

OD AUTORA KNJIGA PRODATIH U VIŠE MILIONA PRIMJERAKA

ROBIN ŠARMA


NOVA KNJIGA

KO ĆE SUZE DA BRIŠE KAD TE NE BUDE VIŠE?

Životne lekcije pisca
KALUĐER KOJI JE PRODAO SVOJ FERARI

*"Kaludjer koji je prodao svoj ferari je zanosna priča
koja nas uči i oduševljava."*

- Paolo Koeljo autor Alhemičara

Naziv originala:
Robin S. Sharma WHO WILL CRY WHEN YOU DIE

Copyright © 1999, 2002 by Robin S. Sharma All rights reserved
Published by arrangement with Harper Collins Publishers Ltd,
Toronto, Canada

ROBIN S. ŠARMA

KO ĆE SUZE DA
BRIŠE KAD TE
NE BUDE VIŠE

POUKE O ŽIVOTU
KALUĐERA KOJI JE PRODAO SVOJ FERARI

Prevela sa engleskog

Maja Cvijetić



NOVA KNJIGA

Podgorica 2012

Posvećujem ovu knjigu vama - čitaocima. Želim vam da primjenite pouke o životu koje ćete pronaći na stranicama ove knjige da biste iskazali svoj talenat i pozitivno uticali na život ljudi u svom okruženju. Ovu knjigu takođe posvećujem svojoj djeci - Kolbiju i Bjanki mojim najvećim učiteljima. Volim vas.

Tragedija života nije smrt, već sve ono što je u nama
umrlo dok smo živjeli. - Norman Kazens

BUDITE ONAJ NAJBOLJI

Kad sam bio mali, otac mi je rekao nešto što nikada neću zaboraviti: "Sine, kada si se rodio, čitav svijet je slavio, samo si ti plakao. Živi tako da kada umreš čitav svijet plače dok ti budeš slavio." Danas živimo u vremenu u kome smo zaboravili šta je suština života. Možemo da pošaljemo čovjeka na Mjesec, ali nam predstavlja problem da pređemo preko puta i upoznamo se sa novim susjedom. Možemo da ispalimo projektil na drugu stranu svijeta sa savršenom preciznošću, ali ne možemo da nađemo vremena da sa djecom odemo u biblioteku. Imamo imejl, faks i mobilne telefone da bismo mogli da budemo u kontaktu, međutim, ljudi nikada nisu bili više otuđeni jedni od drugih. Izgubili smo svaki kontakt sa ljudskošću. Izgubili smo smisao. Izgubili smo iz vida ono što je najvažnije.

I zato vas odmah na početku knjige s punim poštovanjem pitam: Ko će plakati za vama kada umrete? Na koliko drugih ljudi će vaš život ostaviti traga dok ste na ovoj planeti? Da li će vaš život imati bilo kakav uticaj na generacije koje dolaze? Kakvo zavještanje ćete ostaviti iza sebe? Jedna od lekcija koje sam naučio u životu je sljedeća: ako ne uzmete život u svoje ruke, on će vam iskliznuti.

Dani se pretvaraju u nedjelje, nedjelje u mjesece, a mjeseci u godine. Veoma brzo sve je gotovo, a vi ostajete skrušeni

nad životom koji ste samo napola živjeli. “Šta bi uradio kada bi ponovo mogao da proživiš svoj život?”, pitali su Džordža Bernarda Šoa na smrtnoj postelji. Razmišljao je, a potom uz uzdah rekao: “Volio bih da budem osoba kakva nikada nisam bio, a mogao sam da budem.” Ovu knjigu sam napisao jer ne želim da se i vama to desi.

Kao profesionalni govornik veći dio svog radnog vijeka proveo sam na konferencijama širom Sjeverne Amerike. Letio sam od grada do grada, i brojnim ljudima prenosio svoja shvatanja o vodstvu u poslovanju i životu uopšte. Iako su pripadali različitim profesijama i živjeli različitim stilovima života, njihova pitanja su se uvijek odnosila na jedno: Kako da otkrijem dublji smisao u svom životu? Kako da učinim da ono što radim ostavi nekog traga? Kako da pojednostavim život da bih mogao u njemu da uživam prije nego što bude prekasno?

Moj odgovor uvijek glasi: Otkrijte svoj poziv. Lično vjerujem da svi mi posjedujemo posebne talente koje samo treba da otkrijemo i iskoristimo na pravi način. Naše postojanje posjeduje smisao, neki plemeniti cilj koji će nam omogućiti da iskažemo svoje najviše ljudske potencijale i u isto vrijeme pozitivno utičemo na živote ljudi koji nas okružuju. Pod tim ne mislim da treba odmah da napustite posao kojim se bavite. Želim da kažem daje potrebno da unesete sebe u svoj posao i usredsredite se na ono što najbolje znate da radite. To znači da morate da prestanete da čekate da drugi ljudi ostvare promjene koje želite, već, kao što je to Mahatma Gandhi rekao, “Budi promjena koju priželjkuješ više od svega na svijetu.” Kada to jednom učinite, vaš život će se izmijeniti.

BUDITE UVIJEK LJUBAZNI PREMA NEZNANCIMA

Na samrtnoj postelji Oldos Haksli je razmišljao o svemu što je naučio u životu, a onda je sve to sažeo u pet jednostavnih riječi: “Budimo ljubazniji jedni prema drugima.” Prečesto vjerujemo da je potrebno da učinimo neko veliko djelo ili poduhvat koji će nas dovesti na naslovne stranice novina da bismo živjeli zaista ispunjenim životom. To je apsolutno netačno. Smislen život čini niz svakodnevnih postupaka zasnovanih na poštenju i ljubaznosti koji na kraju zaista i dovode do nečeg velikog.

Svako s kim dođete u kontakt može vas nečemu naučiti, jer svako ima svoju priču. Svaka osoba na koju nađete u toku jednog dana pruža vam priliku da pokažete malo više ljubaznosti i saosjećanja koji vas čine čovjekom. Zašto ne biste bili ono što zaista jeste i tako uljepšali život onima koji vas okružuju? Po mom mišljenju, ako u toku dana uspijete da izmamite osmijeh bar jednoj osobi ili popravite raspoloženje potpunom neznacu, taj dan je bio vrijedan. Potrebno je da ljubaznošću platimo svoj boravak na ovoj planeti.

Otkrijte nove načine da iskažete svoje saosjećanje prema nepoznatim ljudima. Platite putarinu i za automobil iza vas, ustupite svoje mjesto u metrou ili prvi pozdravite nekog. Nedavno sam dobio pismo od jedne čitateljke koja živi u Vašingtonu i koja je pročitala moju knjigu *Kaluđer koji je*

nad životom koji ste samo napola živjeli. “Šta bi uradio kada bi ponovo mogao da proživiš svoj život?”, pitali su Džordža Bernarda Soa na smrtnoj postelji. Razmišljao je, a potom uz uzdah rekao: “Volio bih da budem osoba kakva nikada nisam bio, a mogao sam da budem.” Ovu knjigu sam napisao jer ne želim da se i vama to desi.

Kao profesionalni govornik veći dio svog radnog vijeka proveo sam na konferencijama širom Sjeverne Amerike. Letio sam od grada do grada, i brojnim ljudima prenosio svoja shvatanja o vodstvu u poslovanju i životu uopšte. Iako su pripadali različitim profesijama i živjeli različitim stilovima života, njihova pitanja su se uvijek odnosila na jedno: Kako da otkrijem dublji smisao u svom životu? Kako da učinim da ono što radim ostavi nekog traga? Kako da pojednostavim život da bih mogao u njemu da uživam prije nego što bude prekasno?

Moj odgovor uvijek glasi: Otkrijte svoj poziv. Lično vjerujem da svi mi posjedujemo posebne talente koje samo treba da otkrijemo i iskoristimo na pravi način. Naše postojanje posjeduje smisao, neki plemeniti cilj koji će nam omogućiti da iskažemo svoje najviše ljudske potencijale i u isto vrijeme pozitivno utičemo na živote ljudi koji nas okružuju. Pod tim ne mislim da treba odmah da napustite posao kojim se bavite. Želim da kažem daje potrebno da unesete sebe u svoj posao i usredsredite se na ono što najbolje znate da radite. To znači da morate da prestanete da čekate da drugi ljudi ostvare promjene koje želite, već, kao stoje to Mahatma Gandhi rekao, “Budi promjena koju priželjkujete više od svega na svijetu.” Kada to jednom učinite, vaš život će se izmijeniti.

BUDITE UVIJEK LJUBAZNI PREMA NEZNANCIMA

Na samrtnoj postelji Oldos Haksli je razmišljao o svemu što je naučio u životu, a onda je sve to sažeo u pet jednostavnih riječi: “Budimo ljubazniji jedni prema drugima.” Prečesto vjerujemo da je potrebno da učinimo neko veliko djelo ili poduhvat koji će nas dovesti na naslovne stranice novina da bismo živjeli zaista ispunjenim životom. To je apsolutno netačno. Smislen život čini niz svakodnevnih postupaka zasnovanih na poštenju i ljubaznosti koji na kraju zaista i dovode do nečeg velikog.

Svako s kim dođete u kontakt može vas nečemu naučiti, jer svako ima svoju priču. Svaka osoba na koju naiđete u toku jednog dana pruža vam priliku da pokažete malo više ljubaznosti i saosjećanja koji vas čine čovjekom. Zašto ne biste bili ono što zaista jeste i tako uljepšali život onima koji vas okružuju? Po mom mišljenju, ako u toku dana uspijete da izmamite osmijeh bar jednoj osobi ili popravite raspoloženje potpunom neznacu, taj dan je bio vrijedan. Potrebno je da ljubaznošću platimo svoj boravak na ovoj planeti.

Otkrijte nove načine da iskažete svoje saosjećanje prema nepoznatim ljudima. Platite putarinu i za automobil iza vas, ustupite svoje mjesto u metrou ili prvi pozdravite nekog. Nedavno sam dobio pismo od jedne čitateljke koja živi u Vašingtonu i koja je pročitala moju knjigu *Kaluđer koji je*

prodao svoj ferari. Napisala je sljedeće: “Imam običaj da se odužim ljudima koji su mi pomogli na putu duhovnog razvoja. Molim vas da primite ček na sto dolara kao izraz moje zahvalnosti i uz moj blagoslov.” Na njen velikodušan gest sam odmah odgovorio tako što sam joj zauzvrat poslao jedan od svojih audiosnimaka. Njen postupak nas uči koliko je bitno pokloniti nešto iskreno i od srca.

VAŽNO JE KAKO GLEDATE NA STVARI

Jedna stara priča kaže da su jednog dana Čovjeka koji je bolovao od teške bolesti donijeli u sobu u kojoj je drugi bolesnik ležao na krevetu i gledao kroz prozor. Nakon što su se sprijateljili, čovjek koji je ležao pored prozora je svom prijatelju veoma živopisno opisivao prizor koji vidi. Pričao je o ljepoti drveća u parku preko puta bolnice i lišću koje leprša na vjetru. Ponekad bi svom prijatelju opisivao ljude koji su prolazili pored bolnice. Međutim, kako je vrijeme prolazilo, čovjek koji je bio vezan za krevet počeo je da se osjeća frustrirano zbog toga što nije mogao da vidi sve što njegov prijatelj opisuje. Na kraju je počeo da osjeća netrpeljivost prema njemu, pa čak i da ga mrzi.

Jedne noći, usled ozbiljnog napada kašlja, čovjek pored prozora je prestao da diše. Umjesto da pozove pomoć, drugi čovjek nije učinio ništa. Sljedećeg jutra čovjek koji je pričinio toliko radosti drugom bolesniku pričajući mu o ljepotama spoljašnjeg svijeta bio je mrtav. Odnijeli su ga iz sobe. Drugi pacijent je odmah zatražio da se njegov krevet premjesti pored prozora i sestra mu je to omogućila. Međutim, otkrio je nešto što ga je zapanjilo: prozor je gledao na zid od cigala. Preminuli bolesnik je izmišljao sve te nevjerovatne priče da bi svom sadrugu olakšao muke i na trenutak mu svijet učinio ljepšim. Sve to je činio iz nesebične ljubavi.

Ova priča me uvijek navede da promijenim pogled na život. Da bi naš život bio srećniji i ispunjeniji u trenucima kada nailazimo na teškoće, moramo biti u stanju da izmjenimo ugao iz kog posmatramo i zapitamo se: “Da li postoji pametniji, optimističniji način gledanja na ovo što mi se dešava?” Stiven Hoking, jedan od najpoznatijih fizičara, rekao je da živimo na omanjoj planeti jedne sasvim prosječne zvijezde smještene na krajnjim granicama jedne od stotine milijardi galaksija. Da li to mijenja vaš ugao gledanja? Da li vam se vaši problemi sada čine tako krupnim? Da li su neprijatnosti koje ste doživjeli ili izazovi s kojima se možda trenutno suočavate zaista toliko ozbiljni ili ste ih preuveličali?

Na ovoj planeti boravimo veoma kratko. U široj perspektivi naši životi su samo mrlja na platnu vječnosti. Zato, budite mudri i uživajte u ovom putovanju dok traje.

PRAKTIKUJTE STROŽIJU VRSTU LJUBAVI

Samodisciplina je ključna da biste živjeli smislenim i ispunjenim životom. Zbog discipline radite ono što vam se ne radi, ali što u dubini duše znate da bi trebalo da uradite. Bez samodiscipline ne biste bili u stanju da odredite svoje ciljeve, organizujete vrijeme, komunicirate sa drugim ljudima, istrajete u teškim periodima, vodite računa o svom zdravlju i razmišljate na pozitivan način.

Ovu vrstu samodiscipline nazivam “težom vrstom ljubavi”, jer biti strog prema sebi zapravo predstavlja gest ljubavi. Ukoliko budete strožiji prema sebi, vaš život će biti smisleniji, živjećete ga po svojim pravilima i nećete dozvoliti da vas život nosi kao list na vetru. Kao što sam to već govorio na svojim predavanjima, što ste strožiji prema sebi, život će vam biti lakši. Na kvalitet vašeg života neopozivo utiču vaše odluke i izbori, bilo daje riječ o izboru karijere ili izboru knjiga, vremena u koje ćete ustajati svakoga jutra ili misli kojima ćete se prepustiti. Ako budete konstantno vježbali snagu svoje volje tako što ćete donositi ispravne odluke i izbore (umjesto onih koji vam se čine lakšim), preuzetećete kontrolu nad svojim životom. Uspješne, ostvarene ličnosti ne gube vrijeme na ono što je najlakše i najlagodnije. One imaju dovoljno hrabrosti da saslušaju svoje srce i mudro postupe. To je ono što ih čini velikim.

„Uspješni ljudi obično rade ono što neuspješni ne rade”, rekao je esejista i mislilac E.M. Grej. “Ni njima se uvijek ne sviđa ono što rade, ali je njihova volja ipak dovoljno jaka da ih primora da to učine.” Engleski pisac Tomas Henri Haksli došao je do sličnog zaključka u devetnaestom vijeku: “Najvažniji rezultat obrazovanja je možda to što radite ono što morate, onda kada je to potrebno, bez obzira da li vam se to sviđa ili ne,” Aristotel je sličnu vrstu mudrosti izrazio na sljedeći način: “Kad god nešto učimo, učimo tako što to radimo: ljudi postaju graditelji tako što grade, harfisti to postaju svirajući harfu. Na sličan način, ako pravedno postupamo, postajemo pravedni; ako uspijevamo da se kontrolišemo, stičemo kontrolu nad sobom; ako činimo hrabra djela, postajemo hrabri.”

VODITE DNEVNIK

Najbolji način da razvijate svoju ličnosti jeste da redovno vodite dnevnik. Ako svakodnevno budete zapisivali ono što vam se dešava i iz toga izvlačili pouke, postaćete mudriji. Razvićete svijest o sebi i manje ćete griješiti. Ukoliko budete vodili dnevnik, moći ćete da se usredsredite na ono što je zaista važno jer ćete moći jasnije da sagledate šta zapravo želite.

Pisanje dnevnika će vam pružiti šansu da razgovarate sa samim sobom. Primoraće vas da se duboko zamislite u društvu u kome je takav način razmišljanja stvar prošlosti. Zahvaljujući tome, moći ćete jasnije da razmišljate i vaš život će biti smisleniji i srećniji. Dnevnik će takođe biti centralno mjesto gdje ćete bilježiti svoja zapažanja o važnim temama, pribilježiti strategije koje su se pokazale uspješnim i posvetiti se stvarima koje će vam pomoći da postignete uspjeh na profesionalnom, ličnom i duhovnom planu. Vaš lični dnevnik je takođe mjesto gdje možete da oblikujete svoju imaginaciju i snove.

Naravno, to nije vrsta dnevnika u kome ćete samo bilježiti događaje, već dnevnik u kome ćete ih analizirati i procjenjivati. To će vam pomoći da razmotrite svoje postupke, ponašanja i naučite nešto iz toga. Vođenje dnevnika vam omogućava da se razvijate kao ličnost i steknete mudrost tako što ćete analizirati svoju prošlost i iskoristiti je da biste postigli

uspjeh u budućnosti. Medicinski stručnjaci su takođe došli do zaključka da svakodnevno vođenje dnevnika u trajanju od petnaest minuta pozitivno utiče na vaše zdravlje, imuni sistem i cjelokupno stanje vašeg organizma. Ne zaboravite, ako je vaš život vrijedan razmišljanja, vrijeđanje i da o njemu pišete.

NASTOJTE DA BUDETE POŠTENI

Živimo u svijetu u kome se obećanja lako krše. Živimo u vremenu kada ljudi ne mare mnogo za ono što kažu. Kažemo prijateljici da ćemo je pozvati sljedeće nedjelje na ručak iako znamo da nećemo imati vremena za to. Obećamo kolegi da ćemo mu donijeti novu knjigu koja nam se veoma dopala, iako vrlo dobro znamo da nikada ne pozajmljujemo knjige drugima. Obećavamo sebi da ćemo se ove godine vratiti u formu, pojednostaviti život i više se zabavljati, a zapravo ne namjeravamo da napravimo duboke promjene neophodne da bismo to i ostvarili.

Ako to činimo duži vremenski period, postepeno nam prelazi u naviku da govorimo ono što zapravo ne mislimo. Međutim, problem je u tome što kada ne održite riječ ljudi gube povjerenje u vas. Kada se to desi, više ne možete da povratite njihovo povjerenje, što na kraju vodi do prekida veza sa drugim ljudima.

Da biste postali poštenu počnite da obraćate pažnju na to koliko sitnih laži izgovorite u toku jedne nedjelje. Sljedećih nedjelju dana pokušajte da primjenjujete ono što nazivam "igrom istine" i obećajte da ćete biti apsolutno iskreni u svom odnosu prema drugim ljudima, ali i prema sebi. Svaki put kad propustite da učinite pravu stvar, vi se zapravo navikavate da griješite. Svaki put kada ne kažete istinu, navikavate se da

slazete. Kada nekom nešto obećate, onda to i uradite. Budite osoba od riječi, umjesto da se sve svodi samo na priču, a ne na djela. Kao što je to rekla majka Tereza: “Trebalo bi da bude manje priče; nije suština u držanju propovjedi. Šta treba da uradite? Uzmite metlu i očistite nečiju kuću. To je sasvim dovoljno.”

CIJENITE SVOJU PROŠLOST

Svaki sekund koji provedete razmišljajući o prošlosti, kradete od sopstvene budućnosti. Svaki minut koji provedete zaokupljeni problemima, sprečava vas da pronađete njihovo rješenje. Ako neprestano budete razmišljali o onome što niste željeli da vam se dogodi, nikad vam se neće desiti ono što priželjkujete. Ako prihvatimo univerzalnu istinu da nas naše misli čine onim što smo, onda nema nikakve svrhe brinuti se zbog onoga što se prethodno desilo, ukoliko ne želite da sve to proživljavate još jednom. Umjesto toga, izvucite pouku iz prethodnog iskustva da biste dosegli novi nivo svijesti i prosvet ljenja.

Najveći problemi u životu skrivaju najveće šanse. Kao što je to rekao drevni mislilac Euripid: "U najgorem obrtu sudbine postoje šanse za srećan preokret." Ako ste u životu doživjeli mnoge poteškoće, možda je to samo priprema za nešto više koja će vam omogućiti da steknete dovoljno mudrosti. Iskoristite te životne pouke za izgradnju bolje budućnosti. Ne zaboravite, i srećni ljudi nailaze na isto toliko problema kao i nesrećni. Ono po čemu se razlikuju je to što srećni ljudi umiju da čuvaju svoje uspomene na način koji obogaćuje njihov život.

Čak i ako ste doživjeli više neuspjeha od drugih, ne zaboravite da to možda znači da ste živjeli ispunjenijim životom.

Oni koji više rizikuju i usuđuju se da probaju mnogo toga, češće će doživjeti neuspjeh. Ja, lično, više bih volio da imam hrabrosti nešto da učinim, pa čak i da u tome ne uspijem, nego da se nikada nisam ni usudio da pokušam. Daleko bih više volio da ostatak svog života provedem nastojeći da proširim svoje vidike i mogućnosti, i možda postignem nemoguće, nego da živim ušuškanim, sigurnim i prosječnim životom. To je suština uspjeha. Kao što je to Herodot mudro rekao: “Bolje je s plemenitom hrabrošću rizikovati i izložiti se lošim stvarima za koje predviđamo da bi se mogle desiti, nego kukavički ne činiti ništa usljed straha zbog onoga što bi nam se moglo desiti.” Buker T. Vašington je to rekao ovako: “Shvatio sam da se uspjeh ne mjeri pozicijom koju je neko stekao u životu, već preprekama koje je savladao na tom putu.”

OTPOČNITE DAN KAKO TREBA

Način na koji otpočinjete dan određuje kakav će taj dan biti. Prvih pola sata poslije buđenja nazivam “platinastih trideset minuta”, jer su to zaista najznačajniji trenuci koji imaju dubok uticaj na sve što će se potom desiti. Ako imate dovoljno mudrosti i samodiscipline da vam misli u tom periodu budu čiste, primijetićete da će vam dan divno proteći.

Nedavno sam odveo svoju djecu da pogledaju IMAKSov uzbudljiv film *Everest*. Osim prizora koji oduzimaju dah svojom ljepotom i herojskih djela, još nešto je ostavilo snažan utisak na mene: da bi se planinari popeli na vrh, ključno je bilo da imaju dobar kamp u podnožju. Ne bi uspjeli da se popnu na vrh da nisu imali kamp u kom su bile zalihe hrane i u kom su mogli da se odmore i okrijepe. Kada su se popeli do drugog kampa, vratili su se u početni kamp da napune baterije. Kada su stigli do trećeg kampa vratili su se ponovo u početni kamp da bi se pripremili za sljedeću rutu. Kada su stigli do četvrtog kampa opet su se vratili u početni kamp prije nego što su se najzad uputili ka vrhu. Isto tako bi trebalo da svi mi tokom “platinastih trideset minuta” boravimo u početnom kampu koji će nam omogućiti da skupimo snagu da savladamo svakodnevne probleme i dosegamo lični vrh. Potrebno nam je mjesto gdje ćemo uspostaviti vezu sa svojim životnim ciljevima, obnoviti snagu i usredsrediti se na ono što je važno.

Ja sam s vremenom izgradio veoma efikasan jutarnji ritual koji mi omogućava da dan započnem na prijatan i radostan način. Nakon buđenja u mislima otplovim u “lično utočište”, prostor koji sam stvorio samo za sebe i gdje mogu da obnovim snagu, a da me niko ne ometa. Potom se narednih petnaest minuta u tišini prepustim mislima, usredsredim se na pozitivne stvari u svom životu i nastojim da sebi predstavim dan koji je preda mnom. Potom uzmem neku knjigu koja sadrži mudre riječi, neprolazne istine o uspješnom životu koje najčešće zaboravljamo u brzom ritmu svakodnevice. To su *Meditacije* rimskog filozofa Marka Aurelija, *Autobiografija Bendžamina Franklina*, i *Volden* Henrija Dejvida Toroa. One mi pomažu da se usredsredim na ono što je zaista bitno i da otpočnem dan na pravi način. Mudre riječi koje sam pročitao tokom tih dragocjenih nekoliko minuta me napajaju snagom i obasjavaju mi svaki trenutak u danu. Zato, otpočnite dan kako treba. To će vam promijeniti život.

NAUČITE DA LJUBAZNO KAŽETE “NE”

Veoma je lako sve prihvatati kada ne znate šta su vam prioriteti u životu. Ako nemate jasnu i inspirativnu viziju svoje budućnosti, jasnu predstavu onoga što želite da postignete, veoma lako ćete popustiti pred zahtjevima ljudi koji vas okružuju. Kao što sam to već rekao u knjizi *Mudre pouke o vodstvu kaluđera koji je prodao svoj fer ari*, “ako u svom rokovniku ne navedete koji su vam prioriteti, u njemu će se naći prioriteti drugih ljudi”. Morate znati šta su vaši životni ciljevi i potom naučiti da ljubazno odbijete druge ljude.

Kineski mudrac Čuang Cu ispričao je priču o čovjeku koji je kovao mačeve za jednog maharadžu. Čak i kao devedesetogodišnjak izrađivao je mačeve sa savršenom preciznošću i spretnošću. Ma koliko da su ga požurivali, nikada nije napravio ni jedan jedini propust. Jednoga dana maharadža gaje upitao: “Da li je riječ o prirodnom talentu ili koristiš neku posebnu tehniku koja ti omogućava da postižeš takve rezultate?” “Usredsredim se na ono što je ključno”, odgovorio je starac. “Počeo sam da kujem mačeve kada sam imao dvadeset jednu godinu. Jedino nije to bilo bitno. Samo mačje mogao da privuče moju pažnju. Kovanje mačeva je postala moja strast i smisao mog života. Svu svoju energiju sam posvetio tome. To je ključ moje vještine.”

Najuspješniji ljudi usredsređuju se na ono u čemu su najbolji i što će njihov život učiniti boljim. Pošto su u toj mjeri

posvećeni onome što im je bitno, u stanju su da odbiju sve što im odvlači pažnju, a što po njihovom mišljenju nema značaja. Majki Džordan, najbolji igrač u historiji košarke, nije pregovarao pri potpisivanju ugovora, niti je dizajnirao dresove i piavio plan putovanja. Usredsredio je svoje vrijeme i energiju na ono što je radio najbolje: igrao je košarku, a sve ostalo je prepustio ljudima oko sebe. Velikan džezza Luj Armstrong nije provodio vrijeme prodajući karte za svoje nastupe i namještajući stolice za publiku. Usredsredio se na ono u čemu je bio izuzetan: na sviranje. Ako razgraničite bitno od nebitnog, moći ćete više vremena da posvetite onome što će vam zaista unaprijediti život, a iza sebe ostavite ono za šta znate da nije vrijedno vaše pažnje.

NEDJELJNI ŠABAT

U drevna vremena sedmi dan u nedjelji je bio poznat kao šabat. Ovaj dan je bio rezervisan za neke od najznačajnijih aktivnosti, koje su često bile zanemarivane, kao što je boravak kod kuće s porodicom, što je ljudima pružalo priliku da obnove snagu. Međutim, kako je tempo života postajao sve brži, a našu pažnju zaokupljalo sve više stvari, ovaj divni običaj je pao u zaborav, kao i izvanredne blagodeti koje je pružao.

Stres sam po sebi nije loša stvar. Najčešće nam pomaže da damo sve od sebe, pružimo daleko više nego što smo mislili da možemo. Pitajte bilo kog vrhunskog sportistu ako mi ne vjerujete. Pravi problem je u tome što u današnjem vremenu sveprisutne anksioznosti ne uspjevamo da se *oslobodimo* nagomilanog stresa. Da biste obnovili snagu i njegovali ono najbolje u sebi, planirajte da svake nedjelje sebi pružite malo mira - nedjeljni šabat - prepustite se nekim od najjednostavnijih uživanja u životu, kojih ste se možda odrekli kako ste postajali sve zauzetiji, a vaš život sve složeniji. Ako uvedete ovaj ritual jednom nedjeljno, smanjićete nivo stresa, osvježiti svoju kreativnost i pronalazićete daleko veće zadovoljstvo u svemu što radite.

Vaš nedjeljni šabat ne mora da traje čitav dan. Potrebno vam je da nekoliko sati budete sami, to može biti i nedjeljom

ujutro kada možete da se posvetite nečemu što volite da radite. Možete otići u svoju omiljenu knjižaru, posmatrati izlazak sunca, prošetati se plažom ili pisati dnevnik. Jedan od prvih koraka ka poboljšanju jeste da organizujete svoj život tako da što više radite ono što volite. Baš vas briga ako neko ne razumije šta želite da postignete time što je nedjeljni šabat postao značajan dio vašeg života. Uradite to zbog sebe, jer ste vi toga vrijedni. Kao što je to rekao Toro: “Ako čovjek ne drži korak sa ostalima, to je možda zato što ne čuje istog bubnjara. Neka prati muziku koju čuje, ma koliko zaostajao ili bio brži od ostalih.”

RAZGOVARAJTE SA SOBOM

Prije nekoliko godina radio sam kao advokat. Bio sam uspješan po svim materijalnim mjerilima, ali sam imao vrlo malo unutrašnjeg mira. Tada sam pročitao knjigu Džejmisa Alana *Kako čovek misli*. U knjizi se raspravljalo o neopisivoj snazi ljudskog uma da oblikuje realnost koja ga okružuje i na taj način život učini srećnijim i uspješnijim. U knjizi se takođe pominjao uticaj koje riječi i jezik koji svakodnevno koristimo imaju u stvaranju pozitivnih misli.

Bio sam fasciniran i počeo sam da čitam i drugu literaturu koja se odnosila na razvoj sopstvene ličnosti i sticanja mudrosti. Pri tome sam uočio da riječi koje koristimo u svakodnevnoj komunikaciji (sa drugim ljudima, ali i sa sobom) imaju snažan uticaj na kvalitet našeg života. To mi je pomoglo da postanem svjestan ličnog dijaloga koji svako od nas svakog trenutka vodi sa sobom i da obećam sebi da ću obratiti pažnju na to kako se obraćam sebi. Da bih to postigao počeo sam da primjenjujem strategiju koju su razvili drevni mudraci prije više od pet hiljada godina. To je u znatnoj mjeri izmijenilo moj život.

Ova tehnika je veoma jednostavna. Potrebno je da odaberete jednu frazu na koju ćete se usredsrediti u različitim periodima dana da bi postala dominantna u vašem umu i izmijenila vašu ličnost. Ako tragate za unutrašnjim mirom i smirenjem,

fraza, poznata i kao mantra, mogla bi biti: “Zahvalan sam što sam tako spokojna i smirena osoba.” Ako vam je potrebno više samopouzdanja, vaša mantra bi mogla da glasi: “Oduševljava me što sam pun samopouzdanja i neizmjerne snage.” Ako žudite za materijalnim blagostanjem, možete ponavljati sledeće: “Zahvalan sam na tolikom novcu i novim šansama u svom životu.”

Ponavljajte mantru tiho, sebi u bradu, dok idete na posao, čekate u redu, perete sudove ili radite nešto drugo sasvim neproduktivno, ali neka se u tim riječima osjeti životna snaga. Nastojte da je ponovite barem dvije stotine puta u toku dana bar mjesec dana. Kada jednom napravite veliki korak ka pronalaženju mira, blagostanja i otkrivanja svrhe u svom životu, rezultati će biti ogromni. Kao što je to rekao Hazrat Inajat Kan: “Riječi koje prosvećuju dušu su dragocjenije od dragulja.”

VRIJEME ZA BRIGU

Nakon što sam objavio knjigu *Kaluđer koji je prodao svoj ferari* bio sam preplavljen pismima čitalaca. Zahvaljujući onome što su pročitali njihovi su se životi izmijenili i postali su srećniji, ispunjeniji i smireniji u ova stresna vremena. Mnoga pisma su mi stizala od ljudi koji su imali toliko obaveza na poslu da su i najveći dio svog slobodnog vremena provodili u razmišljanju o onome što ih čeka kada se vrate na posao. Izgubili su sposobnost da se smiju, vole i dijele radost s porodicom jer su bili obuzeti poslovnim obavezama.

Previše ljudi traći najbolje godine svog života na neprestanu brigu. Brinu se zbog posla, računa, okruženja i djece. Međutim, svi mi, negdje duboko u sebi, znamo da se većina onoga zbog čega se brinemo zapravo neće desiti. Kao stoje to divno rekao Mark Tven: "Imao sam mnogo nevolja u životu; a neke od njih su mi se zaista i desile." Moj otac, koji je izuzetno mudar čovjek i koji je izvršio snažan uticaj na moj život, jednom prilikom mije rekao daje znak u sanskritu kojim se obilježava riječ za vatru koja spaljuje mrtve veoma sličan znaku kojim se obilježava riječ za brigu. "Baš me čudi", rekao sam. "Ne bi trebalo da te to čudi, sine", blago je odgovorio moj otac. "Vatra spaljuje mrtve, a briga žive."

Iz ličnog iskustva znam u kojoj mjeri stanje neprestane brige može da utiče na kvalitet života. Kada sam se približio

tridesetoj, izgledalo je da sam na dobrom putu da uspijem. Diplomirao sam pravo na jednoj od najprestižnijih škola za pravnike, radio sam kao službenik u sudu i dobijao prilično zahtjevne predmete kao advokat. Međutim, prečesto sam naporno radio i pretjerano brinuo. Budio sam se ponedjeljkom ujutro s mučninom u stomaku i osjećanjem da traćim svoj talenat na posao koji nije u skladu s mojom ličnošću. Zato sam počeo da tragam za načinima da poboljšam svoj život. Najprije sam se okrenuo knjigama koje su se odnosile na razvoj ličnosti i kvalitete vođe, gdje sam naišao na niz korisnih savjeta za uravnotežen, smislen život ispunjen mirom.

Jedna od jednostavnih strategija koju sam naučio da primjenjujem da bih savladao brigu bila je da ograničim vremenski period u kome ću se zbog nečega brinuti - danas ga nazivam "vrijeme za brigu". Veoma je lako provesti sate u razmišljanju o nekom problemu sa kojim se suočavamo. Umjesto toga ja vam preporučujem da odredite vrijeme tokom koga ćete se brinuti - recimo pola sata svake večeri. Tokom tog perioda možete se posvetiti jadicovanju nad problemom i razmišljanju o teškoćama. Međutim, kada prođe pola sata, morate naučiti da ostavite probleme za sobom i radite nešto produktivnije, kao što je odlazak u šetnju, čitanje knjige koja će vas nadahnuti, ili iskren razgovor s nekim koga volite. Ako tokom dana i dalje osjetite potrebu da se brinete, zapišite u svesku šta je to što vas brine i potom se tome posvetite tek uveče. Ova jednostavna ali djelotvorna tehnika će vam pomoći da postepeno skratite vrijeme koje provodite brinući se i na kraju ćete u potpunosti uspjeti da se oslobodite te navike.

IMITIRAJTE DJECU

Prije nekog vremena odveo sam svog četvorogodišnjeg sina Kolbija na ručak u italijanski restoran. Bio je divan jesenji dan, i moj sinje, kao i obično, bio pun energije i radosti. Obojica smo naručili pastu i uživali u tek pečenom hljebu koji nam je kelner donio. Nisam imao pojma da ću od Kolbija dobiti još jednu lekciju o životu.

Umjesto da pojede sav hljeb, kao što to uglavnom čine odrasli, Kolbi je primijenio drugačiji, kreativniji pristup. Najprije je izvadio sredinu koja je bila topla i meka i ostavio koru netaknutu. Drugim riječima, imao je dovoljno mudrosti da se usredsredi na najbolji dio hljeba, a ostatak zanemari. Na jednom seminaru sam čuo sljedeće: “Naša djeca su na višem stupnju od nas odraslih, i uče nas onome što nam je potrebno da znamo.” Tog divnog dana moj sin me je podsjetio da se mi, tzv. odrasli, suviše usredsređujemo na “koru života”, umjesto na dobre stvari koje nam se dešavaju. Obuzeti smo brigama na poslu, hrpom računa koje moramo da platimo i nedostatkom vremena da uradimo sve što je potrebno. Međutim, naše misli čine naš svijet i ono o čemu razmišljamo nam se i dešava. Ono na šta smo usredsređeni oblikuje našu sudbinu i zato je potrebno da se usredsredimo na pozitivne stvari.

U narednom periodu pronađite vremena da otkrijete onaj zaboravljeni dio sebe u kome još uvijek živi dijete kakvo ste

nekada bili. Pronađite vremena da analizirate pozitivne osobine djece i usvojite njihovu sposobnost da budu maštoviti, puni energije i u potpunosti usredsređeni na ono što rade, bez obzira na ono što se dešava oko njih. Pri tome na zaboravite na riječi Lea Rostena: “Bolje ćete razumjeti druge ljude i uspostaviti bolji kontakt s njima ako ih posmatrate kao djecu. Jer većina nas nikada zapravo ne odraste ili ne sazri sasvim

- samo postanemo viši. U svakom slučaju, manje se smijemo i igramo. Skrivamo se pod maskom odraslih, ali ispod tog kostima je samo dijete čije su potrebe jednostavne, a Čiji svakodnevi život i dalje najbolje oslikavaju bajke.”

NE ZABORAVITE DA GENIJA ČINI 99 PROCENATA INSPIRACIJE

Poznata je izreka čuvenog pronalazača Tomasa Edisona: “Genija čini jedan procenat inspiracije i devedeset devet procenata rada.” Iako smatram daje rad neophodan da biste bili uspješni, a vaš život ispunjen, ubjeđen sam da je još važnije posjedovati inspiraciju i biti riješen da nešto zaista promijenite.

Svi veliki umovi ovog svijeta su bili vođeni i inspirisani željom da obogate život drugih ljudi. Ako budete proučavali njihove živote, otkrićete da je to za većinu njih postalo neka vrsta opsesije. U potpunosti su bili obuzeti tim porivom. Edison je ono što je vidio u svojoj imaginaciji pretvorio u stvarnost. Džonas Salk, pronalazač vakcine protiv poliomijelitisa, želio je da pomogne onima koji su bolovali od ove bolesti. Čuvena naučnica Marija Kiri, dobitnica Nobelove nagrade, željela je da bude na usluzi čovječanstvu tako što je otkrila radijum. Kao što je to rekao Vudro Vilson: “Niste ovdje samo da biste živjeli. Na ovom svijetu ste da biste mu pomogli da živi bolje, s većom vizijom, nadom i boljim postignućima. Ovdje ste da ovaj svijet učinite boljim, i ako na to zaboravite, lišićete sebe nečeg zaista veoma bitnog.”

Koliko ste vi nadahnuti? Da li ponedjeljkom ujutro skačete iz kreveta ili samo bezvoljno ležite preplavljeni osjećanjem praznine? Ako niste nadahnuti onoliko koliko mislite

da bi trebalo da budete, pročitajte neku od knjiga koje se bave ovim pitanjem ili poslušajte neki dobar audiomaterijal. Posjetite javno predavanje osobe kojoj se divite ili posvetite nekoliko sati proučavanju biografije osobe koju smatrate svojim uzorom. Družite se s ljudima koji vole ono što rade i koji su riješeni da od života izvuku maksimum. Uz zdrav podsticaj vaš život će uskoro postati sasvim drugačiji.

TIJELO JE HRAM DUŠE

Prije nekoliko mjeseci ručao sam s jednim kolegom koji se bavi istim poslom kao i ja. Razgovarali smo o stvarima koje nam pomažu da ostanemo usredsređeni, staloženi i uvijek na visini zadatka uprkos brojnim obavezama, kada je on rekao nešto veoma značajno. "Znaš, Robine", kazao je, "mnogi ljudi redovno odlaze u crkvu ili u neki hram da bi ostali usredsređeni i stabilni. Ja se u tom pogledu razlikujem. Idem u teretanu - teretana je moj hram." Rekao je da svakoga dana u pet i trideset, bez obzira na obaveze, izlazi iz kancelarije i odlazi na svakodnevno "hodočašće" u teretanu i trči nekoliko kilometara na pokretnoj traci. Ništa ga ne može spriječiti da to vrijeme posveti svom zdravlju i sreći.

Riječi mog prijatelja su me podsjetile na izreku starih Rimljana koju sam citirao u svojoj prvoj knjizi - *Megaživot* - "Mens sana in corpore sano", to jest "U zdravom tijelu zdrav duh". Shvatio sam da je potrebno da se prema svom tijelu odnosimo kao prema svojevrsnom hramu i da ga smatramo svetinjom, ako želimo da živimo ispunjenim životom. Redovno bavljenje fizičkim aktivnostima će poboljšati vaše zdravlje i pomoći vam da jasnije razmišljate, postanete kreativniji i izborite se sa stresom, koji je postao naša svakodnevnica. Istraživanja su pokazala da ćete se ne samo osjećati življe ukoliko vježbate, već ćete i živjeti duže. Jedno istra-

živanje koje je sprovedeno na osamnaest hiljada studenata s Harvarda je pokazalo da svaki sat koji provedete vježbajući produžava život u prosjeku za tri sata. Nijedna investicija vam se neće isplatiti u toj mjeri kao ulaganje u vrijeme posvećeno fizičkim aktivnostima. Ne zaboravite: “Oni koji nemaju vremena za vježbanje, na kraju će morati da pronađu vrijeme za liječenje.”

Ja sam sebi postavio kao cilj da pet puta nedjeljno plivam. Ima nečeg u plivanju što zaista obnavlja snagu, što ne mogu na pravi način da objasnim. Volio bih da mogu da kažem da se toga i pridržavam, ali nije tako. Međutim, cilj koji sam sebi postavio mi pomaže da ne zaboravim koliko je važno biti u fizičkoj kondiciji, ne samo kada je riječ o mom zdravlju, već o kvalitetu mog života uopšte. Svaki put poslije plivanja rezultati su isti: pun sam energije, spokojan, smiren i srećan. Vrijeme provedeno u bazenu mi takođe donosi još nešto što smatram neprocjenjivim: perspektivu. Posle četrdeset pet minuta plivanja svi problemi s kojima se suočavam djeluju manji, sve brige nevažne i imam osjećaj da sam u potpunosti okrenut sadašnjem trenutku. To što se brinem o svom tijelu me podsjeća da su najveća zadovoljstva u životu upravo ona najjednostavnija.

NAUČITE DAĆUTITE

Vilijam Vordsvort je to mudro primijetio: “Kada nas užurbani tempo života odvoji od onog najboljeg u nama, kada nam je svega dosta i kada nas životna zadovoljstva umaraju, kako divno, kako dobroćudno djeluje samoća.” Kada ste posljednji put mogli da sjedite i ćulite? Kada ste posljednji put našli vremena da uživate u samoći i iskoristite je da obnovite svoje tijelo, duh i um?

Sve velike filozofije ovog svijeta su došle do istog zaključka: da biste zaista saznali ko ste i otkrili veličinu koja je skrivena u vama, svakoga dana morate pronaći vremena da boravite u tišini. Znam da ste zauzeti. Međutim, Toro je to ispravno rekao: “Nije dovoljno samo da se nečim bavite. To čine i mravi. Pravo pitanje je - čime se bavite?”

Značaj tišine me navodi da se prisjetim priče o starom svetioničaru. Imao je ograničenu količinu petroleja da bi mogao da osvijetli more brodovima da izbjegnu stijene. Jedne večeri je čovjek koji je živio u blizini zatražio od svetioničara malo petroleja da osvijetli svoj dom. Svetionear mu je dao. Sljedeće noći jedan putnik je zatražio petrolej da bi mogao da upali lampu i osvijetli sebi put. Svetionear mu je dao potrebnu količinu. Naredne noći svetioničara je probudilo kucanje na vratima. Jedna majka je zamolila da joj pozajmi petrolej da bi mogla da osvijetli kuću i nahrani djecu. Svetionear

je ponovo pristao. Uskoro je ostao bez petroleja i svetionik više nije svijetlio. Mnogi brodovi su se nasukali i mnogi ljudi su stradali jer je svetioničar izgubio iz vida svoje prioritete. Zanemario je svoju osnovnu dužnost i platio visoku cijenu za to. Ukoliko svakoga dana nekoliko minuta provedete sami, u tišini, moći ćete da ostanete usredređeni na svoje prioritete i oduprete se porivu da ih zanemarite.

Ako kažete da nemate vremena da čitate, bilo bi isto kao da kažete da nemate vremena da uspete gorivo - na kraju ćete ipak morati da stanete.

KO BI BILI IDEALNI SUSJEDI ZA VAS

Jedna od stvari koje sam uradio na svom putu ka sticanju znanja o sebi bila je da napravim spisak ljudi za koje bih volio da žive u mom komšiluku. Riječ jeo ljudima iz našeg vremena, ali i iz prošlosti s kojima bih povremeno volio da popijem šoljicu čaja i nasmijem se. Pravljenje ovakve liste “idealnih komšija” povezaće vas s vrijednostima i osobinama koje najviše cijenite kod drugih ljudi i na taj način ćete otkriti neke stvari i o sebi. To je takođe zanimljiv način da provedete pola sata.

Evo nekih imena koja su se našla na mojoj listi:

- Norman Vinsent Pil, čuveni autor knjige *Moć pozitivnog mišljenja*
- Henri Dejvid Toro, čuveni američki filozof i autor knjige *Volden*, jedne od mojih omiljenih knjiga
- Baltazar Gracijan, jezuita koji je postao jedan od najpoznatijih španskih pisaca
- Bili Holidej, čuvena američka džez pevačica
- Nelson Mendela, borac za slobodu
- Og Mendino, autor motivacionih knjiga *Bolji način života i Univerzitet uspjeha*
- Majka Tereza, borac za humanitarna prava
- Ričard Brenson, britanski bogataš i avanturista

- Pjer Eliot Trodo, kanadski premijer
- Majls Dejvis, legendarni trubač
- Muhamed Ali, svjetski šampion u boksu
- Bendžamin Franklin, čuveni državnik

Utrošite jedan minut na sastavljanje spiska ljudi za koje biste voljeli da žive u vašoj ulici. Potom pomislite na osobine zbog kojih im se divite i razmislite kako biste mogli da te osobine razvijete kod sebe. Prvi korak u ostvarenju vaše životne vizije jeste dajte definišete. Prvi korak ka postajanju bolje ličnosti je da identifikujete osobine koje biste željeli da razvijete kod sebe.

USTANITE RANO

Ustanite rano i poklonite sebi prelijepo jutro. Ova navika je jedna od rijetkih koje zaista mogu da utiču na vaš život. Postoji nešto zaista posebno u tih nekoliko prvih jutarnjih Časova. Čini se da vrijeme sporije teče i vazduh je ispunjen mirom. Ako se pridružite “Klubu ranoranalaca” moći ćete da steknete kontrolu nad danom koji je pred vama, umjesto da bude obratno. Ako vaš razum odnese pobjedu nad pospanošću i željom da se vratite u krevet, dobićete jedan sat samo za sebe i to u najvažnijem dobu dana: na njegovom početku. Ako ovo vrijeme mudro iskoristite, čeka vas divno proveden dan.

U knjizi *Kaluđer koji je prodao svoj ferari* predložio sam čitaocima da “ustanu s prvim zracima sunca” i naveo niz stvari koje im mogu pomoći u sticanju ove navike. Na osnovu brojnih pisama, imejlova i faksova koje sam dobio od ljudi čiji se život poboljšao nakon što su počeli da ustaju u pet ujutro, mogu pouzdano da tvrdim daje to jedna od tajni uspjeha koju vrijedi primjenjivati u životu. Ako to učinite pridružićete se nekim od najuticajnijih ljudi našeg vremena od Mahatme Gandija, Tomasa Edisona i Nelsona Mendele, do Teda Tamera i Meri Kej Eš.

Jedna od čitateljki moje knjige *Kaluđer koji je prodao svoj ferari*, inače izvršni direktor marketinga, napisala je da

se nivo stresa u njenom životu toliko smanjio nakon što je počela da ustaje rano, da su joj članovi njenog tima poklonili pritiskač za papir s natpisom: “Našem najuspješnijem igraču (NNI). Šta god daje u pitanju, nastavi s tim. Ti si inspiracija svima nama.” Oduvijek je voljela dugo da spava, ali je ovog puta dala riječ da će početi ranije da ustaje da bi nadoknadila sve ono vrijeme provedeno ispod pokrivača. Dok je njena porodica spavala (kao i sav ostali svijet), ona je počela da ustaje najprije u šest ujutro, potom u pet i trideset i konačno u pet ujutro. U tom periodu, koji je sama sebi obezbjedila, mogla je ponovo da se posveti svemu onome što voli da radi, a za šta nikada nije imala vremena. Počela je da sluša klasičnu muziku, piše pisma, čita književne klasike i šeta. Sve to joj je pomoglo da regeneriše svoj duh i ponovo otkrije u sebi ono za stajale mislila daje davno nestalo. Počela je ponovo da brine o sebi kada je stekla naviku da ustaje rano. Na taj način postala je bolja majka, supruga i profesionalac.

Da biste stekli naviku da ustajete rano, morate prije svega imati na umu da je bitan *kvalitet*, a ne *kvantitet* vremena provedenog u snu. Bolje je spavati šest sati bez prekida, nego provesti deset sati u isprekidanom, nemirnom snu. Evo nekoliko savjeta koji vam mogu biti od pomoći:

- Ne razmišljajte ponovo o svemu što ste tog dana radili prije spavanja.

- Nemojte jesti poslije osam časova. (Ako već morate nešto da pojedete neka to bude samo supa.)

- Ne gledajte vijesti prije odlaska na spavanje.

- Ne čitajte u krevetu.

Dajte sebi nekoliko nedjelja da steknete ovu naviku. Ako poslije nedjelju dana odustanete uz komentar da ste pokušali

ali da vam nije išlo, to je isto kao da ste odustali od učenja francuskog poslije nedjelju dana, jer za to vrijeme niste naučili da govorite taj jezik. Životne promjene zahtijevaju vrijeme, trud i strpljenje. Međutim, rezultati koje ćete dobiti više su nego dragocjeni i pored početnog stresa koji ćete svakako iskusiti.

GLEDAJTE NA PROBLEME KAO NA BLAGOSLOV

Dok sam ja držao seminare o upravljanju životom, često sam postavljao sljedeće pitanje: “Ko od vas smatra da najviše učimo iz najtežih iskustava u životu?” Skoro svi u prostoriji bi podigli ruku. Uzevši to u obzir često se pitam zašto onda provodimo toliko vremena razmišljajući o negativnim stranama najtežih iskustava, umjesto da ih vidimo kao ono što ona zaista jesu: naši najveći učitelji.

Danas ne biste posjedovali svu tu mudrost i znanje da nije bilo neuspjeha s kojima ste se suočavali, grešaka koje ste pravili i patnje koju ste proživjeli. Jednom za sva vremena prihvatite činjenicu daje bol naš učitelj i daje neuspjeh neizbježan na putu do uspjeha. Nećete naučiti da svirate gitaru, a da ne odsvirate neku pogrešnu notu, niti ćete naučiti da jedrite, a da vam se čamac neki put ne prevrne. Počnite da gledate na probleme kao na blagoslov, sa odlučnošću savladajte prepreke, a iz svojih poraza izvucite mudrost.

I ja sam u životu imao teške trenutke. Međutim, uvijek nastojim da kažem sebi da naš karakter oblikuju upravo najteža životna iskustva, a ne najlakša. U najtežim trenucima otkrivamo ko smo zapravo i postajemo svjesni snage koju posjedujemo. Ako se trenutno suočavate s problemima, rado ću vas podsjetiti na riječi Rajnera Marije Rilkea, koje su mi mnogo pomogle u takvim trenucima:

„...imaj strpljenja sa svim onim što je još uvijek nerazjašnjeno u tvom srcu. Pokušaj da voliš pitanja zarad njih samih, poput zaključanih prostorija i knjiga napisanih na stranom jeziku. Ne traži odmah odgovore. Ne možeš ih pronaći, jer ih sada ne bi razumio. Suština je u tome da sve iskušiš. Sada moraš da živiš s pitanjem. Možda ćeš, postepeno, a da toga i nisi svjestan, nekog dalekog dana otkriti odgovor.”

ŠTO VIŠE SE SMIJTE

Jedno istraživanje je pokazalo da se prosječan sedmogodišnjak smije trista puta u toku dana, dok se odrasla osoba nasmije svega petnaest puta u toku jednog dana. Pored svih obaveza, stresa i raznih svakodnevnih aktivnosti zaboravili smo da se smijemo. Dokazano je da svakodnevno smijanje pozitivno utiče na naše raspoloženje, podstiče kreativnost i daje nam energiju. Za komičara Štiva Martina kažu da se svakog jutra pet minuta smije ispred ogledala da bi podstakao svoju kreativnost i otpočeo dan dobro raspoložen (pokušajte

- stvarno djeluje). Terapija smijehom se koristi i u liječenju bolesti, čak i veoma ozbiljnih. Kao što je to rekao Vilijam Džejms, otac moderne psihologije: "Ne smijemo se zato što smo srećni. Srećni smo jer se smijemo."

Jedan moj prijatelj, poznat po svojim mudrim odlukama, jedne nove godine je donio odluku da se više smije. Redovno je odlazio u lokalni videoklub i iznajmljivao komedije ili bi kupio sebi neku smiješnu knjigu u koju bi se udubio čim bi za to našao vremena, lako je već bio veoma pozitivna osoba, primijetio je da je postao srećniji i da je počeo više da se smije otkako je preuzeo inicijativu da radi na sebi. Zbog humora kojim je bio okružen i novog pogleda na svijet, počeo je na sve da gleda s vedrije strane i više nije osjećao veliki stres na poslu. Ova jednostavna navika mu je pomogla da bude uspješniji i



PROVEDITE DAN BEZ SATA

Prošle jeseni sam uradio nešto što dugo nisam radio: ostavio sam sat kod kuće i proveo čitav dan ne razmišljajući o vremenu. Umjesto da dozvolim da mi sat diktira vrijeme i planiram šta ću sve da uradim tog dana, jednostavno sam se prepustio trenutku i radio sam ono što mi se radi. Prepustio sam se čistom *postojanju*, umjesto *delanju*.

Rano ujutro sam otišao u šumu u šetnju, što je jedna od mojih omiljenih navika. Ponio sam samo primjerak *Voldena*, knjige filozofa Henrija Dejvida Toroa, posvećenog društvenim pitanjima, koju sam zavolio. Nakon što sam pronašao zgodno mjesto za odmor, sjeo sam, uzeo knjigu i doživio jedan od rijetkih trenutaka potpu ne usklađenosti kada vam se nešto savršeno dogodi u pravo vrijeme. Za mene je to bilo jednostavno otvaranje knjige na stranici na kojoj je pisalo sljedeće: "Otišao sam u šumu jer sam želio da živim smisleno, s ciljem da se suočim s ključnim postavkama života i otkrijem da li sam u stanju da naučim ono čemu me je život učio i da li ću kada budem umirao otkriti da zapravo nisam ni živio. Nisam želio da živim životom koji nije život, jer život je dragocjen, nisam želio da se pomirim sa svim ukoliko to nije neizbježno. Želio sam da proživim život, da spoznam njegovu bit i da spartanskom disciplinom iz svog života uklonim sve ono što nije vrijedno da se tako nazove..."

Razmišljao sam o riječima ovog velikog čovjeka i upijao ljepotu predjela koji me je okruživao. Ostatak dana sam proveo u knjižari, gledao sam *Priču o igračakama* sa djecom, odmorio se u krugu porodice i slušao muziku koju volim. Ništa nije bilo skupo. Ništa nije bilo komplikovano. Ali je bilo veoma zabavno.

RIZIKUJTE

Nešto ću vam reći: u sumrak vašeg života, na samrtnoj postelji, nećete žaliti zbog onoga zbog čega ste u životu rizikovali. Vaše srce će biti ispunjeno tugom i kajanjem zbog rizika koje niste preduzeli, zbog svih propuštenih prilika i strahova s kojima se niste suočili. Ne zaboravite daje sloboda sa druge strane straha. Usredsredite se na vječni princip uspješnosti koji kaže: "Život je samo igra brojeva - što više rizikujete, više ćete dobiti." Sofokle je to rekao na sljedeći način: "Sreća nije na strani slabih."

Da biste živjeli život u pravom smislu te riječi, potrebno je da više rizikujete i činite i ono čega se plašite. Prihvatite činjenicu da u životu postoje neke stvari koje nisu prijatne i prestanite da idete linijom manjeg otpora. Naravno da ćete naići na više prepreka ako se uputite putem kojim se rjeđe ide, ali samo tako možete negdje stići. Moja majka je imala običaj da to mudro kaže: "Ne možeš stići do treće baze, ako jednom nogom još uvijek stojiš na drugoj." Andre Žid je to ovako rekao: "Čovjek nikada neće otkriti nove predjele ukoliko ne pristane na to da veoma dugo izgubi obalu iz vida."

Prava tajna istinskog življenja je u tome da prestanete da tragate za sigurnošću i da se usredsredite na traženje novih prilika. Naravno da ćete pri tome doživljavati i neuspjehe. Međutim, poraz nas samo uči kako da dodemo do pobjede.

Moj otac je jednom prilikom rekao sljedeće: “Robine, na ivici je opasno. Ali samo tamo te čekaju plodovi.”

Kao što sam to već rekao, život se svodi na izbore koje pravimo. Ispunjeni i ostvareni ljudi samo prave mudrije izbore od drugih. Možete odlučiti da ostatak života provedete na bezbjednoj obali ili da umjesto toga rizikujete, zaronite duboko i pronađete bisere koji čekaju hrabre. Da ne bih izgubio iz vida činjenicu da neprestano moram da se razvijam i radim na sebi kako bih ostao motivisan, u svojoj radnoj sobi sam zalijepio sljedeće riječi Teodora Ruzvelta: “Nisu važni oni koji kritikuju, niti oni koji upiru prstom kada snažan čovjek posrne. Zasluga pripada onima koji su u areni, čije je lice uprljano prašinom, znojem i krvlju, koji se hrabro bore, koji griješe i gube, koji posjeduju entuzijazam, duboku posvećenost istinskim vrijednostima, i koji na kraju ili dožive svečanu uzvišenost postignuća ili, u najgorem slučaju, izgube, ali sa smjelošću koja njihov život čini daleko boljim od života onih uplašanih i hladnih duša koje nikada nisu znale ni za pobjedu ni za poraz.

ŽIVITE ŽIVOT

Kada su mu postavili pitanje o usponima i padovima u karijeri, filmska zvijezda Kevin Kostner rekao je sljedeće: “Ja živim život.” Ovaj odgovor smatram suštinskim. Umjesto da život provodi razmišljajući o tome šta je bilo dobro a šta loše u njegovom životu, on je odabrao neutralnu poziciju i jednostavno odlučio da prihvati stvari takve kakve su: prirodnim dijelom puta na kome se nalazi.

Svi mi idemo različitim putevima da naših krajnjih destinacija. Nekima je taj put teži. U svakom slučaju niko nije stigao do krajnjeg odredišta, a da se na tom putu nije suočio s teškoćama. Zašto ih onda ne bismo prihvatili kao sastavni dio života? Zašto ne bismo prestali da se brinemo zbog krajnjeg ishoda i jednostavno dozvolili sebi da u potpunosti iskusimo sve što nam se dešava? Da osjetimo bol i uživamo u sreći. Ako nikada niste bili u podnožju, pogled s vrha vam neće djelovati uzbudljivo. Ne zaboravite, ne postoje neuspjesi u životu, već samo rezultati. Ne postoje tragedije, već samo pouke. Ne postoje problemi, već šanse koje treba prepoznati kao rješenja ukoliko za to imate dovoljno mudrosti.

NAUČITE NEŠTO IZ DOBROG FILMA

Volim da idem u bioskop i to radim kad god mi se pruži prilika. Često sa sobom povedem i ćerku Bjanku i sina Kolbija pa zajedno uživamo u grickanju kokica i nekom od najnovijih crtaća koji se pojavio u bioskopima. Uvijek izađemo sa osmijehom na licu i s čitavim nizom novih likova u koje možemo da se pretvaramo u igri. Kada sam na putu zbog seminara koje držim, uvijek nastojim da odvojim nekoliko sati i uveče odem u bioskop i pogledam neki dobar film. Otkrio sam da me filmovi opuštaju, ali i prenose u jedan sasvim drugi svijet i navode me da razmišljam o bezbrojnim mogućnostima koje nam život nudi. Pretpostavljam da filmovi u meni bude sanjara.

Nedavno sam gledao italijanski film *Život je lijep*. Držao mi je pažnju skoro tri sata i dirnuo me kao nijedan film do sada. Priča se uglavnom svodi na odnos brižnog oca i njegovog sina. Njih dvojica su nerazdvojni i divno se zabavljaju. Međutim, jednog poslepodneva ih odvede i šalju na voz za Aušvic, zloglasni nacistički koncentracioni logor. Ostatak filma prikazuje do kojih nevjerovatnih granica je otac u stanju da ide, ne samo da bi sačuvao sina u životu, već da bi mu u tim strašnim trenucima pružio koliko-toliko sreće, lako otac na kraju žrtvuje svoj život, ovaj film je moćan podsjetnik na to da je život dar i da se svakoga dana moramo truditi da ga živimo na najbolji mogući način.

Dobar film može da izmijeni vaš pogled na svijet, poveže vas sa onim što najviše cijenite i održi vaš entuzijazam. Ralf Waldo Emerson je to rekao na sljedeći način: “Bez entuzijazma niko nikada nije postigao ništa značajno.”

BLAGOSLOVITE SVOJ NOVAC

Ako ikada odete u Englesku, u London, posjetite Fojlovu knjižaru, koja je jedna od najstarijih knjižara u gradu. Tragajući po njenim prašnjavim policama pronašao sam više dragocjenih knjiga nego u bilo kojoj drugoj knjižari na svijetu. Pošto sam vjerni čitalac motivacionih knjiga, uglavnom prvo pogledam knjige u tom odjeljku. Uglavnom tragam za malo poznatom knjigom u kojoj ću pronaći nešto novo o umjetnosti življenja i poboljšati sopstveni život. A u Fojlovoj knjižari uvijek otkrijem takvu knjigu.

Prije nekoliko godina pronašao sam knjigu pod naslovom *Otkrijte magiju u svom umu*. Napisao ju je pre skoro trideset godina čovjek po imenu Al Koran, poznat kao “najbolji mađioničar mentalne magije na svijetu.” U poglavlju pod naslovom “Tajne bogaćenja”, piše sljedeće: “Kada dajete novac, ne zaboravite da ga blagoslovite. Neka bude blagosloven svako ko ga dodirne, naložite mu da nahrani gladne i obuče sirote i da vam se vrati udesetostručen. Ne shvatajte to olako. Zaista to mislim.”

Zašto ne biste narednih nekoliko dana poslušali Koranov savjet i vidjeli šta će se desiti? Kada budete plaćali namirnice, u sebi blagoslovite sve one koji su omogućili da hrana dođe do vas: farmere koji su je uzgajali, ljude koji su je dopremili i prodavce koji su je pakovali. Kad budete pisali ček kojim pla-

ćate školovanje svog djeteta, u sebi se zahvalite svim nastavnicima koji provode dane u nastojanju da oblikuju um vašeg djeteta i svima onima koji im pomažu u tome. Kada budete plaćali časopis u trafici, blagoslovite osobu koja stoji iza pulta s nadom da će taj novac poboljšati njen život. Vječna istina glasi: “Ruka koja daje je ruka koja prikuplja.”

USREDSREDITE SE NA ONO ŠTO JE VAŽNO

Prije nekog vremena u moju kancelariju je stigao paket iz Fedeksa. U njemu je bio koverat sa zlatnim pečatom i brižljivo ispisanim mojim imenom. Brzo sam ga otvorio da bih pročitao šta piše. Poslao gaje izvršni direktor jedne od vodećih korporacija koji je na aerodromu kupio moju knjigu *Mudre pouke o vodstvu kaluđera koji je prodao svoj fer ari* dok je išao na poslovni put u Evropu. Rekao je daje čitavog života učio o vodstvu i da gaje zainteresovao naslov knjige koji mu je vratio osmijeh na lice.

Naime, on je bio pod izuzetnim pritiskom zbog visokih zahtjeva na poslu i nadao se da će poboljšati svoje kvalitete vođe kako bi mogao više da se posveti važnim stvarima kako u poslovnom, tako i u privatnom životu. U pismu je pisalo sljedeće: “Dok sam čitao vašu priču o čovjeku čiji je život postao suviše komplikovan i neobuzdan, počeo sam da ostvarujem vezu sa dijelom sebe s kojim sam odavno izgubio svaki kontakt. Počeo sam da razmišljam o ljudima u mojoj firmi koji se oslanjaju na mene kada im je potrebna pomoć i inspiracija. Počeo sam da razmišljam o svojoj ženi koja me posljednjih pet godina moli da odemo na godišnji odmor. Razmišljao sam i o svoje troje djece koji su najljepše godine svog djetinjstva proveli posmatrajući oca posvećenog postizanju navodnog poslovnog uspjeha. Sebe smatram

snažnom ličnošću, međutim, dok sam čitao vašu knjigu počeo sam da jecam, najprije tiho, a potom nekontrolisano, da mi je na kraju stjuardesa prišla i učtivo me upitala da li je sve u redu.”

Dalje je pisalo: “Taj trenutak je bio moj momenat otrežnjenja, iskustvo koje ću pamtiti dok sam živ. Znao sam da moram da napravim korjenite izmjene u svom poslovnom i privatnom životu. Tokom leta, na 35.000 stopa iznad zemlje, obećao sam sebi da ću odstraniti niz nevažnih stvari iz svog života, posvetiti se samo onome što je zaista bitno i usredsrediti se samo na aktivnosti koje zaista mogu da utiču na moj način života i rada. Obećao sam sebi da ću prestati da čitam šest novina u toku dana, da se neću udubljavati u svaki imejl koji dobijem i da neću prihvatati svaki poziv na večeru. Čak sam jedan naslov poglavlja iz Vaše knjige - “Usredredite se na ono stoje važno” - postavio na svoj radni sto kao podsjetnik na to “da onaj ko pokušava da postigne sve, na kraju ne postigne ništa.” Ne mogu da vam opišem koliko je moj život postao bolji otkada sam počeo da primjenjujem tu filozofiju. Hvala Vam.”

Vrijeme je nešto najdragocjenije što imamo, a ipak većina ljudi živi kao da ima sve vrijeme ovog svijeta. Tajna sticanja kontrole nad svojim životom je mogućnost da se usredsredite na ono što vam je bitno. Prava tajna uspješnog obavljanja poslova je u tome da znate šta ne morate da uradite. Onog trenutka kada svoje vrijeme posvetite obavljanju prioritetnih aktivnosti koje će vaš život učiniti boljim, sve će se izmijeniti. Mnogi od najvećih svjetskih mislilaca su došli do istog zaključka. Mudri Konfučije je to rekao na sljedeći način: “Onaj ko hoće da uhvati dva zeca, neće uhvatiti nijednog”, a rimski

Ko će suze da briše kad te ne bude više 59

filozof Marko Aurelije je rekao: “Ako želiš da živiš spokojno, ograniči svoje aktivnosti.” Guru menadžmenta Piter Draker je takođe mudro istakao: “Ništa nije toliko beskorisno kao uspješno obavljanje stvari koje uopšte nije potrebno obaviti.”

PIŠITE ZAHVALNICE

Ono što djeluje lako zapravo i nije tako lako. Što se više tempo našeg života ubrzava, to su značajniji sitni znaci pažnje prema ljudima koji ih najviše zaslužuju. Skoro na samom vrhu moje liste ovih jednostavnih a veoma značajnih gestova je i zaboravljena navika pisanja zahvalnica.

Svi mi volimo da dobijamo poštu - to je u ljudskoj prirodi. Svi mi imamo potrebu da se osjetimo značajnim. Ja zaista volim da dobijam pisma od ljudi koji su čitali moje knjige i iskoristili njihove pouke da svoj život učine boljim. Malo toga me uzbuđi toliko kao puna vreća pisama od ljudi koji su pohađali moje seminare i doživjeli da vide napredak u svom poslovnom i privatnom životu. Pošto znam koliko sam ja srećan kada dobijam pisma, dajem sve od sebe da odgovorim na svako pismo koje se nađe na mom stolu kratkom zahvalnicom.

Čak i kada je riječ o ljudima s kojima komuniciram zbog svakodnevnih obaveza - direktorima koji me zovu da govorim na konferencijama, ljudima koji pohađaju moje programe, pripadnicima medija koji zovu zbog intervjua i poslovnim ljudima koji mi nude nove poslove - nastojim da svakome od njih pošaljem zahvalnicu. Naravno, to zahtijeva vrijeme. Naravno da ima i prečih stvari u mom rasporedu. Međutim, malo je stvari koje mogu da izgrade odnos i učvrste

Ko će suze da briše kad te ne bude više 61

ga u toj mjeri kao iskreno pismo zahvalnosti. Ono pokazuje da vam je stalo, da ste brižna osoba. Zato ove nedjelje pođite u papimicu, kupite paket praznih zahvalnica i počnite da pišete. Bićete - kao i svi ljudi kojima ih pošaljete - veoma srećni zbog toga.

UVIJEK NOSITE KNJIGU SA SOBOM

Sudeći po *U.S. News & World Report* u toku života osam mjeseci ćete provesti otvarajući nevažnu poštu, dvije godine ćete posvetiti uzvraćanju telefonskih poziva i pet godina ćete provesti stojeći u redu. Sad, kada znate taj nevjerovatan podatak, jedna od najpametnijih taktika kada je riječ o organizaciji vremena jeste da nigdje ne idete bez knjige pod rukom. Dok se ostali koji stoje u redu žale, vi ćete razvijati svoj um idejama koje možete pronaći u odličnim knjigama.

„Dok si živ, uči kako da živiš”, rekao je rimski filozof Seneka. Međutim, većina ljudi prestane da čita čim završi redovno školovanje. U vremenima brzih promjena, ideje su neophodne da biste uspjeli. Potrebna je samo jedna ideja iz prave knjige da preobrazi vašu ličnost, da izmijeni vaše odnose sa drugim ljudima ili da iz korijena promijeni vaš život. Dobra knjiga može da izmijeni vaš način života, kao što je to rekao Henri Dejvid Toro u knjizi *Volden* “Vjerovatno da postoje riječi namijenjene upravo stanju u kome se trenutno nalazimo, koje bi, ako bismo ih zaista čuli i razumjeli, bile blagotvornije od jutra ili proljeća i koje bi nam omogućile da sve vidimo drugačije. Koliko je samo ljudi doživjelo preobražaj zato što su pročitali neku knjigu. Možda knjige postoje da bi nam objasnile naša čuda i otkrile neka nova.”

Koliko ćete postići u životu ne zavisi samo od toga koliko vrijedno radite, već i koliko dobro razmišljate. Kao što to imam običaj da kažem u svojim predavanjima o vodstvu: "Najveće vođe u ovoj novoj ekonomiji će biti najveći mislioci." Ono što ćete biti za pet godina najviše zavisi od dvije stvari: od ljudi s kojima provodite vrijeme i od knjiga koje čitate. Cesto se šalim s polaznicima svojih seminara da igram "tenis za Pepeljugu": zaista se trudim, ali nikada zapravo ne uspijem. Međutim, kada igram tenis sa nekim ko je bolji od mene, dešava se nešto zaista nevjerovatno. Postižem udarce kakve nisam uspjevao nikada do tada, krećem se sa lakoćom na kojoj bi mi pozavidio i najbolji igrač. Čitanje dobrih knjiga ima skoro isti efekat. Kada otvorite svoj um za misli najvećih ljudi na ovoj planeti, vaša igra postaje bolja, vaše misli se produbljuju i stičete novu mudrost.

Pažljivo čitanje vam omogućava da uspostavite vezu sa najkreativnijim, najinteligentnijim i najinspirativnijim ljudima dvadeset i četiri časa dnevno. Aristotel, Emerson, Seneka, Gandi, Toro, Dorotea Brand i mnogi drugi mudri ljudi koji su danas među nama samo čekaju da s vama podijele svoje znanje putem knjiga. Zašto ne biste to iskoristili kad god ste u prilici? Ako danas niste ništa pročitali, onda niste zapravo živjeli. Ako znate da čitate, ali to ne radite, izjednačujete se sa osobom koja ne zna da čita, ali to želi.

ULOŽITE U LJUBAV

Majka Tereza je jednom prilikom rekla: “Ne postoje velika djela. Postoje samo obična djela učinjena s velikom ljubavlju.” Staje to što danas možete da uradite da biste ojačali vezu s ljudima koje cijenite? Šta lijepo i ljubazno možete da učinite da nekome uljepšate dan? Čudna je stvar požrtvovanost - ako činite nešto za druge i vi se osjećate bolje.

Da biste naučili kako da pružite više ljubavi, otvorite račun za ljubav. Svakoga dana uložite ponešto na njega da biste donijeli radost u živote ljudi koji vas okružuju. Kupite partnerki cvijeće bez nekog posebnog razloga, pošaljite najboljem prijatelju primjerak vaše omiljene knjige ili recite djeci koliko ih volite - sve su to odlične stvari za početak.

Ako sam nešto naučio u životu onda je to da su male stvari zapravo velike. Ta sitna, svakodnevna ulaganja u ljubav donijeće vam daleko više sreće nego bilo koji iznos u banci. Emerson je to izrazio na pravi način rekavši: “Bez bogatog srca, bogatstvo je samo ružni prosjak.” Tolstoj je to rekao na sljedeći način: “Jedini način da pronađete sreću je da poput pauka ispletete mrežu ljubavi i da u nju hvatate sve što naide.”

OTKRIJTE ŠTA LJUDI MISLE

Jedna od najizraženijih ljudskih potreba je potreba da budu shvaćeni, uvažavani i voljeni. Međutim, u brzom tempu života kojim živimo, mnogi ljudi misle da slušati nekog znači čekati da prekine s pričom. Da sve bude još gore, mi koristimo vrijeme dok sagovornik priča za smišljanje svog odgovora, umjesto da obratimo pažnju na ono što govori.

Ako se potrudite da zaista razumijete šta druga osoba želi da kaže, to znači da je cijenite i poštujete. Ako pokušate da proniknete u ono što ljudi zaista misle dok govore i nastojite da svijet sagledate iz njihove perspektive, uspostavite vezu sa drugim ljudima i izgradite odnos dubokog međusobnog povjerenja.

Postoji razlog zašto imamo dva uva i jedna usta: da bismo duplo više slušali nego što govorimo. Ako ste dovoljno učtivi da budete slušalac, u još jednoj ste prednosti: pošto vi ne pričate, možete da učite, da obratite pažnju na informacije koje biste propustili da ste se bavili isključivo svojim monologom.

Evo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći da postanete bolji slušalac:

-Ako osoba s kojom razgovarate nije rekla ni riječ u posljednjih šezdeset sekundi vaše priče, vjerovatno vas više ne prati i potrebno je da skratite priču.

- Uzdržite se od potrebe da prekidate sagovomika dok govori. Zaustavite se na vrijeme i obratite više pažnje na sadržinu priče.

- Ako je u pitanju poslovni sastanak, hvatajte bilješke. Ako izvadite bilježnicu i počnete da zapisujete dok druga osoba govori, to će joj jasno staviti do znanja da iskreno želite nešto da naučite iz njene priče.

- Nakon što vaš sagovornik kaže šta želi, najprije razmislite o onome što ste upravo čuli, umjesto da odmah izgovorite svoje mišljenje. Možete reći nešto poput: "Samo da bih bio/bila sigurna da sam te dobro razumio/razumjela, ti u stvari misliš da...?". Ako to učinite krajnje iskreno, imaćete mnogo bolji odnos s ljudima s kojima svakodnevno dolazite u kontakt.

ZAPIŠITE SVOJE PROBLEME

„Ako problem definišete, na pola ste puta do njegovog rješenja”, rekao je Čarls Ketering. Postoji nešto zaista posebno u tome da na parčetu papira navedete sve probleme koji vas muče. Slično je osjećanju mira koji vas obuzme nakon što najboljem prijatelju ispričate nešto što vas muči već nedjeljama. Imate osećaj da vam je pao teret s ramena. Osjećate se lakše, smirenije i slobodnije.

Otkrio sam da naš um može biti naš najbolji prijatelj, ali i najgori neprijatelj. Ako nastavite da razmišljate o svojim problemima, uskoro nećete misliti ni o čemu drugom. Umje pomalo čudan u tom pogledu: zaboravlja ono što biste htjeli da zapamtite, ali se sjeća onoga što biste htjeli da zaboravite. Na moje seminare dolaze ljudi koji mi kažu da su još uvijek ljuti na nekoga zbog nečega što im je učinio prije petnaest godina, ili da su iznervirani zbog toga što je neki prodavač prošlog mjeseca bio neprijatan prema njima.

Da biste se oslobodili mentalnog tereta koji se sakuplja u vašem umu, zapišite sve što vas muči na parče papira. Ako to uradite, brige više neće moći da se skupljaju u vašem umu i crpe dragocjenu energiju. Ova jednostavna vježba će vam takođe omogućiti da svoje probleme sagledate iz drugog ugla i pozabavite se njima određenim, dobro isplaniranim redoslijedom. Neki od najuspješnijih ljudi na svijetu koji su primjenji-

vali ovu tehniku su majstor borilačkih vještina Brus Li, kao i Vinston Čerčil, koji je jednom prilikom izjavio: “Pomaže mi kada zapišem šest problema koji me muče. Dva nestanu odmah, u vezi sa druga dva ne mogu ništa da učinim, pa nema potrebe da se zbog njih brinem, a dva mogu da riješim.”

BUDITE AKTIVNI

„Mudrost je znati šta činiti, vještina je znati kako da to učiniš, a vrlina je to zaista i učiniti.“, izjavio je Dejvid Star Džordan. Većina ljudi zna šta je potrebno da učine kako bi živjeli srećnije, zdravije i ispunjenije. Problem je u tome što ne znamo šta hoćemo. Imao sam prilike da čujem mnoge motivacione govornike kako kažu: “Znanje je moć.” Ne slažem se s tim. Znanje nije moć. Znanje je samo *potencijalna* moć. Ono postaje prava moć onda kada zaista odlučite da ga primijenite.

Oznaka snažnog karaktera nije činjenje onoga što je zabavno ili lako. Crtu dubokog moralnog autoriteta posjeduju oni ljudi koji dosledno rade ono što znaju da bi trebalo da rade, umjesto onoga što im se radi. Osoba snažnog karaktera radi ono što zna da je ispravno. Umjesto da gleda televiziju dva ili tri sata poslije napornog dana na poslu, takva osoba ima snage da ustane s kreveta i čita svojoj djeci. Umjesto da dugo spava tokom hladnih zimskih mjeseci, takva osoba posjeduje dovoljno samodiscipline da natjera sebe da ustane iz kreveta i ode na trčanje. Delanje je samo stvar navike, i što više pozitivnih stvari radite, imaćete više volje da ih radite.

Vrlo često provodimo dane čekajući da nam se ukaže pravi put. Zaboravljamo da se staze pojavljuju ne ako čekamo, već ako se krećemo. Divno je sanjariti. Ali misli same po sebi

neće pokrenuti posao, platiti račune, niti vas pretvoriti u osobu za kakvu znate da biste mogli da budete. Tomas Karlajl je to rekao na sljedeći način: “Krajnji cilj čovjeka je delanje, a ne misao, čak i kada je najplemenitija.” Najmanje djelo je uvijek bolje od najsmjelije neostvarene namjere.

POSMATRAJTE SVOJU DJECU KAO DAR

Moj sin Kolbi je na Dan očeva donio iz škole čestitku koju je sam napravio. Na njoj je bio otisak njegove ruke, a unutar čestitke, iznad slike mog djeteta, pisalo je sljedeće:

„Nekada ti se ne sviđa što sam tako mali. I uvijek ostavljam otiske prstiju na namještaju i zidovima. Ali ja svakoga dana rastem - jednog dana ću biti odrasla osoba. I svi ti moji otisci prstiju će izbledjeti.

Zato, evo jednog otiska da možeš da se sjećaš kako su moji prsti izgledali kada sam bio baš mali.

Voli te Kolbi”

Djeca tako brzo rastu. Čini mi se kao da sam juče čekao u porodilištu dok se moj sin rađao, kao i dvije godine kasnije kada se rodila moja ćerka Bjanka. Lako je obećati sebi da ćete provoditi više vremena sa djecom čim budete imali manje obaveza na poslu ili kada dobijete unapređenje ili sljedeće godine kada budete imali više vremena. Međutim, ako ne živite život sada, on će vam izmaći. Dvije nedjelje će se pretvoriti u mjeseci, mjeseci u godine i prije nego što toga postanete svjesni, vaše djete će biti odrastao čovjek koji ima svoju porodicu. Najveći poklon koji možete dati svojoj djeci

jeste da uživajte u njima i vidite ih onakvim kakva ona zaista i jesu: mala čuda života.

Halil Džubran je u djelu *Prorok* to izrazio mnogo bolje od mene kada je rekao: “Vaša djeca nisu vaša. Oni su sinovi i kćeri životne žudnje za životom.”

UŽIVAJTE U TRUDU, ANE SAMO U NAGRADI

Često od mene traže da naučim ljude da odrede ciljeve i ostvare ih. Kada pitam svoje slušaoce na seminarima “Zašto je toliko važno da ostvarite svoje ciljeve?”, uglavnom kažu sljedeće: “Zato što ćemo biti srećni kada dobijemo ono što želimo.” Iako u ovom odgovoru ima elemenata istine - kada dobijemo ono što želimo uglavnom smo radosni zbog toga - on ipak ne dotiče suštinu. Prava vrijednost određivanja i postizanja ciljeva nije u nagradi koja vas čeka, već u tome kakva ćete osoba postati kao rezultat ostvarenja tog cilja. Ova jednostavna razlika mi je pomogla da uživam u životu, ali i da u isto vrijeme ostanem usredsređen na lične i profesionalne ciljeve.

Jedan od mojih omiljenih filozofa, Ralf Valdo Emerson je rekao: “Nagrada za dobro obavljen posao je to što ste ga uradili.” Kad god ostvarite svoj cilj, bilo daje riječ o tome da postanete bolji vođa ili bolji roditelj, razvićete se kao osoba. Često nećete biti u stanju da primijetite taj razvoj, ali će se on sigurno desiti. Zato, ne uživajte samo u postignuću, već i u činjenici da ste na putu njegovog

ostvarenja postali bolja osoba. Stekli ste samodisciplinu, otkrili neke nove sposobnosti i iskazali svoj ljudski potencijal. To je samo po sebi nagrada.

NE ZABORAVITE DA UVIĐANJE PRETHODI PROMJENI

Nećete moći da se oslobodite nekog nedostatka ako ga uopšte niste svjesni. Prvi korak u uklanjanju loše navike jeste da budete svjesni da je imate. Kada jednom postanete svjesni oblika ponašanja koji je potrebno izmijeniti, bićete na dobrom putu da to i učinite.

Vrlo često me pozivaju da gostujem u radio i televizijskim emisijama. Kada sam počeo to da radim, mislio sam da mi odlično ide. Uživao sam u razgovoru s voditeljima i da dijelim svoja zapažanja i ideje sa slušaocima, kao i da o njima razgovaram. Tek kada sam počeo da snimam sebe i analiziram snimke, primijetio sam nešto čega prethodno uopšte nisam bio svjestan: govorio sam suviše brzo. Zapravo, nekada sam govorio toliko brzo da se u bujici mojih riječi suština gubila. Sticanje svijesti o ovoj mani je bio prvi korak u njenom eliminisanju.

Otišao sam u svoju omiljenu knjižaru i kupio pet knjiga o uspješnoj komunikaciji. Naručio sam i kasete sa snimcima nekih od najboljih govornika na svijetu. Postao sam član Nacionalnog udruženja govornika. Na kraju sam telefonom pozvao neke javne ličnosti za koje sam smatrao da od njih mogu nešto naučiti i pozvao ih na ručak. Niko nije odbio. Tokom nekoliko nedelja učio sam kako da popravim svoj javni nastup da bih bolje i jasnije prenio ono što želim da kažem.



Ko će suze da briše kad te ne bude više

7b

Takođe sam primijetio da svijest o nekoj mani, to jest obraćanje pažnje na nju, zapravo brže dovodi do rješenja. Čim sam shvatio da je potrebno da govorim sporije da bi moja komunikacija bila bolja, počeo sam da obraćam pažnju na obavještenja o seminarima na tu temu. Počeo sam da primjećujem da u knjižarama nailazim baš na knjige o toj temi i da srećem ljude od kojih mogu da učim. Zato, tokom narednih nedjelja razmišljajte o nekoj svojoj mani i obećajte sebi da ćete je pretvoriti u vrlinu koja će vaš život obogatiti i učiniti vas energičnijim.

ČITAJTE *UTORAK S MORIJEM*

Kad sam se vraćao s turneje povodom promocije knjige *Kaluđer koji je prodao svoj ferari*, na aerodromu u Denveru sam svratio u knjižaru. Dok sam gledao u policu punu svjetskih bestselera, pažnju mi je privukla jedna neupadljiva knjižica. Zvala se *Utorak s Morijem: starac, mladić i velika lekcija o životu*. Tu knjigu su mi akviziteri neprestano preporučivali tokom turneje, jer je na neki način slična knjizi koju sam upravo napisao. I tako sam kupio knjigu.

Nakon polijetanja pomislio sam da ću prelistati knjigu i brzo zadrijemati jer mi je odmor zaista bio potreban. Par minuta se pretvorilo u sate i kada smo sletjeli, završio sam s čitanjem knjige, a oči su mi bile pune suza. U knjizi je riječ o čovjeku koji nakon završenog fakulteta i uspješne karijere ponovo sreće svog omiljenog profesora - Morija - koji umire od neizlječive bolesti. Svakog utorka nekadašnji student posjećuje svog bivšeg profesora da bi od čovjeka koji je živio ispunjenim životom naučio po jednu životnu lekciju.

Tokom dirljivih seansi zasnovanih na situacijama iz života Mori mu priča kako da izbjegne kajanje, govori o značaju porodice, smrti, o kojoj kaže: "Kada jednom naučiš kako da umreš, naučićeš kako se živi." Ova divna knjižica će vas podsjetiti na sve one lijepe trenutke u životu i naučiti vas da uživate u jednostavnim zadovoljstvima, ma koliko bili zauze-

Ko će suze da briše kad te ne bude više 77

ti. Svojoj djeci ću, između ostalog, u amanet ostaviti i biblioteku knjiga koje su me dimule i nadahnule. Knjiga *Utorak s Morijem* će svakako zauzimati značajno mjesto u njoj.

BOLJE ORGANIZUJTE SVOJE VRIJEME

Uvijek mi je bilo čudno što se ljudi neprestano žale da nemaju dovoljno vremena, a neprestano traće vrijeme koje imaju. Vrijeme je jednako za sve. Svi mi imamo dvadeset četiri časa u toku dana. Ono što razlikuje uspješne ljude od onih koji to nisu jeste način na koji organizuju svoje vrijeme.

Većina ljudi živi kao da ima na raspolaganju sve vrijeme ovog svijeta koje mogu da iskoriste da rade ono što vole i žive ispunjenim životom. Zato se izležavaju i odlažu ostvarenje svojih snova i bave se sitnim, svakodnevnim problemima. To je pouzdan recept za život ispunjen kajanjem. Romanopisac Pol Boulz je napisao sljedeće: "...pošto ne znamo kada ćemo umrijeti, o životu razmišljamo kao o nepresušnom izvoru. Međutim, sve se u životu dešava samo određen broj puta, čak ne toliko često. Koliko ćete se još puta sjetiti nekog događaja iz djetinjstva, koji je u toj mjeri postao značajan dio vašeg bića da ne biste mogli da zamislite svoj život bez njega? Možda još samo četiri ili pet puta. Možda ni toliko. Koliko ćete još puta imati priliku da vidite pun mjesec? A čini nam se da imamo beskonačno mnogo vremena."

Nastojte da bolje organizujete svoje vrijeme. Razvij te istančano osjećanje svijesti o tome koliko je značajno vaše vrijeme. Ne dozvolite sebi da ga trošite ulazud, jer je to nešto najdragočjenije što imate i uložite ga samo u ono što je zaista vrijedno.

SACUVAJTE SMIRENOST

„Svako se može naljutiti - to je lako. Međutim, naljutiti se na pravu osobu, u pravoj mjeri, u pravo vrijeme, iz pravog razloga i na pravi način - nije nimalo lako”, rekao je Aristotel. Uz svu izloženost stresu i pritiscima lako je izgubiti kontrolu pri najmanjoj neprijatnosti. Dok žurimo kući poslije napornog dana, urlamo na vozača ispred nas koji pred sobom naizgled ima sve vrijeme ovog svijeta. Dok kupujemo namirnice, ljutimo se na prodavca koji nas je poslao u pogrešan red u potrazi za odgovarajućim sastojkom za lasanje. Dok večeramo, vičemo na agenta telefonske prodaje koji se drznuo da nas prekine.

Problem je u tome što vam takvo ponašanje prelazi u naviku i postaje dio vaše prirode. Lični odnosi se pogoršavaju, poslovne veze propadaju i gubite kredibilitet jer ste poput “tempirane bombe”. Uspješni ljudi su dosljedni i u neku ruku predvidivi. Teška vremena zahtijevaju smirene ljude, a oni ostaju hladni i smireni i kada su pod pritiskom. Ako u kriznom trenutku sačuvate smirenost, poštedit ćete sebe bola i patnje. Teške riječi izrečene u trenutku ljutnje dovele su do prekida mnogih prijateljstava. Riječi su kao strijele: kada ih jednom izgovorite, više nema povratka. Zato ih pažljivo birajte.

Odličan način da kontrolirate svoju narav jeste da izbrojite do sto prije nego što odgovorite nekome ko vas je izner

vira. Postoji još jedna strategija koju možete primijeniti, a koju nazivam “Test tri kapije”. Drevni mudraci bi nešto rekli tek nakon što bi to prošlo kroz tri kapije. Na prvoj kapiji bi se zapitali sljedeće: “Da lije to što hoću da kažem istinito?” Ako jeste, riječi bi stizale do druge kapije. Na drugoj kapiji mudraci bi se zapitali: “Da li je neophodno da to kažem?”. Ukoliko jeste, riječi bi stizale do treće kapije, gdje bi se zapitali: “Da li je to što želim da kažem dobro?”. Tek nakon toga bi dozvolili sebi da ih izgovore. “Ponašajte se prema ljudima kao da su onakvi kakvi bi trebalo da budu i pomozite im da takvi postanu”, rekao je njemački pjesnik Johan Wolfgang Gete. Ovim mudrim riječima se treba rukovoditi u životu.

ANGAŽUJTE TIM DIREKTORA

Da bi opstale u vremenima neprekidnih promijena, kompanije često angažuju tim direktora koji im pomaže u donošenju adekvatnih odluka i omogućava da opstanu tokom kriznih perioda. Oslanjajući se na odluke ovih mudrih ljudi, kompanije prave manje grešaka, postaju uspješnije i stiču kredibilitet na tržištu.

Jedna od mojih klijentkinja ima drugačiji pristup ovom konceptu. Iskusan preduzetnik i učesnik jednog od mojih seminara o životu koje držim širom zemlje, rekla mi je da dok razmišlja u miru ima običaj da sjedne, uzme olovku i papir i zapiše svaki problem s kojim se suočava. Nekada je riječ o problemu u vezi, nekada je riječ o novcu, dok se nekada radi o problemu duhovne prirode.

Kada dosegne stanje potpunog spokoja, pozove svoj lični tim direktora da joj pomogne u rješavanju problema. U čemu je štos? Članovi tog tima nisu više među živima. U svojim mislima ona se obraća za savjet nekim od najvećih mislilaca u historiji. Kada se suočava s problemom koji zahtijeva kreativno rješenje, obraća se Leonardu da Vinčiju: "Kako bi ti izašao na kraj sa tim?". Kada se nađe pred problemom čije rješenje zahtijeva dosta hrabrosti, obraća se Ameliji Erhart, prvoj ženi avijatičaru: "Šta bi ti uradila u toj situaciji?". Kada je riječ o novcu, obraća se preminulom bilioneru Semu Voltonu, koji je

bio poznat po svojoj moći rasuđivanja: “Kako bi ti to riješio, Seme?” Ova tehnika je za nju učinila mnogo, pomogla joj da razvije moć kreativnog mišljenja i sačuva smirenost tokom burnih perioda.

Ko bi ušao u sastav vašeg tima direktora? Evo nekih ljudi koje bih želio za svoje savjetnike:

- Ben Frenklin bi mi davao savjete u pogledu karakternih crta
- Albert Švajcer bi me podsjetio na značaj toga da budem drugima na usluzi
- Mahatma Gandi i Nelson Mendela bi me savjetovali kada je riječ o vodstvu
- Brus Li bi mi davao savjete o samodisciplini
 - Mariji Kiri bih se obratio kada je riječ o inovacijama.
- Viktoru Franklu, čovjeku koji je preživio holokaust, obratio bih se za savjet za izlaženje na kraj s teškoćama.

USREDSREDITE SE NA SADAŠNJOST

Da biste izvukli najbolje od života, morate svakog trena biti budni i usredsređeni. Alber Kami je napisao: “Istinska darežljivost prema budućnosti je u apsolutnoj posvećenosti sadašnjosti.” Međutim, naše misli su svakodnevno rasplinite na sto strana. Umjesto da uživamo u šetnji do posla, pitamo se šta će nam šef reći kada stignemo u kancelariju, šta ćemo ručati ili kako će djeca proći u školi. Naše misli su poput nestašnih kućića, ili kao što to kažu na Istoku, poput majmuna koji jure s jednog mjesta na drugo, bez prekida i odmora.

Ukoliko postanete svjesni sadašnjeg trenutka i budete u stanju da se mentalno usredsredite na njega, ne samo da ćete postati smireniji, već ćete u potpunosti osloboditi sav potencijal svog uma. Uz toliko stvari koje odvlače vašu pažnju, um rasipa svoju snagu umjesto da se usredsredi na samo jednu stvar, poput laserskog zraka. Međutim, dobra vijest je to što možete razviti svijest o važnosti sadašnjeg trenutka i to u relativno kratkom vremenskom periodu.

Jedan od najboljih načina da kanališete svoj um jeste primjena tehnike koju nazivam “usredsređenim čitanjem.”

Svaki put kada vam misli odlutaju i počnete da sanjarite ili se brinete, označite to na margini. Ovo će vam pomoći da obratite pažnju na to koliko je vaša koncentracija loša. Pošto je uviđanje prvi korak ka promjeni, to će vam pomoći da ste- knete moć jasnijeg, smirenijeg razmišljanja.

NAUČITE DA POSTAVLJATE PITANJA

Jedna mudra kineska izreka kaže. “Onaj ko pita može da napravi budalu od sebe na pet minuta. Onaj ko ne pita biće budala čitavog života.” To me je navelo da se sjetim sljedećeg oglasa koji sam pročitao: “Divnoj ženi u smeđem kaputu koja je bila u prodavnici (naziv poznat redakciji) u subotu, 28. novembra u četiri poslije podne. Naletjeli smo jedno na drugo u odeljku za časopise. Volio bih da se vidimo i porazgovaramo.” Čovjek je ostavio i svoj broj telefona. Sudbina mu je pružila šansu - da možda sretno ženu svojih snova - i on ju je propustio. Nakon što je zažalio što “nije ništa pitao”, morao je da pokuša daje pronađe čak i preko oglasa u novinama.

Što više pitate, više ćete dobiti, ali je potrebno da vježbate da biste postali dobri u tome. Uspjeh se svodi na broj pokušaja. Kao što su to rekli budistički mudraci: “Svaka strijela koja pogodi u metu rezultat je stotine prethodnih promašaja.” U narednom periodu, vježbajte svoju “umješnost” postavljanja pitanja tako što ćete tražiti bolji sto u omiljenom restoranu, još jednu besplatnu porciju sladoleda u poslastičarnici ili bolje sjedište prilikom sljedećeg avionskog leta. Desiće vam se niz dobrih stvari samo zato što ste otvoreno rekli šta želite. Ne zaboravite, osoba koja traži ono što želi barem ima šansu da to i dobije. Onaj ko ne pita, neće ništa ni dobiti. Jedna od najboljih knjiga koje sam pročitao na tu temu jeste

knjiga *Aladinov faktor*, koju je napisao moj prijatelj i kolega Mark Viktor Hansen zajedno sa ekspertom za samopouzdanje Džekom Kenfildom. Knjiga sadrži niz praktičnih ideja i jednostavnih tehnika, kao i veliki broj podsticajnih citata, među kojima su i sljedeće riječi Somerseta Moma: “Čudno je to u životu, ako pristanete na manje od najboljeg, to uglavnom i dobijete.”

POTRAŽITE VIŠI SMISAO U ONOME ŠTO RADITE

Fasi Kampani je jedan od mojih omiljenih časopisa. On nudi jedan zaista prijatan pogled na poslovni svijet. U prethodnom izdanju guru Kseroks PARKa Džon Sili Braun izjavio je nešto što me je navelo da se zamislim: “Biti vođa danas ne znači praviti novac, već stvarati smisao.”

Ranije smo uglavnom bili zadovoljni ako imamo posao koji nam omogućava da platimo račune. Međutim, danas od svog posla želimo mnogo više. Želimo ispunjenost, kreativni izazov, mogućnost da napredujemo, radost i osjećanje da živimo s nekim višim ciljem. Jednom riječi, tragamo za smislom. Jedan od najboljih načina da u svom poslu otkrijete viši smisao jeste da primjenjujete tehniku kreativnog postavljanja pitanja da biste uvidjeli uticaj koji vaš posao ima na svijet oko vas. Zapitajte se sljedeće: “Ko će sve imati koristi od usluga i proizvoda moje kompanije?” ili “Da li moj svakodnevni rad ima nekog uticaja?” Kada to učinite, počecete da primjećujete vezu između posla i ljudi na čije živote on utiče.

Ako ste nastavnik, na primjer, prestanite da obraćate pažnju na ogromne promjene u samoj profesiji i sjetite se da svakoga dana kada uđete u učionicu imate priliku da oblikujete um mladih ljudi. Djeca i njihove porodice računaju na vas. Ako ste finansijski savjetnik, imajte na umu da vaše usluge omogućavaju ljudima da ranije odu u penziju, sagra

de dom kakav su oduvijek željeli i ispune svoje snove. Ako se bavite osiguranjem, ne zaboravite da vi unosite sigurnost u živote drugih i da im pružate pomoć onda kada im je neophodna. Ako ste prodavač, pomislite na to da vaše usluge pomažu ljudima i da proizvodi koje im prodajete ispunjavaju njihove živote radošću.

Ako se koncentrišete na vrijednosti vašeg posla, osjećate se daleko zadovoljnije i bićete motivisaniji. Ništa ne pokreće ljudski duh toliko kao želja da pozitivno utiče na druge ljude u svom okruženju. Mahatma Gandhi je to znao. Kao i Nelson Mendela. Majka Tereza takođe. Jednostavna promjena u načinu razmišljanja može učiniti vaš život daleko srećnijim.

NAPRAVITE BIBLIOTEKU VELIKIH KNJIGA

Malo šta me obraduje toliko kao kada osoba koja je pročitala moje knjige ili slušala kasete kaže: “Toliko ste me nadahnuli da sam odmah kupio/kupila još deset knjiga o samopomoći i sve ih pročitao/pročitala. I znate šta, one su me potpuno izmijenile.”

Ne samo da pišem knjige o vodstvu u životu, već ih rado i proučavam. Kao što sam već rekao, provodim sate i sate u knjižarama u potrazi za nekom dragocjenom knjigom koja će me prosvijetliti i nečemu naučiti. Često kupujem i korišćene knjige u antikvamicama gdje sam pronašao neke od svojih najdragocjenijih knjiga za samo nekoliko dolara (dok ovo pišem na stolu ispred mene stoji korišćeni primjerak knjige Maksvela Malca *Psihokibernetika*, na kom još stoji cijena 2,95\$. Na mom radnom stoluje takođe i primjerak Senekine knjige *Pisma sto-ika*, zaista dragocjenog djela koje mi je otac kupio za 1,95\$.

Svako čitanje će unaprijediti vaš um, ali u svijetu ispunjenom obavezama, morate napraviti neki izbor. Zato vam preporučujem da čitate ono što je Toro nazvao “velikim knjigama” - knjige koje sadrže “najplemenitije misli”. Neka se vaš um napaja mislima velikih filozofa, kao što su

Epiktet i Konfučije. Proučavajte pjesme najmudrijih pjesnika, kao što su Alfred Lord Tenison, Emili Dickinson i Džon Kits, kao i romane Lava Tolstoja, Hermana Hesea i sestara Bronte.

Ko će suze da briše kad te ne bude više 89

Čitajte ono što su rekli Gandi, Albert Ajnštajn i Majka Tereza. Ako nekoliko minuta svakoga dana posvetite čitanju ovih djela, moći ćete da ostanete usredsređeni na ono što je zaista bitno u životu i to će zaista uticati na vaš karakter. Kada su ga u jednom intervjuu pitali zbog čega najviše žali u životu, Lari King je rekao: “Volio bih da bolje poznajem pravu književnost”.

Evo primjera nekih od “velikih” knjiga koje su mi pomogle da izmijenim sopstveni život i podarile mi mudrost i nadahnule me da živim ispunjenijim životom i pronađem smisao. Ako ih sve pročitate i postupate u skladu sa onim što u njima piše, vaš život će se istinski promijeniti.

Pisma stoika, Seneka Poruka majstora,

Džon Mekdonald Meditacije, Marko

Aurelije Autobiografija Bendžamina

Franklina Univerzitet uspjeha, Og Mandino

Magija vjerovanja, Klod Bristol Sidarta,

Herman Hese Psihokibernetika, Maksvel

Male Moć podsvijesti, Džozef Marfi Kako

čovjek misli, Džejms Alen Tok, Mihalj

Čiksentmihalji Mislite i postanite bogati,

Napoleon Hil Život je divan, Čarli Džouns

Zahvaljujući savremenoj tehnologiji, na veb strani www.robinsharma.com možete pronaći detaljniji spisak mojih omiljenih knjiga.

RAZVIJTE SVOJE TALENTE

Norman Kazens je jednom prilikom rekao: "Tragedija života nije smrt, već sve ono što je u nama umrlo dok smo živjeli." Ešli Montagju je to izrazio na sličan način: "Najveći lični poraz s kojim se ljudi suočavaju je suprotnost između onoga što su mogli da postanu i onoga što su postali." Postoji razlika između običnog postojanja i istinskog življenja. Postoji razlika između pukog preživljavanja i punog procvata. Tužno je što su mnogi ljudi zaboravili na vrijednosti koje posjeduju duboko u sebi i što su se pomirili s tim da najbolje godine svog života provedu ispred televizora.

Cesto sam u svojim govorima navodio sljedeću priču iz drevne indijske mitologije da bih slušaoce podsjetio na to da svi mi u sebi posjedujemo sposobnosti i potencijale koji će se pokazati u svom punom sjaju ako im samo dozvolimo da ugledaju svjetlost dana. Prije više hiljada godina smatralo se daje svako ko hoda zemljom bog. Međutim, ljudska rasa je zloupotrijebila svoje neograničene moći, te je vrhovni bog odlučio da suštinu božanske moći sakrije tamo gdje niko neće moći dade pronađe. Međutim, postavilo se pitanje - koje bi to mjesto bilo? Njegov prvi savjetnik je predložio mjesto duboko pod zemljom. Međutim, vrhovni bog je rekao: "Ne, na- posletku će neko ipak kopati toliko duboko i pronaći će je." Drugi savjetnik je predložio sljedeće: "Ada suštinu božanske

moći smjestimo na dno najdubljeg okeana?" Vrhovni bog je na to rekao: "Ne, na kraju će neko zaroniti toliko duboko i pronaći je." Treći savjetnik je potom rekao: "A zašto je ne bismo sakrili na vrh najviše planine?" Vrhovni bog je na to rekao: "Ne, siguran sam da će na kraju neko ipak uspjeti da se popne na najviši vrh i pronađe je." Pošto je neko vrijeme razmišljao o tome, vrhovni bog je pronašao rješenje: "Postaviću izvor ljudske moći, potencijala i smisla u srce svakog čovjeka, žene i djeteta na planeti, jer se nikada neće sjetiti da ga tamo potraže."

U svom radu sa zaposlenima i organizacijama širom Sjeverne Amerike, primijetio sam sljedeće: *previše ljudi je usredsređeno na svoje slabosti, umjesto da se posvete razvijanju svojih sposobnosti.* Time što pažnju posvećuju onome što nemaju, zanemaruju talente koje imaju. Svi veliki ljudi koji su živjeli prije nas primjenjivali su jednostavnu strategiju koja im je omogućila da ostvare uspjeh: poznavali su sebe. Pronašli su vremena da razmisle o svojim istinskim sposobnostima - onim osobinama koje ih čine jedinstvenim - i ostatak života su posvetili njihovom razvijanju. Vidite, svi mi posjedujemo potencijal za genija. Možda samo niste posvetili dovoljno vremena otkrivanju svojih ličnih talenata, a potom radili na njima do savršenstva.

Da li koristite svoje potencijale u potpunosti? Ako to ne činite, ne samo da ne činite uslugu sebi, već ni čitavom svijetu, kao ni svim drugim ljudima koji bi imali koristi od njih. Raskin je to rekao na sljedeći način: "I najslabiji čovjek posjeduje sposobnost, ma koliko djelovala obična, koja je karakteristična samo za njega i koja bi bila na usluzi cjelokupnom čovječanstvu."

USPOSTAVITE VEZU S PRIRODOM

Živimo u doba u kom imamo naizgled neograničen pristup informacijama. Nedjeljno izdanje *Njujorktajmsa* sadrži više informacija od onih kojima je prosječan čovjek bio izložen tokom čitavog života u sedamnaestom vijeku u Engleskoj. Tokom svih ovih godina otkrio sam da vrijeme koje provedem u prirodi čini da se osjećam povezanim s cjelokupnim univerzumom i da obnavlja moj duh u ovom užurbanom dobu.

Poslije radne nedjelje provedene u ugovaranju nastupa, potpisivanju knjiga i pojavljivanju u medijima, sjedenje u parku u šumi i slušanje lišća koje šušti na vjetru ispunjava me mirom. Prioriteti mi postaju jasniji, obaveze djeluju manje naporno i moj um postaje smireniji. Boravak u prirodi je odličan način da podstaknete svoju kreativnost i dođete do novih ideja. Njutn je formulisao zakone gravitacije dok se odmarao pod drvetom jabuke. Švajcarski dizajner Žorž de Mestral je izumeo čičak traku pošto je primijetio kako se čičak kaci za krzno njegovog psa dok je pješačio u planini. Prirodno okruženje pomaže da se utiša neprestano brbljanje u našem umu i omogućava da ono što je izuzetno u nama dođe do izražaja.

Zato posmatrajte prirodu dok boravite u njoj. Proučavajte složenost cvijeta ili kretanje struje u potoku. Izujte se i osjetite travu pod nogama. U sebi se zahvalite na tome što mo-

Ko će suze da briše kad te ne bude više 93

žete da uživete u darovima prirode. Mnogi ljudi to ne mogu. Mahatma Gandhi je rekao: “Dok se divim zalasku sunca ili ljepoti mjeseca moju dušu ispunjava osjećanje divljenja prema Tvorcu.”

ISKORISTITE VRIJEME DOK PUTUJETE NA POS AO

Ako svakoga dana provedete pola sata na putu do posla, to znači da ćete poslije godinu dana moći da kažete da ste šest nedjelja proveli u automobilu. Ako to znate, da li ste voljni da isto vrijeme provedete piljeći kroz prozor i sanjareći dok vas loše vijesti bombarduju sa radija?

Veliki broj uspješnih i prosvećenih ljudi koje znam imaju zajedničku naviku: slušaju kasete u kolima. Na taj način vrijeme koje provedu u vožnji posvete učenju, a automobil postaje pokretni univerzitet. Ukoliko svoj automobil pretvorite u “fakultet na točkovima”, to će biti vaša najisplativija investicija. Umjesto da na posao dolazite umorni, frustrirani i loše volje, slušanje kasete će vaš svakodnevni odlazak na posao učiniti zabavnim, nadahnuti vas, pomoći vam da ostanete usredsređeni i prijemčivi za nove šanse koje vas čekaju.

Najbolji način da prepoznate nekoga ko je zaista riješen da učini svoj život boljim je da ga pitate da li slušaju radio u kolima. Oni koji su zaista posvećeni unapređenju svog života neće znati da vam odgovore, jer svaki minut tokom vožnje provode u slušanju CDa. Nemate pojma koliko sam često sjeo na mjesto suvozača u kolima nekih od najuspješnijih i najispunjenijih ljudi da bih tamo naišao na hrpu diskova. Većinu novijih izdanja možete pronaći i na kompaktnim diskovima, kao i neke od najboljih motivacionih programa o životu i vodstvu.

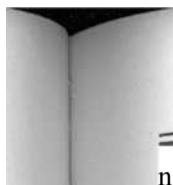
Ja, lično, volim da poslušam bar pet novih diskova mjesečno, od najnovijih bestslera o poslovanju, do programa o organizaciji vremena, kreativnosti, pozitivnom razmišljanju, fizičkoj kondiciji, zdravlju i duhovnom zadovoljstvu.

UZDRŽITE SE OD SLUŠANJA I GLEDANJA VIJESTI

Loše vijesti danas privlače pažnju. U našem društvu će ljudi radije odabrati da gledaju suđenje nekoj poznatoj ličnosti umjesto biografije nekog znamenitog čovjeka. Novine na čijoj naslovnoj strani je vijest o nekoj tragediji će se prodati u više primjeraka od onih koje pišu o najnovijem naučnom dostignuću. Pravi problem je u tome što možete postati zavisni od čitanja i slušanja loših vijesti. Znam mnogo ljudi koji dan počinju čitanjem neinspirativnih novinskih priča i završavaju ga slušanjem najnovijih vijesti o zločinima, nesrećama i skandalima.

Ni u kom slučaju nisam protivnik televizije ili novina. Čak sam došao do odličnih informacija u mnogim novinama i naučio toliko toga na osnovu briljantnih emisija koje sam gledao. Moja poenta je u sljedećem: budite pažljiviji u izboru vijesti kojima izlažete svoj um. Smislenije birajte novine koje čitate i programe koje gledate. Prije nego što otvorite jutarnje novine, imajte to na umu. Iskoristite ih kao sredstvo informacija koje vam mogu biti od koristi i koje će vas učiniti mudrijim, a ne kao način da ispunite dokolicu.

Jedan od najboljih načina da se otrgnete od zavisnosti slušanja vijesti, od koje mnogi ljudi danas boluju, jeste da sedam dana ne gledate i ne slušate vijesti. Obećajte sebi da nećete pročitati nijednu lošu vijest u novinama niti gledati



Ko će suze da briše kad te ne bude više

97

nijednu emisiju sa lošim vijestima. Primijetićete dvije stvari. Još uvijek ćete biti u toku s najnovijim dešavanjima zahvaljujući pričama u kancelariji i kod kuće. Bićete daleko smireniji i spokojniji. Otkrićete još jednu prednost: imaćete više vremena da se posvetite onome što će zaista učiniti vaš život boljim.

ODREDITE SVOJE CILJEVE

Mnogi govornici i autori vas ohrabruju da odredite ciljeve, ali većina ne objasni zastoje to toliko važno i samo kažu “da se nešto zaista čarobno desi onda kada zabilježite svoje ciljeve.” Po mom mišljenju, postavljanje jasno određenih ciljeva u životu je efikasno iz tri razloga. Prije svega, to vam omogućava da ostanete usredsređeni u svijetu koji je postao zaista komplikovan. U današnje vrijeme ima toliko toga što treba da se uradi. Toliko toga nam odvlači pažnju. Jasno postavljeni ciljevi nam pomažu da razjasnimo šta želimo i da se usredsredimo na ono što će nam omogućiti da to i ostvarimo.

Ako jasno postavite svoje ciljeve, donosićete pametnije izbore. Ako znate gdje idete, lakše ćete se odlučiti za aktivnosti koje će vas tamo i dovesti. Ako zapišete svoje ciljeve, biće vam jasnije sopstvene namjere (prvi korak ka ostvarenju vaše vizije je daje definišete). Romanopisac Sol Belou je jednom prilikom rekao: “Jasan plan vas oslobađa muke izbora.” Glen Bland je zapisao sljedeće: “Ciljevi i planovi uklanjaju brige iz vašeg života.” Ako postavite ciljeve, vaši postupci će biti zasnovani na njima i neće zavisiti od vašeg trenutnog raspoloženja.

Drugi razlog je to što vas postavljanje ciljeva čini budnim za nove šanse. Vaš um traga za novim šansama koje morate iskoristiti da biste ostvarili lični, profesionalni i duhovni ži

Ko će suze da briše kad te ne bude više 99

vot kakav želite. Treći razlog je u tome što vas jasno postavljeni ciljevi navode na određene postupke. Oni vas inspirišu da se posvetite prioritetima i učinite da se neke stvari u vašem Životu dese umjesto da čekate da vam pokucaju na vrata (što se rijetko dešava). Najbolji način da postanete energičniji i posvetite se ostvarenju ličnog uspjeha u životu je da odredite ciljeve koji će vas motivisati i pokrenuti. Zato, postavite sebi visoke ciljeve. Onoliko ste bogati, u materijalnom ili duhovnom smislu, koliko sebe takvim zamišljate. Marektinški genije Dejvid Ogilvi je to rekao na sljedeći način: “Ne ciljajte blizu. Gađajte u visinu. Težite da dosegnete besmrtnost.”

NE ZABORAVITE NA PRAVILO BROJA 21

Kao što sam već napisao u knjizi *Kaluđer koji je prodao svoj fer ari*, potrebno je da prođe 21 dan da bi se stekla nova navika. Međutim, većina ljudi odustane već poslije nekoliko dana, čim se suoče sa stresom i patnjom koji uvijek prate uspostavljanje novih navika i odbacivanje starih. Nove navike su kao nove cipele: prvih nekoliko dana vam nije prijatno u njima. Međutim, poslije tri nedjelje vam savršeno pristaju.

U našoj prirodi je da se odupiremo promjeni i zadržimo stanje mirovanja u kom se nalazimo. Da bi naši preci mogli da opstanu u uslovima koji su se neprestano mijenjali morali su da razviju mehanizam poznat kao *homeostaza*. Problem je u tome što taj mehanizam nastoji da očuva postojeće stanje čak i onda kada je nova situacija povoljnija. Zbog toga nam je teško da prihvatimo nove navike i savladamo sile gravitacije koje nastoje da nas spriječe da dosegemo viši nivo življenja.

Međutim, kao što raketa troši više goriva u prvih nekoliko minuta poslije polijetanja nego u danima u kojima će preći više od petsto hiljada kilometara, kada prođe dvadeset jedan dan, biće vam mnogo lakše da prihvatite novu naviku nego što vam se to u početku činilo. Dajte sebi vremena da proučite svoje navike i obećajte sebi da ćete izvršiti neophodne promjene. Kvalitet vašeg života u velikoj mjeri zavisi od vaših navika. Džon Drajden je rekao: "Prvo mi stvaramo

svoje navike, a poslije one stvaraju nas.” Virdžinija Vulf je napisala: “Kostur navike podržava ljude.” Zato vodite računa da vas navike vode naprijed, a ne nazad. Kao što je rekao Publilije Sirijo: “Carstvo navike je uistinu moćno.”

PRAŠTAJTE DRUGIMA

Ako oprostite nekome ko se o vas ogriješio, učinćete više za sebe nego za tog drugog. Ako se oslobodite osjećanja netrpeljivosti i mržnje koje je do tada možda postojalo u vama, učinćete to za sebe, a ne za tu osobu. Ja imam obićaj da na svojim predavanjima kaŹem da ako ste na nekoga ogorćeni, to je isto kao da tu osobu nosite na leđima. Ona crpe svu vašu energiju, entuzijazam i mir. Međutim, onog trenutka kada toj osobi oprostite, skinuli ste je sa svojih leđa i možete dalje mimo da nastavite sa svojim životom.

Mark Tven je napisao: “Oproštaj je miris koji je ljubićica ispustila na petu koja ju je zgazila.” Opraštanje je znak lićne hrabrosti i duhovne snage. To je ujedno i jedan od najboljih naćina da svoj život učinćite boljim. Otkrio sam da je svaki minut koji posvetite razmišljanju o nekome ko vam je učinio nešto naŹao, izgubljen za daleko vrijedniju potragu za ljudima koji će vam u životu biti od pomoći.

PIJTE SVJEŽ VOĆNI SOK

Hrana koju unosite utiče na vaše raspoloženje i moć razmišljanja. Drevni mudraci su zato jeli laku hranu. Znali su da bi sve ostalo remetilo smirenost uma koju su toliko dugo nastojali da steknu kao i njihovo razmišljanje o istinskom smislu života.

Da imate skupocjen trkački automobil ne bi vam palo na pamet da u njega sipate bilo šta osim prvoklasnog goriva. Sve ostalo bi uticalo na njegove mogućnosti. Zašto ne biste onda i u svoje tijelo unosili najbolju hranu, kada vam je ono svakako nešto najdragocjenije? Ukoliko jedete pogrešnu hranu u velikim količinama, to će smanjiti vaš nivo energije, uticati na vaše zdravlje i onemogućiti vaš um da iskaže svoj puni kapacitet. Uviđanje da će svaki masni obrok umanjiti vašu efiksanost i motivaciju predstavlja prvi korak u sticanju zdravijih navika u ishrani.

Nešto najbolje što vam mogu predložiti kako biste popravili svoje raspoloženje i osnažili energiju, jeste navika da pijete cijedeni sok. U našoj kući u kuhinji na radnom dijelu stoji jedna od najvrijednijih stvari koja mi je produžila život i učinila ga boljim - sokovnik. Kupovina sokovnika i otkrivanje vrijednosti svježeg soka predstavljaju pametan potez. Sokovi koje možete da pravite su odličnog ukusa i ne mogu ni da vam opišem kako ćete se sjajno osjećati ako svakoga

jutra prije odlaska na posao popijete čašu soka od jagode i jabuke ili od narandže i grejpfruta. Najbolja knjiga na koju sam naišao na ovu temu je knjiga Džeja Kordiha *Sokomenova snaga soka*. Recepti koje ćete u knjizi pronaći vrijede dovoljno da ovu knjigu kupite.

STVORITE ČISTO OKRUŽENJE

Jedna od vječnih istina o uspješnom životu se može izreći vrlo jednostavno: misli oblikuju vaš život. Ono na šta ste usredsređeni se razvija, ono o čemu razmišljate se širi i određuje vašu sudbinu. Helen Keller je rekla: "Nijedan pesimista nikada nije otkrio tajne zvijezda, novo kopno, niti je otvorio nove prostore ljudskom duhu." S obzirom na to, prvi korak da postanete srećnija, spokojnija osoba bi bio da steknete kontrolu nad svojim mislima i pročistite ih. Jedan od najboljih načina da to učinite je da poboljšate kvalitet svog ličnog okruženja.

Poslije govora koji sam održao pred velikim skupom u San Francisku, jedna starija žena mi je polako prišla i uhvatila me za ruku, kao što ljudi u njenim godinama to često čine. Pogledala me je pravo u oči i rekla: "Gospodine Šarma, slušala sam Vaša zapažanja o životu prethodnih sat vremena i slažem se sa svim što ste rekli. Već godinama sam svjesna toga da naše okruženje utiče na naše raspoloženje, misli i snove. Zato u svakoj prostoriji kod kuće imam buket svježe ubranog cvijeća. Ja nisam bogata žena. Međutim, to je luksuz bez koga ne mogu." Ova žena je znala daje prvoklasno okruženje investicija, a ne rasipanje.

Pažljivo osmotrite svoju okolinu. Na vaše razmišljanje utiču ljudi s kojima dolazite u kontakt, knjige koje čitate, ri

ječi koje govorite i samo vaše fizičko okruženje. Da li ste na poslu okruženi negativnim ljudima? Ako jeste, na kraju ćete i vi postati negativni i cinični. Da li gledate emisije pune nasilja i besmislene TV programe? U tom slučaju će i u vašem umu vladati buka i konfuzija. Da li je vaše radno okruženje svijetlo, živopisno i inspirativno? U narednom periodu preduzmite korake da okruženje u kome živite i radite učinite prijatnijim. Veoma brzo ćete primijetiti promjene u svom ponašanju, razmišljanju i osjećanjima.

IDITE U ŠETNJU PO ŠUMI

Nikada nećete pogriješiti ako više vremena provedete uživajući u prirodi. Ima nešto posebno u šetnji šumom. Koraci vam postaju lakši. Cijelo tijelo vam je ispunjeno osjećanjem unutrašnjeg mira i vaša kreativnost dolazi do izražaja. Slavni italijanski arhitekta i slikar Leonardo da Vinči je rekao: “Kroz prozor oka duša se divi ljepoti svijeta... Ko bi mogao da povjeruje da jedan pejzaž predstavlja sliku cjelokupnog univerzuma?”

Moje omiljeno godišnje doba je jesen. Lišće je obojeno divnim bojama i to je savršeno vrijeme za duge šetnje po šumi. Kada sam daleko do gradske vreve, postaju mi jasnije prave vrijednosti i mogu da razmišljam o nekim od najvažnijih pitanja u životu, na koja nikada ne nalazim odgovor u svakodnevnom ritmu življenja. Mogu da zastanem pored potoka i odmorim se na stijeni prekrivenoj mahovinom, ili da udišem miris koji možete osjetiti jedino u prirodi.

Kada napustim ovu prirodnu oazu, ja sam drugi čovjek. Spremniji sam, imam više energije i života u sebi. Od davnina je poznata regenerativna moć redovnih šetnji šumom. Ako to budete činili, doživjećete nevjerovatne rezultate.

PRONAĐITE TRENERA

Jedan od najboljih načina da postanete uspješniji i dosegnete viši nivo kako na ličnom tako i na profesionalnom planu jeste da pronađete mentora koji će vas podučavati. Poslovni i lični uspjeh se u znatnoj mjeri svode na “povezivanje tačkica”. Potrebno je samo da razvijete navike, steknete disciplinu i primijenite strategije koje su koristili i drugi ljudi da bi postigli uspjeh i povežete tačkice tako što ćete udvostručiti njihove rezultate. Kada jednom krenete njihovim stopama i uradite ono što su oni činili, istim redom, doći ćete do istih rezultata. Lični trener može da vam taj put učini jasnijim, da vas ohrabri u teškim periodima i poštedi vas godina učenja.

Ja sam u životu imao sreće da imam brojne mentore, ljude koji su mi otkrili osnove uspješnog življenja i usmjeravali me kada bih se našao na raskrscima. Većinu njih sam pronašao tako što sam ljudima kojima se divim postavio jedno od najvažnijih pitanja: “Izvinite, da li biste htjeli da mi pomognete?” Niko od njih nije odbio da sa mnom podijeli svoje dragocjeno znanje i iskustvo. Mnogi od njih su postali moji najdraži prijatelji i moj život ne bi bio isti bez njih.

Savjetovanje je postalo jedno od najznačajnijih stavki cjelokupnog programa ličnog i profesionalnog napretka. Ljudi iz raznih sfera života su ga prepoznali kao jedan od najboljih načina da ostvare pozitivne promjene i trajne rezultate.

Ko će suze da briše kad te ne bude više 109

Jedan od izvršnih direktora koji učestvuje u jednom od mojih programa nedavno je rekao: “Motivacione knjige su mi pomogle da definišem svoje snove. Učešće u vašem programu mi je pokazalo kako da ih ostvarim i vratilo ravnotežu u moj život.”

IDITE NA KRAĆI ODMOR

Ne možete priuštiti sebi da odete na odmor kad god to poželite, ali postoje drugi načini da se odmorite i opustite. Mini odmor počinje tako što ćete zatvoriti vrata svoje kancelarije, odložiti sve pozive i opustiti se. Potom zatvorite oči i duboko udahnite. Kada osjetite da ste potpuno opušteni, zamislite da ste na svom omiljenom mjestu za odmor. Dočarajte sebi sve boje, zvuke, i osjećanja koje to mjesto u vama budi. Poslije samo nekoliko minuta ovakvog mentalnog bjega, osjetićete se osnaženo i spremno za ostatak dana koji je pred vama.

Ja u takvim slučajevima uvijek zamišljam da sam na planinskoj livadi. Zamišljam kako hodam po rosi i upijam prizor planinskih vrhova prekrivenih snijegom koji upotpunjuju ovaj savršen prizor. Dok zamišljam miris kojim odiše cvijeće na livadi, u pozadini se čuje šum vode s vodopada.

Naš um je veoma moćno sredstvo. Naša podsvijest ne razlikuje prostor koji smo zamislili od onoga koji je stvaran. Ova jednostavna tehnika navodi vašu podsvijest da povjeruje da ste uzeli odmor od svakodnevice i u fizičkom smislu stvara osjećaj kao da ste zaista bili na odmoru.

BAVITE SE DOBROVOLJNIM RADOM

Jedna veoma mudra persijska izreka glasi: “Plakao sam što nisam imao cipele dok nisam ugledao čoveka koji nema stopala.” Svi smo mi skloni da preuveličavamo svoje probleme i izgubimo iz vida sve ono na čemu bi trebalo da smo zahvalni. Ako svoje vrijeme posvetite bavljenju dobrovoljnim radom da biste pomogli onima koji imaju manje od vas, to je odličan način da sebe svakoga dana podsjetite na sve ono što nam život pruža.

Poslije govora o vodstvu koji sam održao na jednom skupu prodavača polisa osiguranja, prišao mi je jedan čovjek i predstavio se kao jedan od najuspješnijih prodavača u svojoj kompaniji. Po njegovim riječima jedan od razloga njegovog uspjeha bila je navika da svake nedjelje provede nekoliko sati pomažući onima koji su imali manje sreće od njega. “Kada sam vidio šta sve drugi nemaju, postao sam svjestan svih dobrih stvari koje imam. To me sprečava da neke stvari počnem da uzimam zdravo za gotovo i što je još važnije, omogućava mi da nešto učinim za ljude kojima sam zaista potreban.”

Francuski fizičar Alber Švajcer je rekao: “Ne znam kakva je vaša sudbina, ali jedno znam: među svima vama biće srećni samo oni koji su otkrili kako da služe drugima.” En Morou Lindberg je napisala: “Nikome se ne možete odužiti

tako što ćete biti zahvalni, već samo time što ćete činiti dobro.”
Bavljenje dobrovoljnim radom vam pruža šansu da pomognete
drugima i vratite dug prema onima koji su pomogli
vama.

OTKRIJTE ŠEST NIVOVA RAZDVOJENOSTI

U komadu Džona Gvera *Sest nivoa razdvojenosti* Ouiza razgovara sa svojom ćerkom Tesom i uči je sljedećem:

„Negdje sam pročitala da svakog na ovoj planeti od bilo koga drugog razdvaja samo šest ljudi. Šest nivoa razdvojenosti. Između nas i bilo koje druge osobe na planeti. Predsjednika Sjedinjenih Američkih Država. Gondolijera u Veniciji. Bilo koga drugog. Po menije to a) veoma utješno jer smo tako blizu i b) veoma mučno baš zato što smo tako blizu. Potrebno je da pronadeš šest pravih osoba da bi ostvarila vezu. Duboka je misao da svaka osoba predstavlja neka nova vrata koja nas vode u neki novi svijet. Šest nivoa razdvojenosti je između mene i bilo koga drugog na planeti. Međutim, treba pronaći šest pravih ljudi.”

Ouiza je bila u pravu. Misao da nas od drugih ljudi razdvaja šest osoba je zaista duboka. Ouiza je bila u pravu i što se tiče istinskog izazova: pronaći šest pravih osoba s kojima treba doći u kontakt da biste stigli do osobe koju je potrebno da poznajete.

Jedna od stvari koje sam u životu uradio bila je da napravim herojsku listu na kojoj su se našla imena ljudi koje bih volio da upoznam tokom života. Pošto zakon privlačenja kaže da privlačimo ono na šta smo usredsređeni, ova lista je sredstvo koje koristim da bih ostvario kontakt s ljudima ko

jima se divim. U više prilika ovaj princip mi je pomogao da upoznam odgovarajući niz osoba koje su me vodile do osobe koju sam želio da upoznam. Neprestano me iznenađuje koliko sam samo osoba, uključujući i poznate ličnosti, poslovne ljude i druge javne govornike, naizgled slučajno sreo na aerodromu, ili na istoj konferenciji na kojoj sam učestvovao, ili na ručku u restoranu u kome smo se zadesili. Moja herojska lista kao daje stvorila viši nivo svijesti koji mi omogućava da ove ljude primijetim čim se nađu u mojoj blizini.

SLUŠAJTE MUZIKU SVAKOG DANA

U najupečatljivijoj sceni fantastičnog filma *Džeri Megvajer*, lik sportskog agenta koji tumači Tom Kruz potpisuje jedan od najznačajnijih ugovora. U povratku, obuzet osjećanjem apsolutne radosti, nestrpljivo mijenja stanice na radiju u potrazi za pjesmom koju može da pojača i uz nju pjeva na sav glas. Konačno uspijeva daje nađe - hit Toma Petija "*Slobodan pad*". I počinje da pjeva od sveg srca.

Da li se sjećate kada vam se desilo da u pravom trenutku čujete pravu pjesmu? Poput Džerija Megvajera glasno ste pjevali i plesali bez ustručavanja. U tim trenucima se osjećate punim života, energije i istinski srećno. I to samo zato što ste čuli niz pravilno raspoređenih akorda. Muzika može da ima takav uticaj. Može da vam popravi raspoloženje, vrati osmijeh na lice i pozitivno utiče na kvalitet vašeg života.

Ozbiljno se pozabavite slušanjem muzike koja vas nadahnjuje. Napravite kolekciju omiljenih pjesama i slušajte ono što će vas svakoga dana ispunjavati radošću. Meni lično nekada odgovara klasična muzika ili džez, jer me ta vrsta muzike smiruje. Kada pišem knjigu, recimo, slušam "Kanon u D", Johana Pahelbela ili "Oko ponoći", džez legende Četa Bejkera. Ako ste nekada bili najednom od mojih seminara, možda ste prepoznali muziku koja se čuje prije mog izlaska na pozornicu. Čak i kada putujem, sa sobom nosim svoj vo-

kmen i slušam muziku koja me nadahnjuje, kao što je muzika iz filmova *Hrabro srce* i *Everest*. Ako svakoga dana nekoliko minuta budete slušali muziku, popravite svoje raspoloženje i zablistati u punom sjaju.

NAPIŠITE ZAVJEŠTANJE

Neko mi je jednom rekao da su prvih pedeset godina našeg života posvećene potvrđivanju sopstvene ličnosti, a narednih pedeset godina potvrđivanju onoga što ćemo ostaviti drugima. To je tačno. Mnogi ljudi provode polovinu života u nastojanju da nešto postignu i steknu tuđe poštovanje. Kada to ostvare, bilo daje riječ o prestižu ili sticanju materijalnih dobara, uskoro shvate da im nešto nedostaje. Potom provode ostatak života u nastojanju da učine ono što je trebalo da rade od početka: ostave nešto za sobom.

Moj otac je jednog dana zalijepio na naš frižider jednu pjesmu. Bio je to prevod sa sanskrita koji je glasio: “Proljeće je za nama, ljeto je prošlo i zima je ovdje. A pjesma koju sam mislio da otpjevam nije otpjevana. Proveo sam vrijeme štimujući instrument.” Ove riječi je napisao čovjek čije je srce bilo ispunjeno kajanjem zbog života kakvim je živio. Umjesto da otpjeva divnu pjesmu za koju je bio predodređen, proveo je dane štimujući instrument i čekajući da sve bude savršeno. Nažalost, to vrijeme nikada nije došlo.

Potrebno je da počnete da razmišljate o svom zavještaju i to odmah, ne za deset godina “kada budete imali više vremena”, jer dobro znamo da to vrijeme neće nikada doći. Razmislite o onome što želite da stvorite u svom životu i, što je još važnije, šta želite da ostavite svijetu u amanet kada

vas više ne bude. Postaćete veliki ako počnete da razmišljate o nečemu što ne prestaje s vama. Da bih bolje sagledao šta želim da ostavim poslije smrti, napisao sam lično zavještanje. Iako mnogi od direktora s kojima saradujem imaju napisane svoje lične ciljeve, malobrojni su oni koji su razmišljali o tome da napišu zavještanje. Lični ciljevi definišu viziju onoga što želite da postignete za života, dok se lično zavještanje odnosi na ono što želite da ostavite za sobom poslije smrti. Tu postoji razlika. Ako budete razmislili o tome, nećete osjećati kajanje, tugu i razočaranje zbog onoga što ste mogli da uradite a niste.

PRONAĐITE TRI PRAVA PRIJATELJA

Jedan od najsigurnijih načina da u životu doživite više sreće i radosti je da njeđujete pravo prijateljstvo. Nedavna istraživanja su pokazala da ljudi koji imaju širi krug prijatelja i porodicu žive duže, više se smiju i manje se brinu. Međutim, prijateljstvo, kao i sve drugo u životu, traži vrijeme, energiju i posvećenost. Kao što sam već rekao, malo toga će vam u životu donijeti toliko dobrog. Jedan filozof je prije mnogo vjekova rekao: "Na svijetu ništa nije dragocjenije od prijateljstva. Život bez prijatelja je kao život bez sunca, jer je prijateljstvo od svih blagodeti ovog svijeta najljepše i najpri- jatnije."

Kad sam bio dijete, moj otac je imao običaj da kaže da je osoba koja ima tri prava prijatelja uistinu bogata osoba. Nikada nisam zaboravio ove riječi i volio bih da ih ni vi ne zaboravite. Da biste izgradili pravo prijateljstvo morate izaći iz zone prijatnosti, probiti led u kontaktu s ljudima koje možda ne poznajete dobro i pokazati istinsku toplinu. Ako posadite sjeme prijateljstva, imaćete obilje pravih prijatelja. Ako ste na nekom koktelu, skupite hrabrost i pridite osobi s kojom biste voljeli da se upoznate i predstavite se. Svako ljudsko biće ima potrebu za pa žnjom i vaša inicijativa će biti rado dočekana. Nije ništa strašno ako se to i ne desi. Ne gledajte na to kao na odbijanje, već imajte na umu daje ta osoba

na gubitku i krenite dalje ka sljedećoj osobi koja će prihvatiti ono što imate da ponudite.

Prije nekog vremena mojoj majci je pukla guma na automobilu dok je obavljala neki posao. Zamolila je nepoznatu ženu koja je zahvala travnjak da joj dozvoli da ostavi automobil ispred njene kuće da bi otišla do prve benzinske pumpe i potražila pomoć. Žena je pristala i moja majka je krenula ka pumpi. Nakon što su joj zamijenili gumu, moja majka je pokucala na njena vrata i zahvalila joj se na ljubaznosti. Žena ju je zauzvrat pozvala na šolju čaja. Tokom narednih sat vremena saznale su da su odrasle u istom gradu, išle u istu školu i da imaju više zajedničkih poznanika. Razvilo se jedno veliko prijateljstvo jer je moja majka preuzela inicijativu da pronađe novog prijatelja.

PROČITAJTE *STIL UMJETNIKA*

Svi smo mi kreativna bića. Kada sam prvi put ugledao knjigu *Stil umjetnika* na polici moje omiljene knjižare, u vrijeme dok sam se još bavio advokaturom, nisam je kupio. U to vrijeme sam vjerovao daje to knjiga samo “za umjetnike” i da u njoj nema ničeg za mene. Međutim, s vremenom sam shvatio da svako od nas posjeduje kreativnost u sebi. Potrebno je da je svakodnevno koristimo da bismo od života dobili ono najbolje, bez obzira na to da li smo advokati, preduzetnici, nastavnici, direktori, pjesnici ili muzičari. Uviđanje da sam i ja, kao advokat, kreativno biće, omogućilo mi je da dosegnem viši nivo svijesti.

Počeo sam da pohađam seminare o kreativnosti. Pročitao sam i više knjiga na tu temu i tragao za načinima da izrazim sopstvenu kreativnost da bi moj život bio ispunjen na ličnom, profesionalnom i duhovnom planu. Na kraju me je ta potraga navela da napišem svoju prvu knjigu.

Pročitajte *Stil umjetnika* i budite dovoljno disciplinovani da pratite Džuliju Kameron do kraja u primjerima koje navodi. Ako oslobodite svoju kreativnost, saznaćete više o sebi i svaki dan vašeg života će biti ispunjeniji.

NAUČITE DA MEDITIRATE

Francuski matematičar Blez Paskal je napisao: “Sva čovjekova nesreća proističe iz njegove nesposobnosti da bude sam u prostoriji.” Postali smo pravi stručnjaci kada je riječ o tome da život ispunimo bukom i raznim aktivnostima. Budi nas radio, oblačimo se dok gledamo vijesti. Na putu do posla slušamo izvještaj o stanju na putevima i narednih osam sati provodimo u kancelariji u kojoj sve vrvi od ljudi i posla. Kada se uveče vratimo kući, bavimo se kućnim obavezama dok se u pozadini čuje zvuk sa TVa, zvonjenje telefona i zujanje kompjutera. Paskal je bio u pravu: najveći uzrok naše nesreće je u tome što smo zaboravili koliko je važno da svakodnevno provedemo nekoliko minuta u tišini.

Ne možete živjeti ispunjenim životom ako niste u stanju da se koncentrišete. Ako ne možete da se mentalno usredsredite na jednu aktivnost u toku nekog perioda, nikada nećete biti u stanju da ostvarite svoje ciljeve, ispunite snove i uživajte u životu. Ako vaš um nije disciplinovan, obuzeće vas nebitne misli i brige, i nećete moći da se usredsredite na ono što ima daleko više smisla. Bez duboke koncentracije vaš um će postati vaš gospodar, a ne sluga.

Moj život se izmijenio onog dana kada sam naučio da meditiram. Meditacija nije samo neka vrsta prakse Novog doba koju upražnjavaju monasi sjedeći na vrhu neke planine.

Nasuprot tome, meditacija je drevna tehnika koju su razvili neki od najmudrijih ljudi na svijetu da bi ostvarili kontrolu nad svojim umom i na taj način pokazali njegovu sposobnost da traga za onim što je uistinu vrijedno. Meditacija je način da obučite svoj um da funkcioniše onako kako bi trebalo. Međutim, poenta je u sljedećem: poslije dvadeset minuta provedenih u meditiranju, smirenost i spokoj će ispuniti svaki trenutak vašeg dana. Imaćete više strpljenja u odnosima s ljudima, bićete smireniji na poslu i srećniji kada ste sami. Meditacija će od vas napraviti boljeg roditelja, poslovnog čovjeka i prijatelja. Ne smijete propustiti da otkrijete snagu ove discipline uma stare pet hiljada godina.

ZAMISLITE SOPSTVENU SAHRANU

Dok sam radio na materijalu za knjigu *Kaluđer koji je prodao svoj fer ari*, naišao sam na priču o jednom indijskom maharadži koji je svakog jutra praktikovao jedan prilično bizaran ritual: ujutro bi čim ustane proslavljao svoju sahranu, uz muziku i cvijeće. Sve vrijeme bi pjevušio: “Živio sam ispunjenim životom. Živio sam ispunjenim životom.”

Nisam odmah mogao da shvatim svrhu tog čina. Potražio sam pomoć od oca. Njegov odgovor je glasio: “Sine, taj maharadža je nastojao da svakoga dana podsjeti sebe daje smrtan, da bi živio kao da mu je taj dan posljednji. Njegov ritual je bio veoma mudar i trebalo je da ga podsjeti da nam vrijeme klizi kroz prste poput pjeska i zato ne smijemo život odlagati za sutra.” Svijest o sopstvenoj smrtnosti je izvor duboke mudrosti.

Jedan od prijatelja je upitao Platona na njegovoj smrtnoj postelji da u par riječi objasni svoje životno djelo, knjigu *Dijalozi*. Poslije dugog razmišljanja Platon je odgovorio u samo dvije riječi: “Vježbajte umiranje.” Drevni mislioci su to izrazili sljedećim riječima: “Smrt bi trebalo da imaju u vidu ne samo oni koji su veoma stari, već i oni koji su mladi. Tako bi svaki novi dan unosio smisao u naš život i činio ga potpunim.” Ako zamislite sopstvenu sahranu shvatićete daje vrijeme od neprocjenjivog značaja i daje upravo sada trenutak da živite bogatijim, mudrijim i ispunjenijim životom.

PRESTANITE DA SE ŽALITE I POČNITE DA ŽIVITE

Prestanite da se jadata kako nemate vremena za sebe i ustanite ranije. Imate izbor, zašto ga ne napravite? Prestanite da se žalite kako nemate vremena za sve što vam se nudi. Ako spavate sedam sati i radite osam, još uvijek vam svake nedjelje ostanu šezdeset tri sata slobodnog vremena da radite ono što želite. To je ukupno 252 sata svakog mjeseca i 3024 sata svake godine koje možete posvetiti sebi. Ovo je jedno od najzбудljivijih doba u istoriji čovječanstva, a vi imate priliku da zgrabite brojne mogućnosti koje se pred vama svakodnevno nalaze.

Ako niste ispunjeni, srećni, uspješni ili smireni u mjeri u kojoj biste to mogli da budete, prestanite da krivite svoje roditelje, ekonomiju ili svog šefa, i preuzmite punu odgovornost za svoj život. To će biti prvi korak u sticanju sasvim novog pogleda na život i početna tačka za izgradnju boljeg života. Džordž Bernard Šo je rekao: “Ljudi koji dobro prolaze u životu su oni koji tragaju za povoljnim okolnostima, a ako ih ne nađu, oni ih sami stvaraju.”

Mudrije birajte svoje misli, kao i svoj stav i ponašanje i način na koji provodite vrijeme. Prestanite da se žalite i počnite da živite. Pjesnik Radjard Kipling je rekao: “Ako svaki minut vremena, koje ne prašta, ispuniš sa šezdeset sekundi koje vrijede, tvoja će biti Zemlja i sve na njoj.”

POVEĆAJTE SVOJU VRIJEDNOST

U novonastalim ekonomskim odnosima bićete nagrađeni ne na osnovu svog rada, već na osnovu svog doprinosa svijetu koji vas okružuje. Razmislite o tome. Ako trenutno zarađujete dvadeset dolara na sat, taj novac ne dobijate zato što sjedite za stolom šezdeset minuta, već zato što svaki od tih šezdeset minuta vrijedi toliko. Na novčani iznos koji dobijete ne utiče vrijeme koje provedete na poslu, već ono što za to vrijeme uradite.

Zato je neurohirurg mnogo više plaćen od prodavca u Mekdonaldsu. Da li to znači daje neurohirurg bolja osoba? Ne mora da znači. Da li neurohirurg duže radi? Vjerovatno da ne. Da li je pametniji? Ko zna? Međutim, jedno je sigurno: neurohirurg je stekao daleko više znanja u određenoj oblasti nego prodavač u Mekdonaldsu. Mali broj ljudi može da radi ono što hirurg umije, i zato se smatra daje njegova vrijednost na tržištu veća. Zato je neurohirurg plaćen deset puta više od čovjeka koji okreće hamburgere. Novac je postao simbol za vrijednost koju svako od nas ima za svijet u cjelini.

Da biste bili više plaćeni, morate biti od većeg značaja za svijet. Najbolji način da to uradite je da nastojite da postanete vrijednija osoba. Steknite vještine koje drugi nemaju. Čitajte knjige koje drugi ne čitaju. Razmišljajte na

način na koji drugi ne razmišljaju. Možemo to reći i drugačije: ne možete imati sve što želite ako se ne promijenite. Da biste od života dobili više, morate postati nešto više u životu.

BUDITE BOLJI RODITELJ

Način na koji odgajate djecu je način na koji vaspitavate buduće generacije. Postoje mali broj ljudi prošao obuku kada je riječ o roditeljstvu, uglavnom se prema djeci ophodimo onako kako su se naši roditelji ponašali prema nama. Ne znamo za drugi način.

Iako je velika radost biti roditelj, to je također i privilegija koja podrazumijeva veliku odgovornost, lako sam voljan da učinim sve za svoje dvoje djece, volja sama po sebi nije dovoljna. Potrebno je da steknemo određene vještine kako bismo bili dobri roditelji. Ne možemo samo da se nadamo daje način na koji odgajamo djecu pravi i da će oni izrasti u brižne, pažljive i mudre osobe. Moramo preuzeti inicijativu da bismo poboljšali svoje roditeljske sposobnosti tako što ćemo pohađati seminare, čitati knjige i slušati programe koje su osmislili vodeći ljudi u ovoj oblasti. Potom moramo skupiti hrabrost da te ideje prilagodimo sopstvenoj situaciji da bismo pronašli ono što najviše odgovara našoj porodici.

Znam da ste zauzeti i da morate da obavite mnogo toga, a vremena nema na pretek. Ali vaša djeca odrastaju sada i te godine se više ne mogu vratiti. Ako ne posvetite svoje vrijeme i energiju nastojanju da postanete što bolji roditelj, jednoga dana ćete duboko žaliti zbog propuštene šanse. Najednom od mojih seminara u Torontu, jedan otac je rekao: “Kada je

moj sin bio mali, neprestano je tražio da ga nosim na leđima, lako sam znao koliko to voli, uvijek sam bio suviše zauzet da bih se igrao s njim. Morao sam da pripremam izvještaje, idem na sastanke ili obavljam važne telefonske pozive. Sada kada je odrastao i otišao od kuće, shvatio sam sljedeće: “Dao bih sve na svijetu da tog dječaka još jednom stavim na leđa.”

BUDITE DRUGAČIJI

Ruso je napisao: “Ako budete činili drugačije od većine, uglavnom ćete postupati dobro.” Odlična reklama za računare kompanije Epl nam poručuje: “Mislite drugačije”. Na svojim seminarima imam običaj da kažem: “Ako pratite gomilu, najverovatnije ćete završiti na izlazu.” Da biste živjeli bogatijim i ispunjenijim životom potrebno je da pratite svoj put. Prestanite da pristajete na pritiske društva na uštrb svoje jedinstvenosti. Ako proučite živote nekih od najuspješnijih i najuzvišenijih ljudi, vidjećete da se nisu opterećivali tuđim mišljenjem o sebi. Umjesto da dozvole da javno mnjenje upravlja njihovim postupcima, imali su dovoljno hrabrosti da dozvole svom srcu da ih vodi. Zahvaljujući tome što su se uputili putem kojim se rjeđe ide, ostvarili su uspjeh o kome nisu ni sanjali.

Jedan od najboljih citata na tu temu potiče od Kristofera Morlija, koji je rekao sljedeće: “Svakoga dana pročitajte nešto što niko ne čita. Razmišljajte svakoga dana o nečemu o čemu niko ne razmišlja. Loše je za um da neprestano bude dio većine.” Emerson je možda to najbolje izrazio: “Lako je živjeti u društvu u skladu sa opšteprihvaćenim mišljenjem; lako je u samoći živjeti po sopstvenom nahođenju; međutim, velik je samo onaj ko je usred gomile zadržao nezavisnost samoće na prihvatljiv način.”

U narednom periodu razmislite o svojim postupcima. Ne radite nešto samo zato što to drugi rade. Biti drugačiji, iz pravih razloga, mudar je način života. Pitajte Ajnštajna, Pikasa, Galileja ili Betovena.

ZAPIŠITE SVOJ CILJ

Stalno srećem kvalitetne i uspješne ljude koji nose u novčaniku karticu sa zapisanim životnim ciljem koji žele da ostvare. Na kartici su navedeni njihovi primarni ciljevi kao i rokovi za njihovo postignuće. Ova tehnika, koja vam omogućava da uspostavite stalnu vezu sa svojim prioritetima u životu, bilo da je riječ o privatnim, poslovnim ili duhovnim, predstavlja veoma pametan potez.

Montenj je jezgrovito iskazao životnu istinu: “Veliko je djelo živjeti sa svrhom.” Međutim, većina ljudi živi život obavljajući aktivnosti koje im se trenutno čine bitnim, ali koje nemaju većeg uticaja na život u cjelini. Kao što sam to već rekao u knjizi *Mudre pouke o vodstvu kaluđera kojije prodao svoj fer ari*, osoba koja pokušava da uradi sve, na kraju ne uradi ništa. Ako svoje ciljeve zapišete na kartici i čitate ih nekoliko puta u toku dana, ostaćete usredsređeni na ono što je zaista bitno. To će vam pomoći da steknete samokontrolu koja će vam omogućiti da se posvetite onome što će vas dovesti do ostvarenja vaših ciljeva i ne rasipate svoju energiju na druge stvari. Uvjeravam vas da ćete zaista uživati ako svoj život posvetite onome što vrijedi.

NE DOZVOLITE DA VAŠE RASPOLOŽENJE UPRAVLJA VAMA

Veći dio svog života sam vjerovao da su moje misli van moje kontrole. Samo automatski ispunjavaju moj um i rade što pozele. Sto je još gore, vjerovao sam da me moje misli čine onim što sam. Na svu sreću, otkrio sam daje to daleko od istine. Mi nismo naše misli. Mi smo ti koji ih mislimo. Mi smo tvorci naših misli i zato možemo da ih mijenjamo ako to želimo.

Ovo saznanje je za mene bilo pravo otkrovenje. Uskoro sam počeo da obraćam više pažnje na misli kojima dozvoljavam da prodru u moj um i postao sam svjesniji unutrašnjeg dijaloga koji se odvija u svakome od nas svakoga trena. Počeo sam da obraćam punu pažnju na kvalitet svojih misli. Ovo uviđanje je predstavljalo prvi korak u procesu njihove promjene. U narednom periodu sam vježbao svoj um da se usredsredi samo na pozitivne, inspirativne i prosvetilačke misli. Nakon toga počele su da se mijenjaju i okolnosti u kojima živim.

Kao što vas ne čine vaše misli, ne čini vas ni vaše raspoloženje. Vi stvarate svoja raspoloženja i možete da ih promijenite u trenutku. Ako se na to odlučite, možete postati smireni u stresnom trenutku, pronaći radost i u tuzi i obnoviti energiju kada ste iscrpljeni.

UŽIVAJTE U OBIČNIM STVARIMA

Niko neće ponijeti sa sobom ono što ima kad umre. Još nisam vidio kombi sa stvarima u povorci za sandukom. U smiraj našeg života jedino što možemo ponijeti sa sobom jesu sjećanja na sva ona divna iskustva koja su našem životu dala smisao. Pošto sam toga sada svjestan, radije ću provesti dane radeći ono što će mi pomoći da steknem lijepe uspomene, nego da stičem materijalna dobra.

Otkrio sam da moje najljepše uspomene čine sasvim obične stvari. Dan kada je moja ćerka Bjanka prohodala, prvi božićni koncert mog sina Kolbija (kada je više vremena proveo mašući svom ponosnom ocu nego pjevajući pjesmu), dan kada smo igrali fudbal po kiši i večer kada smo pravili roštilj pod mjesecinom.

Dejl Kamegi je napisao: "Jedna od najtragičnijih stvari koje sam otkrio u vezi s ljudima je to što svi odlažemo život. Svi sanjamo o nekoj čarobnoj bašti s ružama negdje daleko na horizontu, umjesto da uživamo u ružama koje upravo cvjetaju ispod našeg prozora." Budite dovoljno mudri i uživajte u običnim stvarima. Divne uspomene na njih će učiniti vaš život vrednijim od bilo koje stvari koju biste željeli da imate. Kao što je to rekla Ema Goldman: "Radije ću imati ruže na stolu nego dijamante oko vrata."

NE OSUĐUJTE DRUGE LJUDE

Već smo govorili o tome da neki ljudi imaju naviku da se neprestano žale. Isto tako ljudi su skloni da osuđuju druge oko sebe, čak i one koje najviše vole. Kritikuemo način na koji neko jede, ili način na koji priča. Obraćamo pažnju na svaki i najsitniji detalj i pronalazimo greške i u nevažnim stvarima. Međutim, ono na šta se usredsredimo postepeno dobij a na značaju. Ako nastavimo da obraćamo pažnju na nečiju manu, makar i sitnu, s vremenom ćemo je sve više primjećivati, sve dok ne počnemo daje doživljavamo kao veliki problem.

Da li biste zaista željeli da živite u svijetu u kome svi izgledaju, ponašaju se i misle kao vi? Bilo bi to poprilično dosadno mjesto za život. Da bi vaš život bio srećniji i spokojniji, počnite da uviđate bogatstvo koje ovom svijetu donosi njegova raznovrsnost. Naše razlike, a ne sličnosti, ono su što čini međuljudske odnose, društva i države velikim. Umjesto da tragate za onim što biste kritikovali kod drugih ljudi, zašto ne biste poštovali razlike?

Često kod drugih ljudi primjećujemo mane kojima bi zapravo trebalo da se pozabavimo kada je riječ o nama samima. Prestanite da krivite i osuđujete druge ljude. Prihvatite punu odgovornost za okolnosti u svom životu, i prije nego što krenete da mijenjate druge ljude počnite da mijenjate sebe. To je jedna od odlika snažne ličnosti. Erika Džong je rekla: "Znate šta se desi kada uzmete svoj život u svoje ruke? Nemate više koga da

POSMATRAJTE SVAKI DAN KAO ŽIVOT

„Dani dolaze nijemo, poput zakukuljenih figura koje nam šalje neko ko nam je naklonjen. Međutim, ako ne iskori stimo darove koje nam nose, odnijeće ih u tišini”, rekao je Emerson. Kako provodite dane, takav će vam biti život. Lako je upasti u zamku i pomisliti kako današnji dan nema nikakvog značaja u odnosu na sve dane koji vas očekuju. Međutim, uspješan život čine uspješni, dobro osmišljeni dani koji se nižu jedan za drugim poput niza bisera. Svaki dan je značajan i doprinosi ukupnom rezultatu. Prošlost je iza nas, o budućnosti tek maštamo, sadašnjost je sve što imamo. Iskoristite je mudro.

Vaš život nije proba. Propuštene prilike se uglavnom ne mogu nadoknaditi. Mnogi ljudi misle da su potrebni mjeseci i godine da izmijenite svoj život. Uz dužno poštovanje, ja se s tim ne slažem. Svoj život mijenjate onog trenutka kada u dubini svog srca riješite da postanete bolje, posvećenije ljudsko biće. Potrebni su vam mjeseci i godine da biste tu odluku sprovedi u djelo. Jedna od najboljih odluka koja vam može pomoći da izmijenite svoj život jeste da svaki dan dišete punim plućima.

Ben

Hogan, legenda golfa, rekao je: “Kad izađete na teren života, morate zastati da pomirišete ruže, jer drugog izlaska neće biti.”

STVORITE SAVEZ VRHUNSKIH UMOVA

Napoleon Hil, pionir na polju samopomoći, u svojoj odličnoj knjizi *Misli i obogati se*, savjetuje svojim čitaocima da oforme grupu “vrhunskih umova” ako žele da poboljšaju kvalitet svog života i dobiju ono što žele. Ovaj savez vrhunskih umova on definiše na sljedeći način: “Koordinacija znanja i truda u potpunom skladu, između dvoje ili više ljudi, u namjeri da postignu određeni cilj.” Hil takođe dodaje sljedeće: “Ako se dva uma nađu u harmoniji, stvoriće treću, nevidljivu silu koja ih može povezati s trećim umom.”

Mnogi uspješni ljudi koji su kod mene dolazili na savjetovanje ili pohađali moje seminare rekli su da je stvaranje sopstvenog saveza vrhunskih umova bilo nešto najbolje što su ikada uradili da bi postigli uspjeh na privatnom i poslovnom planu. Na taj način su stekli prava prijateljstva i izgradili mrežu podrške, ali i unaprijedili svoje znanje u određenoj oblasti i stekli mudrost kakvoj ranije nisu imali pristupa.

Da biste stvorili ovakav savez pronađite još troje ili četvoro ljudi za koje mislite da vas mogu nečemu naučiti i koji bi se uklopili zajedno. Kod ovakvog saveza riječ je o zajedničkoj dobrobiti i zato je važno da možete da pružite onoliko koliko ste spremni da uzmete. Dogovorite se s njima da se u početku sastajete jednom nedjeljno - najbolje bi bilo da to bude rano ujutro, jer bi to primoralo svakog člana da pokaže

svoju posvećenost grupi. Zahvaljujući savremenoj tehnologiji više nije neophodno da to bude lično, iako bi bilo dobro da se povremno vidite i licem u lice. Telefonski sastanci, elektronska komunikacija i faks mogu da posluže. U dogovoreno vrijeme razgovarajte o izazovima koji su pred vama i predlozima koje imate. Analizirajte principe i postupke koji su se do sada pokazali uspješnim, kao i načine da svoj život učinite ispunjenijim, spokojnijim i skladnijim. Ova vrsta saveza će odrediti putanju vašeg učenja kroz život, ali će je u isto vrijeme učiniti i zabavnijom.

NAPIŠITE KODEKS PONAŠANJA

Lako je živjeti život kao list na vjetru, dozvoliti da vas vjetar nosi u bilo kom pravcu. Da biste živjeli pravim životom, potrebno je da vam život bude osmišljen, da posjeduje svrhu i riješenost da živite po svojim pravilima, a ne tuđim. Činjenica je da je usljed brojnih obaveza lako prepustiti životu da vas vodi, pri čemu se dani naprosto nižu u nedjelje, nedjelje u mjesece, a mjeseci u godine. Ali ja imam rješenje.

Ja sam napisao svoj kodeks ponašanja. Riječ je o svega tri pasusa koji se odnose na vrijednosti, vrline i zavjete po kojima treba da živim da bi moj život bio ispunjen. Prvi pasus glasi: "Prema danu koji je preda mnom ću se odnositi kao da je sve što imam i svaki minut ću koristiti mudro i u potpunosti. U naredna dvadeset četiri sata mogu uraditi toliko toga da učinim svoj život vrijednijim i ispunim svoje zavještanje. Neću zaboraviti da bi današnji dan mogao biti moj posljednji i da su svi veliki ljudi pokazali svijetu ono što imaju u sebi." Potom sam naveo vrijednosti koje najviše cijenim i zavjete koji se odnose na moju porodicu, društvo i samog sebe.

Pošto svakog jutra, u svom "kampu u podnožju", o kome sam već govorio, pročitam ovaj kodeks, podsjetim se najvažnijih stvari u životu i uspostavim vezu sa svojim prioritetima,

koje je u haosu svakodnevice lako zaboraviti. Tada sam pun energije, posvećen svom cilju, usredsređen i spreman da se suočim sa svijetom. Ako napišete svoj kodeks ponašanja, i vi ćete se osjećati tako.

ZAMISLITE BOGATIJU STVARNOST

Alber Kami je jednom prilikom napisao: “Usred zime sam u sebi otkrio nepobjedivi duh ljeta.” Nismo ni svjesni koliko smo snažni i otporni dok se ne suočimo s problemom koji naš um ispunjava stresom, a srce bolom. Tada shvatamo da posjedujemo dovoljno hrabrosti i sposobnosti da izađemo na kraj i s najvećim problemima s kojima nas život suočava.

Poslije održanih seminara o vodstvu mnogi ljudi su mi prilazili i pričali o problemima s kojima su se susretali. Neki su mi govorili o tome koliko im je bilo teško da motivišu radnike u kriznim periodima. Drugi su pričali o unutrašnjim žudnjama i potrebi da smisao i ispunjenost pronađu u poslu. Treći su me pitali za savjet kako da uspostave ravnotežu u privatnom životu. Moj odgovor je uvijek glasio: da bi vaš život bio bolji, vaš način razmišljanja mora postati takav. Jedna stara izreka glasi: “Ne vidimo svijet onakvim kakav je, već kakvi smo mi.”

Naša najveća sposobnost je to što loše okolnosti možemo da sagledamo u boljem svijetlu. Psi i mačke to ne mogu. Kao ni majmuni. Samo mi imamo taj dar i on nas čini onim što smo. Kada krivimo okolnosti za to kako se osjećamo, samo tražimo opravdanje. Da bismo riješili neki problem, moramo imati dovoljno hrabrosti da preuzmemo dio odgovornosti za situaciju u kojoj smo se našli i potom shvatimo da također posjedujemo sposobnost da je okrenemo u svoju korist. Iza najvećih prepreka u životu kriju se najveće šanse.

BUDITE GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK SVOG ŽIVOTA

„Ako želim da se nešto desi, to zavisi od mene”, odlična je mantra. Nedavno sam pročitao u novinama da se deset procenata populacije nada da će dobitkom na nacionalnoj lutriji osigurati sebi penziju. Previše ljudi kvalitet svoje budućnosti prepušta šansi, a ne izboru. To me podsjeća na naviku koju je moj brat imao kao dijete. Kada bi vidio da će čaša da padne sa stola, umjesto da potrči i uhvati je, on bi prekrivio uši rukama, da ne čuje kada se razbije. (Danas je on oftalmolog koji se školovao na Harvardu, što znači da mu ova osobina nije mnogo smetala kasnije u životu).

Suština je u sljedećem: potrebno je da držimo uši i oči otvorenim za sve što se dešava u životu. Ako ne preuzmemo inicijativu, život će nas nadigrati i desiće vam se ono što ne želite da vam se desi. To je jedan od prirodnih zakona koji upravlja čovječanstvom već hiljadama godina. Da biste bili uspješniji u narednom periodu, počnite sebe da smatrate glavnim i odgovornim urednikom svog života. Svi uspješni direktori imaju filozofiju “ako želim da se nešto desi, to zavisi od mene” i čine sve da ostvare svoje snove. Isto tako, ako želite da se nešto desi, umjesto da čekate da vam se sreća osmjehne, preduzmite potrebne korake. Ako znate nekoga ko bi vam mogao pomoći da riješite problem ili iskoristite neku priliku, uzmite telefon i pozovite ga. Ne zaboravite, možete

ili pronalaziti izgovore ili napredovati, ali ne možete ijedno i drugo.

Kada sam se bavio pravom, svakoga dana sam putovao na posao u kancelariju u centru grada. Preko puta mene je svakoga dana sjedio čovjek koji je po mom mišljenju model ovakvog ponašanja. Umjesto da spava ili sanjari, poput većine ljudi u vozu, on je riješio da tih četrdeset pet minuta iskoristi za vježbanje. Od trenutka kada bi sjeo u voz do izlaska na stanici on se istežao i radio vježbe. Umjesto da se pridruži nizu ljudi koji se žale da nemaju vremena za vježbanje, on je uzeo stvari u svoje ruke i iskoristio priliku. Naravno daje izgledao pomalo šašavo. Međutim, koga je briga šta drugi misle kada zna da čini pravu stvar.

Ako na sebe počnete da gledate kao na glavnog i odgovornog urednika svog života, vaš pogled na svijet će se sasvim izmijeniti. Umjesto da budete putnik na krstarenju života, postaćete kapetan koji svoj brod usmjerava u željenom pravcu umjesto da dozvoli struji da ga nosi. Kada budete preuzeli kontrolu nad svojim životom, sjetite se inspirativnih riječi Viliijama Džejmsa: “Osjećanje za realnost, svojstveno svim ljudima, od ovog svijeta je uvijek činilo poprište herojskih djela.”

BUDITE SKROMNI

Skromnost je jedna od osobina koje najviše cijenim. “Najviše plodova ima drvo čije se grane saginju do zemlje”, govorio je moj učitelj. Uz par izuzetaka, s vremenom sam naučio daje to uglavnom tačno - ljudi koji najviše znaju, koji su najviše postigli i čiji je život bio ispunjen su upravo oni koji se klanjaju do zemlje. Drugim riječima, oni su skromni.

Ima nešto izuzetno kada ste u društvu osobe koja je skromna. Ova osobina pokazuje da poštujete druge i da ste spremni da prihvatite činjenicu da imate još mnogo toga da naučite. Time šaljete poruku ljudima oko sebe da ste spremni da prihvatite ono što znaju i da saslušate šta imaju da kažu.

Imao sam tu privilegiju da upoznam brojne poznate ličnosti. Bio sam veoma uzbuđen kada sam upoznao svjetskog šampiona u boksu Muhameda Alija. Nasuprot predstavi o samouvjerenosti i bučnoj osobi kakvu je sebi stvorio u medijima, on je bio pravi gospodin i istinski model skromnosti. Kada sam imao tu sreću da ga upoznam u Los Angelesu, on mi je postavio više pitanja nego ja njemu. Govorio je tiho i zračio toplinom i pristojnošću na osnovu kojih se vidjelo kakav je čovjek. Od Muhameda Alija sam naučio da što ste veći čovjek, imate manju potrebu da se dokazujete drugima.

NE MORATE DA PROČITATE SVAKU KNJIGU DO KRAJA

Lako je ubijediti sebe da morate pročitati svaku knjigu do kraja. Kad to ne učinimo, često nas obuzima osjećanje krivice. Međutim, ne zaslužuju sve knjige da budu pročitane do kraja. Kao stoje to rekao Frensis Bekon: “Neke knjige treba samo okusiti, druge gutati, a samo nekolicu nu progutati i svariti: drugim riječima, neke knjige treba čitati samo u djelovima, druge treba čitati bez znatiželje, a samo je mali broj knjiga koje treba zaista pročitati, s punom pažnjom i marljivošću.”

I ja sam bio obuzet potrebom da svaku knjigu pročitam od početka do kraja. Uskoro sam otkrio da je to nemoguće, jer su se knjige gomilale i počeo sam sve manje da uživam u čitanju. Kada sam donio odluku da budem pažljiviji u izboru knjiga koje ću pročitati u cjelosti, ne samo da sam čitao više, već sam daleko više i naučio iz njih.

Ako poslije tri pročitana poglavlja knjige ne nađete ni na jedan značajan podatak, ili vam knjiga ne drži pažnju, učinite sebi uslugu: odložite knjigu i iskoristi te svoje vrijeme na bolji način (na primjer čitajte drugu knjigu).

NE BUDITE STROGI PREMA SEBI

Veoma je lako kriviti sebe za greške iz prošlosti. Svi mi analiziramo veze koje nisu uspjele i neumorno se prisjećamo stvari u kojima smo griješili. Osvrćemo se na poslovne odluke koje su nam donijele gubitke i razmišljamo o onome što smo mogli učiniti drugačije. Jednom za sva vremena prestanite da budete strogi prema sebi. Vi ste ljudsko biće, a ljudska bića griješe. Sve dok ne ponavljate iste greške i posjedujete dovoljno zdravog razuma da iz svoje prošlosti nešto naučite, na pravom ste putu. Prihvatite svoje greške i nastavite dalje. Mark Tven je napisao: “Trebalo bi da vodimo računa da iz onoga što nam se desilo izvučemo samo mudrost koju nosi - i ništa drugo; inače ćemo biti poput mačke na usijanom limenom krovu. Nikada više neće sjesti na usijani krov - i to je dobro, ali nikada više neće sjesti ni na hladan.”

Saznanje da svi griješimo i da su greške ključne u našem procesu razvoja je oslobađajuće. Nemamo više potrebu da budemo savršeni, i sopstveni život posmatramo sa razumnije tačke gledanja. Možemo da idemo kroz život poput planinskog potoka koji teče kroz šumu, snažno, ali elegantno. Konačno možemo biti u skladu sa svojom istinskom prirodom.

Odličan način da dosegnete viši nivo prosvećenosti i lične mudrosti je da napravite spisak deset najvećih grešaka koje

ste napravili u životu na polovini stranice u svom dnevniku. Potom, na desnoj polovini strane zapišite sve što ste naučili iz svake od tih grešaka i koje su sve dobre strane onoga što ste smatrali svojim neuspjesima. Uskoro ćete uvidjeti da vaš život ne bi bio tako bogat i živopisan bez grešaka u prošlosti. Zato budite blaži prema sebi i posmatrajte život onakvim kakav je: to je put samootkrića, ličnog razvoja i neprekidnog učenja.

ZAVJETUJTE SE NA ČUTANJE

Budistički monasi su imali omiljenu strategiju za jačanje volje, koju su razne civilizacije koristile tokom vjekova da bi stekle unutrašnju snagu i odlučnost. To je zavjet ćutanja. Ako neko vrijeme ćutite, ojaćaćete svoju volju i samokontrolu jer nećete dozvoliti da podlegnete potrebi da progovorite.

Mnogi ljudi prićaju daleko više nego što moraju. Umjesto da se jasno izraze i prenesu ono što žele, oni ne umiju da stanu. Ovakvo ponašanje samo po sebi otkriva nedostatak discipline. Disciplina podrazumijeva da kažete samo ono što je potrebno i saćuvate svoju mentalnu energiju tako što nećete reći ništa osim onoga što je neophodno. Odmjeren, konkretan govor je oznaka jasnih misli i smirenog uma.

Zavjetovanje na ćutanje bar u toku jednog sata svakoga dana vam moće pomoći da postanete disciplinovani. Tokom ovog perioda ne prićajte uopšte. Ako baš morate, recite nešto samo kao odgovor na neko pitanje i neka to bude što kraće i jasnije, umjesto da brbljate o svemu i svaćemu, počevši od toga šta je bilo na programu sinoć, do toga gdje planirate da idete na godišnji odmor.

Ovu naviku treba da primjenjujete na fin i uglaćen naćin. Poen ta je u tome da postanete snaćniji i ojaćate svoju volju, a ne da narušite odnose sa drugim ljudima. Poslije izvjesnog vremena osjetićete da postajete jaći. Procijenite sami na osnovu rezultata: oni govore sami za sebe.

NE JAVLJAJTE SE NA TELEFON SVAKI PUT KADA ZAZVONI

Telefon je tu da bi poslužio vama, a ne onima koji zovu vas. Međutim, čim telefon zazvoni, ponašamo se kao da smo čuli znak za uzbunu. Jurimo da se javimo kao da nam život zavisi od toga. Imao sam priliku da vidim kako ljudi ustaju od stola i prijatne porodične večere, prestaju s čitanjem ili meditacijom da bi odgovorili na prividno hitan poziv, za koji se uglavnom ispostavlja da se mogao obaviti i kasnije.

Govorna pošta, iako nije savršena, na neki način je jedan od pravih blagoslova modernog doba. Ona vam omogućava da radite ono što želite, pri čemu na pozive možete da se odazovete onda kada vama to odgovara. Nema više potrebe da vas prekida telefon i možete se posvetiti važnijim stvarima.

Teško je prekinuti naviku da podignete slušalicu svaki put kada telefon zazvoni. Znam to iz ličnog iskustva. Svi mi pojurimo da se javimo jer nas zanima ko zove. Veoma često je javljanje na telefon i način da odložite nešto što vam se ne radi. Međutim, kada jednom uspijete da pustite da telefon zvuči a da ne prekinete ono što radite, bilo daje riječ o čitanju knjige, otvorenom razgovoru s partnerom ili igri sa djecom, pitaćete se zašto ste uopšte ikada hrlili da se javite na telefon.

NE ZABORAVITE DA REKREACIJA PODRAZUMIJEVA PONOVNU KREACIJU

Poslije napornog dana na poslu, djeluje primamljivo sklopčati se na krevetu i provesti tri-četiri sata uz televizijski program. Ironija je u tome da ćete poslije pretjeranog gledanja televizije biti još umorniji nego što ste bili prije toga.

Rekreacija je veoma važna. Međutim, ona bi trebalo da podrazumijeva ponovno stvaranje. Prava rekreacija će vas ispuniti optimizmom i energijom, povezati vas sa onim najboljim u sebi i zapaliti unutrašnji plamen. Platon je rekao: “Ja ne vjerujem da tijelo u dobroj formi i fizička spremnost čine dušu boljom, već nasuprot tome, vjerujem da valjana duša čini tijelo boljim.” Efikasna rekreacija bi trebalo da podrazumijeva nešto što godi vašoj duši.

ODABERITE DOSTOJNE PROTIVNIKE

Nedavno sam pročitao da atletičari koji učestvuju na Olimpijskim igrama po povratku kući često pate od nečega što psiholozi nazivaju POD (postolimpijska depresija). Poslije godina treniranja i trenutka kada se nađu u žiži intezivnog interesovanja svjetske javnosti, po povratku u svakodnevni život atletičari zapadaju u depresiju. Čini se da pošto su ostvarili svoj maksimum nemaju pred sobom viši cilj i život im gubi smisao. Slična stvar se desila i astronautima sa broda Apollo, koji su bili na Mjesecu. Nakon što su to postigli, porazila ih je činjenica da u njihovom životu ne može da se desi više ništa što bi se sa tim moglo mjeriti.

Da biste sačuvali optimizam i volju za životom, morate sebi neprestano postavljati sve više ciljeve. Čim nešto ostvarite, bilo daje riječ o karijeri ili privatnom životu, odmah sebi postavite sljedeći cilj. Ja ovaj proces neprestanog postavljanja sve viših i zahtjevnijih ciljeva nazivam "odabirom dostojnih protivnika". Kada sam se bavio pravom, provodio sam mnogo vremena u sudnici gdje sam zastupao interese svojih klijenata. Tokom godina u kojima sam imao različite predmete, bio sam najbolji onda kada sam imao najteže protivnike. Ti britki, savršeno pripremljeni i nevjerovatno usredsređeni advokati su me primoravali da nastupim u najboljem izdanju pred sudijom i svoje argumente izložim jasno i efikasno.

Najvredniji protivnici su me primorali da iz sebe izvučem ono najbolje i budem još bolji nego prethodnog puta.

Na sličan način, izbor zahtjevnih ciljeva će vam omogućiti da svoje talente iskažete u potpunosti. Zato, vodite računa da sebi postavite dostojne ciljeve. Neka to budu ciljevi koji će vas primorati da se zagledate duboko u svoje srce i pronađete ono najbolje u sebi što će vam pomoći da se razvijete kao ličnost. Na kursevima koje držim širom zemlje ima mnogo polaznika koji su već postigli uspjeh na ličnom i profesionalnom planu. To su uvaženi i uticajni ljudi koji uživaju u onome što rade jer imaju ispunjen privatan život. Oni dolaze na moje seminare jer duboko u sebi znaju da mogu da postignu još više i da život može da im pruži još mnogo toga. Oni znaju da je potrebno da podignu kriterijume da bi u potpunosti iskazali sav svoj potencijal i iza sebe ostavili nešto što vrijedi. Upravo zbog takvog stava i nastojanja da se neprekidno razvijaju, život ih obasipa blagoslovima.

MANJE SPAVAJTE

Životnu priču Tomasa Edisona vrijedi pročitati. Vizionar, kockar i genije, Edison je bio izvanredan pronalazač koji je vrijeme provedeno na ovom svijetu iskoristio na najbolji mogući način, lako je njegovo školovanje trajalo svega šest mjeseci, pročitao je djela klasične književnosti poput *Pada Rimskog carstva* do svoje osme godine i izumio fonograf, uređaj koji bilježi zvuk, prije svoje tridesete godine. Kada su ovog majstora pozitivnog razmišljanja upitali pred kraj života, kada je već bio skoro sasvim gluv, zašto nije izumio slušni aparat, on je odgovorio: “Da li ste u posljednjih dvadeset četiri sata čuli nešto od neizmjerne važnosti?”. Potom je uz osmijeh dodao: “Čovjek koji mora da viče nikada neće lagati.” Međutim, ono što mi je najviše ostalo u sjećanju kada je riječ o ovom izuzetnom čovjeku, jeste njegova rijetka sposobnost da savršeno funkcioniše uz samo četiri sata sna. “Spavanje je poput droge”, rekao je. “Ako previše spavate osjećate se omamljeno. Gubite vrijeme, vitalnost i propuštate prilike.”

Uglavnom spavamo više nego što nam je potrebno. Govorimo sebi da moramo da spavamo osam sati da bismo mogli da funkcionišemo. Zadrhtimo na samu pomisao da spavamo kraće od toga. Međutim, kao što sam to već rekao, kada je riječ o spavanju, nije bitan kvantitet, već kvalitet.

Sjetite se samo nekog perioda u vašem životu kada je sve išlo kako treba. Blistali ste na poslu, vaša veza vas je činila ispunjenim i vaš unutrašnji život je cvjetao. Bili ste puni energije i volje za životom. Sjetićete se i da vam je u tom periodu bilo potrebno manje sna. Drugim riječima, bili ste uzbuđeni zbog svega što vam se dešava da niste željeli da gubite vrijeme na spavanje. Sada se sjetite nekog perioda u svom životu kada nije sve bilo tako blistavo. Bili ste iscrpljeni zbog posla, ljudi oko vas su vas izluđivali i niste imali vremena za sebe. Vjerovatno ste tada spavali više nego obično. Možda ste spavali do dva sata poslije podne subotom ili nedjeljom (san često koristimo kao bjekstvo od stvarnosti u teškim periodima). Ali, kako ste se osjećali kada ste se probudili? Omamljeno, bezvoljno i umorno.

Nije, stoga, riječ o broju sati provedenih u spavanju, već u obnavljanju energije. Težite tome da provedete manje vremena u krevetu, ali više u dubljem, bogatijem snu. Ne zaboravite daje zamor mentalna posljedica koja nastaje zbog toga što radite ono što ne volite. Sjetite se mudrih riječi Henrija Vodsverta Longfeloua:

„Veliki ljudi nisu dosegli visine
iznenada poletjevši
već su ka vrhu hodili
dok su njihovi pratioci spavali.”

OBJEDUJTE S PORODICOM

Jedna od odličnih porodičnih tradicija koje je moja divna majka ustanovila kada sam bio dijete bio je jedan zajednički obrok svakoga dana. Bez obzira na sve druge aktivnosti, moj otac, brat i ja smo morali da dođemo kući na večeru, gdje bismo zajedno provodili vrijeme i pričali o onome što nam se desilo u toku tog dana.

Moj otac je imao običaj da zatraži od svakoga od nas da ispriča nešto novo što je tog dana naučio, ili bi izvukao neki novinski članak iz džepa na košulji i pokrenuo razgovor o onome što je pročitao. Ova tradicija zajedničkog objedovanja nas je približila i pružila mi zaista lijepe uspomene. Nastavio sam ovu tradiciju i u krugu svoje porodice i nadam se da će je i moja djeca nastaviti.

To ne mora da bude večera. Tempo života je danas veoma brz. Imamo brojne obaveze, djeca moraju na trening, čas klavira ili baleta, što nas sprečava da na miru uveče večeramo. Možete zajedno doručkovati ili ručati, ako vam obaveze to dozvoljavaju. Možete zajedno uživati keks i mlijeko na samom kraju dana. Veoma je važno da svakoga dana odvojite vrijeme da “podijelite hljeb” sa onima koje najviše volite i prestano radite na tome da vaš porodični život bude bogatiji i smisleniji.

POSTANITE VARALICA

Istraživanje je pokazalo da ponašanje utiče na razmišljanje. Ako gledate u zemlju, hodate povijenih ramena i jednom riječju fizičkim izgledom odajete utisak depresivne osobe, na kraju ćete tako početi i da se osjećate. Ako se, nasuprot tome, smiješite i smijete, hodate uspravno, podignute glave, ubrzo ćete početi da se osjećate mnogo bolje nego što je to bio slučaj u početku.

Pošto to znate, možete početi da se “folirate dok to ne postanete”. Drugim riječima, možete se pretvarati da ste osoba kakva biste voljeli da budete. Ako se sve vrijeme budete ponašali onako kako bi se ponašala samouvjereni osoba, ili osoba puna samopouzdanja, na kraju ćete takva osoba i postati.

Moć tehnike “pretvaraj se da si ono što bi volio da si” potvrdilo je i istraživanje koje su na Univerzitetu Stanford izveli psiholozi na grupi emotivno stabilnih studenata. Studenti su nasumično podijeljeni u dvije grupe u okruženju nalik zatvorskom. Članovima prve grupe je rečeno da se ponašaju kao zatvorski čuvari, dok je članovima druge grupe rečeno da se ponašaju kao zatvorenici. Ponašanje ispitanika je bilo u toj mjeri izmijenjeno da su psiholozi morali da prekinu eksperiment poslije samo šest dana. “Zatvorenici” su postali izrazito depresivni, histerični i imali su napade plača, dok su se “ču

vari” ponašali surovo i bezosjećajno. Kao što ovo istraživanje pokazuje, tehnika “pretvaraj se da si” predstavlja veoma efikasan način da izmijenite svoje ponašanje i postanete ono što biste željeli da budete.

UPIŠITE SE NA KURS GOVORNIŠTVA

Kao profesionalni govornik koji se bavi pitanjima vodstva, lične efikasnosti i boljeg života, imao sam tu privilegiju da se pojavim u emisijama u kojima su gostovali i neki od svjetskih stručnjaka poput Brajana Trejsija, čuvenog govornika koji se bavi motivacijom, profesora Džona Kotera, uvaženog poslovnog gurua, slavni ličnosti poput glumca Kristofera Riva i muzičkih zvijezda poput Džuel. Godišnje se obratim ljudima na oko sedamdeset i pet konferencija, i ljudi širom Sjeverne Amerike, na Karibima i u Aziji imaju priliku da me čuju. Međutim, veoma mali broj ljudi zna da je javno obraćanje nekada predstavljalo jedan od mojih najvećih strahova.

Dok sam bio u školi, izbjegavao sam svaku priliku da se obratim drugima jer sam se plašio neuspjeha. Ako bi nastavnik od mene zatražio da usmeno odgovaram pred cijelim odjeljenjem ili da govorim o nekoj temi, uvijek bih pronalazio neki izgovor. Moj strah od javnog nastupa je uticao na moje samopouzdanje i onemogućio mi da učinim mnoge stvari koje sam duboko u svom srcu znao da mogu da učinim. Do promjene je došlo kada sam se upisao na kurs javnog govorničtva u organizaciji Dejl Kamegi. Tada se preda mnom otvorio čitav jedan svijet.

Kasnije sam otkrio da nisam jedini koji se plašio javnih nastupa. Smatra se da se neki ljudi više plaše javnog nastupa

od same smrti. Obraćanje velikoj grupi ljudi nas izvodi iz zone sigurnosti i primorava nas da se suočimo sa sasvim nepoznatim iskustvom. Međutim, dvije stvari mogu u znatnoj mjeri da umanje vaš strah od javnog obraćanja (kao i svaki drugi strah u vezi sa tim): priprema i vježba. Ako se upišete na kurs javnog govorništva, koji će vas pripremiti da govorite pred grupom ljudi i omogućiti vam da se u tome redovno vježbate, ubrzo ćete uspjeti da savladate svoj strah.

MISLITE O VELIKIM STVARIMA

Britanski državnik Bendžamin Dizraeli jednom prilikom je rekao: “Hranite svoj um velikim mislima, jer vaše misli određuju koliko ćete postići.” Njegove riječi su zaista mudre, a ono što je želio da istakne je sljedeće: ne sprečava vas da uspijete ono što ste, već ono što mislite da niste. Ono što se odvija duboko u vama sprečava vas da dobijete ono što želite. Onog trenutka kada toga postanete svjesni i riješite da svoj um oslobodite misli koje ga sputavaju, uočićete da vaš život postaje bolji.

Na seminarima o motivaciji imam običaj da kažem: “Ako ne slijedite svoje snove, ističete svoja ograničenja.” Moj brat, svjetski poznat očni hirurg, jednom prilikom mi je pričao o oboljenju zvanom ambliopija, do koga dolazi kada se djetetu prekrije zdravo oko. Nakon što se oko ponovo otkrije, ispostavlja se da je dijete u potpunosti izgubilo vid na tom oku. Prekrivanje oka sprečava njegov razvoj i dovodi do sljepila. Mnogi od nas pate od sopstvenog oblika ambliopije. Idemo kroz život s povezom preko očiju, plašimo se da sanjamo krupne snove i uradimo ono od čega strepimo. Rezultat je uvijek isti: poput djeteta koje pati od ambliopije, u potpunosti gubimo vid i ostatak života provodimo u veoma skućenom okviru.

Previše ljudi živi beznačajnim životima. Previše nas umre u dvadesetoj iako bude sahranjeno tek sa osamdeset.

Ne zaboravite, ništa ne može da zaustavi onoga ko ne želi da bude zaustavljen. Većina ljudi zapravo ne doživi neuspjeh, već samo prestanu da pokušavaju. Većinu ograničenja koja vas sputavaju ste sami sebi nametnuli. Zato strgnite okove “sitnih misli” i za promjenu imajte hrabrosti da sanjate krupne snove i ne uzimajte mogućnost poraza u obzir. Kao što je to rekao Seneka: “Ne oklijevamo da nešto uradimo zato što je to teško, već ga naše oklijevanje takvim čini.”

NE OPTEREĆUJTE SE ONIM ŠTO NE MOŽETE DA PROMIJENITE

Svaki put kada se u životu suočim s problemima sjetim se *Spokojne molitve* Rajnholda Nibura: “Bože daj mi snage da prihvatim ono što ne mogu da izmijenim, hrabrosti da izmijenim ono što mogu i mudrosti da razlikujem jedno od drugog.” Jedan od uspješnih poslovnih ljudi koji je učestvovao u mom programu vodstva je došao do zaključka da je u 54% bio zabrinut zbog nečega što se vjerovatno nikada neće dogoditi, u 26% je bio zabrinut zbog stvari iz prošlosti koje više ne može da izmijeni, 8% njegove zabrinutosti se odnosilo na mišljenje ljudi do kojih mu uopšte nije stalo, 4% se odnosi lo na zdravstvene probleme koje je uspješno riješio i samo 6% njegove zabrinutosti je imalo realne osnove. Na osnovu toga što ih je identifikovao i oslobodio se briga zbog stvari na koje nije mogao da utiče i koje su predstavljale čisto gubljenje energije, uspio je da eliminiše 94% problema koji su ga mučili.

NAUČITE KAKO SE HODA

Prije skoro deset godina dobio sam jedan paket od svog oca. U njemu je bila stara, pohabana knjiga, a na prvoj strani je pisalo: “Dragi Robine, prije nekog vremena pronašao sam ovu knjigu u jednoj antikvarnici, lako nije bila skupa, njena vrijednost je ogromna. Neizmjereno sam uživao u njenom čitanju, a nadam se da ćeš i ti uživati u njoj. S ljubavlju, tata”.

Kjiga nosi naslov *Izvueite najviše od života*, objavljena je 1946. godine i predstavlja jednu od najvrednijih knjiga u mojoj biblioteci knjiga o mudrosti i samopomoći. Tokom ovih godina često sam se vraćao esejima o raznim životnim temama u ovoj knjizi kao što su: “Probudi se i živi”, “Kako da živite dugo”, “Kako pregurati dvadeset četiri sata dnevno” i mnogo toga sam naučio. Ova knjiga je zaista dragocjena.

Prije nekoliko dana, dok je padala kiša, izvukao sam knjigu i listao poglavlja, kada sam zastao kod naslova “Kako otići u šetnju”. U ovom poglavlju autor Alan Devo piše o tome kako se šetnja može iskoristiti na najbolji mogući način. Prije svega, kaže on, ne treba imati određenu destinaciju kada idete u šetnju. Umjesto da imate na umu odredište, trebalo bi jednostavno da uživete u samoj šetnji. Na drugom mjestu, brige ostavite kod kuće. Ako to ne učinite, po povratku iz šetnje biće još više usađene u vaš um. I naposljetku, obratite pažnju na sve oko sebe. Naučite sebe da obratite punu pažnju

na prizore, zvuke i mirise. Proučavajte oblik lišća na drveću. Uočite ljepotu oblaka i osjetite miris cvijeća. Na kraju Devo kaže: “Na kraju krajeva svijet i nije tako strašan ako imate priliku da ga pogledate, pomirišite, osjetite i budete oči u oči s njim. Ovo poznanstvo sa svijetom - obnavljanje čarobne sreće i začuđenosti pred njim koje ste osjećali kao dijete - zapravo je svrha šetnje.

PONOVO ISPIŠITE SVOJU ŽIVOTNU PRIČU

Najbolja stvar u vezi s vremenom je to što ne možete da ga trošite unaprijed. Ma kako da ste svoje vrijeme traćili u prošlosti, sljedećih sat vremena koji su pred vama biće savršeni, idealni i pružiće vam mogućnost da ih iskoristite na najbolji mogući način. Šta god da vam se desilo u prošlosti, vaša budućnost je čista. Imajte u vidu da svako svitanje sa sobom nosi priliku da otpočnete sasvim novi život. Ako se za to odlučite, sutra možete ustati ranije, više čitati, vježbati, pravilno se hraniti i manje brinuti. Kao što je to zapazio autor Ešli Brilijant: “U svakom trenutku mogu postati više nalik osobi kakva želim da budem - ali koji trenutak da odaberem?” Niko vas ne sprečava da otvorite svoj dnevnik i na praznoj stranici ponovo ispišete svoju životnu priču. Ovog trenutka možete da odaberete pravac kojim želite da krenete, izmijenite centralne likove i napišete drugačiji završetak. Postavlja se jedino pitanje hoćete li to učiniti. Ne zaboravite, nikada nije kasno da postanete osoba kakva ste oduvijek željeli da budete.

ZASADITE DRVO

Drevni istočnjački mislioci su smatrali da su za ispunjen život potrebne tri stvari: da imate sina, da napišete knjigu i posadite drvo. Na taj način ostavićete za sobom nešto kada vas više ne bude bilo.

Iako ima još mnogo toga što vaš život može učiniti srećnim i ispunjenim (ja bih dodao i ćerku na tu listu), ideja da zasadite drvo je odlična. Ako budete posmatrali kako od mladice izrasta snažni hrast, bićete svjesni vremena koje prolazi i prirodnih tokova. Kao što drvo raste i razvija se, moći ćete da pratite i svoj razvoj kao ljudskog bića.

Ako imate djecu, možda ćete poželjeti da posadite drvo za svakoga od njih. Na njegovoj kori možete urezati liniju za svaku godinu njihovog odrastanja. Na taj način svako drvo postaje živi svjedok određenih životnih faza. Ako posadite drvo za svako dijete u vašoj porodici, to će predstavljati divan i kreativan gest ljubavi koji će vaša djeca pamtit.

PRONAĐITE SVOJU OAZU MIRA

Svakom je potrebna neka vrsta utočišta, “oaze mira”, gdje može da boravi u miru i tišini. To posebno mjesto će biti vaša oaza u ovom stresnom društvu, mjesto u kome možete naći utočište od svakodnevnih aktivnosti koje traže vaše vrijeme, energiju i pažnju. Ono ne mora da bude luksuzno opremljeno. To može biti spavaća soba koju ne koristite, neki ćošak u stanu u kome na stolu stoji tek ubrano cvijeće. Čak i drvena klupa u vašem omiljenom parku može poslužiti kao oaza mira.

Kada osjetite da vam je potrebno da budete sami, otidite na to mjesto i posvetite se “unutrašnjem razvoju” na koji svi zaboravljamo jer smo toliko zauzeti drugim aktivnostima u toku dana. Pišite dnevnik ili slušajte klasičnu muziku. Zatvorite oči i zamislite svoj savršen dan. Udubite se u neku knjigu za koju vam je majka odavno rekla daje pročitane ili čitajte neku knjigu u kojoj su zapisane mudrosti. Čak, ne morate ništa da radite pola sata, jednostavno dozvolite sebi da napunite baterije u tišini.

Nije sebično ako pronađete nešto vremena samo za sebe. Ako dopunite svoju unutrašnju energiju, moći ćete da pružite više drugima i više toga uradite. Ako pronađete vremena da se posvetite svom duhu i umu, ostaćete mladi, smireni i puni entuzijazma. Kao što je to L. F. Filan jednom prilikom rekao:

“Mladost nije jedan period u životu; to je stanje uma. Ljudi stare samo onda kada se odreknu svojih ideala i kada prestanu da budu mladi duhom. Godine čine kožu naboranom, ali vaša duša dobija bore kada izgubite entuzijazam... Stari ste onoliko koliko strepite, plašite se i očajavate. Sačuvajte svoju vjeru, samopouzdanje i nadu mladim i ostaćete mladi.”

VIŠE FOTOGRAFIŠITE

Svaki život vrijedi živjeti. U skladu s tim, svaki život vrijedi zabilježiti. Koliko puta mi je samo neko od prijatelja pričao o prizoru za pamćenje koji je vidio na godišnjem odmoru, ili o nečemu urnebesno smiješnom što je njegovo dijete uradilo na božičnoj predstavi, ili o nekoj čuvenoj osobi koju je sreo. “Da li si to fotografisao?”, pitao bih. “Voljeo bih da vidim fotografiju.” “Sljedeći put”, glasio bi odgovor. “Nisam imao vremena da promijenim film. Čekaj da pokušam da ti opišem.”

Slika zaista vrijedi više od hiljadu riječi. Na fotografijama su zabilježene neke od najdražih uspomena koje s vremenom blijede u našem sjećanju. Dok sam bio dijete, moj otac nas je neprestano fotografisao. Bilo da je u pitanju bio porodični izlet, prvi put kada sam sjeo da vozim njegov automobil ili obično druženje s prijateljima, on je bio tamo i fotografisao. Dok bi nam govorio da se nasmiješimo i gledamo u fotoaparatus, postajao sam nestrpljiv i ljubazno bih ga zamolio da požuri. “Tata, ne treba ti toliko fotografija”, rekao bih. “Šta ćemo da radimo sa svima njima?”

Danas, poslije toliko godina koje su neprimjetno protekle, znam šta da radim sa svim tim fotografijama. One stoje u albumima koji čine jednu životnu priču. Moja djeca su se satima zabavljala gledajući ih i cijela porodica je imala pri

liku da se prisjeti svih onih običnih stvari koje su nam toliko značile.

Više fotografišite. Zabilježite najbolji period u svom životu. Sakupljajte fotografije stvari koje su vas nasmijale ili rasplakale i pokažite da poštujete sve ono čime nas život obasipa. Uvijek u svom automobilu nosite fotoaparatus i spakujte barem dva fotoaparata kada negdje putujete. Iznenadiće vas dobar osećaj kada poslije mnogo godina budete gledali te albume.

BUDITE AVANTURISTA

Nastavnici se penju na planine. Preduzetnici lete u balonima. Bake trče maraton, a domaćice idu na karate. Što je više rutine u našem životu, osjećamo veću potrebu da ga ispunimo istinskim avanturama. Što je više obaveza koje nam odvlače pažnju, sve nam je važnije da zbacimo okove pomirenosti sa sudbinom i dozvolimo srcu da se hrabro vine u potrazi za nečim novim.

„Čovjek ne smije da dozvoli da sat i kalendar učine da zaboravi da je svaki trenutak njegovog života pravo čudo i misterija”, napisao je britanski pisac H. G. Vels. Da biste ostali u vezi s čudima i misterij ama u svom životu, obećajte sebi da ćete sačuvati onaj avanturistički duh koji ste imali kao dijete. Napravite listu od dvanaest stvari za koje znate da bi u vaš život unijele energiju i strast potrebnu da uzdrmaju vašu svakodnevicu i preuzmite na sebe obavezu da svakoj od njih posvetite mjesec dana u narednih godinu dana. Ako to učinite, život će vam se promijeniti iz korijena.

OSLOBODITE SE PRITISKA PRIJE ODLASKA KUĆI

Nakon svakodnevnog stresa i pritiska kojima smo izloženi na poslu, većina nas kući dolazi mrzovoljna, umorna i potištena. Pružili smo ono najbolje kolegama i klijentima i, nažalost, nije ostalo ništa za one koje najviše volimo: bračnog druga, djecu i prijatelje. Poput gladijatora koji su upravo izašli iz najvažnije borbe u životu, umorno se spuštamo na stolicu i naređujemo članovima porodice da nas ostave na miru dok ne povratimo snagu.

Ako date sebi deset minuta da se oslobodite stresa prije nego što uđete u kuću, moći ćete da izbjegnute svakodnevni scenario. Umjesto da odmah s posla pojurite kući, moj savjet bi bio da nekoliko minuta provedete sjedeći u kolima ispred kuće. Iskoristite to vrijeme da se opustite i razmislite o onome što biste voljeli da radite zajedno s članovima svoje porodice u narednih nekoliko sati. Podsjetite sebe na činjenicu da ste potrebni svom partneru i djeci i da se možete zajedno sjajno zabaviti samo ako se potrudite. Da biste se dodatno oslobodili stresa, možete se na brzinu prošetati po kvartu ili pustiti vašu omiljenu melodiju klasične muzike prije nego što otvorite ulazna vrata i pozdravite se s porodicom. Budite kreativni kada je riječ o oslobađanju od stresa i posmatrajte to kao način da obnovite snagu i energiju da biste bili upravo ona osoba koju vaša porodica očekuje da vidi kada uđete na vrata.

VJERUJTE SVOJIM INSTINKTIMA

Lako je zanemariti ono što kvekeri nazivaju “malim unutrašnjim glasom”. On je vaš unutrašnji vodič i vaš lični izvor mudrosti. Nije lako živjeti po sopstvenom nahođenju i slušati svoje instinkte kada vas svijet primorava da se priklonite onome što on nameće. Međutim, da biste otkrili izobilje za kojim tragate i učinili svoj život potpunim, morate se osloniti na predosjećaje i osjećanja koja imate onda kada su vam najpotrebnija.

Kako starim, sve više uvažavam svoje instinkte i prirodnu intuiciju koju svi posjedujemo. Prvi utisak koji steknem o nekome ili neko unutrašnje osjećanje mudrosti koje me vodi u teškim trenucima imaju značajnu ulogu u mom ličnom i profesionalnom životu. Čini se da sa godinama stičete sposobnost da vjerujete svojim instinktima.

Takođe sam shvatio da su moji instinkti jači kada živim “smisleno”, to jest kada se bavim onim aktivnostima koje moj život čine smislenim. Kada radite prave stvari i živite onako kako bi trebalo, u vama se bude sposobnosti kojih do tada niste ni bili svjesni i koje vam omogućavaju da iskažete svoj potencijal u potpunosti. Indijski filozof

Patanjali je to dočarao sljedećim riječima: “Kada ste vođeni nekim višim ciljem, nekim izuzetnim poduhvatom, vaše misli probijaju granice: vaš um prevazilazi ograniče-

nj a, vaša svijest se širi i iznenada se nalazite u nekom novom, divnom i velikom svijetu. Skrivene snage, sposobnosti i talenti se bude i postajete bolja osoba nego što ste ikada sanjali da ćete biti.”

SAKUPLJAJTE INSPIRATIVNE CITATE

Ako ste pročitali knjigu *Kaluđer koji je prodao svoj ferra-ri*, ili neku drugu od mojih knjiga, onda već znate da volim da citiram čuvene svjetske mislioce. Nisam znao zašto volim da ih citiram sve dok mi jedan od mojih mentora, pošto je pročitao rukopis koji sam napisao, nije rekao: “Robine, voliš citate iz istog razloga kao i ja. Dobar citat sadrži obilje mudrosti u jednoj rečenici.”

Veoma često, dok čitam, nailazim na prave citate, koji sadrže idealan odgovor na problem s kojim se trenutno suočavam. Moj mentor je bio u pravu. Vrijednost dobrog citata leži u činjenici da jedna ili dvije rečenice sadrže čitavu mudrost, za koju su možda njegovom autoru bile potrebne godine da je stekne.

U narednom periodu počnite da prikupljate citate, riječi na koje se možete pozvati onda kada vam je potrebna inspiracija ili savjet kako da se izborite s preprekama koje život nekada stavlja pred nas.

Ja imam običaj da citate zalijepim na vidna mjesta, tako da znam da ću ih vidjeti više puta u toku dana, na primjer na ogledalo u kupatilu, ili na vrata frižidera, na komandnu tablu u kolima, ili negdje u kancelariji. Na taj način mogu da se usredsredim na ono što je ključno i onda kada sam zauzet, na ono što je pozitivno kada prolazim kroz teške periode i

na ono što zaista čini uspjeh. U svom računani imam sada na stotine citata velikih mislilaca, lidera, pesnika i filozofa o različitim temama, od toga kako da izađete na kraj s problemima, do citata koji se odnose na smisao života, značaj razvoja sopstvene ličnosti, pružanje pomoći drugima, snagu misli i snažan karakter.

VOLITE SVOJ POSAO

Jedna od nepobitnih tajni dugog i srećnog života je da volite svoj posao. Ljudi koji su bili istinski zadovoljni su oni koji su radili ono što vole. Kada je psiholog Vera DžonStajner obavila razgovore sa stotinu kreativnih ljudi, otkrila je da svi oni imaju nešto zajedničko. Svi su gajili iskrenu strast prema poslu kojim se bave. Ako provodite dane radeći ono što vas ispunjava, što smatrate intelektualnim izazovom i zabavnim, to će osnažiti vaše srce i dušu više nego svi boravci u spa centrima. Tomas Edison, čovjek koji je za života prijavio 1.093 patenta, od fonografa, električne sijalice i mikrofona, do filmova, o svojoj izuzetnoj karijeri je na kraju života rekao sljedeće: “U svom životu nisam radio ni jedan jedini dan. Sve vrijeme sam se zabavljao.”

Kada zavolite svoj posao, otkrićete da zapravo više nikada ne morate da radite. Posao će za vas biti igra i sati provedeni na poslu će proletjeti. Romanopisac Džejms Mišener je napisao: “Pravi majstor umjetnosti življenja ne pravi veliku razliku između posla i igre, rada i slobodnog vremena, uma i tijela, informacije i rekreacije, života i religije. On ih skoro i ne razlikuje, već nastoji da bude besprekoran u svemu što radi, ostavljajući drugi ma da odluče da li radi ili se igra. Što se njega tiče, on radi ijedno i drugo.”

BUDITE UVIJEK SPREMNI DA PRUŽITE SEBE

Albert Švajcer je rekao: “Nema više religije od rada za druge. Najveća vjera je raditi za opšte dobro.” Stari Kinezi su vjerovali “da na ruci koja poklanja ruže uvijek ostaje nešto mirisa.” Jedan od najboljih načina da vaš život bude ispunjen je da prestanete da jurite za uspjehom i pokušate da se posvetite traganju za smislom. Najbolji način da svom životu podarite smisao je da se zapitate: “Kako mogu biti na usluzi drugima?”

Svi veliki mislioci, lideri i ljudi koji su radili za dobro- bit čovječanstva su se odrekli sebičnog života i pruživši sebe pronašli sreću, obilje i zadovoljstvo kojima su težili. Svi oni su shvatili opštevažecu istinu: ne možete juriti za uspjehom. On dolazi nenajavljen, ali je rezultat života posvećenog radu za druge koji ovom svijetu daje smisao.

Mahatma Gandhi je to shvatio mnogo bolje od drugih. Jedna od nezaboravnih priča o njegovom životu kaže da je jednom prilikom putovao po Indiji vozom. Kada je izlazio iz vagona, cipela mu je spala ispod vagona, na šine. Umjesto da pokuša da dohvati cipelu, Gandhi je iznenadio svoje pratiocice: skinuo je i drugu cipelu i bacio je pored prve. Kada su ga upitali zašto je to uradio, nasmiješio se i rekao: “Sada će onaj jadničak koji pronađe cipele imati par koji može da nosi.”

ŽIVITE PUNIM PLUĆIMA DA BISTE MOGLI DA UMRETE SREĆNI

Većina ljudi ne shvata staje život, sve do samog kraja. Dok smo mladi, nastojimo da ispunimo određena društvena očekivanja. Toliko smo zauzeti jurnjavom za krupnim stvarima da propuštamo sitna zadovoljstva - da hodamo bosu sa djecom po parku na kiši, ili da zasadimo ruže, ili posmatramo izlazak sunca. Živimo u doba u kome smo savladali najviše planinske vrhove, ali nismo ovladali sobom. Imamo više zgrade ali manje nerava, više stvari a manje sreće, učenije umove ali praznije živote.

Ne čekajte da se nađete na samrtni da biste shvatili smisao života i značajnu ulogu koju imate u njemu. Vrlo često ljudi pokušavaju da žive unazad: provode vrijeme nastojeći da dobiju stvari koje će ih učiniti srećnim, umjesto da imaju toliko mudrosti da shvate da sreću ne čini mjesto na koje će dospjeti, već stanje koje će stvoriti. Bićete srećni i ispunjeni onda kada se iz dubine svoje duše posvetite tome da sav potencijal koji posjedujete stavite u službu drugih.

Kada se uklone sve nejasnoće, smisao života postaje jasan: potrebno je da živite za nešto veće od vas. Jednostavno rečeno, smisao života je smislen život.

Pošto je ovo poslednja od lekcija o životu koju imam privilegiju da podijelim s vama u ovoj knjizi, želim vam ispunjen život pun mudrosti i sreće. Želim da dane provedete u

poslu koji vas ispunjava, u traganju za onim što vas inspiriše i s ljudima koje volite. Želio bih za kraj da vas podsjetim na sljedeće riječi Džordža Bernarda Šoa, koje sadrže suštinu ove posljednje lekcije:

„Istinska radost u životu je služiti moćnoj svrsi, biti istinska sila prirode umjesto grozničavo klupko patnje i žaljenja koje se jada da svijet ne želi da ga učini srećnim. Ja smatram da moj život pripada zajednici i dok sam živ moja je privilegija da za nju učinim sve što mogu.

Želim da pružim sve što mogu prije nego što umrem, jer što više radim, više sam živ. Uživam u životu radi njega samog. Život za mene nije svijeća koja brzo gori, već divna baklja koja mi je predata na tren i želim da svijetli što jače prije nego stoje predam budućim generacijama.”

ZAHVALNICE

Želio bih da izrazim svoju duboku zahvalnost cjelokupnom timu u izdavačkoj kući HarperKolins. Zahvaljujući vama, objavljivanje ove knjige je za mene bilo divno iskustvo. Posebnu zahvalnost dugujem Klodu Primou za svu mudrost, Ajris Tufolm za vjeru u ovaj projekat, Džudi Brunsek, Tomu Bestu, Mari Kempbel, Dejvidu Milaru, Lojdu Keliju, Dori Poter, Valeri Eplbi, Nilu Eriksonu i Nikol Langluiz, mom mudrom i nadasve stručnom izdavaču. Takođe bih želio da izrazim svoju iskrenu zahvalnost svim agentima prodaje koji su mi pomagali u radu od prvog dana.

Zahvaljujem se Edu Karsonu, mom cijenjenom timu u organizaciji Šarma Lideršip Intemešnel na energiji, podršci, organizovanju seminara i saradnji s medijima u toku mog rada na knjizi, kao i svim čitaocima mojih prethodnih knjiga koji su izdvojili vrijeme da bi mi pisali i članovima svoje porodice na pruženoj ljubavi i dobroti.

O ROBINU ŠARMI

Robin Šarma je jedan od vodećih stručnjaka o vodstvu, vrhunskom nastupu i otkrivanju sopstvene ličnosti. Autor je brojnih bestselera, uključujući međunarodni bestseler *Kaluđer koji je prodao svoj fer ari*, i njegove popularne nastavke *Mudre pouke o vodstvu kaluđera koji je prodao svoj fer ari* i *Porodična mudrost kaluđera koji je prodao svoj fe-rari*, *Ko će suze da briše kad te ne bude više* i *Svetac, Surfer i izvršni direktor*, knjige koja se našla na prvom mjestu liste na sajtu amazon.com. Čest gost u medijima, Šarma je pokrenuo i sopstvenu emisiju i pojavljivao se u više od hiljadu televizijskih i radioemisija. Traženje govornik na konferencijama širom svijeta i često se pojavljuje na sceni rame uz rame sa Džekom Velčom, Bilom Klintonom, Kristoferom Rivom, Dr. Filom, Dipak Čoprom i Vejnorn Dajerom.

Nekadašnji advokat koji je stekao dvije diplome iz oblasti prava, od kojih je jedna master, Robin je i izvršni direktor kompanije *Sarma Lideršip Internešnel*, koja nudi usluge podučavanja i pomaže zaposlenima i preduzetnicima da u potpunosti iskažu svoj lični i profesionalni potencijal. *Sarma Lideršip Internešnel* takođe organizuje izuzetno efikasan program *Elit Performans Siriz*, koji pomaže u dostizanju ličnog maksimuma, kao i program *MantliKouč*, Robinovu knjigu i CD mjesečnog kluba. Robinje takođe i lični savjetnik mno

gih direktora, preduzetnika i nekih od najuspješnijih ljudi na planeti.

Sarmina misija je da pomogne ljudima da otkriju ko su zapravo i da svojim načinom života pozitivno utiču na druge ljude. Zahvaljujući organizaciji za pomoć djeci *Robin Sarma Fondeshn for Cildren*, Robin pomaže siromašnoj djeci da se izbore za svoje snove.

SADRŽAJ

1 Budite onaj najbolji	7
2 Budite uvijek ljubazni prema neznancima	9
3 Važno je kako gledate na stvari	11
4 Praktikuju strožiju vrstu ljubavi.....	13
5 Vodite dnevnik	15
6 Nastojte da budete poštteni	17
7 Cijenite svoju prošlost.....	19
8 Otpočnite dan kako treba.....	21
9 Naučite da ljubazno kažete “ne”	23
10 Nedjeljni šabat.....	25
11 Razgovarajte sa sobom	27
12 Vrijeme za brigu.....	29
13 Imitirajte djecu	31
14 Ne zaboravite da genija čini 99 procenata inspiracije	33
15 Tijelo je hram duše	35
16 Naučite da ćutite	37
17 Ko bi bili idealni susjedi za vas	39
18 Ustanite rano	41
19 Gledajte na probleme kao na blagoslov	44

20 Što više se smijte	46
21 Provedite dan bez sata	48
22 Rizikujten.....	50
23 Živite život.....	52
24 Naučite nešto iz dobrog filma.....	53
25 Blagoslovite svoj novac	55
26 Usredsredite se na ono što je važno	57
27 Pišite zahvalnice.....	60
28 Uvijek nosite knjigu sa sobom.....	32
29 Uložite u ljubav	64
30 Otkrijte šta ljudi misle.....	65
31 Zapišite svoje probleme.....	67
32 Budite akivni.....	69
33 Posmatrajte svoju djecu kao dar	71
34 Uživajte u trudu, a ne samo u nagradi.....	73
35 Ne zaboravite da uviđanje prethodi promjeni.....	74
36 Čitajte <i>Utoraks Morijem</i>	76
37 Bolje organizujte svoje vrijeme	78
38 Sačuvajte smirenost.....	79
39 Angažujte tim direktora	81
40 Usredsredite se na sadašnjost	83
41 Naučite da postavljate pitanja	84
42 Potražite viši smisao u onome što radite	86
43 Napravite biblioteku velikih knjiga.....	88
44 Razvij te svoje talente	90
45 Uspostavite vezu s prirodom	92

46 Iskoristite vrijeme dok putujete na posao	94
47 Uzdržite se od slušanja i gledanja vijesti	96
48 Odredite svoje ciljeve	98
49 Ne zaboravite na pravilo broja 21	100
50 Praštajte drugima	102
51 Pijte svjež voćni sok	103
52 Stvorite čisto okruženje	105
53 Idite u šetnju po šumi	107
54 Pronađite trenera	108
55 Idite na kraći odmor	110
56 Bavite se dobrovoljnim radom	111
57 Otkrijte šest nivoa razdvojenosti	113
58 Slušajte muziku svakog dana	115
59 Napišite zavještanje	117
60 Pronađite tri prava prijatelja	119
61 Pročitajte stil umjetnika	121
62 Naučite da meditirate	122
63 Zamislite sopstvenu sahranu	124
64 Prestanite da se žalite i počnite da živite	125
65 Povećajte svoju vrijednost	126
66 Budite bolji roditelj	128
67 Budite drugačiji	130
68 Zapišite svoj cilj	132
69 Ne dozvolite da vaše raspoloženje upravlja vama	133
70 Uživajte u običnim stvarima	134
71 Ne osuđujte druge ljude	135

72	Posmatrajte svaki dan kao život	136
73	Stvorite savez vrhunskih umova	137
74	Napišite kodeks ponašanja	139
75	Zamislite bogatiju stvarnost	141
76	Budite glavni i odgovorni urednik svog života	142
77	Budite skromni	144
78	Ne morate da pročitate svaku knjigu do kraja	145
79	Ne budite strogi prema sebi	146
80	Zavjetujte se na ćutanje	148
81	Ne javljajte se na telefon svaki put kad zazvoni	149
82	Ne zaboravite da rekreacija podrazumijeva ponovnu kreaciju	150
83	Odaberite dostojne protivnike	151
84	Manje spavajte	153
85	Objedujte s porodicom	155
86	Postanite varalica	156
87	Upišite se na kurs govorništva	158
88	Mislite o velikim stvarima	160
89	Ne opterećujte se onim što ne možete da promijenite ..	162
90	Naučite kako se hoda	163
91	Ponovo ispišite svoju životnu priču	165
92	Zasadite drvo	166
93	Pronađite svoju oazu mira	167
94	Više fotografišite	169
95	Budite avanturista	171
96	Oslobodite se pritiska prije odlaska kući	172

97 Vjerujte svojim instinktima	173
98 Sakupljajte inspirativne citate	175
99 Volite svoj posao	177
100 Budite uvijek spremni da pružite sebe	178
101 Živite punim plućima da biste mogli da umrete srećni	179
Zahvalnice	181
O Robinu Šarmi	183

ROBIN S. ŠARMA
KO ĆE SUZE DA BRIŠE
KAD TE NE BUDE VIŠE

Biblioteka
HIT

Izdavačka kuća NOVA KNJIGA
Trg republike br. 40, Podgorica
email: nknjiga@gmail.com
www.novaknjiga.com
telefon: 020/655-388

Za izdavača
Predrag Uljarević

Urednik
Jelana Krsmanović

Prevod
Maja Cvijetić

Slog i prelom
Jovan Uljarević

Tiraž
1000

Štampa
Artprint, Novi Sad

Od autora knjige KALUĐER KOJI JE PRODAO SVOJ FERARI

Da li želite da osjećaj praznine zamijenite ispunjenim osjećanjem mira, spokoja i svrhashodnosti? Da li se nadate da vaš život neće biti samo uspješan već i značajan? Da li ste spremni da pustite da zasija ono najbolje u vama i da iza sebe ostavite vrijedan trag? Ako je tako, ova moćna mala knjiga, sa svojim poučnim životnim lekcijama i svojim nježnim ali dubokoumnim mudrostima, je zapravo ono što vam treba da podignete život na veći nivo.

Nudeći 101 jednostavno rješenje za najčešće i frustrirajuće životne izazove, autor bestselera i životni vođa, guru Robin Šarma će vam pokazati kako zapravo da preuredite život kako biste se osjećali neverovatno srećniji, divno ispunjeni i duboko smireni. Ovo je zaista izvanredna knjiga ukoliko ste konačno spremni da umjesto trčanja za uspjehom potražite dublje značenje života.

www.robinsharma.com




NOVA KNJIGA

ISBN

N/A