

NORMAN VINCENT PEALE

SPUNE „POT“

ȘI

VEI PUTEA!



CUPRINS

<i>Scrisoare către cititor</i>	7
1. Principiul perseverenței — renunțarea nu ajută la nimic	11
2. Identificarea și rezolvarea problemelor personale	27
3. Înlocuirea tensiunilor cu o atitudine calmă și degajată	48
4. Adevărata motivație	69
5. Încrederea în forțele proprii	88
6. Spune „pot“ și vei putea!	105
7. Temerile personale și ignorarea lor	127
8. Speranța în miracole și în înfăptuirea lor	146
9. Soluții pentru plictiseală, frustrare și dezgust ...	167
10. Teama de eșec este nefondată	196
11. Omul dispune de toate resursele mentale necesare	215
12. Metode de revitalizare și de întreținere a stării de sănătate	240
13. Optimismul și simțul umorului	265
14. Controlul permanent asupra vieții personale ...	284

1

Principiul perseverenței — renunțarea nu ajută la nimic

Când aveți o problemă deosebit de grea și de derutantă, poate îngrozitor de descurajatoare, există un principiu de bază pe care să-l aplicați iar și iar. Este simplu: nu vă dați niciodată bătut!

A vă da bătut înseamnă a accepta înfrângerea. Și nu doar în legătură cu problema din acel moment. Renunțarea contribuie la înfrângerea completă a personalității. Vă conduce spre o psihologie a învinsului.

Atacați problema în mod diferit, dacă metodologia pe care o utilizați nu dă roade. Și dacă noua abordare dă greș, căutați o alta, până când găsiți cheia. Pentru că întotdeauna *există* o cheie, iar căutarea și atacarea continuă, înțeleaptă, neabătută a problemei o va aduce la lumină.

În timp ce luam prânzul cu un prieten, am observat că acesta avea obiceiul să facă schițe pe un șervețel, pentru a-și ilustra ideile. Umbla, pe atunci, vorba despre cineva care se izbise de multe greutăți, dar pe care le depășise; pentru că nu se dăduse bătut, ajunsese, în cele din urmă, la un rezultat spectaculos.

Schița înfățișa un om aflat în fața unui munte gigantic. „Cum o să ajungă de partea cealaltă a muntelui?” m-a întrebat tovarășul meu de masă.

„O să-l înconjoare”, am răspuns.

„N-are cum. E prea mare.”

„Ei bine, atunci să sape pe sub el”, am zis eu.

„Nu; ar trebui să sape prea adânc. Uite cum face. Se ridică deasupra lui mental. Dacă omul poate născoci un mecanism care poate zbura la înălțimea de 12 000 de metri deasupra munților, atunci poate găsi și un mod de gândire care să-l ridice deasupra unei dificultăți mari cât un munte.”

„Bill, e destul de ingenios ce zici tu, dar cunosc de mult acest concept. «Oricine va zice acestui munte: ridică-te și te aruncă în mare, și nu se va îndoii în inima lui...»” (*Marcu 11, 23*)*

„Da, asta-i ideea, m-a aprobat el, entuziast. Trebuie doar să gândești, să nu te lași pradă sentimentelor și să respecti principiul elementar conform căruia este întotdeauna prea devreme să te dai bătut.”

Am primit recent o scrisoare de la cineva, care a utilizat cu succes acest principiu. Mi-a spus că în urmă cu câțiva ani proiectase un sistem de pereți prefabricați pentru locuințe mobile. A întemeiat o companie și a investit în ea toți banii pe care-i avea, dar n-a prins cheag, nu a reușit să se miște. Firma trecea dintr-o dificultate în alta, până când asociații au încercat să-l convingă pe omul respectiv „să îngroape mortul”. Dar el nu a vrut să se dea bătut.

Acest om are o gândire pozitivă. Este, de asemenea, un individ ghidat de principiul „nu te lăsa”, în fapt, un personaj invincibil, s-ar putea spune. A fost convins că dificultățile nu îl vor doborî sau distruge. A spus: „Am refuzat chiar să mă mai gândesc la renunțare.” A început, așadar, să gândească rațional, profund, și i-a venit o idee. Și întotdeauna îți va veni o idee, dacă analizezi lucrurile și nu intri în panică. A hotărât să pună bazele unei linii de

* Citatele biblice sunt reproduse din *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1995 (n. red.).

producție pentru podele prefabricate, potrivite cu pereții proiectați anterior. Și cu asta „a dat lovitura“. Un mare producător de locuințe mobile i-a cumpărat firma. Scriindu-mi ca să-mi povestească despre întâmplarea cu pricina, mi-a făcut cunoscută această propoziție grozavă: „Nu te da bătut niciodată!“

Și dumneavoastră, și eu am văzut repetându-se iar și iar o tragedie reală. Am cunoscut oameni cu diverse scopuri. Au muncit... s-au zbătut... au gândit... s-au rugat. Dar pentru că înaintau greu, au obosit, și-au pierdut speranța și, în cele din urmă, s-au dat bătuți. Ulterior, unii au descoperit că, dacă ar fi perseverat câtuși de puțin, dacă ar fi fost capabili să privească în perspectivă, ar fi obținut rezultatul dorit.

Nu vorbiți niciodată ca un învins

Cum vă puteți dezvolta această atitudine de a nu renunța, de a nu vă da bătuți? Ei bine, în primul rând, nu vorbiți ca un învins, pentru că, în acest fel, vă autoinduceți resemnarea și înfrângerea. Odată, când eu însumi treceam printr-o perioadă grea, mi-a telefonat un bărbat de pe Coasta de Vest, pe care nu-l cunoșteam. Nu mi-a spus decât atât: „Nu fiți îngrijorat și nu vă lăsați. Spun vorba cea bună și pentru dumneavoastră.“ Până să-l pot întreba care era vorba cea bună, a închis. Nici acum nu știu ce însemna pentru el acel lucru. Dar mi-am dat deodată seama că nu rostisem vorbe bune, încărcate de speranță. Vorbisem cu descurajare. Și, astfel, îmi indusesem singur o atitudine defetistă, atrăgându-mi înfrângerea. Așa că am început să spun vorbe bune, vorbe ca „speranță“, „încredere“, „credință“, „victorie“. Am folosit puternica afirmație: „Spune «pot» și vei putea!“ Am început să mă comport, să gândesc și să muncesc în baza acestui principiu. Încercați asta, și

întreaga dumneavoastră personalitate va începe să descopere lucruri bune; profitați de ele.

Phyllis Simolke comenta într-un articol această idee a „vorbei celei bune”, menționând cât de periculoasă este folosirea cuvintelor negative. Ea sugera, de exemplu, să luăm în considerare cuvântul „nu”. Acest cuvânt simbolizează o închidere a ușii. Înseamnă eșec, înfrângere, întârziere. Dar recăpătați-vă speranța, pentru că numai așa puteți merge înainte. Deveniți cu adevărat activ; mergeți înainte neconținut, până când vă atingeți scopul sau vă rezolvați problema.

Simolke a atras atenția și asupra cuvântului „a musti”. În viața dumneavoastră, totul pare să „mustească” de greutate, de regrete, de ineficiență. De aceea, ea vă sfătuiește ca, în loc să cedați în fața lor, mai bine să le înfrunțați. Nu veți mai „musti” de eșec și de deznădejde și veți deveni productiv și creativ, înfruntând curajos orice provocare pe măsură ce se ivește. Mergeți înainte și înfrunțați-vă problemele!

Modificați-vă gândirea pentru a întâmpina problemele într-un mod pozitiv, constructiv. Și amintiți-vă principiul perseverenței: nu vă dați bătut niciodată!

Într-adevăr, în viață, șansele de a ajunge realmente acolo unde vă doriți depind adeseori de reacția pe care o aveți față de un eșec zdrobitor. Renunțați sau perseverați? Da, la asta se rezumă tot. Și ceea ce hotărâți vă configurează viitorul.

Invocați-vă tăria de caracter

Ați auzit vreodată despre cariera uluitoare a lui Hayes Jones? În 1960, acest alergător în cursele cu obstacole era fenomenal. Câștiga cursă după cursă. Dobra recorduri. Era, de fapt, senzațional. Firește că a fost selecționat pentru Jocurile Olimpice desfășurate în acel

an la Roma. A alergat în cursa de 110 metri garduri și întreaga lume se aștepta să câștige medalia de aur.

În mod surprinzător însă, nu a câștigat-o. A terminat cursa pe locul al treilea. A fost, desigur, o dezamăgire profundă. Primul lui gând a fost: „Și ce! Pot foarte bine să mă las de alergat.” Următoarea ediție a Jocurilor Olimpice se desfășura abia peste patru ani. În plus, sportivul câștigase deja toate celelalte campionate de curse cu obstacole. De ce s-ar fi supus unui alt efort, timp de încă patru ani, pentru a se menține în formă maximă? Singurul lucru înțelept era să uite și să se apuce de afaceri.

Ar fi fost o decizie rațională, desigur. Dar Hayes Jones nu a putut rămâne la ea. „Nu poți fi rațional, spune el, cu privire la ceva ce ți-ai dorit toată viața.” Așa că a început să se antreneze din nou. Trei ore pe zi, șapte zile pe săptămână. Iar în următorii doi ani, a stabilit câteva recorduri noi în cursele cu obstacole de 60 și 70 de yarzi.

A sosit și seara zilei de 22 februarie 1964, la Madison Square Garden. Jones concura în cursa cu obstacole de 60 de yarzi. Anunțase că aceasta avea să fie ultima sa cursă pe teren acoperit. Tensiunea era mare; toți ochii erau ațintiți asupra lui. Și a câștigat, doborându-și propriul record, stabilit anterior și considerat recordul tuturor timpurilor. Apoi s-a petrecut un lucru impresionant. Pe atunci, la Madison Square Garden, atleții, după ce treceau de linia de sosire, dispăreau sub o rampă înainte de a încetini și de a se opri. Întorcându-se spre pistă, Jones a rămas un moment cu capul plecat, mulțumind pentru aplauze. Apoi, cei șaptesprezece mii de oameni care umpleau tribunele până la refuz s-au ridicat în picioare, ovaționându-l. Jones a plâns. Au plâns și mulți spectatori, pentru că aveau în fața lor un om ce fusese învins, dar mersese înainte. Refuzase să abandoneze lupta și publicul l-a iubit pentru asta.

„Dr. Vincent Peale este un optimist care crede că, indiferent de conflictele și problemele cu care ne confruntăm în viața modernă, putem reuși dacă avem o abordare bazată pe sentimentul credinței. A ridicat moralul a milioane și milioane de oameni care au fost susținuți și încurajați de exemplul și învățăturile lui.“

Bill Clinton

„E omul care mi-a influențat gândirea și credința mai mult decât oricare altă persoană.“

Robert Harold Schuller

24

C Ă R Ţ I C H E I E

CURTEA  VECH E

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

incepi să afli

ISBN 978-606-588-491-5



9 786065 884915