



# ATITUDINEA OAMENILOR ÎMPLINIȚI

PHILIP BAKER

Autorul bestsellerului  
Deciziile oamenilor împliniți



EDITURA AMALTEA

# CUPRINS

MULȚUMIRI		9
TĂGĂDUIRI		10
SECȚIUNEA 1	ANATOMIA ATITUDINII	13
CAPITOLUL 1	DESPRE CRICKET, NERĂBDARE ȘI CEASURILE BUNICILOR Importanța atitudinii	15
CAPITOLUL 2	ATITUDINEA TA SE VEDE Cinci lucruri pe care le determină atitudinea	23
CAPITOLUL 3	DE UNDE A APĂRUT ASTA? Cum se răspândește atitudinea	37
CAPITOLUL 4	DE LA MIC LA MARE Cum crește atitudinea	49
SECȚIUNEA A II-A	ȘAPTE ATITUDINI	57
CAPITOLUL 5	IA-TE LA ÎNTRECERE CU CAII Atitudinea excelenței	59
CAPITOLUL 6	DE CE A AVUT NORMAN DREPTATE Atitudinea încrederii	73

<b>CAPITOLUL 7</b>	<b>OBIȘNUINȚA ESTE ATÂT DE PLICTISITOARE</b>	<b>83</b>
	<i>Atitudinea entuziasmului</i>	
<b>CAPITOLUL 8</b>	<b>MAȘINILE ROȘII CĂLĂTORESC ÎMPREUNĂ</b>	<b>91</b>
	<i>Atitudinea viziunii</i>	
<b>CAPITOLUL 9</b>	<b>PIERZÂND BANI ÎN MANHATTAN</b>	<b>107</b>
	<i>Atitudinea smereniei</i>	
<b>CAPITOLUL 10</b>	<b>VIAȚA ÎNTR-O ÎNCHISOARE DIN SIBERIA</b>	<b>119</b>
	<i>Atitudinea recunoștinței</i>	
<b>CAPITOLUL 11</b>	<b>IA LOCUL MEU, NENOROCIT #?#!</b>	<b>127</b>
	<i>Atitudinea generozității</i>	
<b>EPILOG</b>		<b>135</b>
<b>DESPRE AUTOR</b>		<b>139</b>

# TĂGĂDUIRI

Ei bine, deja încep să am îndoieli... Tocmai mi-am dat seama că scriind o carte despre atitudine, am căzut singur în propria capcană, și asta pentru că, dacă se va întâmpla cumva ca pe viitor să am o atitudine negativă față de ceva, toți cei apropiați se vor grăbi să sublinieze faptul că am scris o carte tocmai despre acest lucru și că poate ar fi cazul să o și citească! Așa că dați-mi voie să afirm încă de la început că îmi rezerv dreptul de a avea o atitudine negativă față de anumite chestiuni, cum ar fi:

## NUMĂRUL 1

Epuizarea oricărui fel de sos atunci când este absolută nevoie de el pentru a da nota finală unui fel de mâncare. Au fost dați când am condus o jumătate de oră pentru a cumpăra sticla cu sos de mentă, subestimat și, cu toate acestea, vital pentru a completa carnea de miel. Alte sosuri „absolut indispensabile“ sunt sosul de hrean pentru vită, sosul de soia la sushi și sosul Béarnaise pentru sparanghel proaspăt.

## NUMĂRUL 2

Epuizarea apei pentru spălat parbrizul și să privesc cum ultima picătură se scurge pe geam întinzând murdăria în forme complexe și, cu toate acestea, nedorite, care după aceea necesită o oprire neprogramată la o benzinărie.

## NUMĂRUL 3

Opririle neprogramate la benzinării. Urăsc să mă opresc să fac plinul. Cu cât mai repede va inventa cineva un autovehicul care să facă plinul în mers, așa cum se întâmplă la avioane, cu atât mai bine.

#### NUMĂRUL 4

Modul în care ustensila flexibilă pentru curățat piscine își concentrează 95% din efort într-un colț, întorcându-se în același loc precum un bumerang în momentul în care o trag în celălalt capăt.

#### NUMĂRUL 5

Șoferii care decid să schimbe banda de mers și care semnalizează abia atunci când sunt deja în plină acțiune, sau și mai rău, șoferii care decid să vireze la un semafor și nu semnalizează decât atunci când ești deja blocat în spațiile lor.

#### NUMĂRUL 6

Să o întreb pe soția mea care sunt lucrurile față de care am o atitudine negativă, iar ea să înșire o listă lungă, lungă...!

Îmi rezerv dreptul, în calitate de autor al acestei lucrări, să păstrez toate aceste atitudini patetice care îmi servesc propriului eu, cu toate că ele constituie o abatere majoră de la regulile prezentate în acest volum. Am convingerea că cititorii mă vor accepta, iar credibilitatea pe care o pierd din cauza ipocriziei o voi recăpăta prin onestitate și vulnerabilitate.

# **SECȚIUNEA 1**

## **ANATOMIA ATITUDINII**

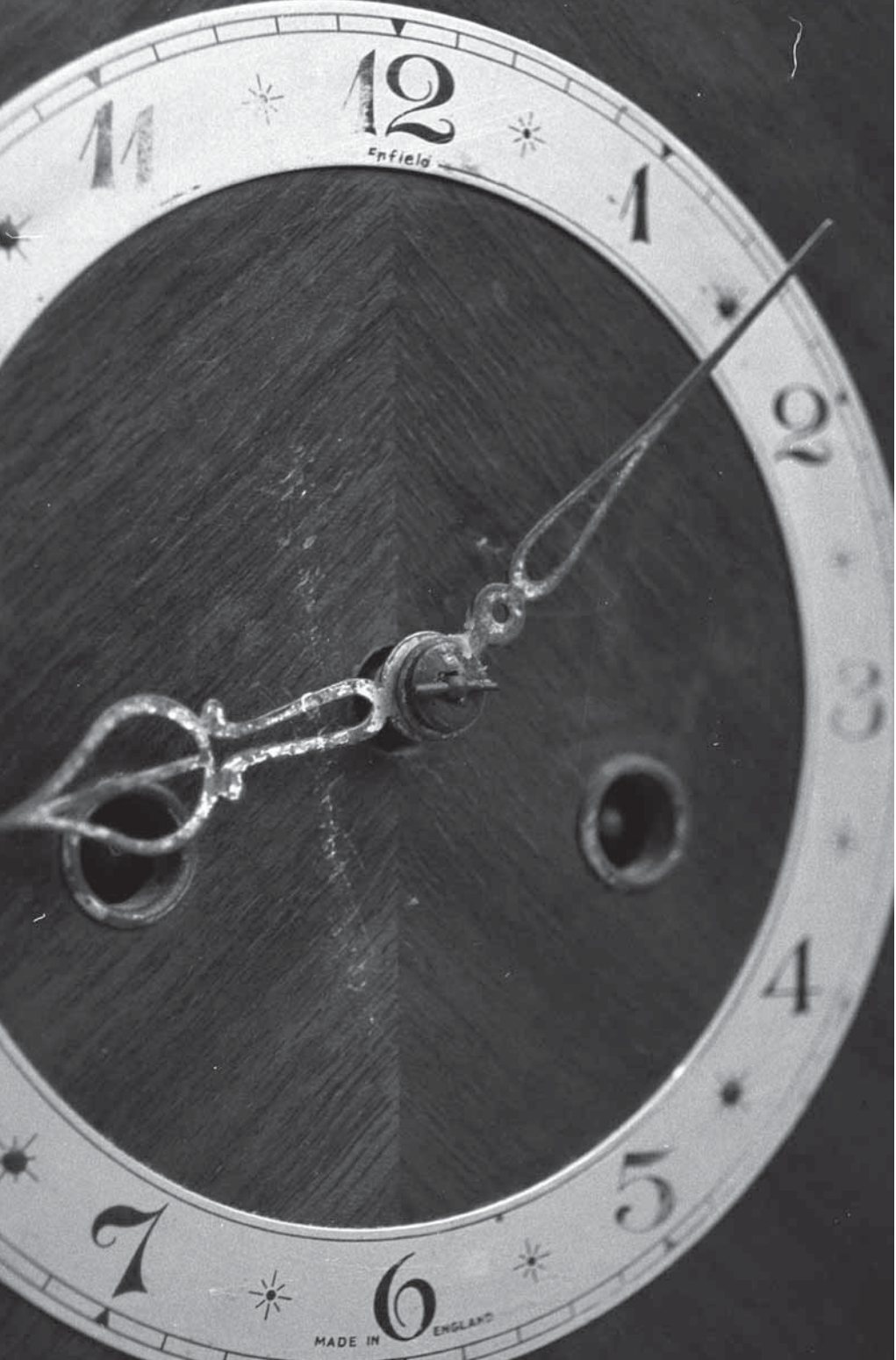
# **CAPITOLUL 1**

## **DESPRE CRICKET, NERĂBDARE ȘI CEASURILE BUNICILOR**

**Importanța atitudinii**

O persoană fericită nu este o persoană aflată în anumite circumstanțe, ci mai degrabă o persoană având anumite atitudini.

Hugh Downs



12

Enfield

11

1

10

3

4

5

7

6

MADE IN

ENGLAND



Trebuie să mărturisesc că am cam lungit-o. Ziua aceasta era dedicată începerii scrisului la noua mea carte – cartea pe care acum o țineti în mână. Și, cu toate acestea, azi este și cea de-a patra zi a meciurilor amicale dintre Australia și Anglia. Îmi place cricket-ul, astfel că stau în mașină cu un caietel la îndemână, jurând la fiecare final de meci să închid radioul. Lucru pe care nu l-am făcut până când unul dintre comentatori nu a afirmat: „Totul se rezumă la atitudine“, iar atunci am înțeles că trebuie să mă apuc de treabă. Motivul pentru care doresc să scriu despre acest subiect este că acel comentator avea dreptate... totul se rezumă la atitudine.

Importanța atitudinii nu este doar un simplu clișeu menționat în permanență la evenimentele sportive. Odată cu înaintarea în vârstă, înveți și adun mai multe experiențe, fiind din ce în ce mai convins de însemnătatea atitudinii. Cu toate acestea, câți dintre noi cred cu adevărat în afirmația anterioară? Sistemul nostru educațional se concentrează asupra acumulării de cunoștințe, sistemul politic asupra intrigilor, iar CV-urile din dosare detaliază competențele pe care le avem. Bibliotecile sunt pline de cărți care te învață cum să crești nivelul IQ-ului, să-ți îmbunătățești memoria, cunoștințele practice și alte deprinderi specifice, dar cu greu găsești un titlu care să detalieze caracteristicile atitudinii. Cu prima ocazie când mergeți la biblioteca locală (n. tr.: în sensul de cea mai apropiată) efectuați o căutare în catalogul de titluri de pe calculator folosind cuvântul cheie „atitudine“. Probabil că rezultatul vă va indica una sau două cărți de ficțiune, poate vreo povestire romantică de Mills sau Boon, „O atitudine despre iubire“, și alte câteva lucrări specializate care au aruncat cuvântul în titlu dar care se referă, în principal, la horticultură, modul de întreținere a farurilor de semnalizare navală sau la concursuri cu veliere. Dacă totul se rezumă la atitudine, de ce există atât de puține informații despre acest subiect vital?

Una dintre probleme constă desigur în faptul că atitudinile nu sunt ceva palpabil. Este dificil să te confrunți cu ele, să le definești sau să le explici. Se ascund în spatele slăbiciunilor și forțelor noastre. Astfel că, atunci când problema unei persoane este în realitate o chestiune de atitudine, aceasta se grăbește să argumenteze cât mai multe scuze care par a fi mult mai solide, dar care camuflează motivul real. Sunt convins că atitudinea în viață este „acel” ingredient care face diferența – ca și carnea la spaghetti bolognese, vermulul la martini și puiul la KFC.

Oricine poate reuși în viață fără a avea cunoștințe vaste sau multe relații dacă își dezvoltă o atitudine sănătoasă, de succes. Pe de altă parte, persoanele cu o atitudine negativă, cele dezordonate, mediocre, fricoase, cele care s-au autoproclamat victime, cele lipsite de generozitate se grăbesc să dea vina pe acele circumstanțe de viață care le-au ținut pe loc. Nu înțeleg că, de fapt, propria lor interpretare și interacțiunea cu viața reprezintă ancora care i-a ținut la pământ, lipsindu-i de împlinirea viselor și limitându-le destinul. Lacomii nu primesc niciodată suficient, persoanele arogante nu găsesc niciodată relații profunde, egoiștii sunt mereu conștienți mai degrabă de ceea ce nu au, cei negativiști sunt atenți la lumina care se stinge și, drept consecință, ratează culorile minunate ale apusului.

Viața este la fel pentru toți: are suișuri și coborâșuri, are durerile și plăcerile ei. În cele din urmă, atitudinea este singurul lucru asupra căruia deținem controlul. Ne dă puterea de a înțelege, de a avea o perspectivă mai largă și de a ne controla. Oscar Wilde a spus: „Noi toți zăcem în mocirlă și doar unii dintre noi privesc spre stele”. Și, cu toate acestea, atitudinea corectă implică puterea de a schimba realitatea, de a crea oportunități, de a câștiga bunăvoința prietenilor și promovări din partea angajatorilor. Ne dă posibilitatea de a ne bucura de lucrurile mărunte și de a sărbători momentele simple. Atitudinea noastră față de trecerea timpului, de exemplu, ne va schimba modul în care ne trezim dimineața sau cum ne

sărbătorim ziua de naștere. Timpul poate fi minunat sau groaznic, bazându-se nu pe ceea ce întreprindem, ci pe atitudinea noastră.

De curând am fost în vacanță cu familia în Munții Catskill din provincia New-York. A nins aproape toată dimineața când am intrat într-un oraș pitoresc din New England și am vizitat un hotel local – monument istoric. Urma să ne plimbăm pentru a trece în revistă magazinele din zonă, când fiica mea în vârstă de șase ani a cerut să meargă la toaletă (deși nu au fost acestea cuvintele pe care le-a folosit). Am fost de acord să o aștept, în timp ce soția mea și cealaltă fiică au pornit în explorare. Cititorul ar trebui să știe că urăsc să aștept. Schimb deseori rândul la vamă sau la supermarket pentru a micșora cât mai mult timpul de așteptare. Prefer să fac un ocol de patruzeci de minute decât să aștept zece într-un blocaj de mașini. Astfel că m-am așezat nerăbdător pe canapeaua din holul mic pentru a o aștepta pe fiica mea să se întoarcă. În inima mea izbucnise un foc, afară fulguia, lucru pe care puteam să îl observ de la geamul care dădea spre o mică pădure de pini dar, cu toate acestea, ochii mei nu vedeau ceea ce îi înconjura, ci că îmi doream să fac altceva în acele momente. După trei sau patru minute, nerăbdarea a pus stăpânire pe mine, m-am dus lângă ușa toaletei și am strigat: „Temily, totul e în ordine? “, la care fiica mea mi-a răspuns: „Da tati, fac doar treaba mare! “. I-au trebuit cincisprezece minute să termine. Cincisprezece! În acele momente am crezut că trebuie să fie un record. Eram frustrat, agitat și iritat. Nu am trăit acele cincisprezece minute. Le-am pierdut într-un iureș de zăpăceală – miopie indusă. Și cu toate acestea, la o lună după ce m-am întors în Australia, m-am gândit la cum am irosit cele cincisprezece minute din viață. Aș fi dat aproape orice pentru a sta din nou pe acea canapea să mă uit la focul care ardea, la fulgii de zăpadă, să mă simt bine în timp ce o așteptam pe fiica mea. Diferența nu consta în ceea ce făceam, ci în modul în care interpretam acțiunile mele.

În aceeași vacanță am avut șansa să îmi răscumpăr greșeala. De această dată, leneveam într-un spațiu gen „bed – and – breakfast”, era mijlocul după-amiezii. Focul ardea din nou în sufletele noastre, afară fulguia, iar ticăitul suav al unui ceas care aparținuse unuia dintre bunici completa atmosfera. Temily a intrat în încăperea, s-a așezat în poala mea și a început să vorbească. I-am arătat ceasul bunicului și am întrebat-o dacă mai văzuse vreodată așa ceva. Nu mai văzuse, așa că am început să-i explic că un ceas de bunic are un sunet diferit pentru fiecare parte a orei. Văzând că ceasul arăta trei fără cinci, am decis să așteptăm semnalul pentru ora trei. Amândurora ne-a plăcut foarte mult muzica orologiului iar conversația s-a îndreptat repede către „oare ce zgomot face ceasul la și un sfert?”. Am susținut că un ceas de bunic bun ar trebui să facă un zgomot diferit la și un sfert față de cel pe care l-ar emite la și jumătate. Astfel că am stat acolo și am ascultat melodia de la și un sfert, apoi pe cea de la și jumătate, iar apoi era deja obligatoriu să așteptăm să vedem dacă melodia de la fără un sfert este diferită de cea de la și un sfert. Ei bine, dacă m-ai fi rugat să stau pe un scaun și să urmăresc timp de o oră un ceas vechi, te-aș fi informat foarte prompt că acest mod de a-mi petrece timpul se încadrează în categoria obligației... alături de a spăla vase, a tunde peluze sau a măsura viermi pentru un proiect școlar. Și, cu toate astea, acea oră nu numai că mi-a plăcut, dar a fost extraordinară.

După câteva luni, vorbeam cu Temily despre vacanța noastră și am întrebat-o: „Îți mai amintești când am stat pe scaun și ne-am uitat la ceas“?

Ochii i s-au aprins și un zâmbet i-a înflorit pe față: „Da tati, a fost minunat“. În evaluarea făcută de fiica mea, momentul cu ceasul era pe același loc cu Disneyland-ul și schiatul. Vezi deci că viața nu se referă la ceea ce se întâmplă ci la ceea ce credem noi că se întâmplă. Nu e vorba despre cât de rău merg lucrurile, ci despre cum le interpretăm și despre decizia noastră de a învăța ceva din ele sau de a ne

afunda în milă de sine. Atitudinea nu numai că ne oferă o altă perspectivă în timp ce privim din mocirlă, dar ne dă și puterea de a ieși din aceasta, de a merge demn, drept, apăsător și ne mai conferă și determinarea de a savura darul dat de Dumnezeu, viața.

# CAPITOLUL 2

## ATITUDINEA TA SE VEDE

Cinci lucruri pe care le determină atitudinea

Nu are nici un rost să fii pesimist.

Oricum nu ar fi mers.

Autor anonim



Pentru a înțelege importanța atitudinii ne poate fi de folos să îi demontăm intangibilitatea și să analizăm câteva dintre rezultatele pe care le produce în viața noastră.

## NUMĂRUL 1

### Atitudinea determină perspectiva

Atitudinea afectează modul în care percepem lucrurile. Rareori vedem lucrurile așa cum sunt ele de fapt. Privim lumea prin prisma capacității noastre de a înțelege, a experienței personale, a sentimentelor și atitudinilor. William Blake a exprimat foarte bine acest lucru: „Ferestrele înguste ale sufletului din această viață distorsionează paradisurile dintr-un capăt în altul al lumii și te fac să crezi o minciună, pentru că tu vezi lumea cu ochii și, din păcate, nu prin ei”.

Înțelegem, din punct de vedere anatomic, că nu vedem cu ochii, ci folosind creierul. Atitudinea noastră este cea care interpretează imaginea. Astfel că începem să obținem ceea ce căutăm. Vedem ceea ce dorim să vedem. „Mașinile roșii călătoresc împreună”. Prima dată când am auzit această propoziție a fost în timp ce ascultam un program de comedie la radio. Prima mea reacție a fost să râd de o sugestie clar falsă. Și cu toate acestea, în zilele care au urmat am ajuns la concluzia că era adevărat! Oriunde mă uitam, vedeam mai multe mașini roșii împreună. Bineînțeles că eram selectiv în percepțiile mele, eliminând mașinile roșii care nu erau însoțite de alte mașini roșii, și observându-le doar pe cele care mergeau în grup. Cu toate acestea, ceea ce am crezut a devenit realitate, iar acea realitate mi-a întărit încrederea. În același fel, persoanele care se consideră victime interpretează totul în conformitate cu credința că toți și toate sunt împotriva lor. Persoana care declară că toți politicienii sunt necinstiți nu-i va observa decât pe aceia care se încadrează în această categorie și, în mod convenabil, îi va ignora pe toți ceilalți. Ateii se vor grăbi să arate motive și probe ale non-existenței



lui Dumnezeu, începând să privească în mod selectiv lumea; prin urmare, le va fi aproape imposibil să admită orice argument al părții adverse. Pe de altă parte, creștinul de cele mai multe ori va vedea numai binele, declarând că trebuie să existe un Dumnezeu, fără să ia în seamă argumentele agnosticilor.

Ceea ce vreau să spun e că viața *este* pur și simplu. Doar modul în care o percepem diferă. Paharul este în același timp și pe jumătate plin, și pe jumătate gol.

Întotdeauna va fi și ploaie, și soare. Cu toate acestea, dacă decidem să urâm ploaia, alegem să ne simțim prost o bună parte din viață, nu pentru că plouă, ci pentru că noi hotărâm să nu ne bucurăm de faptul că plouă. Unii au adoptat atitudinea că lucrurile vor fi bune numai dacă vor acumula o grămadă de bani în bancă. Ei rămân partizanii acestei idei, în pofida faptului că numeroase experimente au demonstrat că fericirea și împlinirea au foarte puține în comun cu valoarea netă.

Întotdeauna i-am admirat pe cei care au avut parte de încercări grele în viață, cu dizabilități fizice sau pe cei răniți emoțional, și care au ales să fie recunoscători pentru ceea ce au. Ei sunt dezavantajați, și, cu toate acestea, sărbătoresc fiecare minut ca pe un dar de la Dumnezeu. Sunt cei care inspiră umanitatea. Bărbatul care nu avea picioare și care a străbătut Canada alergând pentru a strânge fonduri; persoana tetraplegică care își petrecea timpul călătorind și inspirând elevi de liceu. Persoanele gen Christopher Reeves și Forrest Gump ne învață un adevăr evident: că viața este ceea ce facem noi din ea și că aceia dintre noi care avem multe lucruri nu ar trebui să petrecem nici măcar un singur moment plângându-ne, regretând sau compătimitindu-ne. În schimb, ar trebui să fim recunoscători, înțelegând că bucuria provine nu din timpul probabil, din mărimea contului în bancă sau din zona în care locuim, ci din lucruri mult mai importante ca relațiile, spiritualitatea și atitudinea.