

Uită de griji, începe să trăiești

Tehnicile demonstrate ale lui Dale Carnegie au ajutat milioane de oameni să adopte o atitudine nouă care duce la siguranță și fericire, arătându-le cum să scape pentru totdeauna de obiceiul de a se îngrijora.

- Închide ușile de fier care dau spre trecut și spre viitor. Trăiește în compartimente etanșe de o zi.
- Privește partea amuzantă a vieții.
- Ocupă-ți timpul. O persoană îngrijorată trebuie să se cufunde cu totul într-o activitate.
- Analizează datele: care sunt șansele, conform teoriei probabilităților, ca evenimentul de care îți faci griji să aibă loc vreodată?
- Dă-ți mereu toată silința.
- Vezi care sunt avantajele situației personale – nu necazurile.
- Uită de tine, interesându-te de ceilalți. Fă în fiecare zi o faptă bună, care va așterne un zâmbet pe chipul cuiva.

Sfaturile practice și pline de inspirație ale lui Dale Carnegie sunt la fel de eficiente astăzi ca atunci când au fost scrise. Acum poți să te alături milioaneilor de oameni care au învățat *cum să pună capăt grijilor și să înceapă să trăiască!*

How to Stop Worrying and Start Living

Copyright © 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie.

Copyright renewed.

Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Ines Simionescu**

Editor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARNEGIE, DALE

Uită de griji, începe să trăiești / Dale Carnegie; trad.: Dana Dobre. -

București: ACT și Politon, 2020

ISBN 978-606-913-600-3

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

DALE
CARNEGIE

UITĂ DE GRIJI,
ÎNCEPE SĂ TRĂIEȘTI
(ediție revizuită)

Traducere din limba engleză de
Dana Dobre

 ACT și Politon

2020

Această carte este dedicată unui om
care nu are nevoie să o citească
– LOWELL THOMAS

*Vreau să îi mulțumesc din adâncul inimii
drei Villa Stiles pentru tot ceea ce a făcut ca să mă ajute
în pregătirea acestei cărți și a celei intitulate
How to Win Friends and Influence People
(Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influenți*)*

* Carte apărută sub acest titlu la Editura Curtea Veche, București, 2018.
(n.tr.)

CUPRINS

PREFAȚĂ

Cum a fost scrisă această carte și de ce	11
Nouă sugestii despre cum să profiți la maximum de această carte	19

PARTEA ÎNTÂI

ADEVĂRURI ESENȚIALE PE CARE AR TREBUI SĂ LE ȘTII DESPRE ÎNGRIJORARE

1. Trăiește în „compartimente etanșe de o zi”	27
2. O formulă magică pentru a scăpa de griji	42
3. Ce ai putea păți din cauza grijilor	52

PARTEA A DOUA

TEHNICI DE BAZĂ ÎN ANALIZAREA GRIJILOR

4. Cum să analizezi și să rezolvi problemele legate de griji	69
5. Cum să elimini 50% din grijile legate de afaceri	81

PARTEA A TREIA

CUM SĂ DISTRUGI OBICEIUL DE A TE ÎNGRIJORA ÎNAINTE CA ACESTA SĂ TE DISTRUGĂ PE TINE

6. Cum să îți alungi grijile din minte	91
7. Nu te lăsa doborât de cărăbuși	103
8. O lege care te va scăpa de multe griji	112
9. Cooperează cu inevitabilul	121
10. Plasează grijilor tale o comandă „stop-pierderi”	134
11. Nu încerca să tai rumeguș cu fierăstrăul	143

PARTEA A PATRA

ȘAPTE MODURI DE A CULTIVA O ATITUDINE MENTALĂ CARE ÎȚI VA ADUCE PACE ȘI FERICIRE

- | | |
|--|-----|
| 12. Șapte cuvinte care îți pot transforma viața | 153 |
| 13. Marele preț al răzbunării | 171 |
| 14. Dacă faci acest lucru, nu va mai trebui să te îngrijorezi
niciodată din cauza nerecunoștinței | 183 |
| 15. Ai da tot ce ai pe un milion de dolari? | 192 |
| 16. Descoperă-te și fii tu însuți: amintește-ți că nu mai este
nimeni ca tine pe lume | 201 |
| 17. Dacă ai o lămâie, fă o limonadă | 211 |
| 18. Cum să te vindeci de depresie în paisprezece zile | 221 |

PARTEA A CINCEA

MODALITATEA PERFECTĂ DE A ÎNVINGE GRIJILE

- | | |
|---|-----|
| 19. Cum și-au învins grijile mama și tata | 243 |
|---|-----|

PARTEA A ȘASEA

CUM SĂ NU ÎȚI MAI FACI GRIJI DIN CAUZA CRITICILOR

- | | |
|---|-----|
| 20. Ține minte că nimeni nu lovește un câine mort | 271 |
| 21. Fă acest lucru – iar criticile nu te vor afecta | 276 |
| 22. Lucruri prostești pe care le-am făcut | 281 |

PARTEA A ȘAPTEA

ȘASE MODURI DE A PREVENI OBOSEALA ȘI GRIJILE ȘI DE A-ȚI MENȚINE ENERGIA ȘI BUNA DISPOZIȚIE LA UN NIVEL ÎNALT

- | | |
|--|-----|
| 23. Cum să câștigi o oră în plus pe zi | 291 |
| 24. Ce anume te obosește și ce poți să faci în această privință | 297 |
| 25. Cum să eviți oboseala și să arăți mereu tânăr! | 303 |
| 26. Patru bune deprinderi de lucru care te vor ajuta să previi
oboseala și îngrijorarea | 310 |
| 27. Cum să alungi plictiseala care duce la oboseală, îngrijorare
și resentimente | 317 |
| 28. Cum să nu ne facem griji din cauza insomniei | 328 |

PARTEA A OPTA
„CUM AM ÎNVINS GRIJILE”

Șase neazuri mari care m-au lovit deodată de C. I. BLACKWOOD	339
Mă pot transforma într-un optimist debordant în decurs de o oră de ROGER W. BABSON	342
Cum am scăpat de complexul de inferioritate de ELMER THOMAS	343
Am trăit în Grădina lui Allah de R.V.C. BODLEY	348
Cinci metode pe care le-am folosit ca să-mi alung grijile de WILLIAM LYON PHELPS	352
Am rezistat ieri. Pot rezista și astăzi de DOROTHY DIX	356
Nu credeam că mai văd zorile de J.C. PENNEY	358
Mă duc la sală să dau în sacul de box sau fac o plimbare în natură de COL. EDDIE EAGEN	360
Eram „tipul distrus de la Virginia Tech” de JIM BIRDSALL	361
Trăiesc după această frază de DR. JOSEPH R. SIZOO	363
Am ajuns pe culmile disperării și am supraviețuit de TED ERICKSEN	364
Am fost unul dintre cei mai mari nătărăi din lume de PERCY H. WHITING	366
Am încercat mereu să îmi păstrez liberă calea de aprovizionare de GENE AUTRY	368
Am auzit un glas în India de E. STANLEY JONES	372
Când mi-a bătut șeriful la ușă de HOMER CROY	374

Cel mai dur adversar cu care m-am luptat a fost îngrijorarea de JACK DEMPSEY	378
M-am rugat lui Dumnezeu să nu ajung la orfelinat de KATHLEEN HALTER	380
Stomacul mi se răsucea ca o tornadă de CAMERON SHIPP	382
Am învățat să nu îmi mai fac griji privind-o pe soția mea cum spală vasele de reverendul WILLIAM WOOD	386
Am găsit răspunsul de DEL HUGHES	388
Timpul rezolvă multe lucruri! de LOUIS T. MONTANT, JR.	390
Am fost avertizat să nu vorbesc și să nu mișc un deget de JOSEPH L. RYAN	392
Mă detașez complet de probleme de ORDWAY TEAD	393
Dacă nu aș fi încetat să îmi fac griji, aș fi ajuns de mult în mormânt de CONNIE MACK	394
Am scăpat de ulcer și de îngrijorare schimbându-mi slujba și atitudinea mentală de ARDEN W. SHARPE	397
Acum mă uit după lumina verde de JOSEPH M. COTTER	398
Cum a câștigat John D. Rockefeller 45 de ani de viață	401
Mă sinucideam lent, pentru că nu știam să mă relaxez de PAUL SAMPSON	409
Mi s-a întâmplat un adevărat miracol de Dna JOHN BURGER	410
Cum a învins grijile Benjamin Franklin	412
Am fost atât de îngrijorată, încât nu am mâncat hrană solidă timp de 18 zile de KATHRYNE HOLCOMBE FARMER	413

Prefață

Cum a fost scrisă această carte și de ce

În 1909, eram unul dintre cei mai nefericiți tineri din New York. Vindeam autocamioane ca să-mi câștig existența. Nu știam cum funcționează un autocamion. Și asta nu era tot: nici nu voiam să știu. Îmi detestam slujba. Detestam faptul că trăiam într-o cameră mobilată ieftin de pe strada West 56 – o cameră infestată cu gândaci. Îmi amintesc și acum că aveam câteva cravate agățate pe pereți, și, într-o dimineață, când am întins mâna să iau una curată, gândacii s-au răspândit în toate direcțiile. Detestam faptul că eram nevoit să mănânc în restaurante ieftine și murdare care erau probabil și ele infestate cu gândaci.

Mă întorceam în fiecare seară acasă, în camera mea solitară, cu o durere de cap însoțită de greață – o durere provocată și întreținută de dezamăgire, îngrijorare, amărăciune și revoltă. Mă revoltam pentru că visurile nutrite în timpul facultății se transformaseră în coșmaruri. Asta era viața? Asta era aventura vieții pe care abia o așteptasem? Doar asta avea să însemne viața pentru mine – să muncesc într-un loc pe care îl detestam, să trăiesc cu gândacii, să

mănânc o mâncare dezgustătoare – și fără nicio speranță de viitor?... Tânjeam să am timp liber în care să citesc și să scriu cărțile pe care visasem să le scriu în zilele de facultate.

Știam că am multe de câștigat și nimic de pierdut dacă renunț la slujba pe care o detestam. Nu mă interesa să câștig bani din plin, ci să trăiesc din plin. Pe scurt, ajunseseam la Rubicon – acel moment hotărâtor cu care se confruntă majoritatea tinerilor atunci când își încep viața. Așa că am luat decizia – iar acea decizie mi-a schimbat complet viitorul. A făcut ca viața mea să fie plină de satisfacții, iar eu să fiu fericit, depășindu-mi cele mai utopice aspirații.

Decizia mea a fost următoarea: să renunț la slujba pe care o disprețuiam; și, de vreme ce îmi petrecusem cinci ani studiind la State Teachers College din Warrensburg, Missouri, pregătindu-mă să devin profesor, aveam să îmi câștig existența ținând cursuri pentru adulți la școlile serale. Astfel, aș fi fost liber în timpul zilei, când puteam să citesc, să-mi pregătesc cursurile, să scriu romane și povestiri. Îmi doream „să trăiesc pentru a scrie și să scriu pentru a trăi”.

Dar ce materie să le predau adulților la seral? Privind înapoi și evaluându-mi formarea din facultate, mi-am dat seama că pregătirea și experiența pe care le aveam în ce privește vorbitul în public avuseseră mai multă valoare practică în afaceri – și în viață – decât toate celelalte lucruri pe care le studiasem la universitate, luate la un loc. De ce? Pentru că mă scăpaseră de timiditate și de lipsa încrederii în sine și îmi oferiseră curajul și siguranța de a interacționa cu oamenii. În plus, mă ajutaseră să înțeleg că în frunte ajunge de obicei omul care poate să se ridice și să spună ce gândește.

Mi-am depus candidatura pentru un post de profesor de public speaking la cursurile serale de la Universitatea Columbia și Universitatea New York, dar cei de acolo au decis că pot să se descurce și fără ajutorul meu.

Am fost dezamăgit atunci – dar acum îi mulțumesc lui Dumnezeu că m-au refuzat, deoarece am început să predau în școlile serale YMCA*, unde a trebuit să demonstrez că obțin rezultate concrete, și să o demonstrez rapid. Ce mai provocare a fost! Adulții aceia nu veneau la cursurile mele pentru că voiau credite universitare sau prestigiu social. Veneau dintr-un singur motiv: doreau să își rezolve problemele. Voiau să se poată ridica în picioare și să spună câteva cuvinte la o întâlnire de afaceri fără să leșine de emoții. Agenții de vânzări voiau să poată face o vizită unui client dificil fără să fie nevoiți să se plimbe de trei ori în jurul clădirii pentru a prinde curaj. Voiau să dobândească siguranță și încredere în sine. Voiau să reușească în afaceri. Voiau să aibă mai mulți bani pentru familia lor. Și, întrucât își plăteau taxa în rate – și nu mai achitau dacă nu obțineau rezultate –, iar eu nu aveam un salariu fix, ci primeam un procent din profit, trebuia să fiu pragmatic dacă voiam să mănânc.

Pe atunci aveam impresia că eram dezavantajat, dar acum îmi dau seama că obțineam o instruire neprețuită. *Trebuia să îmi motivez studenții. Trebuia să îi ajut să își rezolve problemele. Trebuia să fac fiecare lecție atât de interesantă, încât să-și dorească să vină în continuare.*

* Young Men's Christian Association (YMCA – Asociația Creștină a Tinerilor) este o fundație ce a luat ființă la Londra în anul 1844 la inițiativa lui George Williams și a fost creată ca un suport pentru tinerii muncitori britanici care veneau din mediul rural în capitală pentru a-și găsi un loc de muncă. (n.ed.)

Era o muncă palpitantă. Îmi plăcea. Am fost surprins de cât de repede și-au dezvoltat acești oameni de afaceri încrederea în sine și de cât de repede au obținut, mulți dintre ei, o promovare și un salariu mai bun. Cursurile aveau un succes care depășea cu mult cele mai optimiste speranțe ale mele. După trei semestre, cei de la YMCA, care refuzaseră să mă plătească cu 5 dolari pe seară, îmi dădeau acum 30 de dolari pe seară, în baza procentului. La început, am predat doar arta de a vorbi în public, dar pe măsură ce au trecut anii, mi-am dat seama că oamenii aveau nevoie și de capacitatea de a-și face prieteni și de a-i influența pe ceilalți. Și, pentru că nu am găsit un manual adecvat despre relațiile umane, am scris eu unul. Dar nu l-am scris în modul obișnuit. A crescut și a *evoluat* din experiențele adulților de la aceste cursuri. L-am intitulat *Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influenți*.

Deoarece a fost scris exclusiv ca manual pentru cursurile mele destinate adulților și deoarece mai scrisesem încă patru cărți despre care nu auzise nimeni, nici nu am visat că se va vinde atât de bine: sunt probabil unul dintre cei mai surprinși scriitori în viață.

Pe măsură ce au trecut anii, am realizat că o altă mare problemă a adulților era îngrijorarea. Majoritatea cursanților mei erau oameni de afaceri – directori executivi, agenți de vânzări, ingineri, contabili: un eșantion reprezentativ al tuturor meseriilor și profesiilor – și cei mai mulți dintre ei aveau probleme! Erau și femei la cursuri – femei de afaceri și casnice. Și ele aveau probleme! Era clar că aveam nevoie de un manual despre cum să învingi grijile – așa că am încercat încă o dată să găsesc unul. M-am dus la marea Bibliotecă Publică din New York, de la intersecția

dintre Fifth Avenue și strada 42, și am descoperit, spre surprinderea mea, că această bibliotecă avea doar 22 de cărți enumerate la titlul ÎNGRIJORARE. Am mai remarcat totodată, spre amuzamentul meu, că erau o sută optzeci și nouă de cărți la categoria VIERMI. *Erau de aproape nouă ori mai multe cărți despre viermi decât despre îngrijorare!* Incredibil, nu? Deoarece îngrijorarea este una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă omenirea, ai crede, nu-i așa, că fiecare liceu și fiecare facultate din țară ar ține un curs despre „Cum să nu îți mai faci griji”. Cu toate acestea, dacă există un curs cu acest subiect la vreo facultate din țară, eu nu am auzit niciodată de el. Nu e de mirare că David Seabury a spus următoarele în cartea lui *How to Worry Successfully (Cum să te îngrijorezi cu succes)*: „Ajungem la maturitate la fel de puțin pregătiți pentru presiunile experienței ca un șoarece de bibliotecă pus să facă balet”.

Rezultatul? Mai mult de jumătate dintre paturile de spital sunt ocupate de oameni cu tulburări emoționale și pe fond nervos.

Am răsfoit aceste 22 de cărți despre îngrijorare care stăteau pe rafturile Bibliotecii Publice din New York și am cumpărat toate cărțile despre îngrijorare pe care le-am găsit; totuși, nu am descoperit nici măcar una pe care să o pot folosi ca manual la cursul meu pentru adulți. Așa că m-am hotărât să scriu eu una.

Am început să mă pregătesc pentru scrierea acestei cărți în urmă cu șapte ani. Cum? Citind ce au scris filosofii din toate epocile despre îngrijorare. Am citit totodată sute de biografii, de la cea a lui Confucius și până la cea a lui Churchill. Am interviewat nenumărați oameni celebri provenind din diferite păaturi sociale, cum ar fi Jack Dempsey,

generalul Omar Bradley, generalul Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt și Dorothy Dix. Iar acesta a fost doar începutul.

Am mai făcut ceva care era mult mai important decât interviurile și lecturile. Am lucrat timp de cinci ani într-un laborator pentru învingerea îngrijorărilor – laborator care a avut loc la cursurile noastre pentru adulți. Din câte știu, a fost primul și singurul laborator de acest fel din lume. Iată ce am făcut: le-am dat cursanților o serie de reguli despre cum să nu se mai îngrijoreze și i-am rugat să le aplice în viața de zi cu zi, după care să vorbească în fața clasei despre rezultatele obținute. Alții au relatat despre tehnici pe care le folosiseră în trecut.

Ca urmare a acestei experiențe, presupun că am ascultat mai multe discursuri despre „Cum mi-am învins îngrijorarea” decât oricare altă persoană care a trăit vreodată pe acest Pământ. În plus, am *citit* sute de alte discursuri despre acest subiect – discursuri care mi-au fost trimise prin poștă –, și care câștigaseră premii la cursurile noastre ținute în toată lumea. Așa că această carte nu a ieșit dintr-un turn de fildeș. Și nu este nici o prelegere academică despre cum *ar putea* fi învinsă îngrijorarea. Am încercat să scriu *o lucrare interesantă, plină de dinamism, concisă și documentată despre cum au învins îngrijorarea mii de adulți*. Un lucru este cert: această carte este practică. Poți să te apuci cu hotărâre de ea.

„Știința”, a spus filosoful francez Valéry, „reprezintă un ansamblu de rețete de succes”. Asta este și cartea de față: un ansamblu de rețete de succes, testate de-a lungul timpului, care îți vor elibera viața de griji. Însă te avertizez: nu vei găsi nimic nou în ea, dar vei găsi multe lucruri care, în

general, nu sunt puse în practică. Și, când vine vorba de asta, nu trebuie să ni se spună nimic nou. Știm deja destul pentru a trăi o viață perfectă. Am citit cu toții regula de aur și Predica de pe Munte. Problema noastră nu este ignoranța, ci lipsa de acțiune. Scopul cărții este să sublinieze din nou, să illustreze, să simplifice, să împrăști și să elogieze multe adevăruri străvechi fundamentale – să îți dea un ghiont și să te determine să faci ceva în legătură cu aplicarea lor.

Nu ai luat această carte pentru a citi despre cum a fost scrisă. Cauți acțiune. Așadar, să începem. Citește, te rog, partea întâi și partea a doua, și dacă până atunci nu simți că ai dobândit o putere și o inspirație nouă de a pune capăt grijilor și de a te bucura de viață, atunci arunc-o. Nu îți este de ajutor.

DALE CARNEGIE

Nouă sugestii despre cum să profiți la maximum de această carte

1. Dacă vrei să profiți la maximum de această carte, există o cerință indispensabilă, un lucru esențial, infinit mai important decât orice regulă sau tehnică. Dacă nu îndeplinești această condiție fundamentală, nici măcar o mie de reguli pentru studiu nu îți vor fi de folos. Și, dacă ai această înzestrare esențială, atunci poți să faci minuni fără să citești niciun sfat despre cum să profiți la maximum de o carte.

Care este această cerință magică? *Doar asta: o dorință puternică și profundă de a învăța, o hotărâre fermă să nu îți mai faci griji și să începi să trăiești.*

Cum poți să nutrești o astfel de dorință? Reamintindu-ți în permanență cât de importante sunt pentru tine aceste principii. Imaginează-ți cum te vor ajuta să trăiești o viață mai bogată și mai fericită. Spune-ți tot timpul: „Liniștea mea sufletească, fericirea mea, sănătatea mea și poate chiar și venitul meu, pe termen lung, depind în mare măsură de aplicarea adevărilor străvechi, evidente și eterne prezentate în această carte”.

2. Mai întâi, citește rapid fiecare capitol, pentru a-ți face o imagine de ansamblu asupra lui. Apoi vei fi probabil tentat să treci imediat la următorul. Nu face asta. În afară de cazul în care citești doar de dragul distracției. Dar dacă citești pentru că vrei să nu îți mai faci griji și să începi să trăiești, atunci *întoarce-te și recitește fiecare capitol în detaliu*. Pe termen lung, asta va însemna timp economisit și rezultate.

3. *Oprește-te de mai multe ori din lectură pentru a reflecta la ce citești*. Întreabă-te cum și când poți să pui în practică fiecare sugestie. Citind în acest fel, te va ajuta mult mai mult decât dacă te grăbești ca un ogar care fugărește un iepure.

4. *Citește cu un creion roșu în mână, un pix cu pastă roșie ori un stilou cu cerneală roșie; și atunci când dai peste o sugestie pe care crezi că o poți folosi, trage o linie în dreptul ei*. Dacă este o sugestie de patru stele, atunci subliniază fiecare propoziție sau marchează-o cu „xxxx”. Însemnarea și sublinierea într-o carte o fac mult mai interesantă și mult mai ușor de revăzut rapid.

5. Cunosc o femeie care a fost șef de birou într-o mare companie de asigurări timp de 15 ani. Citește în fiecare lună toate contractele de asigurări pe care le încheie compania ei. Da, citește aceleași contracte, lună de lună, an de an. De ce? Întrucât experiența i-a arătat că acesta este singurul mod în care poate să își păstreze clar în minte clauzele.

Am petrecut aproape doi ani scriind o carte despre vorbirea în public; și, cu toate acestea, descopăr că trebuie să mă întorc din când în când la ea pentru a-mi aminti ce am scris acolo. Este surprinzător cât de repede uităm.

Așadar, dacă vrei să obții un beneficiu real și de durată de pe urma acestei cărți, nu îți imagina că va fi suficient să o

răsfoiești o dată. După o lectură detaliată, ar trebui să petreci în fiecare lună câteva ore pentru a o recapitula. Ține-o în fiecare zi pe birou, în fața ta. Uită-te des prin ea. Continuă să te gândești permanent la nenumăratele posibilități de îmbunătățire aflate încă la orizont. Nu uita că folosirea acestor principii poate deveni ceva obișnuit și automat numai printr-un efort constant și hotărât de recapitulare și punere în practică. Nu există altă modalitate.

6. Bernard Shaw a remarcat cândva: „Dacă predai ceva unui om, nu va învăța niciodată”. Shaw avea dreptate. *Învățarea este un proces activ. Învățăm ceva doar făcând. Așa că, dacă vrei să stăpânești perfect principiile pe care le studiezi în această carte, fă ceva în legătură cu ele. Aplică aceste reguli cu fiecare ocazie. În caz contrar, le vei uita repede. Numai cunoștințele folosite îți rămân întipărite în minte.*

Probabil că ți se va părea dificil să pui tot timpul în practică aceste sugestii. Știu asta, pentru că eu am scris cartea, și totuși și mie mi se pare deseori dificil să aplic tot ce am recomandat aici. Prin urmare, în timp ce citești, ține minte că nu încerci doar să obții informații, ci să îți formezi obișnuințe noi. A, da, încerci un mod nou de viață. Pentru asta e nevoie de timp, perseverență și dedicare zilnică.

Așadar, consultă des aceste pagini. Privește-le ca pe un ghid practic pentru a învinge îngrijorarea; și, atunci când te confrunți cu o problemă supărătoare, nu te agita. Nu face ceea ce îți vine firesc, din impuls. De obicei este greșit. Întoarce-te la aceste pagini și recitește paragrafele pe care le-ai subliniat. Încearcă apoi aceste noi modalități și vei vedea cum fac minuni.

7. Oferă membrilor familiei câte 25 de cenți ori de câte ori te surprind că încalci unul dintre principiile prezentate în această carte. Te vor face să renunți!

8. Te rog să mergi la pagina 282 a cărții și să citești cum H.P. Howell, bancher pe Wall Street, și bătrânul Benjamin Franklin și-au corectat greșelile. De ce nu folosești tehnicile lor pentru a verifica cum aplici tu principiile discutate în această carte? Dacă faci asta, vor rezulta două lucruri:

În primul rând, vei vedea că ești implicat într-un proces educativ fascinant și neprețuit.

În al doilea rând, vei descoperi că propria capacitate de a nu-ți mai face griji și de a începe să trăiești va crește și se va întinde ca un dafin verde.

9. Ține un jurnal – un jurnal în care să îți notezi triumful în ce privește aplicarea acestor principii. Fii precis. Dă nume, date, rezultate. Ținând evidența astfel, te va inspira să depui eforturi mai mari; și cât de fascinante vor fi aceste însemnări atunci când vei da peste ele într-o seară, mulți ani de acum încolo!

Pe scurt

Nouă sugestii ca să profiți la maximum de această carte

1. Dezvoltă-ți dorința profundă și convingătoare de a învăța bine principiile pentru a învinge îngrijorarea.
2. Citește de două ori fiecare capitol înainte de a trece la următorul.
3. Pe măsură ce citești, oprește-te frecvent pentru a te întreba cum poți să pui în practică fiecare sugestie.
4. Subliniază fiecare idee importantă.
5. Recapitulează această carte în fiecare lună.
6. Aplică aceste principii cu fiecare ocazie. Folosește cartea ca pe un ghid practic care să te ajute în rezolvarea problemelor zilnice.
7. Fă din învățare un joc activ, oferind unui prieten 25 de cenți ori de câte ori te surprinde încălcând unul dintre aceste principii.
8. Verifică în fiecare săptămână progresul pe care l-ai înregistrat. Întreabă-te ce greșeli ai făcut, ce îmbunătățiri, ce lecții ai învățat pentru viitor.
9. Ține un jurnal în care arăți cum și când ai pus principiile în practică.

PARTEA ÎNTÂI

ADEVĂRURI ESENȚIALE PE
CARE AR TREBUI SĂ LE ȘTII
DESPRE ÎNGRIJORARE

1

Trăiește în „compartimente etanșe de o zi”

În primăvara anului 1871, un tânăr a luat o carte și a citit 23 de cuvinte care au avut o influență profundă asupra viitorului său. Era student la medicină și își făcea practica la Spitalul General din Montréal, și era îngrijorat că nu va trece examenul final, îngrijorat că nu știa ce să facă, unde să meargă, cum să își deschidă un cabinet, cum să își câștige existența.

Cele 23 de cuvinte pe care acest tânăr student la medicină le-a citit în 1871 l-au ajutat să devină unul dintre cei mai renumiți doctori din generația sa. El a întemeiat celebra Școală de Medicină Johns Hopkins. A devenit șeful catedrei de medicină la Oxford – cea mai înaltă distincție care poate fi acordată unui medic din Imperiul Britanic. A fost făcut cavaler de către regele Angliei. Când a murit, au fost necesare două volume uriașe care cuprindeau 1.466 de pagini pentru a spune povestea vieții sale.

Numele lui era sir William Osler. Iată cele douăzeci și trei de cuvinte pe care le-a citit în primăvara anului 1871 – douăzeci și trei de cuvinte din scrierile lui Thomas Carlyle care l-au ajutat să ducă o viață lipsită de griji: *Principala noastră sarcină nu este să vedem ceea ce abia se zărește în depărtare, ci să facem ce ne stă clar la îndemână.*

Patruzeci și doi de ani mai târziu, într-o seară blândă de primăvară, când lalelele înfloreau în campus, acest om, sir William Osler, le vorbea studenților de la Universitatea Yale. Le-a spus că, despre un om ca el, care fusese profesor la patru universități și scrisese o carte de succes, se credea că ar avea „un creier special”. A declarat că nu este adevărat. A spus că prietenii săi apropiați știau că are un creier „dintre cele mai mediocre”.

Care era, atunci, secretul succesului său? A declarat că acesta se datora faptului că trăia în „compartimente etanșe de o zi”. Ce voia să spună prin asta? Cu câteva luni înainte să ia cuvântul la Yale, sir William Osler traversase Atlanticul pe un pachebot impunător, unde căpitanul, stând pe punte, apăsa pe un buton și, cât ai bate din palme, se auzea zăngănitul unor mecanisme și diverse porțiuni ale navei erau izolate imediat unele de celelalte – izolate în compartimente etanșe. „Fiecare dintre voi”, le-a spus dr. Osler acelor studenți de la Yale, „reprezintă o structură mult mai uimitoare decât acel pachebot impunător, și a pornit într-o călătorie mai lungă. Ceea ce vă recomand este să învățați să controlați mecanismul astfel încât să trăiți în «compartimente etanșe de o zi», modalitatea cea mai certă de a vă garanta siguranța în călătorie. Urcați pe punte și aveți grijă ca măcar pereții despărțitori principali să fie în stare bună de funcționare. Apăsăți un buton și ascultați cum ușile de

fier vă izolează de Trecut, la fiecare nivel al vieții voastre – zilele trecute care au murit. Apăsați alt buton și izolați, printr-o cortină metalică, Viitorul – zilele următoare, nenăscute. Atunci sunteți în siguranță – pentru ziua de azi!... Debarasați-vă de trecut! Dați voie trecutului mort să își îngroape morții... Izolați zilele trecute, care au luminat drumul neghiobilor către o moarte cenușie... Povara zilei de mâine, adăugată la cea a zilei de ieri, purtată astăzi, îi face și pe cei mai puternici să se clatine. Izolați și viitorul la fel de etanș ca trecutul... Viitorul este astăzi... Ziua de mâine nu există. Ziua izbăvirii omului este acum. Risipa de energie, supărarea, frământările urmăresc pașii omului neliniștit în privința viitorului... Închideți, deci, ermetic pereții despărțitori de la provă și pupă și pregătiți-vă să cultivați obișnuința unei vieți cu «compartimente etanșe de o zi»”.

A spus oare dr. Osler că nu ar trebui să facem niciun efort ca să ne pregătim pentru ziua de mâine? Nu. În niciun caz. Dar a continuat discursul spunând că cel mai bun mod posibil pentru a ne pregăti în vederea zilei de mâine este să ne concentrăm toată inteligența și tot entuziasmul pentru a ne face excelent munca astăzi. Este singurul mod în care ne putem pregăti pentru viitor.

Sir William Osler i-a îndemnat pe studenții de la Yale să-și înceapă ziua cu rugăciunea lui Iisus: „Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi”^{*}.

Ține minte că această rugăciune cere pâine numai pentru ziua de *astăzi*. Nu se plânge de pâinea veche pe care a trebuit să o mîncăm ieri; și nu spune: „O, Doamne, nu prea a plouat în ultima vreme și s-ar putea să fie iar secetă – și atunci cum o să fac rost de pâine la toamnă – sau să

* Matei 6:11. (n.tr.)

presupunem că îmi pierd slujba – o, Doamne, cum o să îmi câștig pâinea atunci?”.

Nu, rugăciunea aceasta ne învață cum să cerem pâine doar pentru ziua de *astăzi*. Pâinea de *astăzi* este singura pâine pe care o putem mânca.

Cu ani în urmă, un filosof sărac rățăcea printr-un ținut stâncos, unde oamenilor le era greu să își câștige existența. Într-o zi, pe un deal, mai mulți oameni s-au strâns în jurul lui și el a ținut probabil cel mai citat discurs din toate timpurile. Acest discurs conține douăzeci și unu de cuvinte care au avut răsunet de-a lungul secolelor: „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei”^{*}.

Mulți oameni au respins cuvintele lui Iisus: „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine”. Le-au respins considerându-le un îndemn la perfecțiune, o mostră de misticism. „*Trebuie* să mă îngrijorez pentru ziua de mâine”, spun ei. „*Trebuie* să mă asigur că îmi protejez familia. *Trebuie* să pun bani deoparte pentru bătrânețe. *Trebuie* să fac planuri și să mă pregătesc să merg înainte.”

Sigur! Bineînțeles că *trebuie*. Adevărul este că aceste cuvinte ale lui Iisus, traduse în urmă cu peste trei sute de ani, nu mai înseamnă *astăzi* ceea ce însemnau pe vremea domniei regelui Iacob I. În urmă cu trei sute de ani, cuvântul a se îngriji însemna frecvent neliniște. Variantele moderne ale Bibliei îl citează mai exact pe Iisus ca spunând: „Nu vă neliniștiți pentru ziua de mâine”.

Gândiți-vă, firește, la ziua de mâine, da, gândiți-vă cu atenție, faceți planuri și pregătiți-vă. Dar nu vă neliniștiți.

* Matei 6:34 (n.tr.)

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, comandanții noștri *au făcut planuri* pentru ziua de mâine, dar nu și-au permis să fie neliniștiți. „Am pus la dispoziție cel mai bun echipament celor mai buni oameni pe care îi avem”, a spus amiralul Ernest J. King, care a comandat Marina Statelor Unite, „și le-am dat cea mai serioasă misiune. Asta e tot ce pot să fac. Dacă s-a scufundat o navă”, a continuat amiralul King, „nu pot să o mai ridic la suprafață. Dacă e să se scufunde, nu pot să o opresc. Pot să îmi folosesc mult mai bine timpul lucrând la problema zilei de mâine, decât să mă frământ în privința celei de ieri. În afară de asta, dacă aș lăsa aceste lucruri să mă afecteze, nu aș rezista mult.”

Pe timp de război sau pe timp de pace, principala diferență dintre gândurile bune și cele rele este următoarea: gândurile bune se concentrează pe cauze și efecte și duc la planuri logice și constructive; gândurile rele duc frecvent la tensiune și căderi nervoase.

Am avut privilegiul să îi iau un interviu lui Arthur Hays Sulzberger, director (1935-1961) al unuia dintre cele mai renumite ziare din lume, *The New York Times*. Dl Sulzberger mi-a spus că, atunci când al Doilea Război Mondial mătura Europa, era atât de șocat, atât de îngrijorat în privința viitorului, încât îi era aproape imposibil să mai doarmă. Se ridica des din pat în toiul nopții, lua o pânză și tuburi cu vopsea, se uita în oglindă și încerca să își facă autoportretul. Nu știa nimic despre pictură, dar picta oricum, ca să își ia gândul de la griji. Dl Sulzberger mi-a spus că nu a putut niciodată să își alunge grijile și să își găsească liniștea până când nu a adoptat ca motto 6 cuvinte dintr-un imn bisericesc: *Un pas mi-e de ajuns*.

Călăuzește-mă, Lumină blândă...

Ferește-mă pe unde merg: nu cer să văd

Priveliștea din depărtare; e suficient un pas să întrevăd.

Aproximativ în aceeași perioadă, un tânăr în uniformă – undeva în Europa – învăța aceeași lecție. Numele lui era Ted Bengermينو, din Baltimore, Maryland – și își făcuse atâtea griji, încât ajunsese să sufere de un sindrom posttraumatic de toată frumusețea.

„În aprilie 1945”, a scris Ted Bengermينو, „mi-am făcut atâtea griji încât m-am îmbolnăvit de ceea ce medicii numesc «colon spastic» – o boală care îmi producea dureri intense. Dacă războiul nu s-ar fi sfârșit atunci când s-a sfârșit, sunt sigur că aș fi suferit o cădere fizică totală. Eram epuizat complet. Eram subofiter la serviciul mortuar al Diviziei de infanterie 94. Treaba mea era să ajut la întocmirea și păstrarea arhivelor cu toți soldații căzuți în misiune, dispăruți și spitalizați. Trebuia, de asemenea, să ajut la deshumarea cadavrelor, atât ale soldaților aliați, cât și ale inamicilor, care fuseseră omorâți și îngropați în grabă în toiul luptei, în morminte de mică adâncime. Trebuia să adun efectele personale ale acestor oameni și să am grijă să fie trimise înapoi părinților sau celor mai apropiate rude care le-ar prețui foarte mult. Mi-era în permanență teamă că am putea face greșeli penibile sau grave. Mă întrebam dacă voi rezista sau nu până la capăt. Îmi făceam griji dacă voi mai trăi suficient cât să îmi țin în brațe singurul copil – un fiu de 16 luni, pe care nu îl văzusem niciodată. Eram atât de îngrijorat și de epuizat, încât am slăbit 15 kilograme. Eram atât de agitat încât aproape că îmi pierdusem mințile. M-am uitat la mâinile mele. Erau aproape numai piele și

os. Eram îngrozit de gândul că voi ajunge acasă o epavă. Am cedat nervos și am plâns în hohote ca un copil. Eram atât de zdruncinat, încât îmi dădeau lacrimile de fiecare dată când mă aflam singur. Am avut o perioadă, imediat după ce a început Ofensiva din Ardeni, în care am plâns atât de des, încât aproape că am renunțat la speranța că voi mai fi vreodată o ființă omenească normală.

Am ajuns într-un dispensar al Armatei. Un medic militar mi-a dat un sfat care mi-a schimbat complet viața. După ce mi-a făcut un control amănunțit, m-a informat că problemele mele erau de natură mentală. «Ted», mi-a spus el, *«vreau să te gândești la viața ta ca la o clepsidră. Știi că sunt mii de fire de nisip în partea de sus; și toate trec încet și regulat prin gâtul îngust de la mijloc. Nimic din ce am putea face nu determină trecerea a mai mult de un fir de nisip prin gâtul îngust, fără a deteriora clepsidra. Noi suntem ca această clepsidră. De dimineată, avem impresia că sunt sute de sarcini pe care trebuie să le îndeplinim în ziua aceea, dar dacă nu le luăm pe rând și nu le lăsăm să treacă de-a lungul zilei, încet și regulat, așa cum trec firele de nisip prin gâtul îngust al clepsidrei, atunci ne vom distruge structura fizică și mentală».*

Aplic această filosofie din ziua aceea memorabilă în care medicul militar mi-a împărtășit-o. «Câte un fir de nisip pe rând... Câte o sarcină pe rând». Acest sfat m-a salvat și fizic, și mental în timpul războiului și mi-a fost de ajutor și în funcția actuală de director de relații publice și publicitate la Adcrafters Printing & Offset Co., Inc. Am descoperit că în afaceri apar aceleași probleme care apăreau și în timpul războiului: trebuie făcute o mulțime de lucruri deodată – iar timpul este mereu prea puțin. Stocurile sunt pe

terminate. Avem de întocmit formulare noi, trebuie să facem alte acorduri pentru mărfuri, să ne ocupăm de schimbările de adrese, de închiderea și deschiderea unor reprezentanțe și așa mai departe. În loc să devin încordat și nervos, îmi amintesc de vorbele medicului. «Câte un fir de nisip pe rând. Câte o sarcină pe rând.» Repetându-mi întruna aceste cuvinte, îmi îndeplinesc sarcinile mai eficient și îmi fac treaba fără sentimentul de confuzie și zăpăceală care aproape că m-a distrus pe câmpul de luptă”.

Una dintre cele mai cutremurătoare observații cu privire la modul nostru actual de viață este aceea că, în orice moment, jumătate din paturile de spital sunt rezervate pacienților cu tulburări nervoase, pacienți care s-au prăbușit sub povara zdrobitoare a zilelor acumulate de ieri și a zilelor înfricoșătoare de mâine. Și totuși, cei mai mulți dintre acești oameni ar fi putut să evite spitalele – ar fi putut să ducă o viață fericită și utilă – dacă ar fi dat ascultare cuvintelor lui Iisus: „*Nu vă neliniștiți în privința zilei de mâine*”; sau cuvintelor lui sir William Osler: „*Trăiți în compartimente etanșe de o zi*”.

Chiar în această clipă ne aflăm în punctul de întâlnire a două eternități: trecutul vast care a durat o veșnicie, și viitorul care face un salt „până la cea din urmă slovă-n cartea vieții”. Nu avem cum să trăim în niciuna dintre aceste eternități – nici măcar o fracțiune de secundă. Dar, tot încercând să facem asta, ajungem să ne distrugem și corpul, și mintea. Așa că hai să ne mulțumim să trăim singurele ore pe care le putem trăi: de acum și până la culcare. „Oricine poate să își ducă povara, oricât de grea, până la căderea

* Citat din *Macbeth* (Actul V, scena V), W. Shakespeare, traducere de Adolphe Stern. (n.ed.)

noptii”, a scris Robert Louis Stevenson. „Oricine poate să își facă treaba, oricât de grea, timp de o zi. Oricine poate să trăiască plăcut, cu răbdare, iubire, puritate până la apusul soarelui. Și asta este tot ceea ce înseamnă cu adevărat viața.”

Da, doar asta ne cere viața; dar dna E.K. Shields din Saginaw, Michigan, ajunsese la disperare – în pragul sinuciderii chiar – înainte să învețe să trăiască doar până la ora de culcare. „În 1937 mi-am pierdut soțul”, a început să-mi povestească dna Shields. „Eram foarte deprimată – și rămăsesem aproape fără niciun ban. I-am scris fostului meu angajator, dl Leon Roach, de la compania Roach-Fowler din Kansas City, și mi-am reluat vechea slujbă, aceea de a vinde enciclopedii consiliilor școlare din sate și orașe mici. Îmi vândusem mașina cu doi ani în urmă, atunci când s-a îmbolnăvit soțul meu; dar până la urmă am reușit să strâng suficienți bani de avans pentru o mașină la mâna a doua și am început să vând din nou cărți.

Am crezut că, dacă îmi reiau drumurile, îmi va alina depresia; dar faptul că mergeam singură cu mașina și mâncam singură a fost aproape mai mult decât puteam suporta. Din unele zone nu obțineam niciun profit și mi-a fost greu să plătesc ratele mașinii, așa mici cum erau.

În primăvara anului 1938, mă ocupam de zona Versailles, Missouri. Școlile erau sărace, drumurile proaste; eram atât de singură și descurajată încât, la un moment dat, chiar m-am gândit la sinucidere. Părea că succesul era ceva imposibil de obținut. Nu aveam pentru ce să mai trăiesc. Îmi era groază să mă trezesc în fiecare dimineață și să dau piept cu viața. Îmi era teamă de toate cele: că nu voi putea să plătesc ratele mașinii; că nu voi putea să plătesc chiria

pentru cameră; că nu voi avea ce să mănânc. Îmi era teamă că sănătatea mi se duce de râpă și că nu am bani pentru doctor. Numai gândul că sora mea ar fi profund îndurerată și că nu am destui bani să îmi plătesc cheltuielile de înmormântare a fost cel care m-a împiedicat să nu mă sinucid.

Apoi, într-o zi, am citit un articol care m-a scos din deznadejdea mea și mi-a dat curajul să trăiesc în continuare. Nu voi înceta niciodată să fiu recunoscătoare pentru o propoziție plină de inspirație din acel articol. Aceasta spunea: «Fiecare zi reprezintă o viață nouă pentru omul înțelept». Am scris acea propoziție și mi-am lipit-o pe parbrizul mașinii, unde o vedeam tot timpul când conduceam. Am descoperit că nu era foarte greu să trăiești câte o zi, pe rând. Am învățat să uit zilele de ieri și să nu mă mai gândesc la zilele de mâine. În fiecare dimineață îmi spuneam: «Astăzi începi o viață nouă».

Am reușit să îmi depășesc frica de singurătate, frica de sărăcie. Acum sunt fericită și am destul succes, am mult entuziasm și dragoste de viață. Acum știu că nu îmi va mai fi niciodată frică, indiferent ce îmi oferă viață. Știu că nu trebuie să mă tem de viitor. Știu că pot să trăiesc câte o zi pe rând – și că «fiecare zi reprezintă o viață nouă pentru omul înțelept».

Cine crezi că a scris aceste versuri:

Fericit este omul, doar el fericit,

Care poate să spună că pe ziua de azi s-a înstăpânit:

El care poate să spună sigur de sine:

„Dă ce-ai mai rău, căci am trăit azi, zi de mâine”.

Aceste cuvinte par moderne, nu-i așa? Și, cu toate acestea, au fost scrise cu treizeci de ani înainte de nașterea lui Hristos, de către poetul roman Horațiu.

Unul dintre cele mai tragice lucruri pe care le știi despre natura omenească este acela că amânăm cu toții să trăim. Visăm la o grădină magică de trandafiri aflată dincolo de orizont – în loc să ne bucurăm de trandafirii care înfloresc astăzi sub fereastra noastră.

De ce suntem atât de negliobi – atât de tragic de negliobi?

„Cât de ciudată este mica noastră procesiune a vieții!”, a scris Stephen Leacock. „Copilul spune: «Când o să fiu băiat mare». Dar ce înseamnă asta? Băiatul mare spune: «Când o să mă maturizez». Apoi, adult fiind, spune: «Când o să mă căsătoresc». Dar ce înseamnă, la urma urmei, să fii căsătorit? Gândul se schimbă în: «Când voi putea să ies la pensie». Și apoi, când vine pensionarea, se uită înapoi la peisajul traversat; peste el pare să bată un vânt rece; l-a ratat, cumva, pe tot și e pierdut. Viața, aflăm prea târziu, constă în acțiunea de a trăi, în țesătura fiecărei zile și fiecărei ore.”

Regretatul Edward S. Evans din Detroit aproape că a murit din cauza grijilor înainte să afle că viața „constă în acțiunea de a trăi, în țesătura fiecărei zile și fiecărei ore”. Crescut în sărăcie, Edward a câștigat primii bani vânzând ziare, apoi a lucrat ca vânzător într-o băcănie. Mai târziu, având șapte persoane care depindeau de el pentru a-și duce traiul, și-a luat o slujbă de asistent bibliotecar. Așa mic cum era salariul, îi era teamă să renunțe. Au trecut opt ani până și-a adunat curajul să înceapă ceva pe cont propriu. Dar, odată ce a început, a transformat o investiție de

55 de dolari împrumutați într-o afacere proprie care i-a adus 20.000 de dolari pe an.

Apoi a urmat un îngheț, un îngheț distrugător. A girat un împrumut mare pentru un prieten – iar prietenul a dat faliment. Peste acest dezastru a venit rapid altul: banca la care își avea toți banii s-a prăbușit. Nu numai că a pierdut fiecare cent pe care îl avea, dar s-a afundat și într-o datorie de 16.000 de dolari. Nervii nu-l mai țineau. „Nu mai puteam să dorm și să mănânc”, mi-a spus. „M-am îmbolnăvit în mod straniu. *Grijile, doar ele*”, a zis el, „*mi-au adus boala aceasta*. Într-o zi, când mă plimbam pe stradă, am leșinat și am căzut pe trotuar. Nu am mai putut să merg. Am căzut la pat și mi-au apărut erupții pe tot corpul. Erupțiile m-au cuprins și pe dinăuntru, astfel încât era o agonie și să stau în pat. Eram mai slăbit pe zi ce trece. În cele din urmă, medicul mi-a spus că mai am doar două săptămâni de trăit. Am fost șocat. Mi-am scris testamentul și apoi am stat în pat, așteptându-mi sfârșitul. Acum nu mai aveam de ce să mă chinui sau să îmi mai fac griji. Am renunțat, m-am relaxat și am adormit. Nu mai dormisem două ore la rând de săptămâni bune; dar acum că problemele mele lumești se apropiau de sfârșit, am dormit ca un prunc. Oboseala mea epuizantă a început să dispară. Mi-am recăpătat pofta de mâncare. Am luat în greutate.

Câteva săptămâni mai târziu, am putut să merg în cârje. Șase săptămâni mai târziu, eram capabil să muncesc. Înainte câștigam 20.000 de dolari pe an, dar acum mă bucuram să obțin o slujbă cu 30 de dolari pe săptămână. Am obținut un loc de muncă unde vindeam piedici de pus în spatele roților de automobile atunci când sunt transportate. Acum îmi învățasem lecția. Să nu îmi mai fac griji – să nu mai

regret ce s-a întâmplat în trecut –, să nu îmi mai fie groază de viitor. Mi-am concentrat tot timpul, energia și entuziasmul în vânzarea acelor piedici”.

Edward S. Evans s-a ridicat repede. În câțiva ani, era președintele companiei – compania Evans Products. A fost cotate la Bursa din New York timp de mulți ani. Dacă zbori vreodată deasupra Groenlandei, s-ar putea să aterizezi pe Evans Field – un aerodrom numit în onoarea lui. Cu toate acestea, Edward nu ar fi obținut niciodată aceste victorii dacă nu ar fi învățat să trăiască în compartimente etanșe de o zi.

Amintește-ți ce a spus Regina Albă: „Regula este: marmeladă mâine și marmeladă ieri, dar niciodată marmeladă azi”*. Majoritatea suntem așa – ne frământăm pentru marmelada de ieri și ne facem griji pentru marmelada de mâine – în loc să întindem pe pâine un strat gros din marmelada de astăzi, chiar acum.

Chiar și marele filosof francez Montaigne a făcut această greșeală. „Viața mea a fost plină de necezuri îngrozitoare, dintre care majoritatea nu s-au întâmplat niciodată”, a spus el. La fel și viața mea – la fel și a ta.

„La aminte”, a spus Dante, „că ziua asta-n veci n-o să mai vie!”**. Viața trece cu o viteză incredibilă. Gonim prin spațiu cu o viteză de 30 de kilometri pe secundă. *Ziua de astăzi* este bunul nostru cel mai de preț. *Este singurul nostru bun cert.*

* Lewis Carroll, *Alice în Țara din Oglindă*, traducere de Mirella Acsen-te, Editura Corint, București, 2003, p. 66. (n.tr.)

** *Divina Comedie*, cantul XXII, versul 84, traducere de George Coșbuc, Editura Polirom, 2000. (n.ed.)

Aceasta este filosofia lui Lowell Thomas. Am petrecut recent un weekend la ferma lui și am observat că avea Psalmul 117:24 înrămat și atârnat pe perete în studioul de emisie, unde putea să îl vadă tot timpul:

*Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul,
Să ne bucurăm și să ne veselim întru ea.*

Scriitorul John Ruskin avea pe birou o simplă piatră pe care era cioplit un singur cuvânt: ASTĂZI. Și, deși eu nu am o bucată de piatră pe biroul meu, am o poezie lipită pe oglindă, acolo unde pot să o văd când mă bărbieresc dimineața – o poezie pe care sir William Osler o păstra mereu pe biroul lui – scrisă de celebrul dramaturg indian Kalidasa*:

SALUTARE ZORILOR

*Privește această zi!
Căci ea e viața, însăși esența vieții.
În scurtul ei răgaz
Stau toate adevărurile și realitățile existenței tale:
Fericirea de a crește
Gloria acțiunii
Splendoarea frumuseții,
Căci ziua de ieri nu e decât un vis*

* Potrivit lucrării *Respectfully Quoted: A Dictionary of Quotations*, de James H. Billington, publicată de Biblioteca Congresului Statelor Unite în 2010 (p. 210), autorul poeziei este necunoscut, aceasta fiind doar atribuită de mai multe surse lui Kalidasa. (n.tr.)

*Iar ziua de mâine nu e decât viziune,
Dar ziua de azi, trăită bine, face din fiecare zi de ieri un
vis de fericire
Și din fiecare zi de mâine o viziune a speranței.
Așteaptă, așadar, cu nerăbdare ziua asta!
Aceasta este salutarea zorilor.*

Așadar, primul lucru pe care ar trebui să îl știi despre griji este acesta: dacă vrei să le ții departe de viața ta, fă ce a făcut sir William Osler:

**Închide ușile de fier care dau spre trecut și viitor.
Trăiește în compartimente etanșe de o zi.**

Ce-ar fi să îți pui aceste întrebări și să îți notezi răspunsurile?

1. Am tendința să amân să trăiesc în prezent și să mă îngrijorez în privința viitorului sau să tânjesc după o „grădină magică de trandafiri” aflată dincolo de orizont?
2. Îmi amărăsc câteodată prezentul regretând lucruri care s-au întâmplat în trecut și care s-au terminat?
3. Mă trezesc dimineața hotărât să „trăiesc ziua” – să profit la maximum de aceste 24 de ore?
4. Pot să obțin mai mult de la viață „trăind în compartimente etanșe de o zi”?
5. Când voi începe să fac asta? Săptămâna viitoare?... Mâine?... Astăzi?

2

O formulă magică pentru a scăpa de griji

Ai vrea o rețetă rapidă, care nu dă greș, pentru a face față situațiilor în care te îngrijorezi – o tehnică pe care poți începe să o folosești imediat, înainte să citești mai departe?

Dă-mi voie atunci să îți vorbesc despre metoda elaborată de Willis H. Carrier, un inginer strălucit care a lansat industria aerului condiționat și care a condus corporația Carrier din Syracuse, New York, celebră în toată lumea. Este una dintre cele mai bune tehnici pe care le-am auzit pentru rezolvarea problemelor legate de îngrijorare și am obținut-o direct de la dl Carrier în persoană, într-o zi când luam prânzul împreună la Clubul inginerilor din New York.

„Când eram tânăr”, a început domnul Carrier, „am lucrat pentru compania Buffalo Forge, din Buffalo, New York. Mi s-a dat sarcina să instalez un dispozitiv pentru epurarea gazelor într-un utilaj al companiei Pittsburgh Plate Glass, din Crystal City, Missouri – un utilaj în valoare de milioane de dolari. Rolul instalației era să elimine impuritățile din

gaz, astfel încât să poată fi ars fără să deterioreze motoarele. Această metodă de epurare a gazului era nouă. Mai fusese încercată o singură dată, și în condiții diferite. După ce mi-am făcut treaba în Crystal City, au apărut dificultăți neprevăzute. A funcționat într-un fel, dar nu suficient pentru a satisface garanția oferită de noi.

Am fost năucit de eșecul meu. A fost aproape ca și cum cineva mi-ar fi dat cu ceva în cap. Stomacul, visceralele au început să mi se răscolească. Mi-am făcut atâtea griji o perioadă, încât nu am mai putut să dorm.

În cele din urmă, rațiunea mi-a reamintit că îngrijorarea nu mă ducea nicăieri, așa că am găsit o cale de a mă ocupa de problemă fără să îmi mai fac griji. A funcționat de minune. Folosesc aceeași tehnică anti-îngrijorare de mai bine de 30 de ani. Este simplă. O poate folosi oricine. Constă în trei pași:

Pasul I. Am analizat situația cu sinceritate și fără teamă și m-am întrebat care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla ca urmare a acestui eșec. Nimeni nu avea să mă trimită la închisoare sau să mă împuște. Asta era sigur. Într-adevăr, exista și posibilitatea să îmi pierd serviciul; și mai exista posibilitatea ca angajatorii mei să fie nevoiți să scoată aparatura și să piardă cei 20.000 de dolari pe care îi investiserăm.

Pasul II. După ce mi-am dat seama care era cel mai rău lucru care se putea întâmpla, mi-am propus să-l accept, dacă era cazul. Mi-am spus: nereușita aceasta va reprezenta o lovitură pentru reputația mea și ar putea însemna pierderea slujbei, dar dacă va fi așa, pot să îmi găsesc oricând alt serviciu. Situația ar putea fi mult mai rea. Iar în ceea ce îi privește pe angajatorii mei – ei bine, își dau și ei seama că

Încercăm o metodă nouă de epurare a gazului și, dacă această experiență îi costă 20.000 de dolari, pot să o suport. Pot să trecă cheltuiala în contul de cercetare, deoarece este un experiment.

După ce m-am gândit la cel mai rău lucru care se putea întâmpla și mi-am propus să-l accept, dacă era nevoie, s-a întâmplat ceva foarte important: m-am relaxat imediat și am avut o senzație de liniște pe care nu o mai simțisem de zile bune.

Pasul III. Din acel moment, mi-am dedicat cu calm timpul și energia pentru a îmbunătăți situația cea mai rea pe care o acceptasem deja în sufletul meu.

Am încercat să găsesc moduri și mijloace prin care aș fi putut să reduc din pierderea celor 20.000 de dolari cu care ne confruntăm. Am făcut mai multe teste și până la urmă mi-am dat seama că, dacă mai cheltuiesc 5.000 de dolari pentru un echipament suplimentar, problema noastră s-ar fi rezolvat. Am făcut asta și, în loc ca firma să piardă 20.000 de dolari, am câștigat 15.000.

Probabil că nu aș fi reușit acest lucru dacă mi-aș fi făcut în continuare griji, deoarece una dintre trăsăturile cele mai rele ale îngrijorării este aceea că ne distruge capacitatea de concentrare. Atunci când ne facem griji, mintea sare de la un gând la altul și ne pierdem toată puterea de decizie. Dar când ne străduim să dăm piept cu ce e mai rău și să acceptăm asta în minte, eliminăm apoi toate închipuirile vagi și ne punem într-o poziție din care putem să ne concentrăm la problemă.

Acest incident pe care l-am relatat s-a întâmplat în urmă cu mulți ani. A funcționat atât de bine, încât îl folosesc

mereu de atunci; și, ca urmare, viața mea a fost aproape lipsită de griji.”

Așadar, de ce este formula magică a lui Willis H. Carrier atât de valoroasă și de practică din punct de vedere psihologic? Pentru că ne smulge din norii cenușii prin care băjbăim când ne orbește îngrijorarea. Ne readuce ferm cu picioarele pe pământ. Știm unde ne situăm. Și, dacă nu avem pământ solid sub noi, cum Dumnezeu putem spera vreodată să găsim o soluție?

Profesorul William James, părintele psihologiei aplicate, a murit în 1910, dar dacă ar mai fi astăzi în viață și ar auzi această formulă pentru a înfrunta cea mai rea situație, ar aproba-o din toată inima. De unde știu asta? Pentru că le-a spus studenților săi: „Fiți dispuși să acceptați... Fiți dispuși să acceptați”, le-a zis el, *pentru că* „... acceptarea a ceea ce s-a întâmplat este primul pas în depășirea consecințelor oricărui necaz”.

Aceeași idee a fost exprimată de Lin Yu-tang în cartea sa de succes, *The Importance of Living (Importanța de a trăi)*. „Adevărata liniște sufletească”, a spus acest filosof chinez, „vine din acceptarea a ceea ce este mai rău. Cred că, din punct de vedere psihologic, înseamnă o eliberare de energie.”

Exact asta este! Din punct de vedere psihologic, înseamnă o eliberare nouă de energie! Atunci când am acceptat ce e mai rău, nu mai avem nimic de pierdut. Și asta înseamnă automat că avem *numai* de câștigat! „După ce am acceptat ce era mai rău”, a povestit Willis H. Carrier, „m-am relaxat imediat și am avut o senzație de liniște pe care nu o mai simțisem de zile bune. Din acel moment am putut să *gândesc*”.

Este logic, nu? Cu toate acestea, milioane de oameni și-au distrus viața cu frământări pline de furie pentru că au

refuzat să accepte cea mai rea situație; au refuzat să încerce să o îmbunătățească; au refuzat să salveze ce se putea din ruine. În loc să încerce să repare situația, s-au angajat într-o „dispută amară și violentă cu experiența” – și au ajuns victime ale acelei înspăimântătoare fixații cunoscută sub numele de melancolie.

Ai vrea să vezi cum cineva a adoptat formula magică a lui Willis H. Carrier și aplicat-o propriilor probleme? Ei bine, iată exemplul unui comerciant de petrol din New York, care mi-a fost student la cursuri.

„Cineva mă șantaja!”, a început acesta. „Nu credeam că este posibil – credeam că nu se poate întâmpla decât în filme –, dar cineva mă șantaja efectiv! Iată ce s-a întâmplat: compania petrolieră pe care o conduceam avea un număr de camioane de transport și un număr de șoferi. Pe atunci erau în vigoare reglementările de război, și cantitatea de petrol pe care o puteam livra oricărui client era raționalizată. Eu nu am știut, dar se pare că anumiți șoferi livrau mai puțin petrol clienților noștri obișnuiți și revindeau apoi cantitatea rămasă unor clienți ai lor.

Prima bănuială pe care am avut-o în legătură cu aceste tranzacții ilegale a fost atunci când un om care se dădea drept inspector guvernamental a venit să mă vadă într-o zi și mi-a cerut bani ca să-și țină gura. Avea documente doveditoare cu privire la ce făceau șoferii noștri și m-a amenințat că va înmâna aceste dovezi la biroul procurorului districtual dacă nu scoteam banii.

Știam, bineînțeles, că nu am de ce să mă îngrijorez – cel puțin eu, personal. Mai știam însă că legea spunea că o firmă este responsabilă pentru acțiunile angajaților săi. Și mai mult, știam că, în situația în care cazul ajungea în instanță

și era expus în ziare, publicitatea negativă avea să îmi distrugă afacerea. Și eram mândru de afacerea mea – fusese fondată de tatăl meu în urmă cu 24 de ani.

Eram atât de îngrijorat că am început să mă simt rău! Nu am mai putut să mănânc și să dorm trei zile și trei nopți. Mă tot învărteam în cerc ca un nebun. Ar trebui oare să-i dau banii acestui om – cinci mii de dolari – sau să îi spun să îi dea drumul și să facă ce știa el mai bine? În orice direcție aș fi ales să acționez, totul se sfârșea într-un coșmar.

Apoi, într-o seară de duminică, am luat din întâmplare cărțulia despre *Cum să pui capăt grijilor* pe care o primisem la cursul despre vorbirea în public ținut de Carnegie. Am început să o citesc și am dat peste povestea lui Willis H. Carrier. «Vezi care e situația cea mai rea», scria acolo. Așa că m-am întrebat: «Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă refuz să dau banii și șantajistii aceștia înmânează actele procurorului districtual?».

Răspunsul la întrebare era: «Afacerea mea va da faliment – acesta este cel mai rău lucru care se poate întâmpla. Nu am cum să merg la închisoare. Tot ce se poate întâmpla este că voi fi distrus de publicitate».

Apoi mi-am zis: «În regulă, afacerea *este* distrusă. Accept asta în sufletul meu. Ce se întâmplă în continuare?».

Păi, cu afacerea distrusă, voi fi nevoit probabil să îmi caut o slujbă. Nu era ceva rău. Știam foarte multe despre petrol – erau câteva firme care s-ar bucura să mă angajeze... am început să mă simt mai bine. Starea depresivă în care mă aflam de trei zile și trei nopți a început să se risipească puțin. Emoțiile mi s-au potolit... Și, spre surprinderea mea, am putut să *gândesc*.

Acum aveam mintea destul de limpede ca să dau piept cu Pasul III – *să ameliores cea mai rea situație*. În timp ce mă gândeam la soluții, mi s-a înfățișat o perspectivă cu totul nouă. Dacă i-aș fi povestit avocatului meu întreaga situație, ar fi putut să găsească o cale la care eu nu mă gândisem. Știu că sună prostește să spun că nu-mi trecuse prin cap înainte – dar atunci nu gândeam; nu făcusem decât să mă îngrijorez! M-am hotărât imediat să mă întâlnesc cu avocatul meu la prima oră a dimineții – apoi m-am dus la culcare și am dormit buștean!

Cum s-a sfârșit? Ei bine, în dimineața următoare avocatul mi-a spus să merg la procurorul districtual și să îi spun adevărul. Exact asta am făcut. Când am terminat, am fost surprins să-l aud pe procuror spunându-mi că escrocheria aceasta cu șantajul avea loc de mai multe luni și că bărbatul care se dădea drept «agent guvernamental» era un escroc căutat de poliție. Ce ușurare să aud toate acestea după ce mă chinuisem timp de trei zile și trei nopți, întrebându-mă dacă ar trebui să îi dau 5.000 de dolari aceluia șarlatan profesionist!

Experiența asta m-a învățat o lecție pe care n-o voi uita. Acum, ori de câte ori mă confrunt cu o problemă presantă care amenință să mă îngrijoreze, îi aplic ceea ce eu numesc «formula bătrânului Willis H. Carrier.»

Crezi că Willis H. Carrier a avut necazuri? Ascultă la mine: nu ai auzit încă nimic. Iată povestea lui Earl P. Haney din Winchester, Massachusetts. Este exact așa cum mi-a spus-o el pe 17 noiembrie 1948, la Hotelul Statler din Boston.

„În anii 1920”, a spus el, „îmi făceam atât de multe griji, încât mucoasa stomacului a început să-mi fie roasă de

ulcer. Într-o noapte, am avut o hemoragie îngrozitoare. Am fost dus de urgență la un spital ce ținea de Facultatea de Medicină a Universității Northwestern din Chicago. De la 80 de kilograme ajunseseam la 40. Eram atât de bolnav, că nu aveam voie nici măcar să-mi ridic o mână. Trei medici, printre care un specialist celebru în ulcer, au spus că starea mea era „incurabilă”. Am supraviețuit cu pudră alcalină și, la fiecare oră, cu câte o jumătate de lingură de lapte și jumătate cu smântână. În fiecare seară și dimineață, o asistentă îmi introducea un tub de cauciuc până în stomac și mi-l golea prin pompă.

Asta a durat luni de zile... În cele din urmă, mi-am zis: «Uite ce e, Earl Haney, dacă nu te mai așteaptă nimic decât o moarte lentă, ai face bine să profiți la maximum de puținul timp care ți-a mai rămas. Ți-ai dorit întotdeauna să călătorești prin toată lumea înainte să mori; așa că, dacă e să o faci, va trebui să o faci acum».

Când le-am spus medicilor că intenționam să plec în lume și să-mi golesc singur stomacul de două ori pe zi, au fost șocați. Imposibil! Nu mai auziseră de așa ceva. M-au avertizat că, dacă plec, voi muri pe drum și voi fi aruncat în mare. «Ba nu», le-am răspuns eu. «Le-am promis rudelor că voi fi îngropat pe pământul familiei, din Broken Bow, Nebraska. Așa că o să îmi iau sicriul cu mine.»

Am comandat un sicriu, l-am dus la bordul vasului și am dat apoi dispoziții companiei de navigație ca – în eventualitatea în care muream – să îmi pună cadavrul în camera frigorifică și să îl țină acolo până când vasul se întorcea acasă. Mi-am început călătoria plin de energia bătrânului Omar:

*Să dăm pe vin avutul ce n-a fost cheltuit,
'Nainte ca-n țărână și-n noapte să intrăm.
Căci țărână în țărână, prieteni o să stăm,
Fără de vin și vise și – fără de sfârșit...**

Din momentul în care am urcat la bordul navei S.S. *President Adams* în Los Angeles și m-am îndreptat spre Orient, m-am simțit mai bine. Am renunțat treptat la pudra alcalină și la pompa stomacală. Curând, mâncam tot felul de alimente – chiar și amestecuri și combinații locale ciudate, despre care medicii ar fi spus clar că m-ar fi omorât. Pe măsură ce au trecut săptămânile, am fumat chiar trabucuri și am băut cocteiluri cu whisky. M-am distrat mai mult decât mă distrasem în ani de zile! Am dat peste musoni și taifunuri care ar fi trebuit să mă bage în sicriu, fie și numai din cauza fricii – dar m-am distrat de minune în toată acea aventură.

Am participat la jocuri la bordul navei, am cântat, mi-am făcut prieteni noi, am stat treaz până spre dimineață. Când am ajuns în China și India, mi-am dat seama că problemele de afaceri cu care mă confruntasem acasă erau un fleac în comparație cu sărăcia și foametea din Orient. Am lăsat toate grijile zadarnice și m-am simțit bine. Când m-am întors în America, pusesem la loc cele 40 de kilograme pierdute și aproape că uitasem că am avut vreodată ulcer. În viața mea nu mă simțisem mai bine. M-am întors la treabă și nu am mai fost bolnav nicio zi de atunci.”

* Omar Khayyam, *Rubaiyatele lui Omar Khayyam*, traducere de George Popa, Editura Timpul, Iași, p. 88. (n.tr.)

Earl P. Haney mi-a spus că acum realizează că folosea fără să își dea seama chiar aceleași principii la care recurgea Willis H. Carrier pentru a-și învinge grijiile.

„În primul rând mi-am pus întrebarea: «Care este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla?». Răspunsul a fost să mor.

În al doilea rând, m-am pregătit să accept moartea. Trebuia. Nu aveam de ales. Medicii îmi spusese că nu mai aveam nicio speranță.

În al treilea rând, am încercat să îmbunătățesc situația bucurându-mă la maximum de viață în puținul timp care îmi mai rămăsese... *Dacă* aș fi continuat să îmi fac griji după ce m-am imbarcat pe vas, nu mă îndoiesc că m-aș fi întors în coșciug. Dar m-am relaxat – și am uitat de toate necazurile. Și această liniște sufletească mi-a oferit o nouă explozie de energie care mi-a salvat viața.”

Regula nr. 2 este, așadar, aceasta: dacă ai o problemă care te îngrijorează, pune în practică formula magică a lui Willis H. Carrier, făcând aceste trei lucruri:

1. Adresează-ți întrebarea: „Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?”
2. Pregătește-te să accepți situația dacă nu ai încotro.
3. Apoi începe cu calm să îmbunătățești cea mai rea dintre situații.

3

Ce ai putea păți din cauza grijilor

Cei care nu știu să combată grijile, mor de tineri.

– Dr. ALEXIS CARREL

Cu mulți ani în urmă, într-o seară, un vecin a sunat la ușă și a început să ne recomande insistent mie și familiei mele să ne vaccinăm împotriva variolei. Era numai unul dintre miile de voluntari care sunau pe la uși prin tot New Yorkul. Oamenii speriați stăteau ore în șir la coadă pentru a fi vaccinați. Punctele de vaccinare erau deschise nu numai în toate spitalele, ci și la stațiile de pompieri, secțiunile de poliție și în marile fabrici. Peste 2.000 de doctori și asistente medicale lucrau cu înfrigurare zi și noapte, vaccinând mulțimile. Cauza acestei întregi agitații? Opt oameni din New York aveau variolă – și doi muriseră. Două decese la o populație de aproape opt milioane de locuitori.

Am trăit în New York foarte mulți ani și nimeni nu a sunat până acum la ușă să mă avertizeze de boala pe fond

nervos provocată de griji – o boală care, în aceeași perioadă, provocase de zece mii de ori mai multe daune decât variola.

Nu a sunat nimeni la ușa mea să mă avertizeze că o persoană din zece, dintre cele care trăiesc în Statele Unite, va suferi o cădere nervoasă – pricinuită în majoritatea cazurilor de îngrijorare și conflicte emoționale. Așa că scriu acest capitol pentru a-ți suna la ușă și a te avertiza.

Marele câștigător al Premiului Nobel pentru medicină, dr. Alexis Carrel, a spus: „Oamenii de afaceri care nu știu să combată grijile, mor de tineri”. La fel și casnicele, veterinarii și zidarii.

Acum câțiva ani, mi-am petrecut vacanța mergând cu mașina prin Texas și New Mexico împreună cu dr. O.F. Gober – medic la Căile ferate din Santa Fe. Titulatura exactă era aceea de medic-șef al Asociației Spitalelor din Golf, Colorado și Santa Fe. Am ajuns să discutăm despre efectele îngrijorării, iar el mi-a spus: „70% dintre pacienții care vin la medic ar putea să se vindece singuri, dacă ar scăpa de temeri și griji. Să nu te gândești nicio clipă că vreau să spun că boala lor e imaginară”, a spus el. „Boala lor este la fel de reală precum o durere atroce de dinți și, câteodată, de o sută de ori mai gravă. Mă refer la boli precum indigestia nervoasă, unele ulcere stomacale, tulburările de ritm cardiac, insomnia, unele dureri de cap și unele tipuri de paralizii. Aceste boli sunt reale. Știu despre ce vorbesc, pentru că și eu am suferit de ulcer timp de 12 ani”, a spus dr. Gober.

„Frica provoacă îngrijorare. Îngrijorarea te face să fii încordat și nervos, îți afectează stomacul și schimbă efectiv sucurile gastrice din normale în anormale, ceea ce duce adesea la ulcer.”

Dr. Joseph F. Montague, autorul cărții *Nervous Stomach Trouble (Problemele stomacului nervos)*, spune cam același lucru: „Nu faci ulcer din cauza a ceea ce mănânci. Faci ulcer din cauza a ceea ce te roade.”

Dr. Walter C. Alvarez de la Clinica Mayo a spus: „Adeseori, ulcerul se agravează sau se ameliorează în funcție de sușurile și coborâșurile stresului emoțional.”

Această afirmație este susținută de un studiu efectuat pe 15.000 de pacienți tratați de boli stomacale la Clinica Mayo. Patru din cinci nu aveau niciun fel de problemă fizică pentru boala de stomac. Frică, îngrijorare, ură, egoism suprem și incapacitatea de a se adapta la realitatea lumii – acestea erau în general cauzele bolilor de stomac și ale ulcerelor... Ulcerele te pot ucide. Potrivit revistei *Life*, ele ocupă acum locul zece în lista bolilor fatale.

Am corespondat recent cu dr. Harold C. Habein de la Clinica Mayo. La întâlnirea anuală a Asociației Americane a Medicilor și Chirurgilor din Industrie, acesta a spus că a făcut un studiu pe 176 de directori executivi a căror vârstă medie era de 44,3 ani, *declarând că peste o treime dintre aceștia sufereau de una dintre cele trei afecțiuni caracteristice unei vieți tensionate – boli cardiace, ulcere ale tubului digestiv și hipertensiune arterială.* Gândește-te – o treime dintre directorii noștri executivi își distrug corpul prin afecțiuni cardiace, ulcere și tensiune arterială ridicată înainte să ajungă la vârsta de 45 de ani. Ce preț pentru succes! Și nici măcar nu cumpără succesul! Poate cumva un om să aibă succes, dacă își plătește cu ulcer și probleme de inimă progresul în afaceri? La ce-i servește unui om să cucerească lumea, dacă își pierde sănătatea? Chiar dacă ar deține lumea întreagă, nu ar putea să doarmă decât într-un pat, și

să mănânce doar trei mese pe zi. Chiar și un proaspăt angajat poate să facă asta – și să doarmă probabil mai bine și să își savureze mai mult mâncarea decât un director cu multă influență. Sincer, aș prefera să fiu o persoană fără griji, fără nicio responsabilitate, decât să îmi distrug sănătatea la 45 de ani încercând să conduc o companie feroviară sau de țigări.

Cel mai cunoscut producător de țigări din lume a murit subit din cauza unui infarct în timp ce încerca să se recreeze puțin prin pădurile canadiene. A acumulat milioane – și a murit pe loc la 61 de ani. A dat probabil ani din viața lui la schimb pentru ceea ce numim „succes în afaceri”.

După părerea mea, acest director din industria tutunului cu toate milioanele lui nu a avut succes nici pe jumătate față de tatăl meu – un fermier din Missouri – care a murit la 89 de ani fără un ban în buzunar.

Celebrii frați Mayo au declarat că mai mult de jumătate dintre paturile de spital din SUA sunt ocupate de oameni cu probleme pe fond nervos. Cu toate astea, atunci când nervii lor sunt studiați post-mortem la un microscop foarte puternic, aceștia sunt în aparență la fel de sănătoși ca nervii lui Jack Dempsey*. „Problemele lor de natură nervoasă” nu sunt provocate de o deteriorare fizică a nervilor, ci de sentimentele de zădărniciie, frustrare, anxietate, îngrijorare, frică, înfrângere, disperare. Platon a spus că „cea mai mare greșeală pe care o fac medicii este că încearcă să vindece corpul, fără să încerce să vindece mintea; însă mintea și corpul sunt una și nu ar trebui tratate separat!”.

* Boxer profesionist american, campion mondial în perioada 1919-1926. (n.tr.)

Medicina a avut nevoie de 2.300 de ani pentru a recunoaște acest mare adevăr. Abia începem să dezvoltăm o nouă ramură a medicinei numită medicină *psihosomatică* – ce tratează atât mintea, cât și corpul. Era și timpul să facem asta, căci medicina a eradicat în mare parte îngrozitoarele *boli provocate de microbi* – boli precum variola, holera, febra galbenă și nenumărate alte flageluri care au băgat în mormânt prea devreme milioane și milioane de oameni; dar nu a putut să facă față daunelor la nivel mental și fizic provocate nu de microbi, ci de îngrijorare, frică, ură, frustrare și disperare. Numărul victimelor acestor boli de natură emoțională crește și se răspândește cu o viteză catastrofală. Unul din șase tineri chemați la recrutare în al Doilea Război Mondial a fost respins din motive psihiatrice.

Care este cauza nebuniei? Nimeni nu știe toate răspunsurile. Dar este foarte probabil că, în multe cazuri, frica și îngrijorarea sunt factori de risc asociați. Un om anxios și hărțuit, care nu poate să facă față realității aspre a lumii, rupe orice contact cu mediul și se retrage într-o lume iluzorie creată de el însuși, iar asta îi rezolvă problemele de îngrijorare.

Am pe biroul meu o carte scrisă de dr. Edward Podolsky, intitulată *Stop Worrying and Get Well (Nu îți mai face griji și fă-te bine)*. Iată câteva dintre titlurile capitolelor din această carte:

CUM ESTE AFECTATĂ INIMA DE ÎNGRIJORARE.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ESTE ALIMENTATĂ DE GRIJI.

REUMATISMUL POATE FI PROVOCAT DE ÎNGRIJORARE.

FĂ-ȚI MAI PUȚINE GRIJI, DE DRAGUL STOMACULUI TĂU.

CUM POATE ÎNGRIJORAREA SĂ PROVOACE O RĂCEALĂ.

ÎNGRIJORAREA ȘI TIROIDA.

DIABETICUL ÎNGRIJORAT.

O altă carte edificatoare despre efectele îngrijorării este *Man Against Himself (Omul împotriva lui însuși)*, scrisă de dr. Karl Menninger, unul dintre „frații Mayo ai psihiatriei”. Cartea dr. lui Menninger nu îți va oferi nicio regulă despre cum să eviți îngrijorarea, dar îți va oferi o revelație surprinzătoare despre cum ne distrugem corpul și mintea prin anxietate, frustrare, ură, resentimente, revoltă și frică. Vei găsi probabil un exemplar la biblioteca locală.

Îngrijorarea poate să îmbolnăvească și cel mai impasibil om. Generalul Grant a descoperit acest lucru în ultimele zile ale Războiului Civil. Se spune că Grant asedia de 9 luni orașul Richmond. Trupele generalului Lee, istovite și înfometate, fuseseră învinse. Regimente întregi dezertau pe rând. Altele se întâlneau pentru rugăciune în corturile lor – unde strigau, plângeau și aveau vedenii. Sfârșitul era aproape. Oamenii lui Lee au dat foc depozitelor de bumbac și tutun din Richmond, au ars depozitul de arme și au fugit din oraș în toiul nopții, în timp ce flăcările violente se ridicau în întuneric. Grant se ținea scapi de ei, atacându-i pe confederați din ambele părți și din spate, în timp ce cavaleria lui Sheridan venea din față, smulgând șinele de cale ferată și capturând vagoanele cu provizii.

Grant, pe jumătate orb din cauza unei migrene violente, a rămas în urma armatei și s-a oprit la o fermă. „Mi-am petrecut noaptea acolo”, scrie în *Memoriile sale*, „cu picioarele înmuiate în apă fierbinte și muștar și cataplasme cu

muștar pe încheieturile de la mâini și pe ceafă, sperând să mă vindec până dimineață.”

În dimineața următoare s-a vindecat instantaneu. Dar ceea ce l-a vindecat nu au fost cataplasmele cu muștar, ci un călăreț venit în galop pe drum cu o scrisoare de la Lee, care spunea că vrea să capituleze.

„Când ofițerul [care purta mesajul] a ajuns la mine”, a scris Grant, „sufeream încă de migrenă, dar în clipa în care am văzut ce scrie pe bilet, m-am vindecat.”

Evident că grijile, tensiunile și emoțiile lui Grant au fost cele care l-au îmbolnăvit. S-a vindecat imediat în momentul în care emoțiile i s-au transformat în încredere, reușită și victorie.

Șaptezeci de ani mai târziu, Henry Morgenthau Jr., secretar al Trezoreriei în cadrul cabinetului lui Franklin D. Roosevelt, a descoperit că grijile îl afectau atât de tare încât amețea. A consemnat în jurnalul său că a fost cumplit de îngrijorat atunci când președintele, pentru a crește prețul grâului, a cumpărat 4.400.000 de banițe într-o zi. A scris: „M-am simțit literalmente amețit în timp ce se încheia înțelegerea. M-am dus acasă și m-am culcat două ore după prânz.”

Dacă vreau să văd cum îi afectează pe oameni îngrijorarea, nu trebuie să merg la bibliotecă sau la un medic. Pot să mă uit pe fereastra casei mele, unde scriu această carte, și să văd, până la următoarea stradă, o casă în care îngrijorarea a provocat o cădere nervoasă, și o altă casă în care un bărbat s-a îngrijorat până a făcut diabet. Când au scăzut cotațiile la bursă, i-a crescut nivelul de zahăr din sânge și urină.

Când Montaigne, ilustrul filosof francez, a fost ales primar al orașului său natal – Bordeaux –, le-a spus concetățenilor săi: „Sunt dispus să iau treburile voastre în mâini, dar nu și în ficat și plămâni.”

Vecinul meu a luat afacerile de la bursă în fluxul sanguin – și aproape s-a omorât singur prin asta.

Dacă vreau să-mi amintesc cum sunt afectați oamenii de îngrijorare, nu trebuie să mă uit în casele vecinilor. Pot să mă uit chiar în camera aceasta în care scriu acum și să îmi reamintesc că fostul proprietar al casei s-a îngrijorat până a intrat prea devreme în mormânt.

Îngrijorarea poate să te pună în scaunul cu roțile din cauza reumatismului și artritei. Dr. Russell L. Cecil, expert în artrită recunoscut la nivel mondial, a enumerat patru dintre cei mai comuni factori care duc la apariția acestei afecțiuni:

1. Eșecul în căsnicie.
2. Dezastrul financiar și durerea.
3. Singurătatea și îngrijorarea.
4. Resentimentele nutrite mult timp.

Bineînțeles că aceste patru situații sunt departe de a fi singurele cauze ale artritei. Există multe feluri de artrită – datorate unor cauze diverse. Dar, repet, cele mai *comune condiții* care atrag după ele artrita sunt cele patru enumerate de dr. Russell L. Cecil. De exemplu, un prieten al meu a fost atât de afectat în timpul mării crize, încât compania de gaz i-a oprit gazele, iar banca l-a executat silit pentru neplata ipotecii pe casă. Soția lui a avut pe neașteptate un

acces dureros de artrită – și, în ciuda medicamentelor și regimului alimentar, a continuat să sufere de artrită până când situația lor financiară s-a îmbunătățit.

Îngrijorarea poate să provoace chiar și carii dentare. Dr. William I.L. McGonigle a spus într-un discurs în fața Asociației Stomatologilor Americani că „emoțiile neplăcute cum sunt cele provocate de îngrijorare, teamă, critică... pot perturba echilibrul calciului din organism și pot duce la carii dentare”. Dr. McGonigle a povestit despre un pacient al său care avusese dintotdeauna o dantură perfectă, până când a început să își facă griji din cauza bolii subite a soției sale. În cele trei săptămâni cât ea s-a aflat în spital, i-au apărut nouă carii – carii provocate de îngrijorare.

Ai văzut vreodată o persoană cu hipertiroidism acut? Eu am văzut, și pot să îți spun că tremură; dărdâie; arată ca un om pe jumătate speriat de moarte – la asta se poate ajunge. Glanda tiroidă, glanda care reglează organismul, s-a dezechilibrat. Acest lucru accelerează bătăile inimii – întregul corp funcționează la viteză maximă, ca un furnal cu toate canalele de fum larg deschise. Și, dacă nu este ținută sub control, prin operație sau tratament, victima ar putea să moară, ar putea „să se mistuie singură”.

În urmă cu ceva timp, m-am dus în Philadelphia cu un prieten al meu care suferea de această boală. Am mers la consultație la dr. Israel Bram, un specialist celebru care tratează această afecțiune de 38 de ani. Iată un sfat pe care îl avea agățat pe peretele din sala de așteptare – scris pe o bucată mare de lemn. L-am copiat pe spatele unui plic în timp ce așteptam: