îmi doresc să știu cum ar fi fost să trăiesc o viață fidelă mie, nu viața pe care alții o așteptau de la mine.“ (2) „Îmi doresc să nu fi muncit atât de mult.“ (3) „Îmi doresc să fi avut curajul de a-mi exprima sentimentele.“ (4) „Îmi doresc să fi rămas în contact cu prietenii mei.“ (5) „Îmi doresc să-mi fi dat voie să fiu mai fericit.“

Continuăm tot așa, punând inconsecvența înaintea imperativului.

Ceva trebuie să se schimbe! Și nu avem prea mult timp la dispoziție pentru a face această schimbare!

Întotdeauna vom lua și decizii prostești pe parcurs, pe care ne dorim să le fi putut evita. Deci, oricum ar fi, este imposibil să trăim o viață fără regrete. Dar este totuși posibil să facem schimbări care să ne scoată de pe calea facilă a scufundării în obișnuit și în imediat și să ne pună pe o cale mai intenționată, care să ne ducă la o viață mai satisfăcătoare și să rezoneze dincolo de propria noastră existență muritoare – o viață bine trăită. Puși în situația de a alege, nu ne dorim cu toții o viață cu mai puține regrete și mai multe împliniri?

Într-o zi, nu cu mult timp în urmă, am fost nevoit să mă confrunt cu un lucru pe care trebuia să-l fac înainte de a muri. Și vreau să îți povestesc despre asta acum, pentru că are legătură cu tine.

Un singur lucru

În octombrie 2019, am participat, împreună cu mai mulți membri ai echipei mele, la o conferință numită Start Finishing [„Începe să termini“], la K'é Main Street Learning Lab din Mesa, Arizona. Charlie Gilkey, autorul unei cărți cu același titlu precum conferința, a fost prezentatorul nostru în acea zi. Charlie ne-a spus că dorește să fim specifici în aplicarea principiilor atelierului la cea mai

importantă muncă din viața noastră. Pentru a ne ajuta să determinăm care este acea muncă, ne-a spus:

– Închideți ochii și răspundeți la această întrebare: „Dacă ați muri astăzi, care este proiectul pe care ați fi cel mai dezamăgiți că nu l-ați finalizat?”

După ce ne-am adresat această întrebare, ne-am împărtășit pe rând ce lucrări considerăm că sunt cele mai importante. Tânăra de lângă mine a menționat un proiect artistic pe care dorea să îl finalizeze. O mamă a vorbit despre dorința ei de a-și pregăti cei doi adolescenți pentru viață. În ceea ce mă privește, fără ezitare, am răspuns astfel la întrebarea lui Charlie:

– Dacă ar fi să mor astăzi, cel mai mult aș fi dezamăgit că nu am avut ocazia să scriu o carte la care mă gândesc de mult timp.

Pun pariu că ghicești la ce carte mă refer...

Este cea pe care o citești chiar acum!

De ceva vreme, mă gândeam să scriu o carte prin care să folosesc principiile minimalismului, pentru care sunt cunoscut, pentru a prezenta o imagine mai amplă a modului în care distragerile ne îndepărtează de sens, scop și satisfacție. Și, chiar în acel moment, în Learning Lab, a scrie cartea *Ce contează cu adevărat în viață* a devenit sarcina mea prioritară – pentru că există un mesaj care mă motivează mai mult decât oricare altul, iar acesta nu este de a-i ajuta pe oameni să-și curețe dulapurile, oricât de util ar fi. Singurul mesaj care arde cel mai mult în inima mea este invitația de a trăi o viață plină de intenție și sens. În afară de credința mea și de familia mea, acest mesaj este ceea ce îmi doresc să mă reprezinte după ce nu voi mai fi.

Citesc, scriu și vorbesc despre acest subiect de ani de zile, ceea ce mi-a dat ocazia să adun multe puncte de vedere și relatări. Acum, reunesc într-un singur volum cele mai importante idei, concentrându-mă în special pe cum poți obține concentrarea necesară pentru a trăi în conformitate cu prioritățile tale. În cartea de față, vreau să-ți arăt ce trebuie să elimini din viața ta pentru a trece la o viață mai intenționată.

A trăi o viață cu un scop este important nu doar pentru mine sau pentru câțiva alții ca mine. Ci pentru noi toți, deoarece toți avem cel puțin un lucru (probabil mai multe) pe care simțim că trebuie să-l facem înainte de a muri. Și nu mă refer la lucruri de pe lista de dorințe, cum ar fi „Să mă plimb cu balonul cu aer cald“. Vorbesc despre a trăi într-un mod care să facă diferența. Vorbesc despre a ști că viața noastră contează și are un impact pozitiv asupra lumii, că existența noastră înseamnă ceva.

Acest lucru mă aduce la tine. Permite-mi să-ți adresez aceeași întrebare pe care mi-a pus-o Charlie Gilkey: dacă ai muri astăzi, ce lucru (sau lucruri) ai fi cel mai dezamăgit că nu ai reușit să realizezi?

Te rog să nu treci pur și simplu pe lângă această întrebare. Oprește-te și gândește-te la ea. Identifică-ți obiectivele de nivel superior, în mod clar și specific.

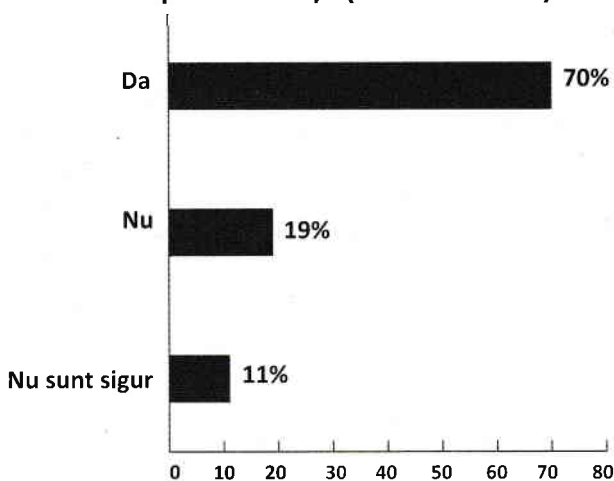
Dacă ar fi să mori astăzi, ce lucru (sau lucruri) ai fi cel mai dezamăgit că nu ai reușit să finalizezi?

În pregătirea pentru scrierea acestei cărți, am comandat un sondaj reprezentativ la nivel național (Sondajul

„Ce contează în viață“) care a adresat o serie de întrebări legate de temele acestei cărți.* Mă voi referi adeseori la rezultatele sondajului în capitolele următoare și cred că vei socoti și tu că rezultatele sunt fascinante.

Pentru început, una dintre întrebările pe care le-am adresat a fost: „Ai spune că ți-ai identificat un scop clar al vieții (sau mai multe)?“ Am fost încântat să văd că 70% dintre respondenți au răspuns afirmativ. Alți 19% au răspuns „Nu“, în timp ce 11% nu au fost siguri.

Ai spune că ți-ai identificat un scop clar al vieții (sau mai multe)?



* Sondajul „Ce contează în viață“ a fost realizat de American Directions Research Group în numele Becoming Minimalist LLC. Realizat pe un eșantion reprezentativ la nivel național de 400 de respondenți, sondajul a fost efectuat online în februarie 2021. Participanții, cu vârsta de minimum 18 ani, provin din Statele Unite. Este posibil ca procentele de răspuns să nu ajungă la 100% din cauza rotunjirilor. Unele întrebări din sondaj prezentate în această carte au fost ușor modificate pentru a permite combinarea răspunsurilor în mai puține categorii. Rezultatele complete ale sondajului pot fi consultate la www.becoming-minimalist.com/things-that-matter-survey.

Îți cunoști scopul/scopurile? Dacă răspunsul este „Nu“ sau dacă nu ești sigur (la fel ca 30% dintre participanții la sondaj), te invit să consulți exercițiul „Descoperă-ți scopurile“ de la sfârșitul acestei cărți. El te va ajuta să te gândești metodic la dorințele care se află la intersecția dintre pasiunile tale, abilitățile tale și nevoile lumii. Vei vedea pentru ce misiuni ești potrivit și de care ești atras.

Dacă faci parte din cei 70% și crezi că îți cunoști scopul, este minunat! Însă te încurajez să îți păstrezi mintea deschisă, pentru că această carte te va ajuta să-ți rafinezi sau să-ți redefiniești pe parcurs lucrurile care contează pentru tine.

Chiar acum, te rog să începi să crezi că nu este prea târziu să-ți reorientezi viața în jurul scopurilor tale. Ai puterea de a face ceva *acum* pentru a trăi viața pe care vrei să o trăiești și, în cele din urmă, să ajungi la final cu mai puține regrete!

Ai puterea de a face ceva *acum* pentru a trăi viața pe care vrei să o trăiești.

Tema acestei cărți nu este un mesaj de genul „Cum să fii fericit“, deși cred că a trăi o viață aliniată cu valorile și pasiunile tale este cea mai rapidă cale spre fericire, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Această carte este despre mult mai mult decât despre cum te simți, este despre cum să-ți trăiești singura viață pe care o ai și cum să o păstrezi concentrată pe lucrurile care contează. Aș merge atât de departe încât aș spune că lumea are nevoie ca tu să trăiești pentru lucrurile care contează pentru tine, deoarece ești cel mai productiv și influent când îți oferi contribuția ta unică.

Poate că nu există o căutare mai mare pentru tine și pentru ceilalți decât alegerea de a trăi o viață plină de sens, axată pe lucrurile care contează cu adevărat în viață.

Cum să-ți faci viața suficient de lungă

În facultate, am avut un profesor care ne-a învățat următoarele: „Încercați să citiți cărți din secolele anterioare, pentru că toți autorii contemporani cu voi înoată în aceleași curente culturale și ideologice. Dar o carte de acum câteva secole vă aduce o perspectivă diferită și vă provoacă gândirea în moduri noi.“

Am încercat să trăiesc în conformitate cu acest sfat. De fapt, multe dintre ideile mele despre Dumnezeu, minimalism, viața trăită cu un scop și alte subiecte care îmi sunt dragi au fost inspirate de oameni înțelepți din epocile trecute. Ei mi-au adus o perspectivă proaspătă într-un mod în care savanții sau experții moderni nu o pot face. Și am descoperit că temele care au avut ecou în mod repetat în epoci diferite și în locuri diferite sunt adesea teme care încă ne pot arăta calea către o viață mai bună.

În acest sens, vreau să îți împărtășesc un citat care de mulți ani înseamnă foarte mult pentru mine. Seneca cel Tânăr, filosof roman născut cam în aceeași perioadă cu Iisus din Nazaret, spunea:

Nu este vorba despre faptul că avem puțin timp de trăit, ci despre faptul că irosim o mare parte din el. Viața este suficient de lungă, iar o cantitate suficient de generoasă ne-a fost dată pentru cele mai înalte realizări – dacă ar fi bine investită în întregime. Dar când este

irosită în lux nepăsător și cheltuită în activități care nu fac niciun bine, suntem forțați de constrângerea finală a morții să ne dăm seama că a trecut înainte ca noi să știm că trece. Așa stau lucrurile: nu ni se dă o viață scurtă, ci noi o facem scurtă, și nu suntem prost aprovizionați, ci risipitori. Viața este lungă dacă știi cum să o folosești.*

Ce de semnificații în acest fragment! Te îndemn să îl recitești și poate chiar să iei un pix și să subliniezi frazele-cheie care îți ies în evidență. Începe cu „irosim o mare parte“.

Afirmația îndrăzneată a lui Seneca reprezintă ceea ce vreau să spun când mă refer la viața trăită cu intenție, cu scop. Înseamnă să ne cheltuim timpul limitat pentru „cele mai înalte realizări“ în loc de „luxul nepăsător“ și de „activități care nu fac niciun bine“. Numai astfel vom descoperi că viața este suficient de lungă pentru a face ceea ce contează cel mai mult.

Cum să ajungem la sfârșitul vieții cu minimum de regrete: să alegem bine, să lăsăm deoparte preocupările minore și să căutăm un sens în viața noastră. Și să facem asta în fiecare zi.

Seneca ne indică răspunsul la enigma despre cum să ajungem la sfârșitul vieții cu minimum de regrete: *să alegem bine, să lăsăm deoparte preocupările minore și să căutăm un sens în viața noastră. Și să facem asta în fiecare zi.*

* Seneca, „On the Shortness of Life“, în *Dialogues and Letters*, trad. C.D.N. Costa (New York: Penguin, 1997), 57.

Cum poate ceva să devină semnificativ

Pentru mine, a învăța cum să-mi trăiesc viața cu un scop precis nu a fost o revelație instantanee, deși au existat multe momente de iluminare pe parcurs. Mai degrabă, în cazul meu a existat o creștere treptată a înțelegerii, influențată de lucrurile care s-au întâmplat în viața mea de-a lungul multor ani.

Educația mea religioasă m-a învățat să mă gândesc la priorități și să urmăresc lucrurile importante din viață. M-a determinat să mă concentrez asupra problemelor legate de ceea ce contează pe termen lung – și ceea ce nu contează. Apoi, în tinerețe, am devenit pastor și mi-am petrecut timpul ajutându-i pe alții să-și găsească drumul în viață prin învățături biblice. Așadar, îi mulțumesc familiei mele și tradiției pentru că m-a pus în temă cu problemele despre care vorbim în această carte (apropo, *Ce contează cu adevărat în viață* nu este o carte religioasă, dar, pentru că am fost modelat de credință, voi menționa uneori credința mea religioasă). În ciuda beneficiilor din trecutul meu, abia după ce am devenit minimalist, în preajma vârstei de 30 de ani, mi s-a eliberat spațiul și am fost chiar forțat să mă confrunt cu întrebările legate de priorități.

Dacă ai citit vreuna dintre cărțile* sau postările mele de pe blog din ultimii 12 ani, știi cât de importantă este pentru mine viața simplă.** De fapt, una dintre cele mai

* *Bucuria de a trăi cu mai puțin* și *Casa minimalistă*, traduceri în limba română apărute la Editura For You. (n.ed.)

** Pentru povestea introducerii mele în minimalism, vezi *The More of Less: Finding the Life You Want Under Everything You Own* (Colorado Springs, CO: WaterBrook, 2016), Capitolul 1. [*Bucuria de a trăi cu mai puțin*, Editura For You. (n.ed.)]

mari pasiuni ale mele în viață este să-i inspir și să-i ajut pe oameni să dețină mai puține lucruri. Minimalismul este ceva care contează foarte mult pentru mine, dar întotdeauna a fost un mijloc, nu un scop în sine.

Eu definesc *minimalismul* ca fiind „promovarea intenționată a lucrurilor pe care le prețuim cel mai mult prin eliminarea a tot ceea ce ne distrage atenția de la ele“. Nu este o definiție prin negație, ci prin afirmare. Nu se referă în primul rând la dezordine sau organizare, ci la crearea libertății. Pentru că, atunci când deținem mai puține posesiuni, eliberăm energie prețioasă, timp și concentrare pe care să le direcționăm către activități mai semnificative.

Am experimentat beneficiile acestei realități în propria mea viață. Minimalismul mi-a dat posibilitatea de a explora cu adevărat subiectul trăirii semnificative în mine și în ceea ce vedeam în lume. Am început să mă gândesc: „Acumularea a tot mai multe bunuri este o goană nebună, dacă stai să te gândești, dar nu este singura goană nebună în viață. Așadar, care sunt celelalte distrageri pe care le văd în viața mea? Sau în viața oamenilor apropiați mie? Este posibil să trăiești viața cu mai puține regrete? Și, dacă da, ce îi împiedică pe oameni să aibă o viață împlinită în moduri pe care nici măcar nu le observă?“

Treptat, am început să experimentez cu noua mea libertate descoperită pentru a vedea ce puteam face pentru a-i ajuta pe ceilalți și pentru a mă bucura. Și, cu toată sinceritatea, de când familia mea s-a debarasat de majoritatea posesiunilor noastre, în 2008, am realizat mult mai multe lucruri cu viața mea decât am crezut vreodată că este posibil. Nu pentru că sunt special. Ci pentru că am intenții.

Îți voi împărtăși câteva dintre aceste momente importante. Totul a început cu un blog, *Becoming Minimalist*,

care a relatat călătoria și gândurile mele din prima săptămână în care am început să reduc din lucruri. Acel blog a ajuns până în prezent la 60 de milioane de oameni cu mesajul de schimbare a vieții pe care îl reprezintă faptul de a deține mai puține. Am deschis o pagină de Facebook, numită tot *Becoming Minimalist*, urmărită acum de peste 50 de milioane de oameni în fiecare lună. Canalul meu de YouTube reprezintă milioane de minute vizionate în fiecare lună. Am scris patru cărți, am înființat două reviste digitale, am dezvoltat o aplicație pentru mobil și am creat un curs online numit *Uncluttered*, care a ajutat peste 70 000 de familii să-și ordoneze locuința. Am călătorit în toată lumea pentru conferințe, am apărut în mai multe documentare și am fost intervievat și publicat în principalele instituții media din întreaga lume.

A fost o călătorie grozavă! Dar nu îți împărtășesc toate acestea din vanitate (deși sunt mândru de ele), ci pentru a sublinia un lucru: cred, dincolo de orice îndoială, că realizările mele din ultimii ani sunt legate *direct* de urmărirea unei vieți axate pe lucrurile despre care consider că sunt cu adevărat importante în viață.

Realizările mele din ultimii ani sunt legate *direct* de urmărirea unei vieți axate pe lucrurile despre care consider că sunt cu adevărat importante în viață.

De exemplu, ca urmare a succesului meu în promovarea minimalismului, în 2015 am fondat și finanțat o organizație nonprofit numită *Hope Effect*, care lucrează pentru a schimba modul în care lumea are grijă de orfani. Colaborăm cu guvernele locale și de stat din țările în curs de dezvoltare că să găsim soluții pentru îngrijirea

orfanilor care să se concentreze pe plasarea lor în familii iubitoare, mai degrabă decât în instituții. La momentul redactării acestui articol, lucrăm în șase orașe din întreaga lume pentru a oferi o mai bună îngrijire copiilor orfani.

Deși fiecare dintre noi este înzestrat cu pasiuni diferite, cu o personalitate diferită și cu capacități diferite, viața trăită cu concentrare pe lucrurile care contează cel mai mult va duce întotdeauna la mai multe realizări și împliniri. Acest lucru a fost adevărat pentru mine și poate fi adevărat și pentru tine, chiar dacă realizările specifice vor varia foarte mult. Iar rezultatul net al tuturor este o viață cu mai multă satisfacție și pace și cu mai puține regrete și anxietate.

Poți trăi și tu o astfel de viață! Am experimentat-o eu însumi – și am fost martor la ea în viața modelului meu.

O viață bine trăită

În 2012, Harold Salem, bunicul meu în vârstă de 90 de ani, m-a chemat în biroul său. Cunoșteam bine acest birou. Bunicul a fost pastor la aceeași biserică din Dakota de Sud timp de 53 de ani, iar obiectele din biroul său rămăseseră mereu aceleași: biroul mare din lemn, mașina de scris, rafturile cu cărți, chiar și sertarul în care își ascundea bomboanele. Mă opream în vizită la el de fiecare dată când mă aflam în oraș.

Dar faptul că mi s-a cerut în mod special să mă întâlnesc cu bunicul în biroul său într-o zi și la o oră anume era ceva nou. Am simțit că această conversație nu va fi plină de râsete și glume sau de conversații despre iubita lui echipă de baseball, Minnesota Twins. Nu știam de ce mă invitase. Și nu mi-a spus până nu m-am așezat în fața lui la birou.