

Richard Templar

100 DE REGULI **pentru o viață împlinită**

Traducere: Maria Tudose



NICULESCU

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	10
<i>Introducere</i>	12
<i>Cum să folosești Regulile</i>	17

REGULILE DE MUNCĂ 19

1 Fă-ți munca remarcată	22
2 Nu permite nimănui să știe că muncești din greu	24
3 Setează-ți niște standarde personale.....	26
4 Creează-ți o nișă.....	28
5 Promite mai puțin și oferă mai mult	30
6 Gândește-te la ce îți dorești să obții pe termen lung	33
7 Nu bârfi	36
8 Pune lucrurile în perspectivă	38
9 Nu-i dezaproba pe ceilalți.....	40
10 Determină-i pe oameni să creadă că ai făcut deja pasul important	42

REGULILE MANAGEMENTULUI 45

1 Implică-i emoțional pe oameni.....	48
2 Acceptă-le limitările	51
3 Încurajează-i pe oameni.....	53
4 Fii foarte, foarte bun la a găsi oamenii potriviți.....	55
5 Respectă diferențele individuale	57
6 Învață-i să vină cu soluții, nu cu probleme.....	59
7 Muncește din greu	61
8 Fii proactiv, nu reactiv.....	63
9 Stabilește-ți niște principii și respectă-le	65
10 Du-te acasă	67

REGULILE VIETII..... 69

- 1 Ține lucrurile pentru tine 72
- 2 Înaintezi în vârstă, dar nu devii neapărat
și mai înțelept 74
- 3 Acceptă-te așa cum ești..... 76
- 4 Dedică-ți viața unui scop..... 78
- 5 Fără frică, fără surprize, fără ezitări, fără îndoieli..... 80
- 6 Este în regulă să renunți..... 82
- 7 Nu te agăța de trecut..... 84
- 8 Nu vei înțelege niciodată totul 86
- 9 Trebuie să știi când să renunți la ceva –
și când să-ți vezi de drumul tău 88
- 10 Găsește o regulă nouă în fiecare zi –
sau măcar ocazional..... 90

REGULILE BOGĂȚIEI..... 93

- 1 Oricine poate fi bogat – trebuie doar
să treci la treabă..... 96
- 2 Hotărăște care este propria definiție pentru bogăție 98
- 3 Majoritatea oamenilor sunt prea leneși
ca să se îmbogățescă 101
- 4 Decide pentru ce vrei să folosești banii..... 104
- 5 Înțelege că banii produc bani 107
- 6 Este mai greu să te organizezi pe tine
decât să gestionezi banii pe care îi ai 109
- 7 Devii bogat doar arătând ca o persoană bogată..... 111
- 8 Cunoaște-te bine – ca jucător individual,
în pereche sau în echipă..... 114
- 9 Nu încerca să te îmbogățești rapid..... 117
- 10 Învață când e bine să te oprești..... 119

REGULILE PENTRU PĂRINȚI..... 121

- 1 Relaxează-te 124
- 2 Arată-le că te bucuri să-i vezi 127
- 3 Tratează-ți copilul cu respect..... 129
- 4 Folosește laudele cu înțelepciune..... 131
- 5 Asigură-te că în general copiii tăi
știu ce e important în viață 133
- 6 Școlarizarea nu echivalează cu educația 135
- 7 Amintește-ți de a treia lege a lui Newton..... 137
- 8 Nu scotoci pe unde nu trebuie 139
- 9 Nu poți repara totul 141
- 10 Nu le induce copiilor sentimentul de vinovăție 143

REGULILE IUBIRII..... 145

- 1 Alege pe cineva care te face să râzi 148
- 2 Pe oameni nu-i poți schimba..... 150
- 3 Nu poți face pe cineva să te iubească 152
- 4 Fii amabil..... 155
- 5 Permite-i partenerului tău să fie el însuși 157
- 6 Fii primul care își cere scuze 160
- 7 Partenerul de viață este mai important
decât copiii tăi 163
- 8 Mulțumirea sufletească este o ambiție nobilă 166
- 9 Să nu fii niciodată prea ocupat pentru cei dragi 169
- 10 Cu cât dai mai mult, cu atât vei primi mai mult 171

REGULILE DE ÎNCĂLCAT 173

- 1 Succesul reprezintă ceea ce spui tu că este
„A avea succes înseamnă să ai un loc de muncă
bine plătit.” 176

2	Ești responsabil pentru propria ta viață „Lumea este împotriva ta.”	179
3	Există un echilibru între dreptul la respect și toleranță „Cu toții avem dreptul absolut de a fi respectați.”	182
4	Păstrarea ordinii nu este o virtute morală superioară „Un loc pentru toate și toate la locul lor.”	185
5	Oamenii vin și pleacă, iar acest lucru este în regulă „Cei mai buni oameni vor fi acolo pentru tine întotdeauna.”	188
6	Simți ceea ce gândești „Nu poți controla ceea ce simți.”	191
7	Păstrează-ți principiile „Unii chiar și-o cer.”	193
8	Fii de partea celor buni, nu a celor răi „Nimeni nu este perfect.”	195
9	Nu afirma niciodată „Ți-am spus eu!” „Zi-le oamenilor atunci când ai dreptate!”	197
10	Nu trebuie să te simți vinovat „Vinovăția îți va spune unde greșești.”	199

REGULILE OAMENILOR..... 203

1	Oamenii cred ceea ce vor ei să creadă.....	206
2	Nu orice glumă este o răutate mascată.....	209
3	Dacă se simt inferiori, se vor pune singuri pe un pedestal.....	212
4	Toată lumea are propriile nesiguranțe.....	215
5	Adolescenții te urăsc pentru că te iubesc.....	218
6	Unii oameni ciudați sunt, de fapt, niște persoane grozave	221
7	Ascultă ceea ce de fapt ceilalți nu spun cu voce tare....	224
8	Singurătatea este o stare de spirit.....	227

9 Atribuie altora ideile tale.....	230
10 Spune „Mulțumesc!” așa cum trebuie.....	233

REGULILE PENTRU A GÂNDI EFICIENT..... 237

1 Preia controlul.....	240
2 Concentrează-te asupra celorlalți oameni.....	243
3 Trăiește în prezent.....	246
4 Nu fi prizonierul gândurilor tale.....	248
5 Relaxează-te.....	251
6 Nu te mulțumi cu primul răspuns (care îți vine în minte).....	254
7 Informațiile sau faptele sunt neutre.....	257
8 Ieși din tipare.....	260
9 Stimulează-ți mintea.....	263
10 Mai întâi rezolvă-ți problemele.....	266

REGULILE PENTRU A AVEA GRIJĂ DE TINE..... 269

1 Nu totul este despre tine.....	272
2 Sentimentele tale îți aparțin.....	275
3 Antrenează-ți mintea să se relaxeze.....	278
4 Fii zen.....	281
5 Acordă atenție regulilor alimentare.....	284
6 Bucură-te de greșelile pe care le faci.....	287
7 Impune limite.....	290
8 Rămâi conectat.....	293
9 Redefinește-ți relația de cuplu.....	296
10 Iartă, dar nu uita.....	299

ÎNVAȚĂ CÂND SĂ ÎNCALCI REGULILE..... 303

Creează-ți propriile reguli.....	306
----------------------------------	-----

Fă-ți munca remarcată

E foarte ușor ca, în agitația vieții de zi cu zi de la birou, munca ta să fie ignorată. Lucrezi din greu și uneori poate fi dificil să-ți amintești că e nevoie să depui efort pentru a-ți îmbunătăți statutul individual și aprecierea personală pentru munca pe care o faci. Dar este un lucru extrem de important pentru tine. Trebuie să te faci remarcat, astfel încât potențiala ta promovare să devină ceva concret.

Cea mai bună modalitate de a face acest lucru constă în a ieși din rutina normală de lucru. Dacă în fiecare zi trebuie să rezolvi mai multe probleme – la fel ca toată lumea –, atunci să duci la bun sfârșit și mai multe sarcini nu te-ar face mai bun și nu ți-ar fi de și mai mare folos. Dar dacă îi trimiți superiorului tău un raport despre cum *fiecare* poate face mai multe lucruri, atunci sigur vei fi remarcat. Raportul nesolicitat pe care îl prezinți șefului tău este o modalitate grozavă prin care poți ieși în evidență. Îi arată acestuia că te adaptezi din mers, gândești rapid și ai inițiativă. Dar nu trebuie să folosești prea des o astfel de strategie. Dacă-ți pui superiorul în fața unei grămezi de rapoarte pe care el nu ți le-a solicitat, vei fi remarcat, dar într-un mod complet greșit. Trebuie să respecti anumite reguli:

- Trimite-i ocazional câte un raport.
- Asigură-te că raportul tău va fi util – adică va aduce beneficii.
- Fii sigur că ți se vede bine numele scris pe el.

- Asigură-te că nu doar superiorul tău va vedea raportul, ci și al lui.
- Amintește-ți că nu trebuie să fie neapărat un raport – poate fi un material pentru newsletterul companiei.

Desigur, cea mai bună modalitate de a-ți face munca remarcată constă în a fi foarte, foarte bun în meseria ta. Și cea mai indicată metodă să fii astfel presupune să te dedici total slujbei pe care o ai și să ignori cât poți de mult ce se întâmplă în jurul tău. La serviciu, lumea bârfește, vorbește mult despre politică, jocuri psihologice, pierde mult timp și socializează, toate în numele muncii. Dar asta nu este muncă. Concentrează-te asupra obiectivului tău și vei avea deja un mare avantaj în fața colegilor tăi. Cel care respectă regulile propuse de mine aici rămâne focusat pe ceea ce are de făcut. Ocupă-te de sarcinile pe care le ai de îndeplinit – fii foarte bun la locul tău de muncă – și nu te lăsa distras de nimeni și de nimic.

RAPORTUL NESOLICITAT PE CARE ÎL PREZINȚI ȘEFULUI TĂU ESTE O MODALITATE GROZAVĂ PRIN CARE POȚI IEȘI ÎN EVIDENȚĂ.

Încurajează-i pe oameni

Dacă nu le spui oamenilor că ești mulțumit de munca pe care o fac, aceștia se vor descuraja. Ei merg la serviciu dintr-o varietate de motive – majoritatea lor neavând de-a face cu banii, indiferent de ceea ce îți va spune fiecare angajat –, iar în vârful clădirii lor, unul nescris însă, nefăcut public și nedeclarat, se vor afla „laudele primite din partea șefului”. Să știi că tu ești acela de la care membrii echipei tale așteaptă complimente.

Ei le-ar putea numi „recunoaștere”, „mulțumire” sau „apreciere”, ori „sentimentul că m-am descurcat bine” – dar de unde vor ști de toate astea? Vor afla doar dacă le-o spui sau le-o arăți tu.

Sigur că îi poți aprecia ulterior pentru eforturile lor – așteaptă până când fac ceva bine și apoi zi-le că ai remarcat acest lucru – sau îi poți încuraja în avans – o apreciere activă. Spune-le celor din echipa ta că se vor descurca de minune cu sarcinile pe care le au de îndeplinit, chiar înainte de a se apuca de ele. De ce e bine să procedezi așa? Pentru că astfel șansele ca aceștia să facă față cu brio provocărilor sunt mult mai mari dacă îi vei aprecia în avans. Nu vor dori să te dezamăgească nici pe tine, dar nici pe ei.

A fi manager este visul oricărui minimalist. Vrei să-ți construiești o echipă grozavă cu cele mai puține resurse, iar aprecierile sunt gratuite. Pot fi înlocuite imediat, nu se învechesc, sunt 100% eficiente, foarte simplu de făcut și nu consumă mult timp.

Și atunci de ce nu procedezi la fel toți managerii? Pentru că au nevoie de încredere în propriile forțe. Trebuie să fii sigur pe tine pentru a fi în stare să le oferi oamenilor aprecieri în avans. Dacă te îndoiești de propria persoană, o vei face și în privința celorlalți. Dacă nu ai încredere în cei din echipa ta, nu-i vei putea aprecia așa cum se cuvine, pentru că te vei îndoii că aceștia se vor descurca bine cu ceea ce au de făcut.

Ai nevoie doar de curaj pentru a spune: „Haide, poți să faci asta! O să fie bine!” Cu cât îi pui pe oameni să-și asume des diverse responsabilități, cu cât îi încurajezi mai mult și cu atât vei primi mai mult în schimb. Aprecierile nu costă nimic, dar îți aduc numeroase beneficii. Iar încurajările ar trebui să vină de la sine.

Creează o atmosferă în care toată lumea susține pe toată lumea – „Poți să o faci!” ar trebui să fie în fiecare zi cel mai repetat îndemn. Dacă tu nu spui acest lucru, probabil că nici echipa ta nu o va face. Încurajează-i pe cei mai buni să-i ajute pe cei care sunt puțin mai slabi. Orice echipă eficientă ar trebui să stimuleze în mod activ spiritul de întraajutorare și să fie lăudată atunci când se manifestă în acest fel. Suntem împreună implicați în asta și fie ne scufundăm cu toții, fie înotăm unii alături de ceilalți.

**SPUNE-LE CELOR DIN ECHIPA TA CĂ SE VOR
DESCURCA DE MINUNE CU SARCINILE
PE CARE LE AU DE ÎNDEPLINIT,
CHIAR ÎNAINTE DE A SE APUCA DE ELE.**

Înțelege că banii produc bani

Nu există un adevăr mai mare decât acesta – banii fac (la rândul lor) alți bani. Le place să se adune laolaltă. Se înmulțesc în liniște și rapid la fel ca iepurii. Sunt încântați să stea în grupuri mari. Banii produc alți bani. Astfel, oamenii bogați devin și mai bogați, iar cei săraci, și mai săraci. Așa e viața. Da, este trist, însă acesta pare să fie adevărul. Putem fie să muncim din greu și să facem ceva în privința asta, fie să stăm deoparte și să ne plângem. Alegerea ne aparține în totalitate.

Dacă vrei să faci ceva în această privință, atunci mi se pare firesc să câștigi o sumă frumoasă și să-ți folosești banii pentru a-i ajuta și pe cei mai puțin norocoși decât tine. Sau poți să-i utilizezi oricum dorești.

Odată ce vei avea mai mulți bani, vei fi uimit cât de repede vor începe să se înmulțească. Îți recomand să înțelegi și să înveți cât mai rapid posibil conceptul de „dobândă compusă”. Și nu, eu nu-ți voi spune nimic despre ea, în afară de faptul că este foarte importantă și că va fi o piatră de temelie a averii tale. Nu-ți voi explica mai multe despre acest termen pentru că, în primul rând, lucrarea mea nu e genul acela de carte în care să detaliez astfel de subiecte, iar în al doilea rând nu vreau să fac eu toată munca pentru tine. Ar fi prea ușor și nu ai mai învăța nimic. Observația mea este că persoanele înstărite înțeleg ce înseamnă dobânda compusă, iar restul nu.

Dacă cheltuiești tot ce câștigi, atunci această regulă nu o să funcționeze în cazul tău; banii nu vor lucra niciodată pentru tine. Trebuie să-i economisești ca să-i înmulțești. Dacă ai avea o fermă de iepuri, i-ai sacrifica pe toți și i-ai mânca, nu ți-ar mai rămâne niciun animal ca să poți păstra afacerea respectivă. Uită de ferma de iepuri! Tu vei începe un business nou: o „fermă” de bani. Astfel, finanțele tale se vor înmulți. Poți să reinvestești o parte din ele și să cheltuiești o altă parte – însă nu poți folosi toți banii, fiindcă altfel vei rămâne fără „ieपुरi”. Ideile acestea sunt unele elementare, dar e interesant cum atâția oameni pur și simplu nu le înțeleg. Dar tu o vei face de acum încolo. Ți-am dat cele mai bune sfaturi pe care ți le puteam oferi.

- Pune niște bani deoparte pentru înmulțirea lor.
- Oprește o parte din finanțele tale pentru diverse cheltuieli.
- Reinvestește cei mai mulți dintre banii pe care îi ai ca să acumulezi un capital puternic și sănătos.
- Păstrează banii pentru tine.

BANII PRODUC ALȚI BANII. ASTFEL, OAMENII BOGAȚI DEVIN ȘI MAI BOGAȚI, IAR CEI SĂRACI, ȘI MAI SĂRACI.

Să nu fi niciodată prea ocupat pentru cei dragi

În această privință sunt și eu la fel de vinovat ca mai toată lumea. Este foarte simplu să spui: „Sunt obosit. O să sun mâine!” Și, până să-ți dai seama, au trecut câteva zile de „mâine”, iar tu încă nu ai dat acel telefon.

Și nu este bine deloc să procedezi așa. Dacă vrei o relație puternică și strânsă cu familia ta, trebuie să lucrezi la ea, la fel cum faci când vine vorba despre partenerul tău. Iar asta înseamnă obligatoriu să investești timp în ea. E necesar să-ți găsești vreme să-i vizitezi pe cei dragi, chiar dacă locuiești departe, și să-i suni din când în când, pentru a rămâne în contact cu ei. Este atât de ușor să cazi într-o stare de neglijență benignă. Nu ai vrut să nu vorbești cu rudele tale timp de trei luni; pur și simplu s-a întâmplat. Ei bine, nu lăsa lucrurile așa.

Sigur, poate că nici familia ta nu se descurcă prea bine în a găsi timpul necesar pe care să-l aloce păstrării legăturii cu tine. Este posibil să stea chiar mai rău decât tine la acest capitol. Dar asta nu te scutește de răspundere. Dacă ei nu acționează așa cum se cuvine, cu atât mai mult ar trebui ca tu să depui un efort și mai mare. Altfel, în cele din urmă vei constata că nu mai ai o familie demnă de acest nume. Și asta ar fi foarte trist.

Așadar, iartă-ți sora pentru că nu reușește să te sune, dar și pe tatăl tău fiindcă este uituc. Telefonează tu sau vizitează-i când se ivește cazia. Toți cei dragi vor aprecia gestul tău, iar tu vei fi încântat că ai făcut acest lucru.

Fiecare familie are oaia ei rătăcită, care se plimbă fără să spună nimănui încotro se îndreaptă și care vreme îndelungată nu mai ia legătura cu nimeni. Toți au „câinele lor ciobănesc” care îi adună pe ceilalți, îi numără și verifică dacă sunt bine. Nu lua în nume de rău faptul că te străduiești mai mult în privința acestui aspect decât celelalte rude ale tale. Așa funcționează lumea – și cel mai important lucru este ca, împreună, să reușiți să păstrați legătura cât mai mult posibil.

Și, evident, este bine să fii lângă cei dragi atunci când trec prin momente grele. Știi bine asta. Dar ceea ce ar trebui să faci cu adevărat o familie bună este să ofere sprijin în continuare celorlalți, atunci când restul lumii s-a plictisit și își vede mai departe de ale sale. Când cineva drag trece printr-o criză, ar putea avea nevoie de ajutorul rudelor pentru luni sau chiar ani. Majoritatea prietenilor lor îl vor uita curând, după ce urgența a trecut – au alți amici care se confruntă cu diverse probleme și pe care trebuie să-i susțină –, dar familia va rămâne întotdeauna acolo. Asta înseamnă că și tu.

Uneori, desigur, să fii alături de cei dragi poate însemna să faci și niște sacrificii: să renunți la timpul pe care l-ai alocat pentru altceva, să ascuți la telefon timp de o oră ce are să-ți spună celălalt, când tu ești epuizat și ai vrea să mergi la culcare. Dar asta înseamnă să aveți grijă unul de celălalt. Să sperăm că și ei vor proceda la fel cu tine când va veni timpul să le soliciți ajutorul.

**UNEORI, DESIGUR, SĂ FII ALĂTURI
DE CEI DRAGI POATE ÎNSEMNA SĂ FACI
ȘI NIȘTE SACRIFICII.**

Cu cât dai mai mult, cu atât vei primi mai mult

Regula aceasta este atât de simplă încât nu înțeleg de ce o prezint aici – exceptând faptul că am întâlnit un număr deprimant de mare de persoane care nu par să o fi înțeles.

Cunosc un tip care este foarte sociabil și are o mulțime de prieteni. Cumva, își găsește timp pentru toți, reușind să-i facă să se simtă speciali. Când au probleme, este întotdeauna acolo pentru ei. Nu știu de unde are așa de mult timp și atâta energie, pentru că muncește și are și familie. Dar îi reușește mereu.* Este un bun ascultător și se pricepe să facă ceai și să împartă biscuiți. Are vreme să și strângă bani pentru organizațiile caritabile locale.

Cu ceva vreme în urmă, a trecut și el printr-o perioadă mai proastă: și-a pierdut mama și, cam în același timp, a rămas fără loc de muncă. Așa cum probabil te-ai aștepta să se întâmple, atunci toată lumea a venit lângă el, oferindu-i compasiune și cești cu ceai. Totuși, în mod ciudat, el a părut uimit de acest lucru. Mi-a spus că a fost foarte surprins, nevenindu-i să creadă că oamenii au fost așa de generoși cu el. Pentru mine însă era ceva firesc. Ceilalți amici erau triști pentru el, dar fericiți că aveau posibilitatea de a-l răsplăti pentru toată bunătatea pe care el le-o arătase de-a lungul anilor.

Cunoșteam și un alt bărbat – un tip mai în vârstă –, care recent a murit. Era o persoană bună, dar retrasă. Nu socializa prea mult.

* Cred că a făcut un curs de gestionare eficientă a timpului. (*n. a.*)

Am mers la înmormântarea lui pentru că îmi era vecin și voiam să-mi arăt sprijinul față de soția sa. Acolo au fost prezenți doar zece oameni, dintre care cinci erau membri ai familiei. Am fost foarte trist din cauza asta – după 80 de ani de viață, au venit atât de puține persoane să-l conducă pe ultimul drum!

Sunt sigur că știi exact ce vreau să spun. Universul nu-ți dă întotdeauna înapoi dragostea de acolo unde ai oferit-o tu. Generozitatea ta față de o persoană ar putea să-ți fie întoarsă de cineva complet străin. Însă, dacă continui să o oferi acolo unde vezi că este nevoie de ea, vei continua să o primești înapoi în cantități mari.

Evident că nu o arăți mereu, pentru că nu o vezi ca pe o investiție. Oamenii care împart dragostea în dreapta și-n stânga nu o fac niciodată fiindcă, în mod cinic, au în vedere profitul pe care îl vor obține după aceea, ci pentru că un asemenea gest este propriul lor premiu. Da, știu că este enervant să auzi acest lucru, dar nu găsesc alte cuvinte mai potrivite. În ciuda faptului că ziua are doar 24 de ore*, cu cât oferi mai multă generozitate în timpul pe care-l ai la dispoziție, cu atât lumea te va iubi mai mult.

Mă pune pe gânduri întrebarea: Câți oameni vor veni la înmormântarea mea? Și dacă bănuiesc vreodată că vor fi mai puțini decât mi-aș dori, îmi amintesc că trebuie să depun un efort și mai mare pentru a mă îngriji de toți cei pe care îi iubesc.

**UNIVERSUL NU-ȚI DĂ ÎNTOTDEAUNA ÎNAPOI
DRAGOSTEA DE ACOLO UNDE AI OFERIT-O TU.**

* **Regula 105** din cartea *The Rules of Love: „Love equals time”* („Dragostea înseamnă timp”). (n. a.)