

LBRIS

We know
books

De același autor:

100 DE REGULI pentru a avea grijă de tine

REGULILE MANAGEMENTULUI

Cod de conduită pentru a deveni manager de succes

REGULILE VIEȚII

Cod personal pentru a fi fericit și a avea succes

Richard Templar

100 DE REGULI pentru a gândi eficient

Traducere: Ștefania Iordan



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TEMPLAR, RICHARD

100 de reguli pentru a gândi eficient / Richard Templar; trad.: Ștefania Jordan. -
București: Editura Niculescu, 2025
ISBN 978-606-38-1135-7

I. Jordan, Ștefania (trad.)

159,9

© Richard Templar 2019, 2023 (print and electronic)

Authorized translation from the English language edition, entitled *The Rules of Thinking* 2nd Edition
by Richard Templar, published by Pearson Education Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any
means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage
retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

Titlu original: *THE RULES OF THINKING. A personal code to think yourself smarter,
wiser and happier*, by Richard Templar

© Editura NICULESCU, 2025

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Design copertă: Carmen Lucaci

Tipărit la ARTPRINT

ISBN 978-606-38-1135-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă sau transmisă sub nicio formă și
prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare
și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale
și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România,
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Mulțumirile editorului</i>	10
<i>Introducere</i>	11
<i>Cum să folosești Regulile</i>	16

GÂNDEȘTE SINGUR 18

1 Evită „camerele de ecou”.....	20
2 Nu te teme să gândești singur.....	23
3 Gândește-te la motivul din spatele unor convingeri.....	26
4 Fii atent la interesul propriu.....	28
5 Încearcă să rezisti în fața strategiilor celorlalți.....	31
6 Nu fi credul.....	34

GÂNDIREA REZILIENTĂ 37

7 Cunoaște-te pe tine însuți.....	40
8 Cere ajutor.....	43
9 Preia controlul.....	46
10 Fii flexibil.....	49
11 Greșeli noi, lecții noi.....	52
12 Acceptă lucrurile așa cum sunt.....	55
13 Nu te lăsa distras prea mult.....	58
14 Prețuiește-te pe tine însuși așa cum ești.....	60
15 Fii pregătit pentru orice.....	63
16 Mai bine să exprimi decât să reprimi ceva.....	65
17 Fii mai îngăduitor cu tine.....	68

GÂNDIREA SĂNĂTOASĂ 71

18 Gândește-te că ești o persoană fericită.....	74
19 Concentrează-te asupra celorlalți.....	77

20	Trăiește în prezent.....	80
21	Stresul este ceva opțional.....	82
22	Normalitatea nu este ceva normal.....	85
23	Evaluează-ți emoțiile.....	88
24	Râzi de tine însuși.....	91
25	Nu te opri din învățat.....	94
26	Nimănui nu îi place să fie o persoană incompetentă.....	97
27	Practica duce la progres.....	100
28	Ieși din cercul vicios al gândurilor obsesive.....	102
29	Evită obiceiurile proaste.....	105
30	Fii atent la cuvintele pe care le folosești.....	108
31	Nu ridică mereu ștacheta.....	111
32	Fii atent la interpretări.....	114

GÂNDIREA ORGANIZATĂ 116

33	Fii organizat.....	118
34	Învăță să iubești listele.....	121
35	Nu fi prizonierul gândurilor tale.....	124
36	Nu-ți suprasolicita memoria de scurtă durată.....	127
37	Împrietenește-te cu termenele-limită.....	130
38	Nu sta prea mult pe gânduri – ia o decizie și mergi mai departe.....	133
39	Fii creativ în privința modului în care te organizezi.....	136

GÂNDIREA CREATIVĂ 139

40	Antrenează-ți creierul.....	142
41	Stimulează-ți mintea.....	145
42	Intră în starea de spirit potrivită.....	148
43	Deschide-ți mintea.....	151
44	Nu există reguli.....	153
45	Ieși din tipare.....	156

46	Gândește ca altcineva.....	159
47	Fă conexiuni.....	162
48	Fă greșeli.....	164
49	Uită de ceilalți.....	167

REZOLVAREA PROBLEMELOR..... 170

50	Eliberează-te de emoții.....	172
51	Asigură-te că există cu adevărat o problemă.....	175
52	Fii sigur că rezolvi problema corectă.....	178
53	Relaxează-te.....	181
54	Nu te mulțumi cu primul răspuns care îți vine în minte.....	184
55	Dacă ceva este plauzibil, merită luat în considerare.....	186
56	Găsește un punct de pornire.....	189
57	Nu te împotmoli.....	192
58	Încearcă o nouă abordare.....	195
59	Nu te panica.....	197
60	Apelează la ajutorul celorlalți.....	200

GÂNDIREA ÎN ECHIPĂ 203

61	Două minți gândesc mai bine decât una singură.....	206
62	Folosește-te de punctele forte ale celorlalți.....	209
63	Folosește inteligența echipei.....	212
64	Lasă-ți orgoliul la ușă. Fii parte din echipă, nu din problemă.....	214
65	Ascultă și vocile tăcute.....	216
66	Evită capcanele gândirii de grup.....	218
67	Dezacordurile sunt productive.....	221
68	Declanșează o furtună de idei.....	224
69	Nu te feri de ideile proaste.....	227
70	Rămâneți pe aceeași lungime de undă.....	229

LUAREA DECIZIILOR	232
71 Hotărăște ce decizie vrei să iei.....	234
72 Începe cu începutul.....	236
73 Stabilește care îți sunt limitele	239
74 Mai întâi descurcă ițele.....	242
75 Găsește cantitatea optimă de informații	245
76 Alege-ți cu grijă sfătuitoii.....	248
77 Fii propriul tău sfătuitoi.....	251
78 Nu trage concluzii pripite	254
79 Înțelege-ți emoțiile.....	256
80 Găsește echilibrul între rațional și emoțional	259
81 Învață să faci compromisuri	262
82 Găsește o a treia variantă	264
83 Evaluează costul luării unei decizii proaste	267
84 Regretul este o risipă de energie.....	270
85 De ce lași pe mâine ce poți face azi?	272
GÂNDIREA CRITICĂ	275
86 Citește-l pe John Donne.....	278
87 Nu te lăsa manipulat de alții.....	281
88 Fă un pas în spate și privește imaginea de ansamblu ...	284
89 Gândește-te mereu la pașii următori.....	286
90 Nu-ți încărca mintea cu informații inutile și nu te pierde în detalii.....	289
91 Cântărește cu grijă riscurile.....	291
92 Faptele sunt neutre.....	293
93 Nu da crezare statisticilor – ele pot fi înșelătoare	296
94 Înțelege relația de cauzalitate.....	298
95 Dacă nu poți dovedi că ceva e adevărat nu înseamnă că nu este așa.....	300

96 Nu crede ceva doar pentru că toată lumea face acest lucru	303
97 Nu crede ceva doar pentru că îți dorești să fie adevărat sau îți place ideea respectivă	305
98 Fii avocatul diavolului	307
99 Rămâi flexibil în gândire	309
100 Opiniile nu sunt fapte.....	312

REGULI PENTRU A-ȚI PĂSTRA CALMUL

315

1 Pune lucrurile în perspectivă	318
2 Imaginează-ți cel mai bun scenariu posibil.....	320
3 Privește-te din afară sau ieși din prezent	322
4 Pune capăt gândirii catastrofice	324
5 Nu intra în panică.....	326
6 Asigură-te mereu că ai pregătit un plan de rezervă.....	329
7 Alege-ți cu grijă vocabularul pe care îl folosești	331
8 Selectează-ți cu atenție prietenii	333
9 Fii propriul tău prieten.....	335
10 Încetează să te mai lupți cu trecutul	337

DACĂ VREI SĂ APROFUNDEZI MAI MULT... ..

339

Nu este vorba numai despre tine	342
Implică-i emoțional.....	345
Nimeni nu trebuie să fie ca tine.....	348

GÂNDEȘTE SINGUR

Dacă vrei să fii un gânditor de mare clasă, trebuie să faci singur toată munca. Cu alte cuvinte, este nevoie ca tu să gândești. Nu poți lăsa pe altcineva să o facă în locul tău. Nu poți delega altcuiva un astfel de proces. Poate că acest lucru ți se pare ceva evident, dar ai fi surprins să afli cât de frecvent cu toții preferăm scurtătura convenabilă care în general constă în a adopta modul de a gândi al altor persoane.

Sigur, nimeni nu se așteaptă să reinventezi teoria relativității. Există domenii specializate unde nu dispui de cunoștințele necesare, iar în astfel de cazuri este firesc să te bazezi pe oamenii de știință, pe matematicieni, economiști de elită, statisticieni sau ingineri. Totuși, chiar și atunci, nu accepta orbește ceea ce spun ei până nu te asiguri, în mod conștient, că aceștia sunt bine documentați și lipsiți de prejudecăți evidente.

Exceptând astfel de situații specifice – în care este nevoie de cunoștințe aprofundate pentru a înțelege procesele de gândire –, de acum înainte ai libertatea de a chibzui cum e mai bine pentru tine. Dacă nu judeci singur, nu te poți considera cu adevărat un gânditor.

Fiecare persoană are o perspectivă proprie, iar logica altcuiva nu va fi mereu adecvată și pentru tine. Suntem unici, iar a lăsa o altă persoană să gândească în locul tău nu este doar un semn de lene, ci și o cale spre a ajunge la niște concluzii eronate. De aceea, regulile din această primă secțiune a cărții reprezintă un fundament pentru dezvoltarea raționamentului tău. Odată ce ai construit o fundație solidă, vei putea beneficia din plin de celelalte reguli de gândire.

Evită „camerele de ecou”*

Când ești copil, iei de bun tot ce îți spun părinții tăi. Dacă te învață că nu e frumos să stai cu coatele pe masă sau că trebuie să-ți schimbi în fiecare zi lenjeria intimă, îi crezi pe cuvânt. Așa deprinzi o mulțime de lucruri despre lumea în care trăiești. Însă, pe măsură ce crești, descoperi că profesorii au alte reguli, iar prietenii tăi de la școală pot gândi diferit față de familia ta. Astfel, începi să-ți formezi propriile opinii, combinând ceea ce ai învățat acasă cu ceea ce afli de la alte persoane.

Este ceva firesc să cauți să te înconjori de oameni care gândesc la fel ca tine. E plăcut să te alături unor persoane cu care te înțelegi ușor, fără să aveți discuții în contradictoriu. Când cineva îți confirmă ideile, te simți validat, ai impresia că ai dreptate și că aparții unui grup. Poți avea prieteni, un partener de viață și chiar colegi de serviciu care văd lumea la fel ca tine.

Dar aici intervine problema. Când trăiești exclusiv printre oameni care gândesc identic cu tine, intri într-o „cameră de ecou” sau rămâi blocat într-o „bulă”. Asta înseamnă că aceleași idei sunt repetate iar și iar, fără să mai fie puse sub semnul întrebării.

* Sintagma „cameră de ecou” (*echo chamber* în engleză, în original) provine din domeniul acusticii și desemnează un spațiu în care sunetele se reflectă repetitiv, creând senzația că același sunet este auzit din nou și din nou. În sociologie, ea este folosită pentru a defini situațiile în care suntem expuși doar unor opinii care ne confirmă convingerile proprii, fenomen frecvent în prezent mai ales pe rețelele sociale. Vezi și **Regula 66**. (*n. trad.*)

La început, pare un lucru confortabil. Dar pe termen lung devine din ce mai greu să-ți menții gândirea critică. Vezi lumea doar printr-un singur filtru, iar orice altă perspectivă îți se pare greșită. Poți ajunge chiar să respingi din start opiniile diferite ale celorlalți, fără să le analizezi cu adevărat.

Ca să eviți acest lucru, încearcă să ascuți și alte puncte de vedere, chiar dacă nu ești de acord cu ele. Discută cu oameni care au opinii complet opuse, citește surse variate, pune-ți cât mai multe întrebări. E important să fii deschis pentru că doar așa poți evolua și înțelege lumea în toată complexitatea ei.

Și totuși... lumea e mare, iar oamenii sunt și ei foarte diferiți. Mulți dintre aceștia sunt niște persoane minunate, deștepte, interesante – dar nu mereu sunt de acord cu tine. Iar asta este ceva firesc. Poate că nu le întâlnești foarte des, dar chiar crezi că toate greșesc? Unele dintre ele sunt la fel de inteligente ca tine și au ajuns la convingerile lor într-un mod la fel de logic și de valid ca și persoana ta. Poate că au făcut-o chiar într-o manieră mai acceptabilă, pentru că au continuat să-și pună întrebări, în timp ce tu, fără să-ți dai seama, ai început să gândești la fel ca toți ceilalți din „bulă” ta. Ai preluat opiniile grupului și nu te mai provoci să vezi lucrurile și din alte perspective. Încet-încet, fără să vrei, ai devenit doar o voce într-un cor, repetând tot ce spun cei din jurul tău.

Dacă vrei să gândești singur, fără să te lași influențat de alții, trebuie să schimbi toate aceste lucruri. Este nevoie să ieși din tipare, să-ți lărgesci orizonturile și să ascuți idei cât mai diverse, având mintea deschisă. De aceea, alege-ți prietenii în funcție de cine sunt ei, nu de ce cred aceștia. Încearcă să ai în preajma ta oameni de vârste diferite, din culturi și din medii sociale cât mai variate.

Dacă nu seamănă între ei, fiecare îți va oferi o altă perspectivă asupra lumii – iar asta te va încuraja să gândești cu propria minte, nu doar să preiei ideile grupului tău.

**ALEGE-ȚI PRIETENII ÎN FUNCȚIE
DE CINE SUNT EI, NU DE CE CRED ACEȘTIA.**

REGULA 2

Nu te teme să gândești singur

Poate părea înfricoșător să începi să gândești singur. Cum adică să judeci lucrurile de capul tău? Cine știe unde te-ar putea duce asta! Poate vei ajunge să ai opinii și convingeri care nu se potrivesc cu cele ale oamenilor din jurul tău. Sau vei descoperi că ai greșit în trecut și că lucrurile nu sunt chiar atât de simple pe cât credeai. Iar acest lucru poate fi deranjant. Una dintre cele mai mari piedici în calea gândirii independente este tocmai teama de a fi diferit.

Și totuși, nu trebuie să-ți fie frică. Ia lucrurile pas cu pas. Nu există o „poliție a gândirii” care să te urmărească – cel puțin nu încă. Nu este nevoie să ieși la rampă și să anunți pe toată lumea că nu mai ești de acord cu anumite idei sau că ți-ai schimbat complet viziunea. Gândirea independentă nu înseamnă să-ți declami noile convingeri în piața publică. Nu este nevoie să-ți strângi familia și să le spui membrilor ei: „Trebuie să știți că nu agreez stilul vostru de viață și că eu, personal, nu îl voi urma.” Ai suficient timp la dispoziție. Poți să reflectezi, să analizezi, să descoperi singur ce crezi cu adevărat, fără presiune.

Dacă începi să-ți faci prieteni din alte medii, persoane care au păreri și convingeri diferite de ale tale, vei vedea că lucrurile devin mult mai simple – și, drept bonus, vor fi mult mai interesante! Odată ce ieși din „camera de ecou” sau din „bula” ta, vei descoperi că gândirea independentă este acceptată mai ușor și că acționând astfel te vei bucura de conversații atât cu oamenii

care sunt de acord cu tine, cât și cu cei care au viziuni complet diferite. Ambele tipuri de discuții pot fi captivante, atâta vreme cât rămâi deschis și curios. Desigur, asta înseamnă să înveți să accepți și perspectivele celorlalți, fără să le privești ca pe o amenințare. Ascultă-i cu atenție și apoi formează-ți propria opinie. Nu trebuie să fii de acord cu părerile altora, dar nici nu este bine să respingi anumite idei doar pentru că ele sunt deosebite de ale tale.

Dacă ești obișnuit să te înțelegi perfect cu toți cei din jurul tău, poate fi puțin intimidant să spui, pentru prima dată, că tu vezi lucrurile puțin altfel față de ei. De aceea, nu te grăbi. Așteaptă până când te simți pregătit să-ți exprimi punctul de vedere. Dar fii conștient de faptul că s-ar putea ca unii să se simtă puțin deranjați de schimbarea ta de atitudine. Contează mult cum faci acest lucru. Dacă le respecti celorlalți punctul de vedere, este mult mai probabil ca și ei să-l respecte pe al tău. Și vei observa că oamenii care știu să accepte diferențele sunt de obicei mai apreciați decât cei care resping orice nu se potrivește cu gândirea lor.

Gândirea independentă nu se aplică doar ideilor mari despre viață, politică sau religie. Este la fel de importantă și în viața de zi cu zi, inclusiv la locul de muncă. Poate fi intimidant să fii tu cel care spune: „Cred că există o modalitate mai bună de a face acest lucru.” Dar încearcă-ți norocul. Fii clar, respectuos și constructiv. Dacă ai dreptate, ceilalți vor aprecia ideea ta. Dar dacă nu ai dreptate? Ei, nu-i nicio tragedie. Ascultă argumentele lor, analizează-le și învață din ele.

Gândirea independentă îți cere un pic de curaj – privește exemplul lui Galileo Galilei sau pe cel al lui Charles Darwin!

Nu trebuie să schimbi lumea de unul singur. Uneori, e suficient ca un coleg să-ți spună „Bună idee!” ca să-ți dea încredere să-ți exprimi și data viitoare gândurile.

**DACĂ LE RESPECTI CELORLALȚI PUNCTUL
DE VEDERE, ESTE MULT MAI PROBABIL
CA ȘI EI SĂ-L RESPECTE PE AL TĂU.**