

Sean Covey

Cele 7 OBİŞNUINȚE ale ADOLESCENTILOR extraordinar de eficace

Ghidul
fundamental
pentru succes
al adolescentilor

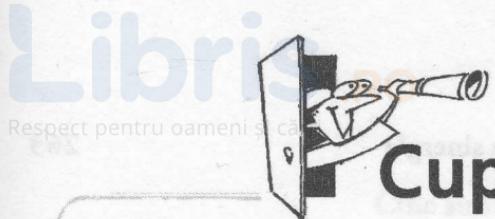


Traducere din limba engleză:
Radu Filip



ACT și Politon

2017



Introducere

19

Partea I – Cadrul

Acomodează-te cu obișnuința

25

Ea te conduce către succes sau către eșec

Paradigme și principii

35

Rezultatul este chiar ceea ce se vede

Partea a II-a – Victoria personală

Contul bancar personal

61

Să începem cu omul din oglindă

Obișnuința 1 – Fii proactiv

83

Eu sunt forța

Obișnuința 2 – Începe cu finalul în minte

115

Controlează-ți propriul destin sau altcineva o va face

Obișnuința 3 – Dă prioritate priorităților

157

Puterea voinței și puterea de a te opune

Partea a III-a – Victoria publică

Contul bancar relațional

193

Lucrurile din care e formată viața

Obișnuința 4 – Gândește „câștig-câștigi”

213

Viața e un bufet suedez

Obișnuința 5 – Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles

239

Ai două urechi și o gură... da-aa!

PARTEA a IV-a – Revigorarea**Obișnuința 7 – Ascute fierăstrăul**

297

*E „timpul pentru mine”***Păstrează vie speranța!**

346

*Copile, vei reuși să muti munții din loc***Ghid de studiu al cărții**

350

Mulțumiri

354

Centralizator de informații

357

Cărți extraordinare pentru adolescenți

361

Acomodează-te

cu obișnuința

PARTEA I

Cadrul



Acomodează-te cu obișnuința
Ea te conduce către succes sau către eșec

Paradigme și principii
Rezultatul este chiar ceea ce se vede

Acomodează-te cu obișnuința

EA TE CONDUCE CĂTRE SUCCES SAU CĂTRE EȘEC

Bine ai venit! Numele meu e Seán și eu am scris această carte. Nu știu cum a ajuns la tine. Poate că îl-a dat-o mama ta, ca să te dezvolti. Sau poate ai cumpărat-o cu propriile bani, pentru că titlul îl-a atras atenția. Indiferent cum a atterizat în mâinile tale, chiar mă bucur că s-a întâmplat. Tot ce ai de făcut acum e să o citești.

Mulți adolescenți citesc cărți, dar eu nu eram unul dintre ei. (Am citit, însă, numeroase rezumate de cărți.) Așa că, dacă ești ca mine, probabil că ești gata să pui cartea asta pe raft. Dar înainte de a face acest lucru, ascultă-mă! Dacă promiți să citești cartea, îți promit că voi face în așa fel încât să fie o aventură. De fapt, ca să fie distractivă, e plină de desene, de idei inteligente, de citate grozave și de povestiri incredibile despre adolescenți autentici din întreaga lume... alături de alte câteva surprize. Deci, o să încerci?

OK? OK!

Acum să pornim la drum.

Această carte se bazează pe o altă carte pe care tatăl meu, Stephen R. Covey, a scris-o cu mai mulți ani în urmă, intitulată *The 7 Habits of*

Mai întâi,
noi ne formăm
obișnuințele,
îar apoi,
obișnuințele
ne formează pe noi.

POET ENGLEZ



Copiii din
anii '60 ►

◀ Copiii
de astăzi

Highly Effective People (Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar eficace). În mod surprinzător, acea carte a devenit una dintre cele mai bine vândute cărți din toate timpurile. Totuși, în mare parte, succesul acestea mi se datorează mie, fraților mei și surorilor mele. Vezi tu, noi am fost cobaii lui. A încercat pe noi toate experimentele lui psihologice și acesta e motivul pentru care frații și surorile mele au probleme emoționale majore (glumesc doar, frați și surori). Din felicire, eu am scăpat nevătămat.

Deci, de ce am scris această carte? Am scris-o deoarece, pentru adolescenți, viața nu mai e un teren de joacă. E o adevărată junglă. Și dacă mi-am făcut treaba bine, cartea aceasta poate fi o busolă care să te ajute să o traversezi. În plus, spre deosebire de cartea tatălui meu, care a fost scrisă pentru oameni în vîrstă (și care poate deveni chiar plăcătoare din când în când), această carte a fost scrisă în mod special pentru adolescenți și este mereu interesantă.

Deși nu mai sunt de mult adolescent, îmi amintesc cum era să fi adolescent. Puteam să jur că mă aflu într-un carusel emoțional în cea mai mare parte a timpului. Privind în urmă, sunt chiar uimit că am supraviețuit. Cu greu. Nu voi uita niciodată momentul din clasa a șaptea când m-am îndrăgostit pentru prima oară de o fată pe nume Nicole. L-am spus prietenului meu Clar să-i transmită că-mi place de ea (eram prea speriat ca să vorbesc direct cu fetele, așa că foloseam mesageri). Clar și-a îndeplinit misiunea, s-a întors și mi-a raportat.

- Hei, Sean, i-am spus lui Nicole că-ți place de ea.
- Ce-a spus!? am chicotit eu.
- A spus: „O, Sean? E gras!”, mi-a povestit Clar râzând.

Respect pentru oameni și cărti

Am fost distrus. Mă simteam de parcă aș fi vrut să mă ascund în camera mea pentru totdeauna. Am jurat că voi ură fetele pentru tot restul vieții mele. Din fericire, hormonii mei au triumfat și fetele au început să-mi placă din nou.

Pentru realizarea acestei cărți am interviewat o mulțime de adolescenți. Presupun că unele dintre frământările pe care mi le-au împărtășit adolescentii îți sunt familiare și tie:

„Sunt prea multe de făcut și nu e suficient timp. Am școală, teme, job, prieteni, petreceri și familia pe deasupra. Sunt foarte stresat. Ajutor!”

„Cum aș putea să mă simt bine cu mine însuși, când nu mă ridic la nivelul așteptărilor? Oriunde mă uit, mi se aduce aminte că altă persoană e mai deșteaptă, mai frumoasă sau mai populară decât mine. Nu mă pot abține să nu mă gândesc: «Dac-aș avea părul ei, hainele, personalitatea, prietenul ei, atunci aș fi fericită. »”

„Dac-aș putea să-i fac pe părinții mei să nu mă mai critice, aș fi capabil să-mi văd de viața mea. Se pare că mă cicălesc tot timpul și că niciodată nu pot să-i mulțumesc.”

„Știu că nu trăiesc aşa cum ar trebui. M-am apucat de toate: de droguri, de alcool, de sex, de orice. Dar atunci când sunt cu prietenii mei, cedezi și, pur și simplu, fac ce fac toți ceilalți.”

„Am început altă dietă. Cred că este a cincea mea dietă de anul acesta. Chiar vreau să mă schimb, dar pur și simplu nu reușesc să mă țin de ea. De fiecare dată când încep o nouă dietă, sunt încrezătoare. Dar, de obicei, în scurt timp o dau în bară. Iar atunci mă simt îngrozitor.”

„Nu am rezultate prea bune la școală în perioada asta. Dacă nu-mi îndrept notele, n-o să intru niciodată la facultate.”

„Sunt capricioasă, mă deprim adeseori și nu știu ce să fac în legătură cu asta.”

„Simt că viața mea a scăpat de sub control.”

Acestea sunt probleme reale și nu poți pune între paranteze viața reală. N-o să pretind că se poate. În schimb, îți voi oferi un set de instrumente care să te ajute să facă vieții reale. Care sunt ele? Cele 7

obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace sau, altfel spus, cele șapte caracteristici pe care le au în comun adolescenții fericiti și de succes din toată lumea.

Probabil că deja te întrebi care sunt aceste obișnuințe, aşa că aş putea foarte bine să nu te mai țin în suspans. Iată-le, următoare de o scurtă explicație:

Obișnuința 1: Fii proactiv

Asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta.

Obișnuința 2: Începe cu finalul în minte

Definește-ți misiunea și obiectivele din viața ta.

Obișnuința 3: Dă prioritate priorităților

Stabilește prioritățile și începe să faci cele mai importante lucruri.

Obișnuința 4: Gândește „câștig-câștigi”

Adoptă o atitudine conform căreia toată lumea poate să câștige.

Obișnuința 5: Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțelește

Ascultă oamenii cu sinceritate.

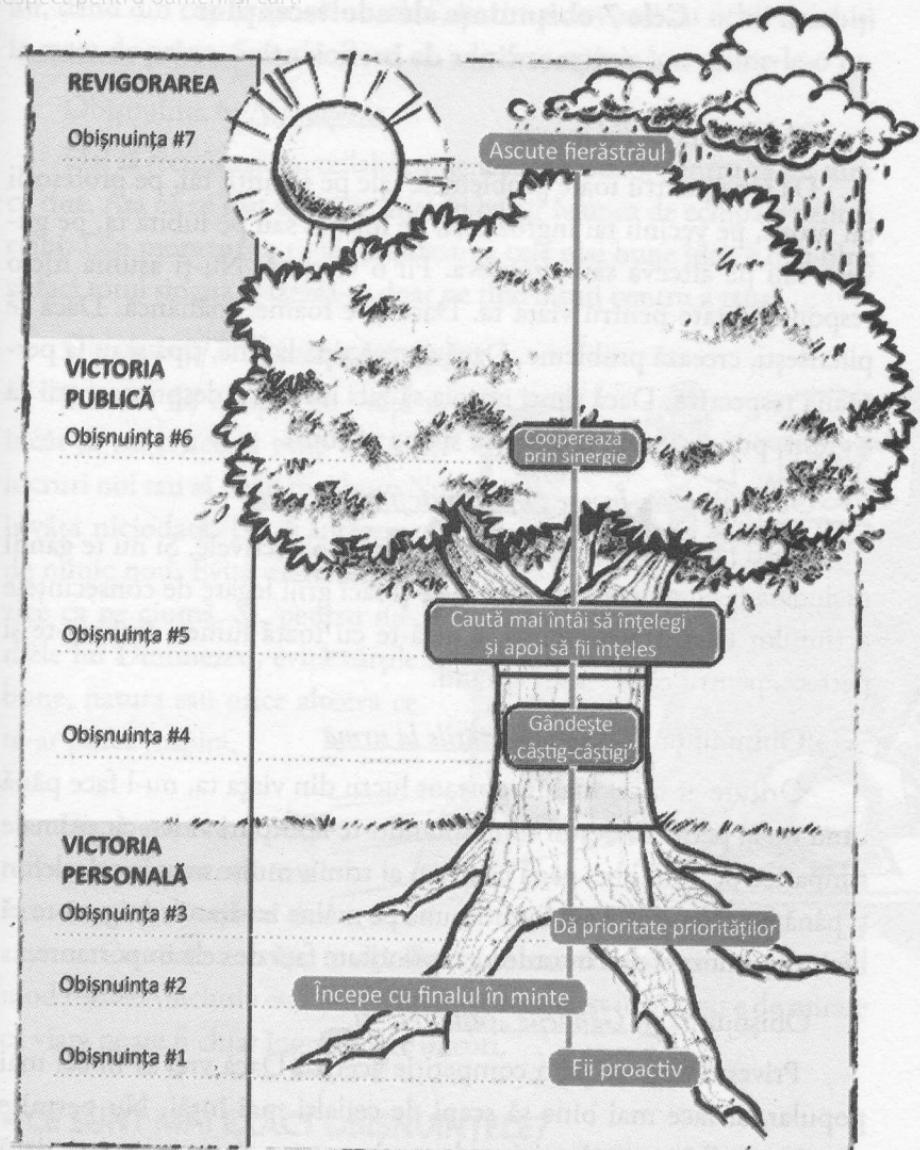
Obișnuința 6: Cooperează prin sinergie

Lucrează împreună cu alții pentru a realiza mai mult.

Obișnuința 7: Ascute fierastrăul

Revigorează-te cu regularitate.

Așa cum arată diagrama de mai sus, obișnuințele se construiesc una pe baza celuilalte. Obișnuințele 1, 2 și 3 se referă la stăpânirea de sine. Numim acest lucru „victoria personală”. Obișnuințele 4, 5 și 6 se referă la relații și la munca în echipă. Le numim „victoria publică”. Înainte de a fi un bun jucător de echipă, trebuie ca tu însuți să te organizezi eficient. Aceasta este motivul pentru care victoria personală vine înaintea victoriei publice. Ultima obișnuință, obișnuința 7, este obișnuința revigorării. Ea susține toate celelalte șase obișnuințe.



Obișnuințele par destul de simple, nu-i aşa? Dar aşteaptă și vei vedea cât de puternice pot fi! O modalitate grozavă de a înțelege ce sunt cele 7 obișnuințe este prin a înțelege ce *nu* sunt. Așadar, iată care sunt contrariile, sau: