

ΕΚΔΟΣΕΙΣ "ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ"

ΤΟ #1 ΔΙΕΘΝΕΣ BESTSELLER

"BLACK" PRESSURE

Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ

ΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΥΠΕΡΑΠΟΔΟΣΗ
ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ
ΤΗ ΖΩΗ

RICK PITINO

ΚΑΙ BILL REYNOLDS

Ο ΡΙΤΙΝΟ...ΕΙΝΑΙ
ΓΕΝΝΗΜΕΝΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ,
ΓΕΝΝΗΜΕΝΟΣ ΕΜΨΥΧΩΤΗΣ,
ΓΕΝΝΗΜΕΝΟΣ ΝΙΚΗΤΗΣ
- NEW YORK TIMES

SPRINT

TRM



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | | |
|------|---|------------|
| | ΕΙΣΑΓΩΓΗ | 9 |
| | ΑΞΙΟΙ ΤΗΣ ΝΙΚΗΣ | 17 |
| ΒΗΜΑ | 1 ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΑΥΤΟ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ | 31 |
| ΒΗΜΑ | 2 ΒΑΛΤΕ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ | 73 |
| ΒΗΜΑ | 3 ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΟΤΕ ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ | 105 |
| ΒΗΜΑ | 4 ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ | 131 |
| ΒΗΜΑ | 5 ΜΑΘΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΝΤΕΛΕΙΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ | 159 |
| ΒΗΜΑ | 6 ΔΙΔΑΧΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ | 187 |
| ΒΗΜΑ | 7 ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΑΠΟΔΙΔΕΤΕ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ | 215 |

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | | | |
|------|----|--|-----|
| ΒΗΜΑ | 8 | <u>ΔΕΙΞΤΕ ΛΥΣΣΑΛΕΑ ΕΠΙΜΟΝΗ</u> | 249 |
| ΒΗΜΑ | 9 | <u>ΔΙΔΑΧΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΕΣ</u> | 281 |
| ΒΗΜΑ | 10 | <u>ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ</u> | 311 |
| | | <u>Η ΥΠΕΡΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ</u> | 335 |

ΒΗΜΑ

2

ΒΑΛΤΕ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

Εχω διαπιστώσει ότι και οι πιο κυνικοί άνθρωποι κάνουν όνειρα. Μπορεί να μην το παραδέχονται εύκολα. Μπορεί να μην έχουν ιδέα πώς να τα πραγματοποιήσουν. Μπορεί μάλιστα ούτε καν να πιστεύουν ότι υπάρχει τρόπος να τα πραγματοποιήσουν ποτέ.

Όλοι μας όμως θέλουμε να πιστεύουμε ότι είμαστε εξαιρετική περίπτωση, μοναδικοί άνθρωποι. Όλοι μας θέλουμε να πιστεύουμε ότι είμαστε ικανοί για μεγάλα κατορθώματα, ικανοί να αξιοποιήσουμε στο έπακρο το δυναμικό μας. Έχουμε ανάγκη τα όνειρα. Μας δίνουν το όραμα ενός καλύτερου μέλλοντος. Τρέφουν το πνεύμα μας· έστω και αν μας καθηλώνει η πραγματικότητα, τα

όνειρα αντιπροσωπεύουν τη δυνατότητα. Μας δίνουν τη δύναμη να συνεχίζουμε την πορεία. Οι περισσότεροι επιτυχημένοι άνθρωποι κάνουν όνειρα: είναι συνηθισμένοι άνθρωποι που δεν φοβούνται να σκεφτούν το μεγαλείο και να το τολμήσουν. Όσοι κάνουν όνειρα δεν συμβιβάζονται με τη μετριότητα, γιατί κανείς ποτέ δεν ονειρεύεται να φτάσει στα μισά μόνο του δρόμου.

Όταν ήμασταν παιδιά και παίζαμε στην μπασκέτα της γειτονιάς, δεν ονειρευόμασταν ότι βάζουμε απλώς ελεύθερες βολές. Ονειρευόμασταν ότι βάλαμε τρίποντο στο τελευταίο δευτερόλεπτο του αγώνα και κερδίσαμε το παγκόσμιο πρωτάθλημα. Δεν ονειρευόμαστε μια ζωή με ταλαιπωρία και διαψευσμένες ελπίδες, με μέτρια επιτεύγματα πολύ κάτω από τις δυνατότητές μας. Ονειρευόμαστε να κάνουμε κάτι μεγάλο και φανταχτερό, κάτι πραγματικά σπουδαίο. Δεν ονειρευόμαστε σε μουντές αποχρώσεις του γκριζου. Ονειρευόμαστε σε λαμπερά χρώματα. Ονειρευόμαστε μεγάλα πράγματα.

Όπως ήδη ανέφερα, αν δεν είστε πρόθυμοι να δουλέψετε σκληρά και να αποκτήσετε πειθαρχία στη ζωή σας, τότε όλα τα όνειρά σας θα μείνουν απλώς ονειροφαντασίες, ονειροπολήσεις, τίποτε περισσότερο από τις φαντασιώσεις των εφήβων που ουδέποτε επαληθεύονται.

Ξέρουμε τώρα ότι πρέπει να καταβάλουμε την προσπάθεια για να εκπληρώσουμε τα όνειρά μας, το δύσκολο όμως είναι ότι οι περισσότεροι από μας δεν ξέρουμε από πού να αρχίσουμε. Μπορεί να έχουμε όλη την καλή πρόθεση να γίνουμε αντιπρόεδροι της εταιρείας μέσα σε πέντε χρόνια ή να κόψουμε το νήμα του μαραθωνίου ή να ολοκληρώσουμε το μυθιστόρημα που είχαμε αρχίσει πριν από χρόνια. Συχνά όμως δεν έχουμε ιδέα πώς να μεταφράσουμε τα όνειρα σε πράξη.

Προκειμένου να κάνουμε πραγματικά βήματα στην εκπλήρωση των μύχιων, των μεγάλων, των φανταχτερών ονείρων μας, πρέπει να αρχίσουμε με χειροπιαστές επιδιώξεις. Αυτοί είναι οι στόχοι μας.

ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΑ

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ τους;

Τα όνειρα είναι εκεί που θέλουμε να καταλήξουμε. Στόχοι είναι το πώς φτάνουμε εκεί. Όνειρα είναι το όραμα του πού βρισκόμαστε αφού δώσουμε τον αγώνα μας, το έπαθλο στο τέρμα του ταξιδιού. Στόχοι είναι τα επιμέρους βήματα που κάνουμε ώστε τελικά να γίνουμε άξιοι του επάθλου.

Δεν ξέρουμε πού πρόκειται να μας φέρουν τα όνειρά μας· δεν ξέρουμε πού πρόκειται να τελειώσει το ταξίδι. Τα όνειρά μας βρίσκονται κάπου μακριά στο μέλλον, και ποιος ξέρει τι πρόκειται να συμβεί στο μεταξύ. Ίσως στην καλύτερη περίπτωση να μην εκπληρώσουμε παρά το 50% των ονείρων μας. Στην πραγματικότητα, κατά πάσα πιθανότητα όσο μεγαλώνουμε και αλλάζουν οι προτεραιότητές μας, τα όνειρά μας είναι πολύ πιθανό να αλλάξουν και εκείνα, ιδίως αν συνδέονται με τη δουλειά μας ή τη σταδιοδρομία μας, επειδή το εργασιακό κλίμα αλλάζει με τόσο ταχείς ρυθμούς.

Τα όνειρά μας είναι το γενικό πρόγραμμα μας· δημιουργούν το ιδεώδες που επιδιώκουμε, και αντιπροσωπεύουν μια νέα ζωή που θέλουμε να βιώσουμε.

Οι στόχοι είναι απλώς τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε για να φτάσουμε εκεί. Οι στόχοι είναι τα λεπτομερή καθημερινά σχέδια που προσφέρουν επιτεύξιμους σκοπούς για βήμα προς βήμα βελτίωση.

Αλλά τα όνειρα και οι στόχοι αλληλοσυνδέονται.

Ας πούμε ότι λέω σε έναν από τους παίκτες μου ότι το καλοκαίρι πρέπει να πάρει βάρος. Αυτό είναι ο στόχος του· ζυγίζει ενενήντα κιλά, που σημαίνει ότι είναι ελαφρύς για τη θέση που παίζει. Αν λοιπόν του πω απλώς ότι πρέπει να πάρει βάρος και το αφήσω εκεί, κατά πάσα πιθανότητα το φθινόπωρο θα γυρίσει στο σχολείο πέντε κιλά βαρύτερος. Αν όμως το όνειρό του είναι να παίζει μια μέρα επαγγελματικό μπάσκετ, και του πω ότι για να βρεθεί σε θέση ώστε αυτό να είναι ίσως εφικτό θα πρέπει να πάρει δεκαπέντε κιλά, τότε όταν γυρίσει θα ζυγίζει εκατόν πέντε κιλά.

Αν δεν κάνει τη σύνδεση με το όνειρό του, δεν πρόκειται να εκπληρώσει τους στόχους του.

Μπορείτε να έχετε μεγάλα όνειρα, πρέπει όμως να καταλάβετε ότι οι μακροπρόθεσμες επιτυχίες σας είναι άμεσο αποτέλεσμα αυτών που μπορείτε να πετύχετε κάθε μέρα. Έχουμε ανάγκη τους στόχους. Οι στόχοι είναι η καθημερινή μας ρουτίνα. Μας δείχνουν από πού να αρχίσουμε, καθορίζουν τις προτεραιότητές μας. Μας κάνουν να είμαστε οργανωμένοι και να έχουμε πειθαρχία στη ζωή μας. Το να καθορίσετε τους στόχους σας έχει πρωταρχική σημασία, είναι ένα από τα καθοριστικά βήματα για να φτάσετε στην επιτυχία.

Ας πούμε ότι προσπαθείτε να ανεβείτε στην ιεραρχία μιας μεγάλης επιχείρησης και δεν είστε πολύ αισιόδοξοι για τις πιθανότητες σας επειδή οι ενδιαφερόμενοι είναι πολλοί και οι θέσεις στην κορυφή πολύ λίγες. Η προαγωγή είναι το όνειρό σας, αλλά δεν θα το πραγματοποιήσετε μόνο με ευχολόγια. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να κόψετε το όνειρο σε πολλά μικρά κομμάτια που να μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε ένα-ένα και να τα καταγράψετε. Αφού μελετήσετε τη θέση "των ονείρων σας" καταλήγετε στο συμπέρασμα ότι αυτό που ψάχνουν είναι κάποιος εργατικός άνθρω-

ΒΑΛΤΕ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

πος με φλογερό ζήλο, που να μπορεί να διευθύνει καλά μια ομάδα και να βελτιώσει την παραγωγικότητα.

Τότε, η τελειοποίηση του καθενός από αυτά τα χαρακτηριστικά γίνεται ένας στόχος που μπορείτε να σημαδέψετε.

Το πρώτο πράγμα που θα κάνετε είναι να δημιουργήσετε στον προϊστάμενό σας την περιέργεια γύρω από το άτομό σας. Θα δείξετε στον προϊστάμενό σας ότι είστε πρόθυμοι να δουλέψετε σκληρά, να σηκώσετε περισσότερο βάρος από όσο σας αναλογεί. Ένας τρόπος γι' αυτό, προφανώς, είναι να έρχεστε νωρίς στη δουλειά. Επίσης, θα αρχίσετε να αναζητάτε περισσότερα μακροπρόθεσμα καθήκοντα ώστε να δείξετε ότι μπορείτε να διατηρείτε ένα ορισμένο επίπεδο ενεργητικότητας για παρατεταμένη χρονική περίοδο. Στη συνέχεια, πρέπει να δείξετε στο αφεντικό σας ότι είστε "ομαδικός παίκτης", ότι αφιερώνετε χρόνο στη συλλογική εργασία και ότι είστε άνθρωπος που κάνει τους γύρω του να έχουν βελτιωμένη απόδοση.

Το θέμα είναι ότι πρέπει να χαράζετε συγκεκριμένους στόχους και να τους ορίσετε σαφώς. Οι στόχοι δεν είναι συγκεκριμένες επιθυμίες ούτε βεβιασμένες υποσχέσεις. Είναι χειροπιαστά πλαίσια δράσης, που τα έχουμε καταγράψει και τα τηρούμε. Πρόκειται για το φορητό χάρτη που συμβουλευόμαστε πριν ξεκινήσουμε το ταξίδι μας.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ

Οι στόχοι βασικά χωρίζονται σε δύο κατηγορίες.

Υπάρχουν στόχοι που εστιάζονται σε συμπεριφορά που θέλουμε να αλλάξουμε, και στόχοι που αποφασίζονται με βάση το πού θέλουμε να φτάσουμε στα όνειρά μας.

Ας εξετάσουμε την πρώτη κατηγορία.

Έχω διαπιστώσει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν τους παρουσιαστεί το γεγονός ότι θα χρειαστεί σκληρή δουλειά για να φτάσουν στην επιτυχία, αρχίζουν να δουλεύουν περισσότερο. Το πρόβλημα δεν είναι εκεί. Το πιο δύσκολο είναι να τους κάνουν να καταλάβουν τις αδυναμίες τους, ώστε να μπορέσουν να διαμορφώσουν τους στόχους τους με άξονα την αντιμετώπισή τους.

Ας πάρουμε το παράδειγμα του Γουέιν Τέρνερ.

Είναι δευτεροετής στην ομάδα μπάσκετ του Πανεπιστημίου του Κεντάκυ. Ως μαθητής ήταν μεγάλο αστέρι στην ομάδα ενός λυκείου έξω από τη Βοστώνη και είχε επιλεγεί στην ιδανική μαθητική πεντάδα της χώρας. Έπαιζε με αδύνατους αντιπάλους και είχε μέσο όρο γύρω στους 40 πόντους σε κάθε παιχνίδι, κυρίως διεισδύοντας και αφήνοντας τη μπάλα στο αντίπαλο καλάθι, κάτι στο οποίο ήταν ιδιαίτερα προικισμένος. Επειδή μπορούσε να το κάνει τόσο εύκολα αυτό στο επίπεδο όπου έπαιζε ως μαθητής, σπάνια έκανε σουτ από μέση απόσταση, και αυτό ήταν το μεγαλύτερο αδύνατο σημείο του.

Όταν ο Γουέιν ήρθε στο Κεντάκυ ως πρωτοετής, είχε ορισμένες σοβαρές αδυναμίες στο σουτ, αλλά δεν πίστευε ότι αποτελούσαν πρόβλημα επειδή πάντοτε ως τότε μπορούσε να τις καλύψει αξιοποιώντας τα ισχυρά σημεία του. Καθώς όμως οι αντίπαλοι έγιναν καλύτεροι, η αδυναμία του στο σουτ από μέση απόσταση γινόταν περισσότερο φανερή. Ύστερα από ένα χρόνο απότομης προσγείωσης, συνειδητοποίησε ότι πρέπει να δουλέψει και να βελτιώσει αυτόν τον τομέα του παιχνιδιού του, αν θέλει ποτέ να γίνει μεγάλος παίκτης. Αυτό όμως δεν άρχισε να συμβαίνει παρά μόνο αφού παραδέχτηκε επιτέλους ότι έχει κάποια αδυναμία ως παίκτης.

Πολλοί άνθρωποι είναι ανίκανοι να παραδεχτούν ότι έχουν αδυναμίες. Προσπαθούν να τις συγκαλύψουν και να εξαπατήσουν τόσο τον εαυτό τους όσο και τους άλλους. Κάνουν σχεδόν οτιδήποτε προκειμένου να αποφύγουν να κοιτάξουν κατάματα το γεγονός ότι η πανοπλία τους έχει μια τρύπα. Τη στάση αυτή την αποκαλώ "σύνδρομο του Ραλφ Κράμντεν". Θυμάστε τον Ραλφ; Ενωώ τον αξέχαστο ήρωα της παλιάς κωμικής τηλεοπτικής σειράς *Μήνας του μέλιτος*, που τόσο παραστατικά ενσάρκωσε ο Τζάκι Γκλήσον. Ο Ραλφ πάντοτε είχε κάποιο κόλπο στα σκαριά, κάποιο (καταδικασμένο σε αποτυχία) σχέδιο για την εύκολη επιτυχία, σχέδιο που βέβαια απέφευγε την ανάγκη για σκληρή δουλειά – έστω και αν η δουλειά θα του επέτρεπε τελικά να φτάσει στο στόχο του αν νοιαζόταν να κουνήσει το δαχτυλάκι του. Ο Ραλφ πάντοτε έτρεφε την απατηλή σκέψη ότι υπάρχουν σύντομοι δρόμοι προς την επιτυχία.

Αφού εξετάσετε με ειλικρίνεια τις αδυναμίες σας, όπως είδαμε στο Βήμα 1, βρίσκεστε μπροστά στο δεύτερο εμπόδιο: να κάνετε κάτι γι' αυτές.

Είναι εύκολο να επισημάνετε όσους δεν θέλουν να αντιμετωπίσουν πραγματικά τις αδυναμίες τους. Είναι εκείνοι οι άνθρωποι που προβάλλουν δικαιολογίες. Είναι οι αναβλητικοί. Διαρκώς αναβάλλουν κάτι για αύριο. Όλοι μας το κάνουμε αυτό στον έναν ή τον άλλο βαθμό, αλλά εδώ πρόκειται για σοβαρά προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπίσουμε. Αν δεν κυριαρχήσουμε στις αδυναμίες αυτές μία προς μία, θα καταναλώσουν το χρόνο και την ενεργητικότητά μας και θα μας κάνουν να χάσουμε ευκαιρίες. Δεν μπορούμε να αφήσουμε αυτές τις συνήθειες να παγιωθούν. Η αναβολή της δράσης δεν είναι παρά αναβολή της επιτυχίας.

Επομένως, χρειαζόμαστε στόχους που θα μας βοηθήσουν να ξεπεράσουμε τις αδυναμίες μας. Αν το θέμα είναι απλό, όπως η αδυναμία του Γουέιν Τέρνερ στα μακρινά σουτ, ο στόχος γίνεται σχετικά απλός: καθιερώστε ένα σχέδιο επίθεσης που στηρίζεται στην εξάσκηση σε θέματα τεχνικής, με συνεχείς επαναλήψεις.

Αν το πρόβλημα είναι λιγότερο απτό – αναβλητικότητα, έλλειψη οργάνωσης, αποφυγή προσωπικών ευθυνών, και τα λοιπά – πρέπει να χαράξετε στόχους σαφώς σχεδιασμένους ώστε να αλλάξουν αυτή τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Για παράδειγμα, αν έχετε τάση προς αναβλητικότητα, βάλτε στόχο να γράφετε, κάθε μέρα, τρία πράγματα που πρόκειται να εκτελέσετε μέσα στη μέρα, τρία πράγματα που κανονικά θα αναβάλλατε. Αυτά τα τρία πράγματα οπωσδήποτε θα τα κάνετε πριν πέσετε για ύπνο το βράδυ. Δεν έχει σημασία τι είναι αυτά τα τρία πράγματα. Ο κατάλογός σας μπορεί να περιλαμβάνει το τηλέφωνο σε εκείνον τον πελάτη που διαρκώς παραπονιέται ή το να περπατήσετε το γύρο του τετραγώνου για άσκηση αντί να πιείτε ένα δεύτερο φλυτζάνι καφέ το πρωί. Το θέμα είναι ότι προσπαθείτε να αλλάξετε συμπεριφορά.

Βάζοντας στον εαυτό σας την πρόκληση να εκτελέσετε πράγματα που δεν σας αρέσουν και πολύ, λέτε στον εαυτό σας ότι όχι μόνο αναγνωρίζετε την αδυναμία σας αλλά έχετε το σχέδιο να κάνετε κάτι. Το σχέδιο είναι απλώς ένας κατάλογος στόχων που θέτετε στον εαυτό σας.

Το κλειδί είναι να κάνετε τους στόχους αυτούς εύκολα επιτεύξιμους. Δεν προσπαθούμε να μεταμορφώσουμε τη ζωή μας μέσα σε εικοσιτέσσερις ώρες. Δεν ζητάμε μια ολοκληρωτική αλλαγή συμπεριφοράς από τη μια μέρα στην άλλη. Αυτό που επιδιώκουμε είναι *καθημερινές* επιτυχίες. Μην ξεχνάτε ότι η μακροπρόθεσμη

επιτυχία μας είναι αποτέλεσμα των μικρών κατακτήσεων που συσσωρεύουμε κάθε μέρα. Μόλις πετύχετε το στόχο να κάνετε κάθε μέρα τρία πράγματα που κανονικά θα αναβάλλατε, μπορείτε να ανεβάσετε τον πήχυ: πέντε πράγματα κάθε μέρα, και αργότερα κάντε τα επτά. Σύντομα θα δείτε ότι έχετε εξαλείψει ολότελα τις αδυναμίες σας.

Η δεύτερη κατηγορία των στόχων σας, οι στόχοι που βασίζονται στην επιδίωξη των ονείρων σας, διαφέρει κάπως.

Πρώτον, γράψτε βήμα προς βήμα τι θα χρειαστεί προκειμένου να φτάσετε στο όνειρό σας, όποιο και αν είναι αυτό. Κόψτε το όνειρο σε όσο περισσότερα κομμάτια γίνεται.

Για παράδειγμα, όταν βγω στη σύνταξη ως προπονητής, θέλω να ακολουθήσω μια δεύτερη καριέρα στην περιγραφή αθλητικών αγώνων για την τηλεόραση. Δεν τρέφω αυταπάτες ότι μπορώ να γίνω ο επόμενος Μπομπ Κόστας ή Τζων Μάντεν, αλλά οι λίγες τηλεοπτικές περιγραφές που έχω κάνει μου άρεσαν και έχω αποφασίσει κάποτε να ερευνήσω το θέμα περισσότερο. Τότε θα είμαι περίπου πενήντα χρονών, δηλαδή πάρα πολύ νέος για να περνάω τον καιρό μου καθισμένος στην Αίθουσα Αναμονής του Παραδείσου. Λοιπόν, αντί να το ρίξω στο γκολφ, θα επιδιώξω ενεργητικά την καριέρα του τηλεσχολιαστή, με τον ίδιο τρόπο που επιδίωξα την καριέρα του προπονητή όταν αποφοίτησα από το Πανεπιστήμιο της Μασσαχουσέτης το 1974.

Πώς θα το κάνω αυτό;

Με την οργάνωση. Βάζοντας βραχυπρόθεσμους στόχους.

Θα δημιουργήσω το οργανωμένο σχέδιο επίθεσής μου. Θα διαβάσω οτιδήποτε κυκλοφορεί για το θέμα. Θα αποκτήσω το εργασιακό ήθος που απαιτείται για τη συγκεκριμένη δουλειά. Θα δημιουργήσω την εντύπωση του συνταρακτικού γι' αυτό που

προσπαθώ, την αίσθηση ότι ξεκινάω μια νέα συναρπαστική περιπέτεια στη ζωή μου, κάτι που θα είναι εντελώς διαφορετικό από τις προηγούμενες θέσεις εργασίας μου. Αλλά θα έχω και υπομονή, θα έχω επίγνωση ότι το ταξίδι μου αυτό θα κρατήσει πολύ καιρό, δεν θα βάλω άκαμπτο χρονοδιάγραμμα ή προθεσμία λήξης. Και δεν έχω αμφιβολία ότι τελικά θα πετύχω το στόχο μου.

Δεν θα συμβεί μονομιάς. Θα το προσπαθήσω βήμα-βήμα, γνωρίζοντας ότι το μυστικό για την επίτευξη κάθε μακροπρόθεσμης φιλοδοξίας είναι η επίτευξη δεκάδων βραχυπρόθεσμων στοχών.

ΜΗ ΒΑΖΕΤΕ ΕΞΩΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

Ας υποθέσουμε ότι ζυγίζετε 50 κιλά περισσότερο από το κανονικό και ότι βάζετε στόχο να χάσετε αυτό το βάρος.

Λοιπόν, αποκλείεται να το χάσετε μέσα σε δύο μήνες.

Παρόμοια, ο βυθισμένος στη μετριότητα έφηβος, ο ξαπλωμένος στον καναπέ χωρίς καμιά πειθαρχία στη ζωή του, αποκλείεται να πάρει απολυτήριο με άριστα στο τέλος της χρονιάς. Το να βάζετε τόσο υψηλούς στόχους είναι επόμενο να οδηγήσει στην απογοήτευση και, αναπόφευκτα, στην αποτυχία. Οι στόχοι αυτοί είναι εξωπραγματικοί, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα, και ταυτόχρονα είναι αντιπαραγωγικοί. Αν ανεβαινέτε μια σκάλα, δεν θα επιχειρήσετε να πηδήσετε από το πρώτο σκαλοπάτι κατευθείαν στο δέκατο. Επιδιώκετε τη βαθμιαία άνοδο, περνώντας από όλα τα σκαλοπάτια, και συνειδητοποιείτε ότι κάθε σκαλοπάτι οδηγεί στο επόμενο και αυτό σε άλλο· και, παρόλο που κάθε σκαλοπάτι μπορεί να είναι μικρό, όλα μαζί σας φέρνουν πιο κοντά στο στόχο σας. Αυτό πρέπει πάντα να το έχετε κατά νου, πάντα πρέπει να έχετε

κατά νου ότι κάνετε προόδους, έστω και αν η πρόοδος είναι πιο αργή από όσο περιμένατε.

Πρέπει επίσης να θυμόμαστε ότι δεν πρόκειται πάντοτε να φτάνουμε στους στόχους μας ως διά μαγείας. Εμείς επιδιώκουμε να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας, δεν αναζητούμε ακαριαία ικανοποίηση.

Πρέπει λοιπόν να έχουμε υπομονή και να καταλάβουμε ότι προσπαθούμε να καθιερώσουμε πλαίσια δράσης για όλη μας τη ζωή, νέες συμπεριφορές που πρόκειται να μας δώσουν τη δυνατότητα της μεγαλύτερης επιτυχίας. Πρέπει να έχουμε αυτοπεποίθηση και να πιστεύουμε ότι, επειδή έχουμε αποκτήσει εργασιακό ήθος και το σχέδιο επίθεσής μας είναι καλό, η αποτυχία δεν είναι παρά ένας τρόπος για να βελτιωθούμε, και ότι τελικά θα φτάσουμε στην επιτυχία.

Ορισμένες φορές οι στόχοι που βάζουμε μπορεί να αποδειχθούν υπερβολικά ψηλοί για μας. Ίσως χρειαστεί να τους τροποποιήσουμε λίγο. Ίσως μάλιστα χρειαστεί μια μέρα να τους αλλάξουμε. Αλλά, ακόμα και οι στόχοι τους οποίους δεν επιτυγχάνουμε μπορούν να μας χαρίσουν μεγάλη ικανοποίηση.

Πώς;

Λόγω της προσπάθειας που καταβάλλουμε. Λόγω της επίπονης προσπάθειας να βελτιωθούμε. Αυτή, από μόνη της, μας ανεβάζει σε ανώτερο επίπεδο. Επομένως, πρέπει διαρκώς να επαινείτε τον εαυτό σας όταν φτάνετε στο επόμενο βήμα. Κάνετε προόδους και πρέπει να ανταμειφθείτε. Ακόμα και η επίτευξη των πολύ μικρών στόχων είναι κάτι που πρέπει να σας γεμίζει υπερηφάνεια.

Το κάθε είδους επίτευγμα σημαίνει ότι δουλεύετε.

Και τώρα πια θα πρέπει να σας είναι σαφές ότι η σκληρή δουλειά είναι κεφαλαιώδης στοιχείο της επιτυχίας.

Επομένως, η επιδίωξη βραχυπρόθεσμων στόχων αποτελεί εγγενώς ένα εγχείρημα που σας κάνει ισχυρότερους.

Ας εξετάσουμε το στερεότυπο παράδειγμα του απροσανατόλιστου εφήβου, του παιδιού με το οποίο όλοι φαίνονται να έχουν πρόβλημα – γονείς, καθηγητές, προπονητές, ο καθένας. Ξέρετε για ποιον τύπο εφήβου σάς μιλάω: κακοί βαθμοί, σκουλαρικοί στο αυτί ή χαλκάς στη μύτη, βαμμένα μαλλιά· ο βυθισμένος στην πλήξη και τη μετριότητα εφηβος της δεκαετίας του 1990, που δεν φαίνεται να έχει κανένα συγκεκριμένο στόχο πέρα από το να βλέπει τηλεόραση, να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια, και να βγαίνει με τους φίλους του. Το κλασικό παράδειγμα νέου που δεν πετυχαίνει τίποτε.

Αυτό που πρέπει να κάνει είναι να αλλάξει το πρότυπο της συμπεριφοράς του, να αποκτήσει πειθαρχία, κάτι που κατά τα φαινόμενα του λείπει εντελώς. Το παιδί αυτό – σαν εμάς τους υπόλοιπους – παραπαίει επειδή δεν είναι οργανωμένο και έχει ελάχιστη ή και καθόλου πειθαρχία στη ζωή του. Δεν έχει καθορισμένους στόχους. Και δεν έχει βρεθεί σε αυτή τη θέση από τη μια μέρα στην άλλη. Τα προβλήματα του παιδιού αυτού δεν άρχισαν την περασμένη βδομάδα. Κατά πάσα πιθανότητα, η έλλειψη πειθαρχίας παρατηρείται εδώ και πολύν καιρό.

Υπό τις συνθήκες αυτές, ο γονέας πρέπει να θέσει ορισμένους βραχυπρόθεσμους και εύκολα επιτεύξιμους στόχους. Να κατανοήσει ότι το παιδί αυτό είναι προϊόν μιας κουλτούρας που προσκυνάει στο βωμό της ακαριαίας ικανοποίησης. Όλα πρέπει να συμβούν αμέσως· να γιατί έχουν γίνει τόσο δημοφιλή τα φαστ φουντ, το τηλεκοντρόλ της τηλεόρασης, και το λόττο. Το παιδί αυτό ποτέ

ΒΑΛΤΕ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

δεν έχει διδαχθεί την αρετή της υπομονής ή την πειθαρχία στη ζωή του· κατά πάσα πιθανότητα μάλιστα, αγνοεί εντελώς τι σημαίνουν αυτά τα πράγματα. Πρέπει να το καταλάβετε αυτό και να ενεργήσετε αναλόγως.

Από πού θα αρχίσετε λοιπόν;

Θα το βοηθήσετε να βάλει βραχυπρόθεσμους στόχους που να μπορούν να επιτευχθούν εύκολα. Δωδεκάωρους στόχους. Εικοσιτετράωρους στόχους. Σαρανταοκτώωρους στόχους. Στόχους που να επιτρέπουν στο παιδί αυτό να γευτεί την επιτυχία. Αν οι στόχοι είναι πολύ μακροπρόθεσμοι ή πολύ δύσκολοι, καταλήγουν να γίνουν συνταγή για εξασφαλισμένη αποτυχία. Και μην περιμένετε άμεσες ή θεαματικές αλλαγές. Να αναζητείτε βηματικές προόδους, αλλαγές που μετρούνται όχι με το μέτρο αλλά με τον πόντο. Με τον καιρό και την υπομονή, οι πόντοι γίνονται μέτρο και αρχίζει να αναδεικνύεται ένα πραγματικό εργασιακό ήθος.

Αυτό που εγώ κάνω στην περίπτωση αυτή, είναι να πω στο νεαρό να πάει σπίτι του, να κοιμηθεί και να ονειρευτεί. Να σκεφτεί λίγα πράγματα για το μέλλον και την άλλη μέρα να επιστρέψει και να μου πει τι είδε. Τότε του λέω: "Αν αυτό είναι το όνειρό σου, έλα να δουλέψουμε μαζί για να το κάνουμε πραγματικότητα".

Μπορεί να πρόκειται για κάτι πολύ απλό, όπως το να πάρει καλύτερους βαθμούς στο σχολείο. "Εντάξει", του λέω, "πάρε το χειρότερό σου μάθημα, εκεί που έχεις βαθμό κάτω από τη βάση, και προσπάθησε να βελτιωθείς. Ο στόχος σου είναι να ξεπεράσεις το μέσο όρο της τάξης στο μάθημα αυτό".

Αφού ορίσετε στόχους, βάλτε το νεαρό να γράψει τις μεθόδους που θα χρησιμοποιήσει για την εκπλήρωσή τους. Ύστερα, φροντίστε ώστε να εφαρμόσει όντως τις μεθόδους. Στο τέλος, αφού ο

στόχος επιτευχθεί, δείξτε την εκτίμησή σας και το σεβασμό σας προς το επίτευγμα, κάνοντας κάτι το εξαιρετικό. Καλέστε τον σε δείπνο, διοργανώστε ένα πάρτυ, οτιδήποτε μπορεί να χρησιμεύσει ως ανταμοιβή, ως επιβράβευση της σκληρής δουλειάς και της αφοσίωσης που επέδειξε.

Να θυμάστε τους τρεις βασικούς κανόνες: καθορίστε στόχους, βάλτε τον ενδιαφερόμενο να σας δείξει ποιες μεθόδους θα ακολουθήσει, παρακολουθήστε την εφαρμογή. Φροντίστε ώστε ο ενδιαφερόμενος να καταλάβει ότι δεν πρόκειται για ευχολόγια αλλά για πρόγραμμα εργασίας.

Και αυτό που λειτουργεί με τους ατίθασους εφήβους λειτουργεί για τους πάντες – ακόμα και για σας. Μπορεί να μην παίρνετε κακούς βαθμούς, να μη φοράτε σκουλαρίκια και χαλκάδες, και να μην κουρεύετε σε στυλ πανκ, έχετε όμως, όπως όλοι μας, κάποια έλλειψη πειθαρχίας σε σχέση με τη δουλειά σας, την άσκησή σας ή οτιδήποτε άλλο. Βάζοντας όμως βραχυπρόθεσμους στόχους και στη συνέχεια επιτυγχάνοντάς τους, δίνουμε τροφή στην επιθυμία για μεγαλύτερα επιτεύγματα. Εμπνεόμαστε να θέλουμε να πετύχουμε περισσότερα.

Οι μικρές επιτυχίες γεννούν τις μεγαλύτερες. Οι προσιτοί βραχυπρόθεσμοι στόχοι θα οδηγήσουν τελικά στη χάραξη μακροπρόθεσμων στόχων. Αν συνεχίσετε να επιτυγχάνετε βραχυπρόθεσμους στόχους, σύντομα θα έχετε προχωρήσει χιλιόμετρα από εκεί που βρισκόσασταν.

ΜΗ ΒΑΖΕΤΕ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΑ ΤΟΝ ΠΗΧΥ

Παρόλο που δεν είναι καλό να βάζουμε εξωπραγματικούς στόχους που μας φέρνουν απογοήτευση, πρέπει ωστόσο να σπρώχνουμε τον εαυτό μας.

Αυτό είναι το κλειδί. Πάντοτε μπορούμε να κάνουμε περισσότερα από όσα πιστεύουμε. Ο καθένας που έχει πετύχει σπουδαία πράγματα το ξέρει αυτό. Πάντοτε μπορούμε να δουλέψουμε σκληρότερα. Πάντοτε μπορούμε να καταβάλουμε εντονότερη και μεγαλύτερη προσπάθεια. Πάντοτε μπορούμε να έχουμε καλύτερη απόδοση. Πώς εξηγείται αυτό; Ο λόγος είναι ότι γνωρίζουμε μόνο αυτά που ήδη έχουμε κατορθώσει. Δεν μπορούμε να δούμε το μέλλον, δηλαδή δεν έχουμε στο νου μας μια απτή εικόνα του εαυτού μας να κατορθώνει δυσκολότερους στόχους.

Το κόλπο είναι να συνεχίσουμε να έχουμε απαιτήσεις από τον εαυτό μας, να μη μένουμε ικανοποιημένοι με τις μικρές νίκες, να μη συμβιβάζομαστε με τη μετριότητα. Προσπαθούμε να γίνουμε όσο καλύτεροι μπορούμε, να αξιοποιήσουμε στο έπακρο το δυναμικό μας. Δεν προσπαθούμε απλώς να φτάσουμε σε ένα επίπεδο όπου μπορούμε να επιπλέουμε άνετα.

Συχνά καλώ τους παίκτες μου στο γραφείο μου, τους βάζω να καθίσουν απέναντί μου και τους ρωτώ ποιοι είναι οι στόχοι τους. Θέλω να τους *πουν* οι ίδιοι. Να χρειαστεί να τους ορίσουν. Να τους διατυπώσουν λεκτικά.

Και συχνά παρατηρώ ότι υποτιμούν τον εαυτό τους. Ότι βάζουν πολύ χαμηλούς στόχους.

Ας επιστρέψουμε στον Μπίλλυ Ντόνοβαν. Τον θυμάστε; Ήταν ο παίκτης της ομάδας μου στο Κολλέγιο Πρόβιντενς που από μόνημος αναπληρωματικός έφτασε μέσα σε δύο χρόνια στην Ιδανική Πεντάδα του πρωταθλήματος, κυρίως χάρη στο εργασιακό ήθος του και την αφάνταστα αυξημένη αυτο-εκτίμησή του.

Αν ρωτούσα τον Μπίλλυ στην πρώτη μας συνάντηση ποιοι ήταν οι στόχοι του, χωρίς αμφιβολία θα μου έλεγε: "Να γίνω καλύτερος παίκτης στο κολλεγιακό. Να παίζω ας πούμε στο μισό

παιχνίδι, να έχω μέσο όρο κάπου δέκα πόντους". Γιατί όχι; Μιλάμε για κάποιον ο οποίος σπάνια είχε παίξει στην ομάδα τις δύο πρώτες σαιζόν. Επομένως, το να παίζει έστω και στη μισή διάρκεια κάθε αγώνα και να έχει κάποια μικρή επιτυχία σίγουρα του φαινόταν πολύ ελκυστική ιδέα τότε. Το θέμα είναι ότι ήταν εντελώς αδιανόητο να μου πει: "Θέλω να μπω στην Ιδανική Πεντάδα του πρωταθλήματος και να μου δοθεί η ευκαιρία να παίξω στο NBA". Αυτό θα ήταν όνειρο, όχι στόχος.

Όταν όμως μιλήσαμε για πρώτη φορά, δεν είχε όνειρο, τουλάχιστον που να μπορεί να το διατυπώσει. Είχε μόνο στόχο, και μάλιστα όχι και πολύ απαιτητικό.

Πολύ συχνά οι άνθρωποι υποτιμούν τον εαυτό τους, ιδίως όταν έχουν χαμηλή αυτο-εκτίμηση. Αν τους ζητήσετε να ορίσουν τους στόχους τους, θα σας αναφέρουν στόχους που αισθάνονται ότι μπορούν εύκολα να πετύχουν. Βάζουν τον πήχυ σε ένα ύψος το οποίο μπορούν να φτάσουν πολύ εύκολα ή τουλάχιστον χωρίς πολλή προσπάθεια. Και έτσι αμέσως πετυχαίνουν τον στόχο τους. Ωστόσο, το τίμημα που πληρώνουν είναι ότι πετυχαίνουν το στόχο χωρίς να χρειαστεί να επιδείξουν δημιουργικότητα, χωρίς να χρειαστεί να καταβάλουν τη μεγάλη προσπάθεια.

Το αποτέλεσμα;

Αποτέλεσμα είναι η απατηλή αίσθηση της επιτυχίας που δεν την αξίζουν πραγματικά.

Σε κάποιο βαθμό, οι χαμηλοί στόχοι είναι αναγκαίοι. Θυμηθείτε αυτό που είπαμε νωρίτερα: η χαμηλή αυτο-εκτίμηση χρειάζεται εύκολους, επιτεύξιμους στόχους για να θεραπευθεί. Και οι απροσανατόλιστοι άνθρωποι που παραπαίουν χωρίς πειθαρχία χρειάζονται αυτούς τους βραχυπρόθεσμους στόχους για να ξεκινήσουν. Το ζητούμενο εδώ είναι να τους κάνουν να συμμετάσχουν, να

μπουν στο παιχνίδι. Αλλά όσο ανεβαίνει η αυτο-εκτίμηση κάποιου, ανεβαίνουν και οι απαιτήσεις από αυτόν.

Οι άνθρωποι που διαπνέονται από ζήλο βάζουν τον πήχυ σε ύψη που θεωρούνται απρόσιτα και στη συνέχεια ορίζουν και εφαρμόζουν τις απαραίτητες μεθόδους για να φτάσουν σε αυτά τα ύψη. Βάζουν ψηλούς στόχους επίτηδες, επειδή καταλαβαίνουν ότι, όταν η πρόκληση δεν αξίζει, η επιβράβευση θα είναι κενή, δεν θα τους χαρίζει ικανοποίηση. Οι ρηχές νίκες δεν είναι απλώς χωρίς νόημα· μπορεί να αποδειχθούν φαρμακερές, επειδή μας επιτρέπουν να επαναπαυθούμε στα κεκτημένα χωρίς να πάρουμε είδηση τον ανταγωνισμό. Και πριν πούμε "κίμινο", έρχεται ένα απροσδόκητο, πραγματικά δύσκολο καθήκον και μας ρίχνει κάτω.

Για παράδειγμα, ας πούμε ότι είστε πωλητής και ότι συνεχώς έχετε καλύτερη απόδοση από τους υπόλοιπους του τμήματός σας χρησιμοποιώντας κάθε χρόνο τις ίδιες δοκιμασμένες και πετυχημένες μεθόδους με πέρυσι και πρόπερσι. Φέτος λοιπόν βάζετε στόχο να βελτιώσετε την απόδοσή σας κατά 10% σε σχέση με πέρυσι, γνωρίζοντας ότι αυτό θα είναι πανεύκολο για σας. Αυτό που δεν έχετε αντιληφθεί είναι ότι οι άλλοι πωλητές έχουν πια βαρεθεί να έρχονται κάθε χρόνο δεύτεροι, τρίτοι ή δέκατοι. Φέτος κάνουν τα αδύνατα δυνατά και βελτιώνουν τη δική τους απόδοση κατά 20, 30 ή και 40% και σας αφήνουν πολύ πίσω τους.

Λοιπόν, πάντοτε πρέπει να σπρώχνετε τον εαυτό σας. Όχι σε εξωπραγματικούς στόχους που αναπόφευκτα οδηγούν στην αποτυχία. Αλλά σε επιτευξιμους στόχους που θα γίνονται όλο και περισσότερο απαιτητικοί. Όλο και ψηλότερα θα ανεβαίνετε τα σκαλοπάτια ώσπου να φτάσετε εκεί που θέλετε. Ένα σκαλοπάτι κάθε φορά.

Η ΣΚΛΗΡΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Όλοι μας φτάνουμε σε ένα σημείο όπου θέλουμε να τα παρατήσουμε. Όλοι μας έχουμε το σημείο θραύσης μας. Όλοι μας περνάμε στιγμές με αμφιβολίες για το τι κάνουμε, ιδίως αν είναι κάτι δύσκολο. Συνήθως, η πρώτη και σημαντικότερη ένδειξη είναι όταν λέμε: "Α, δεν περνάω πια καλά. Δεν αξίζει τον κόπο".

Πρόκειται για την ανθρώπινη φύση, αναπόφευκτο τμήμα της διαδικασίας. Ιδιαίτερα σε μια κουλτούρα που θεωρεί τη διασκέδαση και την καλοπέραση ως τους δύο πιο περιζήτητους στόχους. Οι περισσότεροι από μας έχουμε εθιστεί να πιστεύουμε ότι το κάθε τι πρέπει να είναι διασκεδαστικό. Κάθε τι πρέπει να είναι "ευχάριστο". Αν δεν είναι, αρχίζουμε να αμφιβάλουμε για την αξία του.

Αυτό πρέπει να το κατανοήσετε και να συνειδητοποιήσετε ότι κάποια στιγμή πρόκειται να σας συμβεί. Πρέπει να κατανοήσετε τη δύναμη που έχουν αυτές οι ψυχολογικές παγίδες και να κάνετε ό,τι μπορείτε για να τις καταπολεμήσετε. Πρέπει να μην πάψετε ούτε στιγμή να λέτε στον εαυτό σας ότι όλη η καταπόνηση που αισθάνεστε αξίζει τον κόπο και ότι, αν μείνετε πιστοί στο σχέδιο επίθεσής σας, μια μεγάλη επιβράβευση σας περιμένει στο τέλος. Αλλά αυτό θα συμβεί μόνο αν μείνετε αταλάντευτοι στην πορεία σας και πιστοί στο σχέδιό σας. Πρέπει να λέτε διαρκώς στον εαυτό σας ότι τα πράγματα δεν θα είναι πάντοτε εύκολα· αυτό όμως που επιδιώκετε είναι η πραγματοποίηση των ονείρων σας και πρέπει να πληρώσετε το τίμημα.

Και πάλι, γυρνάμε σε αυτά που συζητήσαμε στο Βήμα 1, στο αρχικό αξίωμα του βιβλίου: πρέπει να γίνετε άξιοι της νίκης. Τα πράγματα δεν θα είναι πάντοτε εύκολα. Δεν θα έρθουν από τη μια μέρα στην άλλη. Αλλωστε, ακριβώς αυτή η στάση είναι που σας εμπόδισε αρχικά από το να πραγματώσετε τα όνειρά σας, η αντί-

ληψη ότι αν κάτι δεν είναι πάντοτε διασκεδαστικό και ευχάριστο δεν αξίζει τον κόπο να το επιχειρήσετε.

Ως προπονητής προσπάθω πάντοτε να εξηγήσω στους παίκτες μου ότι όλη αυτή η προσπάθεια που καταβάλλουν αξίζει πάντοτε τον κόπο. Ότι αν συνεχίσουν τους περιμένει μεγάλη ανταμοιβή. Πρέπει διαρκώς να τους εξηγώ, ξανά και ξανά, πόσο εξαιρετική είναι η επιβράβευση που τους περιμένει. Μόνο τότε θα σταθούν ικανοί να ξεπεράσουν αυτές τις στιγμές που φτάνουν σε αδιέξοδο και θέλουν να τα παρατήσουν.

Ας πάρουμε την περίπτωση του Ρίτσι Φάρμερ.

Ο Ρίτσι έπαιξε για μένα στο Κεντάκυ. Αποφοίτησε το 1992, αλλά όταν ήρθε στο Λέξινγκτον ως πρωτοετής ήταν ήδη θρύλος στην πολιτεία. Μεγάλωσε στα βουνά του ανατολικού Κεντάκυ, στην επαρχία Κλέι, σε ένα λύκειο με δώδεκα μόνο αγόρια. Αν δεν είστε φίλοι ή μέλη της ομάδας του Πανεπιστημίου του Κεντάκυ, καλύτερα να φυλάγεστε. Ο Ρίτσι μου είπε κάποτε ότι στην πατρίδα του είναι εύκολο να καταλάβεις τι σκέφτονται οι άλλοι για σένα. Αν τους αρέσεις, σου δίνουν και το πουκάμισο που φοράνε. Αν όχι, μπορεί και να σε σκοτώσουν.

Λοιπόν, ο Ρίτσι είχε αναδειχθεί Πολυτιμότερος Παίκτης (MVP) του μαθητικού πρωταθλήματος της πολιτείας για δύο χρονιές στη σειρά και είχε πάρει τον τίτλο του "Μίστερ Μπάσκετμπωλ" – δεν μπορείς να φτάσεις και ψηλότερα στο Κεντάκυ. Επίσης, οδήγησε την επαρχία Κλέι στην κατάκτηση του πολιτειακού πρωταθλήματος για πρώτη φορά στα χρονικά. Κατά σύμπτωση, την ίδια χρονιά προβλήθηκε η ταινία *Χούζιερς* (ελληνικός τίτλος: *Πάθος για το μπάσκετ*), το κινηματογραφικό έργο όπου ο Τζην Χάκμαν υποδύεται τον προπονητή μιας μικρής ομάδας στην Ιντιάνα. Και υπήρχαν αρκετές ομοιότητες: η ομάδα του Ρίτσι είχε

και αυτή μόνο λευκούς παίκτες, που κανείς τους δεν ήταν ψηλότερος από 1,85. Θέλω να πω ότι η νίκη τους δεν ήταν μικρό πράγμα – και ο Ρίτσι ανακοίνωσε την απόφασή του να έρθει στο Πανεπιστήμιο του Κεντάκυ σε ειδική εκδήλωση στο γυμναστήριο του λυκείου του, μπροστά σε χίλιους εξακόσιους ντόπιους που τον επευφημούσαν με φρενίτιδα.

Το θέμα είναι ότι ο Ρίτσι Φάρμερ είχε γίνει λαϊκός ήρωας στην πολιτεία και έτσι, όταν η γυναίκα μου η Τζόαν μού τηλεφώνησε μια μέρα λέγοντάς μου ότι ο Ρίτσι και ο πατέρας του βρίσκονται στο σαλόνι και ότι ο Ρίτσι θέλει να τα παρατήθει, μου ήρθε κεραμίδα. Όπως φαίνεται, ο Ρίτσι είχε έρθει σε σύγκρουση με το γυμναστή κατά τις ασκήσεις προετοιμασίας, και ήθελε να τα παρατήθει πριν αρχίσει η σαιζόν. Προσπαθούσε επίσης να χωνέψει ότι στο κολλέγιο δεν επρόκειτο πλέον να είναι ο σούπερσταν της ομάδας, όπως στο λύκειο, ότι τώρα πια θα ήταν ένας συμπληρωματικός παίκτης, ένας απλός "ρολίστας" όπως λέμε στο μπάσκετ, κάτι που δεν είναι εύκολο να αποδεχτείς όταν σε έχουν ηρωοποιήσει όπως τον Ρίτσι.

"Δεν διασκεδάζω πια", μου είπε.

"Για να δούμε", του απάντησα. "Είσαι δέκα κιλά υπέρβαρος, σε κακή φυσική κατάσταση, και τώρα σου ζητάνε να σηκώσεις βάρη και να βελτιώσεις το σώμα σου και εσύ μου λες ότι δεν διασκεδάσεις. Φυσικά και δεν είναι ευχάριστο. Πώς θα μπορούσε να είναι; Δεν το κάνουμε για ευχαρίστηση. Η ευχαρίστηση θα έρθει όταν βγεις στο παρκέ του Ραλπ Αρένα, μπροστά στους πιο αφοσιωμένους οπαδούς στον κόσμο. Όταν αποκτήσεις άριστη φυσική κατάσταση και είσαι έτοιμος να παίξεις, τότε θα έρθει η ευχαρίστηση. Αυτά πρέπει να τα περάσεις για να φτάσεις στην ευχαρίστηση. Μη μου λες λοιπόν ότι δεν σου αρέσει η προετοιμασία –

καλά κάνει και δεν σου αρέσει. Δεν υπάρχει λόγος να σου αρέσει".

"Ξέρεις κάτι; Εγώ μόλις γύρισα από περιοδεία για μεταγραφές. Δεκαοκτώ ολόκληρες μέρες τις πέρασα σε αεροπλάνα και δωμάτια ξενοδοχείων και νοικιασμένα αυτοκίνητα, μακριά από την οικογένειά μου. Ακριβώς το κομμάτι της δουλειάς που δεν μου αρέσει. Πρόκειται για το τίμημα που πρέπει να πληρώσω για να μπορώ να βγάλω μια μεγάλη ομάδα στο παρκέ του Ραππ Αρένα. Αλλά δε μ' αρέσει".

"Λοιπόν, ξέρεις τι λέω, Ρίτσι; Λέω να τα παρατήσουμε μαζί. Θα δώσουμε μια κοινή συνέντευξη τύπου και θα ανακοινώσουμε και οι δύο ότι τα παρατάμε. Ο Ιταλός προπονητής από τη Νέα Υόρκη και ο νεαρός παίκτης από τα βουνά του Κεντάκυ. Μαζί και οι δύο. Οι δημοσιογράφοι θα πάθουν την πλάκα τους".

Εκείνη τη στιγμή ο Ρίτσι έβαλε τα γέλια.

"Εσύ δεν γίνεται να τα παρατήσεις", μου λέει.

"Το ξέρω", απάντησα. "Ούτε κι εσύ".

Μέσα στα επόμενα τρία τέταρτα της ώρας έκλαψε, γέλασε, και στο τέλος το βάρος είχε φύγει από πάνω του.

Δεν τον εξευτέλισα. Δεν τον έκανα εχθρό μου, δεν τον αποκάλεσα φοβιτσιάρη ή μαμόθρεφτο επειδή θέλει να τα παρατήσει. Δεν του είπα "ή στρώνεις ή φεύγεις". Αν έκανα κάτι από αυτά, σίγουρα θα θύμωνε και θα έφευγε και θα τον έχανα για πάντα. Ούτε του είπα ότι η εντύπωση που έχει για τα πράγματα είναι λανθασμένη. Το αντίθετο.

Ο Ρίτσι συνειδητοποίησε ότι η άρση βαρών και η προπόνηση μέχρι τα όρια της αντοχής του δεν ήταν διασκέδαση. Ότι το να αισθάνεσαι τα σωθικά σου να σε καίνε και να νοιώθεις ότι θα πέ-

σεις λιπόθυμος δεν είναι διασκέδαση. Αλλά ταυτόχρονα συνειδητοποίησε ότι δεν μπορούσε να ελαφρύνει το φόρτο εργασίας του γιατί αυτό θα σήμαινε αναβολή του ονείρου του, να παίξει σε μια μεγάλη ομάδα στο γήπεδο Ραππ Αρένα.

Η σκληρή δουλειά δεν είναι πάντοτε διασκέδαση. Γι' αυτό λέγεται "δουλειά".

Ο Ρίτσι Φάρμερ είχε την ευκαιρία να συμβάλει ουσιαστικά στην ανύψωση της ομάδας, μιας ομάδας που το Μάιο του 1989 είχε δει τη φωτογραφία της στα *Εικονογραφημένα Σπορ* κάτω από τον τίτλο "Η ντροπή του Κεντάκυ", και όμως το 1992 έχασε την πρόκριση στο φάιναλ φορ για ένα μόνο βαθμό. Η σκληρή δουλειά επέτρεψε στον Ρίτσι Φάρμερ να τελειώσει την κολλεγιακή καριέρα του κάτω από τις ουρανομήκεις επευφημίες των θεατών του Ραππ Αρένα για τη συνεισφορά του σε αυτή τη θεαματική ανάκαμψη, με τη διαβεβαίωση ότι θα είναι για πάντα κομμάτι της ιστορίας της ομάδας μπάσκετ του Πανεπιστημίου του Κεντάκυ.

Αλλά τα πράγματα δεν είναι πάντοτε διασκεδαστικά και, για το λόγο αυτόν, είναι σημαντικό να λέτε στους ανθρώπους για τις ανταμοιβές που περιμένουν στην έξοδο του τούνελ. Όταν πρόκειται για ομάδα ανθρώπων, αυτό είναι ευκολότερο και μπορεί κανείς να ελπίζει ότι τα νεότερα μέλη θα διδαχθούν από τα παλαιότερα.

Δεν κινούμαστε όμως όλοι μας σε ομαδικά πλαίσια.

Ας πάρουμε τους περιοδεύοντες πωλητές, για παράδειγμα, εκκείνους που όλη τους τη ζωή είναι οι πωλήσεις, που βρίσκονται μόνοι τους απέναντι στους πελάτες και με το προϊόν στη μέση.

Αυτοί οι άνθρωποι δεν διαθέτουν ένα ομαδικό σύστημα στήριξης.

Πώς μπορούν λοιπόν να πείσουν τον εαυτό τους ότι η σκληρή δουλειά τους οδηγεί σε κάτι μεγαλύτερο;

Οι άνθρωποι αυτοί πρέπει να σχηματίσουν ένα δεσμό με το προϊόν που πωλούν. Πρέπει να σχηματίσουν την πεποίθηση ότι το προϊόν τους είναι το καλύτερο στην αγορά. Πρέπει να αισθάνονται όχι μόνο ότι η πώληση πρέπει να πραγματοποιηθεί αλλά και ότι ο πελάτης στο άλλο άκρο αποκτά κάτι αξιόλογο. Αυτά είναι τα συστατικά στοιχεία του στόχου του πωλητή να γίνει ο καλύτερος πωλητής του τομέα του. Τα τηλεφωνήματα, οι επισκέψεις, η ερευνητική προεργασία είναι απλώς τα μέσα για να φτάσει εκεί που θέλει.

Το ίδιο ισχύει και για σας.

Πρέπει συνεχώς να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι η επιθυμία σας να γίνετε περισσότερο επιτυχημένοι είναι ένας στόχος που αξίζει τον κόπο, ένας στόχος που τον αξίζετε αφού αποκτήσετε εργασιακό ήθος και έχετε πίστη στο σχέδιο επίθεσής σας. Το να γίνετε περισσότερο επιτυχημένοι είναι μια διαδικασία, η οποία συνήθως εξελίσσεται με μικρά βήματα προόδου και συνήθως περιλαμβάνει κάποιες στιγμές που κάθε άλλο παρά ευχάριστες είναι.

Ας μην κοροϊδευόμαστε. Το να μεταμορφώσετε τον εαυτό σας θέλει σκληρή δουλειά και προσπάθεια. Αν ήταν εύκολο, θα έβγαίνατε σε χάπια. Ή κάποιος θα έπαιρνε την πατέντα και θα είχαμε ένα Κατάστημα Πώλησης Επιτυχίας σε κάθε γωνία.

Όπως ο Ρίτσι Φάρμερ χρειάστηκε να περάσει από την άρση βαρών, τη γυμναστική, και το τρέξιμο για να αποκτήσει καλή φυσική κατάσταση, έτσι και εσείς πρέπει να πληρώσετε το αντίτιμο. Μπορεί να μην είναι η σωματική σας καταπόνηση, αλλά κάποιο αντίτιμο θα υπάρχει. Το να πιστεύετε το αντίθετο είναι αυταπάτη.

Με νέο πρόλογο για το Πρωτάθλημα 1997 του NCAA και τη μετακίνηση του Πιτίνο στους Σέλτικς της Βοστώνης.

ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΤΩΝ ΡΙΚ ΠΙΤΙΝΟ ΚΑΙ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠ' ΟΣΑ ΦΑΝΤΑΖΟΣΑΣΤΑΝ ΠΟΤΕ ΕΦΙΚΤΑ.

Ο Ρικ Πιτίνο είναι ο άνθρωπος που οδήγησε τους "Wild Cats" του Πανεπιστημίου του Κεντάκι στη θεαματική κατάκτηση του πρωταθλήματος μπάσκετ του NCAA (Κολεγιακό Πρωταθλημα των ΗΠΑ) το 1996, στα τελικά του ίδιου πρωταθλήματος το 1997 και στη συνέχεια πραγματοποίησε το πολυσυζητημένο άλμα στους Σέλτικς της Βοστώνης. Για τον Ρικ Πιτίνο δεν υπάρχουν συντομοί δρόμοι προς την επιτυχία. Το μυστικό του Πιτίνο, και ο λόγος για τον οποίο έχει αναδειχθεί τόσο σε μεγάλο προπονητή όσο και σε περιζήτητο ομιλητή, είναι η στρατηγική του της υπεραπόδοσης. Τώρα, στο βιβλίο του *Η επιτυχία είναι επιλογή*, αναλύει τις δοκιμασμένες μεθόδους που ανέδειξαν τον ίδιο και τις ομάδες του σε θρύλους και σας προσφέρει ένα σχέδιο επίθεσης, αποτελούμενο από δέκα βήματα, το οποίο θα σας βοηθήσει να φτάσετε στη νίκη σε σπύδηποτε αποφασίσετε να επιχειρήσετε.

- ▶ ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΑΥΤΟ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ
- ▶ ΒΑΖΕΤΕ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ
- ▶ ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΟΤΕ ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
- ▶ ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
- ▶ ΜΑΘΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΝΤΕΛΕΙΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
- ▶ ΔΙΔΑΧΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ
- ▶ ΑΠΟΔΩΣΤΕ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ
- ▶ ΔΕΙΞΤΕ ΕΠΙΜΟΝΗ
- ▶ ΔΙΔΑΧΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΤΙΘΕΟΤΗΤΕΣ
- ▶ ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ

Απολαυστικό στην ανάγνωση αλλά και με άμεση πρακτική εφαρμογή, το *Η επιτυχία είναι επιλογή* μπορεί να σημάνει τη διαφορά μεταξύ επιτυχίας και αποτυχίας στη ζωή σας.

"Όπως πάντα, ο Πιτίνο παραδίδει μαθήματα ψυχολογίας και πρακτικής εφαρμογής της τέχνης της πειθούς"

— *Chicago Sun-Times*

"Οι επιδόσεις του Πιτίνο στο γήπεδο είναι εκπληκτικές ... και το προσωπικό του στυλ κερδίζει τον αναγνώστη".

— *Time*



ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Σολωμού 57, 10432, ΑΘΗΝΑ, Τηλ.5237635

Επισκεφθείτε μας στο Internet
<http://www.klidarithmos.gr>

ISBN 960-209-378-1



9 789602 093788