

S e r i a
DALE CARNEGIE

DALE CARNEGIE (pe numele lui real Dale Carnegie) s-a născut la 24 noiembrie 1888 într-o fermă săracă din Missouri și s-a stins din viață la 1 noiembrie 1955, în Forest Hills, New York. Este considerat cel mai mare autor de literatură motivațională.

După absolvirea colegiului, a lucrat ca agent de vânzări în Nebraska și a obținut câteva roluri ca actor la New York. Dezamăgit de ceea ce făcea și de traiul modest, caută o soluție și realizează că o diplomă de absolvent al State Teachers College din Warrensburg, Missouri, secția Pedagogie, i-ar putea înlesni accesul la o catedră. Este angajat de Young Men Christian Association să predea cursuri serale pentru adulți despre o temă aleasă chiar de el: vorbirea în public, domeniu în care se pregătise și obținuse rezultate de-a lungul anilor. Astfel începe faimoasa carieră de orator și de autor de mare succes a lui Dale Carnegie.

Cursurile sale de la Y.M.C.A. au înregistrat un succes imediat, așa încât Dale Carnegie avea să conferențieze cu sălile pline. Începe să publice diverse broșuri, în care-și prezintă în mod sistematizat metodele de învățare; în 1926, acestea vor fi adunate într-o carte despre vorbirea în public: *Public Speaking: A Practical Course for Business Men*.

În 1936, Dale Carnegie publică *How To Win Friends and Influence People*, carte ce a înregistrat imediat după publicare un succes răsunător. De-a lungul anilor, această lucrare s-a vândut în mai bine de 44 de milioane de exemplare. Ea a fost tradusă în aproape toate limbile pământului, iar în limba română a apărut în 1997 la Curtea Veche Publishing sub titlul *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*. Aici, Dale Carnegie aduce în lumină unul dintre aspectele puțin cunoscute la acea vreme ale psihologiei umane: rolul determinant al atitudinii individuale în condiții de stres. O altă lucrare a lui, și este vorba despre cea din volumul de față, publicată în 1948, este *How to Stop Worrying and Start Living* – o colecție de sfaturi de bun-simț și foarte la îndemână prin care putem preveni stresul. Dintre cărțile lui Dale Carnegie, aceasta a avut cel mai mare succes în Europa.

Pe Dale Carnegie îl regăsim în topul celor mai bine vânduți autori din toate timpurile. La peste jumătate de veac de la moartea lui, atât scrierile, cât și cursurile sale sunt la fel de solicitate ca în primii ani după lansare. Eforturile lui Dale Carnegie de răspândire a unor metode prin care oamenii să învețe să-și optimizeze relațiile cu semenii și cu lumea au fost preluate de Fundația Carnegie. Cursurile pe care însuși Carnegie le-a inițiat și predat sunt frecventate și astăzi de mii de oameni din întreaga lume, probându-și astfel actualitatea și utilitatea. Ele sunt esențiale și în fapt obligatorii pentru toți cei care doresc să ocupe posturi importante în ierarhiile companiilor occidentale.

Lasă grijile, începe să trăiești

Ediția a IV-a, revizuită

Traducere din limba engleză de
ADRIANA CIORBARU

*Curtea
veche*

BUCUREȘTI, 2011

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CARNEGIE, DALE

Lasă grijile, începe să trăiești / Dale Carnegie; trad.:
Adriana Giorbaru - Ed. a 4-a, rev. - București: Curtea Veche
Publishing, 2011

ISBN 978-606-588-163-1

I. Giorbaru, Adriana (trad.)

159.9

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro

DALE CARNEGIE

How to Stop Worrying and Start Living

Copyright © 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie
Copyright renewed © 1975 by Donna Dale Carnegie
Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie
All rights reserved.

Originally published by Simon and Schuster, Inc.

© Curtea Veche Publishing, 1999, 2003, 2008
pentru prezenta versiune românească

ISBN 978-606-588-163-1

Această carte este dedicată
unui om care nu are nevoie
să o citească:

LOWELL THOMAS

PREFAȚĂ

**Cum a fost scrisă
această carte și de ce**

În 1909, eram unul dintre cei mai nefericiți tineri din New York. Ca să-mi câștig pâinea, vindeam autocamioane; dar habar n-aveam cum funcționează un autocamion. Și asta nu era tot: nici nu voiam să aflu! Îmi detestam slujba; îmi detestam traiul într-o cameră mobilată ieftină de pe West Fifty-Sixth Street – în care mișunau gândacii de bucătărie. Țin minte și acum că îmi țineam cravatele atârinate în cui pe pereți; dimineța, când voiam să iau una, gândacii se răspândeau în toate direcțiile. Detestam faptul că eram nevoit să mănânc în restaurante ieftine și murdare, probabil pline și ele de gândaci de bucătărie.

Mă întorceam în fiecare seară în singuratica mea cameră cu dureri de cap – născute și alimentate de îngrijorare, dezamăgire, amărăciune și revoltă. Mă revoltam fiindcă visurile pe care le nutrisem în timpul colegiului se transformaseră în coșmaruri. Asta era viața? Asta era aventura pe care o așteptasem cu atâta nerăbdare? Asta era tot ce avea să însemne viața pentru mine – o slujbă detestabilă, o locuință plină de gândaci, o mâncare nedigerabilă și nicio speranță de viitor?... Tânjeam după timpul și liniștea necesare pentru a citi și pentru a scrie cărțile pe care visasem în vremea studenției să le scriu.

Știam că nu aveam decât de câștigat, nimic de pierdut, dacă aș fi renunțat la slujba pe care o detestam. Nu mă interesa să fac o grămadă de bani, dar voiam să trăiesc bine. Pe scurt, ajunsesem la Rubicon – la acel moment hotărâtor cu care se confruntă cei mai mulți dintre tineri atunci când pornesc în viață. Așa că am luat o hotărâre – și ea mi-a schimbat complet viitorul. Mi-a făcut restul vieții fericit și plin de satisfacții, dincolo de aspirațiile mele cele mai utopice.

Iată care a fost hotărârea mea: să mă las de slujba pe care n-o puteam suferi și, pentru că studiasem patru ani Pedagogia la State Teachers College din Warrensburg, Missouri, să îmi câștig traiul ținând cursuri pentru adulți, la seral. Astfel, aș fi avut întreaga zi la dispoziție ca să citesc, să pregătesc cursuri, să scriu romane și povestiri. Voiam „să trăiesc pentru a scrie și să scriu pentru a trăi“.

Ce materie aș fi putut preda adulților la seral? Privind înapoi și evaluându-mi propria educație, am văzut că pregătirea și experiența de a vorbi în public îmi aduseseră mai multe foloase în afaceri – și în viață – decât toate celelalte materii studiate în colegiu la un loc. De ce? Pentru că îmi izgoniseră timiditatea și lipsa de încredere în mine și îmi dăduseră curaj și siguranță în a trata cu oamenii. Mă făcuseră, de asemenea, să înțeleg că în frunte ajunge, de obicei, acela care se poate ridica și spune ce gândește.

Am candidat pentru un post de profesor la cursurile serale atât la Universitatea Columbia, cât și la Universitatea din New York, dar ambele au hotărât că pot să se descurce și fără ajutorul meu.

Atunci am fost dezamăgit – dar acum îi mulțumesc lui Dumnezeu că m-au refuzat, fiindcă am început să predau cursuri serale la Y.M.C.A.*, unde trebuia să am rezultate concrete, și încă repede. A fost o adevărată provocare. Oamenii aceia nu veneau la cursurile mele pentru diplome sau prestigiu social. Veneau dintr-un singur motiv: pentru că voiau să-și rezolve problemele. Voiau să fie capabili să se ridice în picioare și să spună câteva cuvinte într-o ședință de afaceri fără să leșine de frică. Agenții de vânzări voiau să fie în stare să treacă pe la un client dur fără a da de trei ori ocol clădirii pentru a-și face curaj. Voiau să-și dezvolte echilibrul și încrederea în sine. Voiau să avanseze în afaceri. Voiau să aducă mai mulți bani acasă. De vreme ce ei își plăteau cursurile în rate – și încetau să plătească dacă nu aveau rezultate imediate –, iar eu nu primeam salariu, ci un procentaj din profit, trebuia să fiu eficient dacă voiam să am ce mânca.

Simțeam în acel moment că, predând, sunt oarecum în dezavantaj, dar acum știu ce experiență neprețuită câștigam. *Trebuia să îmi motivez studenții. Trebuia să îi ajut să își rezolve problemele. Trebuia să fac fiecare lecție atât de incitantă, încât să dorească să revină.*

* Young Men Christian Association – Asociația Creștină a Tinerilor (n. tr.).

Era o muncă provocatoare. O iubeam. Eram uimit de rezeziu-nea cu care evoluau acești oameni de afaceri – dobândeau mai multă încredere în ei înșiși, erau promovați, primeau salarii mai mari. Cursurile aveau un succes ce depășea speranțele mele cele mai opti-miste. După trei semestre, Y.M.C.A., deși refuzase să îmi plătească un salariu de cinci dolari pe seară, acum îmi plătea treizeci de dolari pe seară ca procentaj din profit. La început, predam doar „arta“ de a vorbi în public, însă, odată cu trecerea anilor, am văzut că adulții aceștia aveau nevoie și de abilitatea de a-și câștiga prieteni și de a in-fluența oamenii. Fiindcă nu am reușit să găsesc un manual potrivit pe tema relațiilor interumane, am scris eu însumi unul. Nu l-am scris într-o manieră obișnuită. S-a dezvoltat și a evoluat din experiențele adulților care veneau la cursuri. L-am numit *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent**.

Fiind scris doar ca manual pentru cursurile mele și întrucât mai scrisesem patru cărți de care nu auzise nimeni, nici nu am visat că se va vinde atât de bine: sunt, probabil, unul dintre cei mai uimiți autori în viață.

Odată cu trecerea timpului, mi-am dat seama că una dintre cele mai mari probleme ale acestor adulți era *îngrijorarea*. Cei mai mulți dintre studenții mei erau implicați în afaceri – manageri, agenți de vânzări, ingineri, contabili – și mai toți aveau probleme. Erau și femeii la cursuri – femeii de afaceri sau casnice. Și ele aveau probleme! Era limpede, aveam nevoie de un manual despre învingerea grijilor – așa că iarăși am încercat să găsesc unul. Am mers la marea Bibliotecă Publică aflată la intersecția dintre Fifth Avenue cu Forty-second Street și am descoperit, spre uimirea mea, că la rubrica *Griji, Îngrijorare* nu existau în această bibliotecă decât douăzeci și două de cărți. Am mai observat că sub titlul *Viermi* erau trecute pe fișă o sută optzeci și nouă de cărți. *Aproape de nouă ori mai multe cărți despre viermi decât despre griji!* Uluitor, nu-i așa? Odată ce grijile constituie una dintre cele mai mari probleme ale omenirii, ați spune – nu-i așa? –

* În original *How to win friends and influence people*; ediția în limba română a apărut la Curtea Veche Publishing, 1997. Cartea s-a vândut în întreaga lume în peste 44 de milioane de exemplare (*n. ed.*).

că orice liceu sau colegiu ar trebui să țină un curs despre „Cum să puneti capăt grijilor“. Și totuși, dacă va fi existând vreun curs cu acest subiect în vreun colegiu din țară, eu nu am auzit de el. Nu este de mirare că David Seabury scria în cartea lui *How to Worry Successfully (Cum să-ți faci griji cu succes)*: „Ajungem la maturitate atât de puțin pregătiți pentru a face față presiunilor la care suntem supuși de experiențele de zi cu zi pe cât este pregătită o molie pentru balet.“

Rezultatul? Mai mult de jumătate din paturile de spital sunt ocupate de bolnavi cu tulburări nervoase și emoționale.

M-am uitat peste cele douăzeci și două de cărți despre griji ce se odihneau pe rafturile Bibliotecii Publice din New York. În plus, am cumpărat toate cărțile pe această temă pe care le-am găsit; nu am putut descoperi însă nici măcar una care să-mi poată servi drept manual la cursul meu pentru adulți. Așa că m-am hotărât să scriu eu una.

Am început să scriu cartea acum șapte ani. Cum? Citind cele spuse despre griji de filozofii tuturor vremurilor. Am citit sute de biografii, de la aceea a lui Confucius la aceea a lui Churchill. Am discutat cu zeci de oameni ce s-au remarcat în diverse domenii, cum ar fi Jack Dempsey, generalul Omar Bradley, generalul Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt și Dorothy Dix. Însă acesta a fost doar începutul.

Am mai făcut ceva – ce s-a dovedit a fi mult mai important decât interviurile și cărțile citite. Am lucrat timp de cinci ani într-un laborator pentru învingerea grijilor – laborator inițiat chiar la cursurile noastre. Din câte știu, a fost primul și singurul laborator de acest fel din lume. Iată ce am făcut. Le-am furnizat studenților un set de reguli menite să pună capăt grijilor și le-am cerut să le aplice în viață, iar apoi să discute la curs rezultatele obținute. Unii au vorbit și despre tehnicile folosite în trecut.

Ca rezultat al acestei experiențe, presupun că am ascultat mai multe relatări despre „Cum mi-am învins grijile“ decât oricare alt individ ce a trăit vreodată pe pământ. În plus, am citit sute de alte relatări despre „Cum mi-am învins grijile“ – relatări ce mi-au fost trimise prin poștă – și care au fost premiate la cursurile noastre ținute de jur-împrejurul lumii. Așadar, această carte nu a apărut dintr-un

turn de fildeș. Nu este nici o predică academică despre cum *ar putea* fi învinse grijile. Ci am încercat să scriu un *raport concis și documentat despre felul în care și-au învins grijile mii de adulți*. Un lucru e sigur: este o carte practică. Vă puteți înfige dinții în ea!

„Știința“, spunea filozoful francez Valéry, „este o colecție de rețete izbutite“. La fel este și această carte: o colecție de rețete izbutite, testate în timp, despre cum să curățim viața de griji. Trebuie, totuși, să vă previn: nu veți găsi nimic nou în ea, dar veți găsi multe lucruri care, în general, nu se aplică. Și când e vorba de asta, nici dumneavoastră, nici mie nu trebuie să ni se spună lucruri noi. Știm deja destul ca să trăim 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 acestei cărți este să reafirme, să illustreze, să scoată la lumină și să glorifice o mulțime de adevăruri vechi și fundamentale – să vă îmboldească și să vă determine să faceți ceva pentru a le aplica.

Dar nu ați luat cartea aceasta ca să citiți despre cum a fost scrisă. Doriți acțiune. Foarte bine, la treabă. Vă rog să citiți partea întâi și a doua ale cărții și dacă, după aceasta, nu simțiți că ați căpătat noi puteri și o nouă inspirație de a pune capăt grijilor și a vă bucura de viață – aruncați-o. Nu vă e de folos.

DALE CARNEGIE
1944***

* V. Luca 6, 31 (citatele biblice sunt din *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1982) (n. red.).

** V. Matei 5 (n. red.).

*** Traducerea a fost făcută după ediția actualizată pentru sfârșitul de mileniu (n. ed.).

Nouă sugestii despre cum să trageți cât mai multe învățăminte din această carte

1. Dacă doriți să trageți cât mai multe învățăminte din această carte, există o cerință indispensabilă, infinit mai importantă decât orice regulă sau tehnică. Dacă nu îndepliniți această condiție fundamentală, nici o mie de reguli despre felul în care să învățați nu vă vor fi de prea mare folos. Iar dacă aveți această înzestrare esențială, puteți face minuni fără să citiți vreo sugestie despre cum să extrageți învățămintele dintr-o carte.

Care este acea cerință magică? *Doar atât: dorința profundă de a învăța și hotărârea fermă de a pune capăt grijilor și de a începe să trăiți.*

Cum vă puteți dezvolta un asemenea impuls? Amintindu-vă constant cât de importante sunt aceste principii pentru dumneavoastră. Imaginați-vă cum vă va ajuta stăpânirea lor să duceți o viață mai bogată și mai fericită. Spuneți-vă iar și iar: „Liniștea, fericirea, sănătatea și poate chiar venitul meu vor depinde în mare măsură de aplicarea vechilor adevăruri evidente și eterne ce îmi sunt arătate în această carte.“

2. Citiți fiecare capitol mai întâi rapid, pentru a vă face o idee generală. Veți fi probabil tentați să treceți iute la următorul. Nu o faceți. Doar dacă citiți numai pentru divertisment. Dar dacă citiți pentru că vreți să încetați cu grijile și vreți să începeți să trăiți, atunci întoarceți-vă și *recitiți fiecare capitol cu atenție*. În ansamblu, veți economisi timp și veți ajunge la rezultate.

3. *Oprîți-vă frecvent din citit pentru a reflecta la cele citite. Întrebați-vă cum și când ați putea aplica fiecare sugestie. Veți câștiga mult mai mult citind astfel, decât gonind ca un ogar pe urmele unui iepure.*

4. *Citiți ținând un creion roșu sau un stilou în mână; când ajungeți la o sugestie pe care vi se pare că o puteți folosi, subliniați-o. Dacă este o sugestie de patru stele, înconjurați tot paragraful sau marcați-l cu „****“. Marcarea și sublinierea unei cărți o fac mult mai interesantă și mult mai ușor de revăzut rapid.*

5. *Cunosc o femeie care conduce de cincisprezece ani un mare concern de asigurări. Citește lunar toate contractele de asigurări încheiate de compania ei. Da, citește aceleași contracte lună de lună, an de an. De ce? Fiindcă a învățat din experiență că este singurul mod în care își poate păstra proaspete în minte toate prevederile acestora.*

Am petrecut aproape doi ani scriind o carte despre vorbirea în public; și totuși, trebuie să o răsfoiesc din când în când pentru a-mi aminti ce am scris în propria-mi carte. Este uluitoare rezeziunea cu care uităm.

* *Așadar, dacă vreți de la această carte un câștig real și de durată, să nu vă închipuiți că este suficient să o citiți o dată, în fugă. După ce o citiți cu atenție, este bine să alocați câteva ore lunar revederii ei. Țineți-o în fața dumneavoastră, pe birou, în fiecare zi. Răsfoiți-o adesea. Gândiți-vă mereu la posibilitățile de îmbunătățire neexploatate încă. Amintiți-vă că veți ajunge să folosiți aceste principii din obișnuință, inconștient, doar dacă veți întreprinde o campanie constantă și viguroasă de revedere și aplicare a lor. Nu există altă cale.*

6. *Bernard Shaw remarca odată: „Dacă predai ceva unui om, nu va învăța niciodată.“ Shaw avea dreptate. Învățarea este un proces activ. Învățăm făcând. Așadar, dacă doriți să stăpâniți principiile pe care le studiați în această carte, faceți ceva cu ele. Aplicați regulile cu fiecare ocazie. Dacă nu veți face așa, le veți uita repede. Numai cunoștințele utilizate vi se fixează în minte.*

Probabil vi se va părea greu să aplicați tot timpul aceste sugestii. Eu știu, fiindcă, în ciuda faptului că această carte este scrisă de mine, uneori mi se pare greu de aplicat tot ce am recomandat aici. Așadar, pe măsură ce citiți, amintiți-vă că nu încercați doar să obțineți informații. Vă străduiți să vă formați noi deprinderi. Da, încercați să aveți un nou stil de viață. Pentru aceasta este nevoie de timp, de perseverență și practică zilnică.

Revedeți, așadar, deseori aceste pagini. Priviți-le ca pe un manual care vă învață cum să vă învingeți grijile, iar când sunteți confrunțați cu o problemă, nu intrați în panică. Nu faceți ceea ce vă trece prin minte pe moment, ceva impulsiv. De obicei, e greșit. Reveniți, în schimb, la aceste pagini și uitați-vă la paragrafele subliniate. Apoi încercați aceste noi modalități și urmăriți-le cum fac minuni.

7. Dați membrilor familiei câte un sfert de dolar de fiecare dată când vă prind încălcând vreunul dintre principiile recomandate în această carte. Vă vor ruina!

8. Vă rog să deschideți cartea la pagina 221 și să citiți cum H. P. Howell, bancher pe Wall Street, și bătrânul Ben Franklin își corectau greșelile. De ce nu ați folosi și dumneavoastră tehnicile lui Howell și Franklin pentru a verifica felul în care aplicați principiile descrise în această carte? Făcând aceasta, vor rezulta două lucruri.

Mai întâi, vă veți trezi angrenat într-un proces deopotrivă incitant și neprețuit.

Al doilea, veți vedea cum capacitatea dumneavoastră de a pune capăt grijilor și de a începe să trăiți crește și se dezvoltă ca un dafin verde.

9. Țineți un jurnal – în care să înregistrați triumfurile în aplicarea acestor principii. Rămâneți la obiect. Dați nume, date, rezultate. Veți fi astfel inspirați spre eforturi mai mari; și cât de fascinante vi se vor părea însemnările când, peste ani de zile, veți da cu ochii de ele!

Pe scurt:

Nouă sugestii pentru a trage cât mai multe învățăminte din această carte:

1. Dezvoltați-vă dorința profundă de a stăpâni principiile învingerii grijilor.
2. Citiți fiecare capitol de două ori înainte de a trece la următorul.
3. În timp ce citiți, opriți-vă frecvent pentru a vă întreba cum anume puteți aplica fiecare sugestie.
4. Subliniați fiecare idee importantă.
5. Revedeți această carte lună de lună.
6. Aplicați principiile cu orice ocazie. Folosiți acest volum ca pe un manual care vă ajută să vă rezolvați problemele zilnice.
7. Faceți din învățatură un joc, oferind cuiva din familie un sfert de dolar de câte ori sunteți surprins încalcând unul din aceste principii.
8. Verificați-vă săptămânal progresele. Întrebați-vă ce greșeli ați făcut, ce îmbunătățiri au apărut, ce lecții ați învățat pentru viitor.
9. Țineți un jurnal la sfârșitul cărții; arătați în el cum și când ați aplicat principiile învățate.

PARTEA ÎNTÂI

**Lucrurile fundamentale
pe care ar trebui să le știți
despre griji**

1

Trăiți în „compartimente etanșe de timp“

În primăvara anului 1871, un tânăr a luat o carte și a citit douăzeci și unu de cuvinte care au avut un efect profund asupra viitorului său. Student medicinist la Montreal General Hospital, el era îngrijorat de apropierea examenului final, de ce-o să facă, unde o să se ducă, cum să înceapă să practice, cum să-și câștige traiul.

Cele douăzeci și unu de cuvinte pe care le-a citit tânărul student în 1871 l-au ajutat să devină cel mai faimos medic al generației sale. A organizat școala de medicină Johns Hopkins, cunoscută în toată lumea. A devenit *Profesor Regius* de Medicină la Oxford – cea mai înaltă distincție care îi putea fi decernată unui specialist în medicină în Imperiul Britanic. A fost făcut cavaler de către regele Angliei. După moartea sa, au fost necesare două volume uriașe, conținând 1466 de pagini, pentru a-i relata povestea vieții.

Numele lui era Sir William Osler. Iată cele douăzeci și unu de cuvinte pe care le-a citit în primăvara anului 1871 – cele douăzeci și unu de cuvinte ale lui Thomas Carlyle care l-au ajutat să ducă o viață eliberată de griji: „*Principala noastră treabă nu este să vedem ce se zărește încețoșat în depărtare, ci ceea ce ne stă clar la îndemână.*“ *

Patruzeci și doi de ani mai târziu, într-o seară plăcută de primăvară, când lalelele înfloreau în campus, acest om, Sir William Osler, se adresa studenților de la Universitatea Yale. Le-a spus acestora că era de presupus ca un om ca el, care fusese profesor la patru universități

și scrisese o carte care se bucurase de popularitate, să aibă o „minte de o calitate specială“. Le-a declarat că presupunerea nu era fondată. Le-a spus că prietenii săi apropiați știau despre mintea sa că era „dintre cele mai mediocre“.

Care a fost, atunci, secretul succesului lui? După propria-i declarație, succesul s-a datorat faptului că trăia în așa-numite „compartimente etanșe de timp“. Ce înțelegea prin asta? Cu câteva luni înainte de a vorbi la Yale, Sir William Osler traversase Atlanticul pe un pachebot mare, unde căpitanul, stând pe punte, putea apăsa un buton și – gata! – activa un mecanism și diferitele părți ale vaporului erau imediat izolate unele față de celelalte – izolate în compartimente etanșe, în care nu putea să pătrundă apa. „Fiecare dintre voi“, le-a spus doctorul Osler studenților de la Yale, „este o structură mult mai minunată decât pachebotul și este destinat unei călătorii mai lungi. Vă îndemn să învățați să controlați mașinăria în așa fel încât să trăiți în «compartimente etanșe de timp», acesta fiind modul cel mai bun de a vă asigura siguranța voiajului. Urcăți pe punte și asigurați-vă că pereții despărțitori principali sunt în stare de funcționare. Atingeți un buton și auziți, la fiecare nivel al vieții, cum se închid ușile de fier, lăsând afară Trecutul – zilele moarte de ieri. Atingeți alt buton și izolați, printr-o cortină metalică, Viitorul – zilele, nenăscute încă, de mâine. Astfel veți fi în siguranță – în siguranță pe ziua de astăzi!... Izolați-vă de trecut! Lăsați trecutul mort să-și îngroape morții... Lăsați afară zilele de ieri care au luminat nesăbuiților calea spre prăfuita moarte... Încărcătura zilei de mâine, adăugată celei de ieri și dusă astăzi îl face și pe cel mai puternic să se poticnească. Izolați viitorul la fel de etanș ca și trecutul... Viitorul este astăzi... Nu există mâine. Ziua mântuirii omului este acum. Risipa de energie, tulburările mintale, îngrijorarea însoțesc pașii celui neliniștit din cauza viitorului... Izolați apoi pereții de la pupa și de la prora și pregătiți-vă să cultivați obișnuința de a vă trăi viața în «compartimente etanșe de timp».“

Voia oare doctorul Osler să spună că nu ar trebui să facem niciun efort pentru pregătirea zilei de mâine? Nu. Cătuși de puțin. Sugera însă că modalitatea cea mai bună de a te pregăti pentru mâine

este strădania, plină de inteligență și de entuziasm, de a-ți îndeplini superb munca de astăzi. Numai așa te poți pregăti pentru viitor.

Sir William Osler i-a îndemnat pe studenții de la Yale să-și înceapă ziua cu rugăciunea lui Hristos: „Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi.“

Țineți minte că rugăciunea cere numai pâinea pentru *astăzi*. Nu se plânge de pâinea cea veche, pe care am fost nevoiți să o mâncăm ieri; și nu spune: „O, Doamne, n-a prea plouat în ultima vreme și s-ar putea să fie secetă la vară – și-atunci, de unde o să am pâine la toamnă – sau, dacă îmi pierd slujba – o, Doamne, cum mai fac atunci rost de pâine?“

Nu, rugăciunea ne învață să cerem numai pâinea pentru *astăzi*. Pâinea de astăzi este singurul fel de pâine pe care îl putem mânca.

Cu vreme-n urmă, un filozof fără un ban rătăcea printr-un ținut pietros, în care oamenii cu greu își încropeau traiul. Într-o zi, în fața mulțimii strânse lângă el pe un deal, a rostit ceea ce avea să devină probabil cel mai citat discurs al tuturor timpurilor. Discursul conține douăzeci și două de cuvinte care reverberază peste veacuri. „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei.“*

Mulți au respins aceste cuvinte ale lui Isus: „Nu vă faceți gânduri pentru ziua de mâine.“** Le-au respins considerându-le un sfat pentru perfecțiune, o mostră de misticism. „*Trebuie* să-mi fac gânduri pentru ziua de mâine“, spun aceștia. „*Trebuie* să închei o asigurare pentru a-mi proteja familia. *Trebuie* să pun bani deoparte pentru bătrânețe. *Trebuie* să fac planuri și pregătiri pentru a putea merge înainte.“

Exact! Sigur că *trebuie*. Adevărul este că aceste cuvinte ale lui Isus, traduse cu peste trei sute de ani în urmă, nu înseamnă *astăzi* ceea ce însemnau în timpul domniei regelui James. Acum trei sute de ani, cuvântul *gânduri* se referea, cel mai adesea, la neliniște. Versiunile mai moderne ale Bibliei îl citează mai exact pe Isus, spunând: „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine.“

* V. Matei 6,34 (n. ed.).

** Traducere cuvânt cu cuvânt dintr-o variantă mai veche a Bibliei în engleză. Vezi următoarea (n. ed.).

* | Bineînțeles că trebuie să vă faceți gânduri pentru ziua de mâine.
Da, gândiți cu atenție, planificați, pregătiți. Dar nu vă îngrijorați.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, conducătorii militari au făcut *planuri* pentru ziua de mâine, dar nu și-au permis să se îngrijoreze. „I-am înzestrat pe cei mai buni oameni cu cel mai bun echipament pe care îl avem“, a spus amiralul Ernest J. King, care conducea Marina Statelor Unite, „și le-am dat ceea ce pare a fi cea mai înțeleaptă misiune. Asta e tot ce pot să fac.“

„Dacă un vas a fost scufundat“, a continuat amiralul King, „nu-l mai pot aduce la suprafață. Dacă este să fie scufundat, nu am ce face. Pot să îmi folosesc mult mai bine timpul lucrând la problemele ce mă așteaptă mâine, decât lamentându-mă pentru cele de ieri. În plus, dacă mă las atins de aceste lucruri, n-am să rezist prea mult.“

*
* | În vreme de pace sau de război, principala diferență dintre gândirea bună și gândirea proastă este următoarea: gândirea bună are de-a face cu cauzele și cu efectele și conduce la o planificare logică, constructivă; gândirea proastă duce frecvent la tensiune și căderi nervoase.

Am avut privilegiul de a-i lua un interviu lui Arthur Hays Sulzberger, editorul (1935—1961) unuia dintre cele mai celebre ziare din lume, *The New York Times*. Domnul Sulzberger mi-a spus că atunci când al Doilea Război Mondial a cuprins întreaga Europă, a fost atât de îngrijorat pentru viitor, încât aproape că nu mai putea dormi. Adesea, se scula în mijlocul nopții, lua pânză și vopsele, se privea în oglindă și încerca să-și facă autoportretul. Nu se pricepea la pictură, dar asta nu era o piedică, voia să-și elibereze astfel mintea de griji. Domnul Sulzberger mi-a spus că nu a reușit să alunge îngrijorarea și să-și găsească liniștea până ce nu și-a adoptat ca *motto* cinci cuvinte dintr-un imn bisericesc: *Un pas îmi e de-ajuns*.

Condu-mă, luminează blând...

Ține-mă pe picioare: nu cer să văd

Scena îndepărtată; un pas îmi e de-ajuns.

Cam în același timp, un tânăr în uniformă învăța, undeva în Europa, aceeași lecție. Se numea Ted Bengermينو și era din Baltimore,

Maryland – el își făcuse atâtea griji din cauza luptelor, încât ajunsese la epuizare fizică și psihică.

„În aprilie 1945“, scria Ted Bengermينو, „ca urmare a tuturor grijilor pe care mi le făcusem, ajunsese să am ceea ce doctorii numesc «colon transversal spasmodic» – o stare care produce durere intensă. Dacă războiul nu s-ar fi terminat atunci, sunt sigur că sănătatea mea ar fi fost complet distrusă.

Eram total epuizat. Fusesem mobilizat în cadrul serviciului de înregistrare a deceselor, ofițer necombatant în Divizia 94 de infanterie. Munca mea consta în ținerea evidenței tuturor celor uciși în luptă, dispăruți în timpul luptei sau spitalizați. Ajutam, de asemenea, la exhumarea cadavrelor soldaților aliați și inamici ce fuseseră uciși și îngropați la repezeală în morminte înguste, în zorul bătăliei. Trebuia să adun efectele personale ale acestor oameni și să mă îngrijesc să fie trimise părinților sau rudelor apropiate, care le-ar fi prețuit atât de mult. Îmi era tot timpul teamă să nu facem cumva greșeli grave sau stânjenitoare. Eram îngrijorat că nu mă voi putea descurca. Mă întrebam dacă voi apuca să-mi îmbrățișez vreodată copilul – un băiat în vârstă de șaisprezece luni, pe care nu-l văzusem niciodată. Eram atât de îngrijorat și de epuizat, încât slăbisem șaptesprezece kilograme. Eram atât de agitat, încât aproape că îmi ieșisem din minți. Îmi priveam mâinile. Erau numai piele și os. Mă îngrozea gândul că voi ajunge acasă ca o epavă. Izbucneam în plâns și suspinam ca un copil. Eram atât de zdruncinat, încât mă podideau lacrimile de câte ori eram singur. A fost o perioadă, la scurtă vreme după bătălia de la Bulge, când plângeam atât de des, încât nu mai aveam aproape nicio speranță că voi mai fi vreodată o ființă umană normală.

În final, am ajuns într-un dispensar al armatei. Un medic de campanie mi-a dat atunci un sfat care mi-a schimbat complet viața. După un examen fizic amănunțit, m-a informat că necazurile mele erau de natură mentală. «*Ted*», mi-a spus, «*vreau să te gândești la viața ta ca la o clepsidră. Știi că sunt mii de granule de nisip în partea de sus a clepsidrei; și toate trec încet și uniform prin gâtul îngust de la mijloc. Nimic din ce am putea face, tu sau eu, nu determină trecerea a mai mult de o granulă de nisip prin gâtul îngust fără a strica clepsidra. Tu,*

eu și oricine altcineva suntem asemenea clepsidrei. Când ne apucăm de lucru dimineța, sunt sute de sarcini pe care trebuie să le îndeplinim în acea zi, dar dacă nu le luăm pe îndelete, lăsându-le să treacă încet și uniform, așa cum trec granulele de nisip prin gâtul clepsidrei, ne vom distruge structura fizică și mentală.»

Aplic această filozofie din ziua memorabilă în care medicul militar mi-a împărtășit-o. «O granulă de nisip o dată... O sarcină o dată.» Sfatul acela m-a salvat, fizic și mental, în timpul războiului; și m-a ajutat în postul de director de relații publice și publicitate de la Adcrafters Printing & Offset Co., Inc pe care-l dețin acum. Am descoperit că în afaceri survin aceleași probleme ca și în timpul războiului: sunt de făcut douăzeci de lucruri odată, iar timpul este scurt. Stocurile sunt pe terminate. Trebuie să întocmim formulare noi, să facem alte aranjamente pentru stocuri, să ne ocupăm de schimbările de adrese, de deschiderea și închiderea unor reprezentanțe și așa mai departe. În loc să devin încordat și nervos, îmi amintesc de vorbele doctorului. «O granulă de nisip o dată. O sarcină o dată.» Repetându-mi întruna aceste cuvinte, îmi îndeplinesc sarcinile într-o manieră mai eficientă și îmi fac treaba fără să mă simt copleșit, sentiment care era aproape să mă dea gata pe câmpul de luptă.“

Unul dintre cele mai zguduitoare comentarii asupra modului nostru actual de viață este acela că, în orice moment, jumătate din paturile de spital sunt ocupate de pacienți cu tulburări nervoase, pacienți care s-au prăbușit sub povara zdrobitoare a acumulării grijilor zilelor de ieri și a celor de mâine. Totuși, majoritatea acestor oameni ar fi putut evita spitalele – ar fi putut trăi o viață fericită și folositoare – doar dacă s-ar fi călăuzit după cuvintele lui Isus: „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine“; sau ar fi urmat sfatul lui Sir William Osler: „Trăiți în compartimente etanșe de timp.“

Și eu, și tu ne aflăm, chiar în acest moment, la locul de întâlnire a două eternități: trecutul vast ce dăinuie dintotdeauna și viitorul care plonjează asupra ultimei silabe de timp înregistrat. Nu avem cum să trăim în vreuna din aceste două eternități – nu, nici măcar pentru o fracțiune de secundă. Însă încercând să facem asta, ne putem distruge atât trupul, cât și mintea. Așadar, haideți să ne mulțumim să

trăim singurul timp pe care îl avem cu adevărat: de acum până la ora de culcare. „Oricine își poate purta povara, cât ar fi de grea, până la căderea nopții“, scria Robert Louis Stevenson. „Oricine își poate îndeplini munca, oricât de dificilă, timp de o zi. Oricine poate trăi dulce, răbdător, afectuos, pur până la apusul soarelui. Și asta este tot ce înseamnă de fapt viața.“

Da, este tot ce cere viața de la noi, dar doamna E. K. Shields din Saginaw, Michigan, a ajuns la disperare – fiind chiar pe punctul de a se sinucide – înainte de a învăța să trăiască numai până la ora de culcare. „Mi-am pierdut soțul în 1937“ – astfel și-a început doamna Shields povestea pe care mi-a istorisit-o. „Eram foarte deprimată – și aproape fără niciun ban. I-am scris fostului meu patron, domnul Leon Roach de la Roach-Fowler Company of Kansas, și mi-am recăpătat slujba. Îmi câștigasem înainte traiul vânzând enciclopedii școlilor sătești și orașenești. Îmi vândusem mașina cu doi ani mai înainte, când se îmbolnăvise soțul meu; dar am reușit să strâng ceva bani, cât să plătesc avansul la o mașină uzată, și m-am apucat iarăși de vândut cărți.

Crezusem că îmi va face bine întoarcerea la această ocupație; dar a fi ziua întregă singură în mașină și a mânca singură era aproape mai mult decât puteam duce. O parte din teritoriu nu era prea productivă și îmi venea greu să plătesc ratele la mașină, 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 uneori mă gândeam chiar la sinucidere. Succesul părea imposibil. Nu aveam nimic pentru care să trăiesc. Îmi era groază să mă trezesc în fiecare dimineață și să înfrunt viața. Îmi era teamă de orice: că nu îmi voi putea plăti ratele la mașină; că nu voi putea plăti chiria camerei în care locuiam; că nu voi avea ce mânca. Îmi era teamă că mi se va șubrezi sănătatea și nu voi avea bani pentru doctor. Tot ce mă împiedica să mă sinucid era gândul că sora mea ar fi profund mândrită și că nu aveam bani pentru cheltuielile de înmormântare.

Apoi, într-o zi, am citit un articol care mi-a ridicat moralul și mi-a dat curaj să continui să trăiesc. Nu voi înceta niciodată să fiu recunoscătoare pentru o frază inspiratoare din acel articol. Spunea: «Fiecare zi este o viață nouă pentru omul înțelept.» Am bătut la mașină fraza și

am lipit-o pe parbrizul mașinii, s-o văd tot timpul cât conduc. Am descoperit că nu era atât de greu să trăiești o singură zi o dată. Am învățat să uit ziua de ieri și să nu mă gândesc la ziua de mâine. În fiecare dimineață îmi spuneam: «Astăzi este o nouă viață.»

Am reușit să îmi înving teama de singurătate, teama de nevoi. Sunt fericită și destul de realizată acum și privesc viața cu entuziasm și cu dragoste. Știu acum că nu îmi va fi niciodată frică, indiferent de ce îmi rezervă viața. Știu acum că nu am de ce să mă tem pentru viitor. Știu acum că pot să trăiesc câte o zi o dată – și că «Fiecare zi este o viață nouă pentru omul înțelept.»

Cine credeți că a scris această strofă:

*Fericit omul, și fericit doar
Cel ce poate spune că ziua de azi îi aparține;
Cel ce, sigur în sinea lui, poate spune:
„Mâine, fie ce-o fi; fiindcă am trăit astăzi“?*

Cuvintele par a fi moderne, nu-i așa? Și totuși, au fost scrise cu treizeci de ani înainte de nașterea lui Hristos de către poetul roman Horatiu.

Unul dintre lucrurile cele mai tragice pe care le știu despre firea omenească este că avem cu toții tendința să amânăm să trăim. Visăm la o grădină vrăjită de trandafiri, aflată undeva la orizont – în loc să ne bucurăm de trandafirii care înfloresc la fereastra noastră astăzi.

De ce suntem atât de proști – și încă într-un mod atât de tragic?

„Cât de ciudată este mica noastră procesiune a vieții!“ scria Stephen Leacock. „Copilul spune: «Când voi fi băiat mare.» Dar ce înseamnă asta? Băiatul spune: «Când voi fi adult.» Iar apoi, ajuns la vârsta maturității, spune: «Când mă voi căsători.» Dar ce înseamnă să fii căsătorit, la urma urmei? Gândul se schimbă apoi în: «Când voi putea să ies la pensie.» Iar la vremea pensiei, privește îndărăt, la peisajul traversat; pare bătut de un vânt rece; nu știe cum, dar a pierdut totul. Viața – învățăm prea târziu – stă în a trăi, în țeserea fiecărei ore și a fiecărei zile.“

Răposatul Edward S. Evans din Detroit era aproape să moară de griji înainte de a învăța că viața „stă în a trăi, în țeserea fiecărei ore

și a fiecărei zile“. Crescut în sărăcie, Edward Evans și-a câștigat primii bani vânzând ziare, apoi a lucrat la o băcănie. Mai târziu, când pâinea a șapte persoane depindea de el, și-a luat o slujbă de ajutor de bibliotecar. Deși salariul era mic, îi era teamă să renunțe la serviciu. Opt ani au trecut până ce și-a adunat tot curajul și a pornit pe cont propriu. Dar odată pornit, a investit cincizeci și cinci de dolari, împrumutați, într-o afacere proprie și originală, care i-a adus douăzeci de mii de dolari pe an.

A venit apoi înghețul, un îngheț ucigător. A girat un prieten pentru o sumă mare – și prietenul a dat faliment. Colac peste pupăză, s-a produs un alt dezastru: banca la care își ținea toți banii s-a prăbușit. Nu numai că a pierdut până și ultimul cent, dar a rămas dator cu șaisprezece mii de dolari. Era prea mult pentru el. „Nu mai puteam dormi, nu mai puteam mânca“, mi-a zis. „M-am îmbolnăvit în mod ciudat. *Îngrijorarea și doar îngrijorarea*“, mi-a spus, „mi-a adus boala. Într-o zi, mergeam pe stradă și, deodată, am leșinat și am căzut pe trotuar. Nu mai eram în stare să merg. Am căzut la pat și tot corpul mi s-a acoperit de erupții. Toate erupțiile m-au cuprins și pe dinăuntru, până când simplul stat în pat a devenit un chin. Eram din ce în ce mai slăbit. În cele din urmă, doctorul mi-a spus că mai am doar două săptămâni de trăit. Am fost șocat. Mi-am scris testamentul și m-am întins din nou în pat, așteptându-mi sfârșitul. Nu mai avea rost să mă zbat sau să îmi fac griji. M-am relaxat și am adormit. Nu mai dormisem două ore una după alta de săptămâni întregi; dar acum, că problemele mele pământești se apropiau de sfârșit, am dormit ca un prunc. Oboseala epuizantă a început să dispară. Mi-a revenit pofta de mâncare. Am început să mă îngraș.

După câteva săptămâni, eram în stare să merg în cârje. Peste alte șase săptămâni, m-am putut întoarce la lucru. Făcusem înainte douăzeci de mii de dolari pe an; dar eram bucuros acum să-mi găsesc o slujbă plătită cu treizeci de dolari pe săptămână. Am început să vând saboți de pus în spatele roților automobilelor, atunci când sunt transportate în containere. Îmi învățasem deja lecția. Gata cu grijile – gata cu regretele pentru ce s-a întâmplat în trecut – gata cu

groaza de viitor. Mi-am concentrat întregul timp, entuziasm și întreaga energie pentru vânzarea acestor saboți.“

Edward S. Evans a înaintat rapid de atunci. În câțiva ani, era președintele companiei Evans Products Company, cotate ani de zile la bursa din New York. Dacă veți zbura vreodată deasupra Groenlandei, s-ar putea să aterizați pe Câmpia Evans – o câmpie ce și-a primit numele în onoarea lui. Dar Edward S. Evans nu ar fi obținut niciodată aceste victorii dacă nu ar fi învățat să trăiască în compartimente etanșe de timp.

Vă amintiți ce spunea Regina Albă din *Alice în Țara Minunilor*: „Regula este gem mâine și gem ieri, dar niciodată gem astăzi.“ Majoritatea suntem astfel – ne frământăm pentru gemul de ieri și ne facem griji pentru gemul de mâine, în loc să ne întindem pe pâine un strat gros de gem chiar acum.

Chiar și marele filozof francez Montaigne a făcut această greșeală. „Viața mea, spunea, a fost plină de nenorociri îngrozitoare, dintre care cele mai multe nu s-au întâmplat niciodată.“ La fel și viața mea – la fel și a dumneavoastră.

„Gândiți-vă“, spunea Dante, „că ziua aceasta nu va mai avea vreodată răsărit.“ Viața se scurge cu o viteză incredibilă. Gonim prin spațiu cu nouăsprezece mii pe secundă. *Astăzi* este cea mai prețioasă avere a noastră. *Este singura noastră avere sigură.*

Aceasta este filozofia lui Lowell Thomas. Am petrecut recent un sfârșit de săptămână la ferma lui și am observat că înrămasse și atâr-nase pe peretele studioului său de emisie, ca să le vadă cât mai des, aceste cuvinte din *Psalmul* 117,24:

„*Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul,
să ne bucurăm și să ne veselim întru ea!*“

Scriitorul John Ruskin ținea pe birou o simplă piatră, în care era încrustat un cuvânt: ASTĂZI. Iar eu, chiar dacă nu am o piatră pe birou, am lipit o poezie pe oglindă, astfel încât s-o pot vedea în fiecare dimineață când mă rad – poezia pe care Sir William Osler o ținea mereu pe birou – poezie scrisă de celebrul dramaturg indian Kalidasa:

SALUTARE ZORILOR

Privește această zi!
Fiindcă înseamnă viață, însăși viața vieții.
În iutele său curs
Stau toate adevărurile și realitățile existenței tale:
Fericirea creșterii,
Gloria acțiunii,
Splendoarea frumuseții,
Căci ieri e doar un vis
Și mâine doar o viziune,
dar un astăzi bine trăit face din orice ieri un vis
de fericire
Și din oricare mâine o viziune de speranță.
Privește bine, așadar, această zi!
Și adu salutare zorilor.

Așadar, primul lucru pe care trebuie să îl știi despre griji este acesta: dacă vrei să le ții departe de viața dumneavoastră, faceți ce a făcut Sir William Osler:

Închideți ușile de fier către trecut și viitor. Trăiți în compartimente etanșe de timp.

Ce-ar fi să vă puneți întrebările de mai jos și să notați răspunsurile?

1. Am tendința să amân să trăiesc în prezent, făcându-mi griji pentru viitor, ori să tânjesc la „o grădină vrăjită de trandafiri aflată undeva, la orizont“?
2. Îmi amărăsc uneori prezentul regretând lucruri întâmplare în trecut – lucruri cu care s-a terminat pentru totdeauna?
3. Mă trezesc dimineța hotărât să „acaparez ziua“ – să scot tot ce se poate din cele douăzeci și patru de ore?
4. Pot obține mai mult de la viață „trăind în compartimente etanșe de timp“?
5. Când voi începe să fac asta? Săptămâna viitoare?... Mâine?... Astăzi?...

O formulă magică pentru a scăpa de griji

V-ar plăcea o rețetă rapidă și sigură pe care să o aplicați atunci când sunteți îngrijorați – o tehnică pe care ați putea să o folosiți imediat, înainte de a termina cartea de citit?

Să vă povestesc atunci despre metoda născocită de Willis H. Carrier, strălucitul inginer care a lansat industria instalațiilor pentru aer condiționat și care a condus Carrier Corporation din Syracuse, New York, corporație faimoasă în toată lumea. Este una dintre cele mai bune tehnici despre care am auzit de rezolvare a problemelor legate de griji, și o știu de la domnul Carrier personal, care mi-a împărtășit-o într-o zi, când luam împreună prânzul la Engineers's Club din New York.

„Când eram tânăr“, mi-a spus domnul Carrier, „lucram la Buffalo Forge Company din Buffalo, New York. Primisem sarcina să instalez un dispozitiv de purificare a gazului la o uzină ce ținea de Pittsburgh Plate Glass Company, aflată în Crystal City, Missouri – uzină în valoare de milioane de dolari. Instalația avea menirea să îndepărteze impuritățile din gaz, astfel încât acesta să poată fi ars fără a deteriora motoarele. Această metodă de purificare a gazului era nouă. Fusese încercată doar o singură dată până atunci – dar în alte condiții. În munca mea la Crystal City, Missouri, s-au ivit dificultăți neprevăzute. Până la urmă, a funcționat – dar nu suficient de bine încât să acopere garanția pe care o dădusem.

Eșecul m-a împietrit. Era ca și cum m-ar fi lovit cineva în moalele capului. Stomacul, intestinele mi se răsuceau, se frământau. O vreme am fost atât de îngrijorat, încât n-am putut să dorm.

În fine, bunul-simț mi-a reamintit că îngrijorarea n-avea să mă ducă nicăieri; așa că am imaginat o modalitate de a trata problema fără să-mi mai fac griji. A funcționat excelent. Folosesc această tehnică antigriji de peste treizeci de ani. Este simplă. Oricine o poate utiliza. Constă în trei pași:

Pasul I. *Am analizat situația cu curaj și sinceritate și m-am gândit la ce se putea întâmpla mai rău ca urmare a acestui eșec.* Nimeni nu avea să mă arunce în închisoare sau să mă împuște. Asta era sigur. Adevărat, exista riscul de a-mi pierde poziția; mai exista riscul ca patronii mei să fie nevoiți să înlocuiască mașina și să piardă cei douăzeci de mii de dolari investiți.

Pasul II. *După ce am văzut ce se poate întâmpla mai rău, m-am împăcat cu ideea, fiind gata să accept, la nevoie, faptele.* Mi-am spus în sinea mea: eșecul va însemna o bilă neagră în cariera mea, ba s-ar putea să însemne chiar pierderea slujbei; dar dac-o fi așa, îmi găsesc oricând alta. Ar putea fi mult mai rău; în ceea ce-i privește pe patronii mei – ei, bine, sunt conștienți că experimentam o metodă nouă de purificare a gazului, iar dacă experimentul îi costă douăzeci de mii de dolari, își pot permite. Pot considera că au cheltuit acești bani cu cercetarea, fiindcă este un experiment.

După ce am văzut care era cel mai rău lucru care se putea întâmpla și după ce m-am împăcat cu gândul că trebuie să îl accept la nevoie, s-a petrecut ceva foarte important: m-am relaxat imediat și m-a cuprins o liniște cum nu mai simțisem de zile întregi.

Pasul III. *De atunci, mi-am devotat cu calm timpul și energia încercării de a diminua răul cel mai mare, acceptat deja mental.*

M-am străduit să găsesc căi și mijloace prin care aș fi putut reduce pierderea de douăzeci de mii de dolari cu care ne confruntam. Am făcut mai multe teste și am ajuns, în final, la concluzia că dacă am cheltui încă cinci mii de dolari pe echipament suplimentar, problema ar fi rezolvată. Așa am și făcut; și în loc ca firma să piardă douăzeci de mii de dolari, a câștigat cincisprezece mii.

Probabil că nu aş fi fost niciodată în stare să fac așa ceva dacă aş fi continuat să îmi fac griji, deoarece una dintre cele mai rele caracteristici ale îngrijorării este aceea că ne distruge capacitatea de concentrare. Când ne facem griji, mintea sare de colo-colo și ne pierdem toată puterea de decizie. Atunci când ne silim însă să înfruntăm tot ce-i mai rău și să acceptăm mental consecințele, eliminăm impresiile vagi și ne plasăm într-o poziție din care suntem capabili să ne concentrăm asupra problemei.

Incidentul pe care ți l-am relatat s-a petrecut cu mulți ani în urmă. Metoda a dat roade atât de grozave, încât o folosesc mereu de atunci; și, ca rezultat, viața mi-a fost aproape complet lipsită de griji.“

De ce este formula magică a lui Willis H. Carrier atât de valoroasă și de practică, psihologic vorbind? Fiindcă ne smulge din norii cenușii în care rătăcim atunci când suntem orbiți de îngrijorare. Ne înfige bine și solid picioarele în pământ. Știm unde ne aflăm. Iar dacă nu avem teren solid dedesubt, cum am putea spera să gândim coerent?

Profesorul William James, părintele psihologiei aplicate*, a murit în 1910. Dar dacă ar mai trăi astăzi și ar auzi această formulă care înfruntă răul cel mai mare, ar aproba-o din toată inima. De unde știu? Din cele spuse studenților săi: „Fiți dornici să acceptați, le-a spus, *fiindcă...* acceptând ceea ce s-a petrecut, faceți primul pas spre învingerea consecințelor oricărei nenorociri.“

Aceeași idee a fost exprimată de către Lin Yutang în cartea sa larg popularizată, *The Importance of Living (Cât este de important să trăiești)*. „Adevărata liniște“, spunea acest filozof chinez, „vine din acceptarea a tot ce poate fi mai rău. Din punct de vedere psihologic, cred că aceasta înseamnă o eliberare de energie.“

Exact, asta este! Din punct de vedere psihologic, înseamnă o nouă eliberare de energie! După ce am acceptat tot ce poate fi mai rău, nu mai avem nimic de pierdut. Iar aceasta înseamnă automat că avem *totul* de câștigat! „După ce am înfruntat răul cel mai mare“, declara

* O scurtă și frumoasă istorie a psihologiei (pe care se bazează majoritatea volumelor din colecția „Cărți cheie“) găsiți în *Câte ceva despre psihologie*, de Nigel C. Benson, Curtea Veche Publishing, 2000. Despre W. James, vezi paginile 46—48 din cartea citată (n. ed.).

H. Carrier, „m-am relaxat imediat și am fost cuprins de o liniște pe care nu o mai simțisem de zile întregi. Din acel moment, am fost capabil să *gândesc*.“

Are sens, nu-i așa? Și totuși, milioane de oameni își distrug viața într-o stare de neliniște continuă, fiindcă refuză să accepte ce-i mai rău; refuză să încerce să amelioreze răul; refuză să salveze ce se mai poate salva din dezastru. În loc să se străduiască să își reclădească averea, se angajează într-o „luptă violentă și aprigă cu experiența în sine“ – și sfârșesc ca victime ale acelei meditative fixații cunoscute sub numele de melancolie.

Ați dori să vedeți cum a adoptat altcineva formula magică a lui Willis H. Carrier și a aplicat-o la propria sa problemă? Ei bine, iată exemplul unui petrolist din New York, care a participat la cursurile mele.

„Am fost șantajat“, a început acel cursant. „Nu credeam că este posibil – credeam că se întâmplă doar în filme –, dar chiar am fost șantajat! Iată ce s-a întâmplat: rafinăria de petrol pe care o conduceam avea un număr de camioane și un număr de șoferi. La acea vreme, erau în vigoare reglementările de război, iar cantitatea de petrol pe care o puteam livra oricărui dintre clienți era raționalizată. Fără știrea mea, se pare că unii dintre șoferi livraseră mai puțin petrol clienților obișnuiți și vânduseră surplusul propriilor lor clienți.

Prima informație despre aceste tranzacții ilegale am primit-o atunci când un bărbat ce pretindea că este inspector guvernamental a venit într-o zi să mă vadă și mi-a cerut bani în schimbul tăcerii sale. Avea documente prin care dovedea ce făceau șoferii noștri și m-a amenințat că le predă Procuraturii, dacă nu «scot banul».

Știam, firește, că nu am de ce să îmi fac griji – personal, cel puțin. Dar știam că legea spune că firma este responsabilă pentru acțiunile angajaților săi. Mai mult decât atât, știam că dacă va fi să se ajungă la tribunal și să răsufle în ziare, publicitatea negativă avea să-mi distrugă afacerea. Iar eu eram mândru de afacerea mea – fusese întemeiată de tata cu douăzeci și patru de ani înainte.

De atâtea griji, mi se făcuse rău! N-am mâncat și n-am dormit trei zile și trei nopți. Mă tot învărteam în cercuri nebune, la nesfârșit. Să plătesc banii – cinci mii de dolari – sau să-i spun omului să-i dea înainte, să-și facă datoria blestemată? Orice hotărâre încercam să iau, sfârșitul era un coșmar.

Apoi, duminică seara, s-a întâmplat să iau în mână cartea *Cum să punem capăt grijilor*, carte ce îmi fusese dată la cursul Carnegie despre vorbirea în public. Am început să o citesc și am ajuns la povestea lui Willis H. Carrier. «Gândește-te la cel mai mare rău», scria acolo. Așa că m-am întreat: «Care este lucrul cel mai rău care mi se poate întâmpla dacă refuz să plătesc și șantajistul se duce cu documentele la Procuratură?»

Răspunsul a fost: «Falimentul afacerii – acesta este lucrul cel mai rău care se poate întâmpla. Nu am cum să ajung la închisoare. Tot ce mi se poate întâmpla este să fiu distrus de publicitate.»

Și atunci mi-am spus: «Foarte bine, afacerea este terminată. Accept asta mental. Ce se întâmplă mai departe?»

Păi, cu afacerea adusă la faliment, probabil că ar trebui să caut o slujbă. Asta nu era prea rău. Știam o mulțime de lucruri despre petrol – existau destule firme care s-ar fi bucurat, poate, să mă angajeze... Am început să mă simt mai bine. Negura în care mă aflam de trei zile și trei nopți începea să se ridice puțin. Am început să mă calmez... Și, spre uimirea mea, am devenit capabil să *gândesc*.

Aveam acum mintea suficient de limpede pentru a trece la Pasul II – *diminuarea răului cel mare*. Căutând soluții, am văzut deodată toată problema dintr-o nouă perspectivă. Dacă îi povesteam avocatului meu întreaga situație, poate că îmi dădea el o soluție la care eu nu mă gândisem. Știu că ar suna stupid să spun că nu-mi trecuse asta până atunci prin minte – dar până atunci nu gândisem, îmi făcusem doar *griji*! M-am hotărât să stau de vorbă cu avocatul a doua zi dimineață, la prima oră – și apoi m-am dus la culcare și am dormit buștean!

Cum s-a sfârșit povestea? Ei bine, a doua zi dimineață, avocatul m-a sfătuit să mă duc la procuror și să-i spun adevărul. Exact asta am făcut. După ce am terminat, am fost uimit să-l aud pe procuror

spunând că în ultimele luni fuseseră multe cazuri de șantaj, iar pretinsul «agent guvernamental» era un escroc căutat de poliție. Ce ușurare să aud toate acestea după ce mă chinuisem trei zile și trei nopți întrebându-mă dacă să-i dau sau nu cinci mii de dolari acestui escroc profesionist!

Această experiență m-a învățat o lecție pe care nu aveam s-o mai uit. Acum, de câte ori sunt pus în fața unei probleme presante ce amenință să mă îngrijoreze, fac apel la «vechea formulă a lui Willis H. Carrier».

În cazul în care credeți că Willis H. Carrier a avut cele mai mari necazuri – ascultați: n-ați auzit încă nimic! Iată povestea lui Earl P. Haney din Winchester, Massachusetts. Am să v-o istorisesc așa cum mi-a relatat-o el pe 17 noiembrie 1948, la hotelul Statler din Boston.

„În anii '20“, mi-a spus, „eram atât de îngrijorat, încât făcusem ulcer la stomac. Într-o noapte, am avut o hemoragie cumplită. Am fost transportat de urgență la un spital ce ținea de Facultatea de Medicină a Universității Northwestern din Chicago. Am slăbit de la 87 la 45 de kilograme. Eram atât de bolnav, încât nu aveam voie nici măcar să ridic mâna. Trei doctori, printre care un specialist ilustru în ulcer, au declarat că eram un caz «incurabil». Trăiam cu prafuri alcaline și cu câte o lingură de lapte cu smântână la fiecare oră. O infirmieră îmi introducea un tub de cauciuc în stomac în fiecare seară și-n fiecare dimineață și pompa afară conținutul.

Am dus-o așa luni de zile... În cele din urmă, mi-am spus: «Uite ce-i, Earl Haney, dacă nu mai ai de așteptat decât o moarte lentă, ai putea profita de puținul timp care ți-a rămas. Dintotdeauna ți-ai dorit să călătorești în jurul lumii înaintea de a muri; așa că, dacă ai de gând s-o faci vreodată, acum este momentul!»

Când le-am spus medicilor că intenționez să călătoresc în jurul lumii și să continui cu spălăturile stomacale de două ori pe zi, au fost șocați. Imposibil! Nu mai auziseră niciodată de așa ceva. M-au prevenit că dacă plecăm în jurul lumii, aveam să fiu înmormântat în mare. «Nu, n-am să fiu», am replicat. «Le-am promis rudelor că voi fi îngropat în parcela familiei din Broken Bow, Nebraska. Așa că îmi voi lua sicriul cu mine.»

Am cumpărat un sicriu, l-am suit pe vapor și am aranajat cu compania de navigație ca, în eventualitatea morții mele, cadavrul să-mi fie congelat și păstrat până la întoarcerea vaporului acasă. Am pornit în călătorie pătruns de spiritul bătrânului Omar:

*Ah, să facem cât mai multe din cele ce încă le-am putea irosi
Înainte ca noi de asemenea să coborâm în Pământ
Pământ în Pământ, și sub Pământ să stai
Fără Vin, fără Cântec, fără Bard și – fără Sfârșit.*

De cum m-am imbarcat pe vaporul *President Adams* în Los Angeles și m-am îndreptat către Orient, m-am simțit mai bine. Încetul cu încetul, am renunțat la prafurile alcaline și la spălăturile stomacale. Curând, am început să mănânc alimente de tot soiul – chiar și ciudate amestecuri și fierturi băștinașe cu efect ucigător garantat (după părerea medicilor). După câteva săptămâni, fumam chiar țigări lungi și negre și beam cocteiluri. Nu mă mai simțisem așa de bine de ani de zile! Am întâlnit musoni și taifunuri care ar fi trebuit să mă bage în coșciug, măcar de frică – dar m-am bucurat enorm de toată aventura.

Jucam la bord tot felul de jocuri, cântam, îmi făceam noi prieteni, stăteam treaz jumătate din noapte. Când am ajuns în China și în India, mi-am dat seama că toate problemele de afaceri cu care mă confruntasem erau niște fleacuri în comparație cu sărăcia și foamea din Orient. Am pus capăt tuturor grijilor lipsite de sens și m-am simțit bine. La întoarcerea în America, aveam patruzeci de kilograme în plus și aproape uitasem că am avut odată ulcer la stomac. Nici că mă simțisem mai bine vreodată în viață. M-am întors la treabă și de-atunci n-am mai fost bolnav nici măcar o zi.“

Earl P. Haney mi-a spus că acum își dădea seama că a folosit, fără a fi conștient, aceleași principii utilizate de Willis H. Carrier pentru a învinge îngrijorarea.

„M-am întrebat mai întâi: «Care este lucrul cel mai rău care mi se poate întâmpla?» Răspunsul a fost: moartea.

Apoi, m-am pregătit să accept moartea. N-aveam încotro. Nu aveam de ales. Doctorii îmi spusese că eram un caz fără speranțe.

Lasă grijile, începe să trăiești

După aceea, m-am străduit să îmbunătățesc situația, profitând mai mult de viață în scurta durată de timp rămasă... *Dacă*“, a reluat el, „dacă aș fi continuat să-mi fac griji și după îmbarcare, nu am nicio îndoială că aș fi făcut voiajul de întoarcere în coșciug. Dar eu m-am relaxat – și am uitat de toate necazurile. Și această pace a minții mi-a dat un nou izvor de energie care, în fond, mi-a salvat viața.“

Așadar, Regula numărul 2 este: dacă aveți probleme din cauză că vă faceți prea multe griji, aplicați formula magică a lui Willis H. Carrier, făcând aceste trei lucruri:

1. Întrebați-vă: „Care este cel mai rău lucru ce se poate întâmpla?“
2. Pregătiți-vă să acceptați situația, dacă nu aveți încotro.
3. Procedați apoi cu calm la atenuarea răului.

3

Ce puteți păți din cauza grijilor

*Cei ce nu știu să lupte cu
grijile mor de tineri.*
Dr. Alexis Carrel

Cu mulți ani în urmă, un vecin a sunat într-o seară la ușa mea și ne-a îndemnat, pe toți membrii familiei, să ne vaccinăm împotriva variolei. Era doar unul dintre mii de voluntari care sunau la ușile tuturor locuințelor din New York. Oameni înspăimântați așteptau ore-ntregi la rând pentru a fi vaccinați. Se deschiseseră posturi de vaccinare nu numai în spitale, ci și în sediile pompierilor, ale poliției, în marile uzine industriale. Peste două mii de medici și infirmiere lucrau febril zi și noapte, vaccinând mulțimea. Cauza întregii tevaturi? Se descoperiseră opt cazuri de variolă în orașul New York – iar doi dintre bolnavi muriseră. Doi morți la o populație de aproape opt milioane.

Ei bine, locuiam în New York de mulți, mulți ani și nimeni nu sunase încă la ușa mea pentru a mă preveni despre boala emoțională a îngrijorării – o boală care, în aceeași perioadă, provocase ravagii de zece mii de ori mai mari decât variola.

Nimeni nu mi-a sunat la ușă pentru a-mi spune că, dintre persoanele care locuiesc în prezent în Statele Unite, una din zece va avea o tulburare nervoasă – provocată de nenumăratele griji și conflicte emoționale. Așa că scriu acest capitol pentru a suna la ușa dumneavoastră și a vă avertiza.

Marele câștigător al Premiului Nobel pentru Medicină, doctorul Alexis Carell, spunea: „Oamenii de afaceri care nu știu cum să se

lupte cu grijile mor de tineri.“ La fel și casnicele, și medicii veterinari, și zidarii.

Mi-am petrecut acum câțiva ani vacanța făcând un circuit prin Texas și New Mexico împreună cu doctorul O.F. Gober – medic la Căile Ferate din Santa Fe. Mai exact, era medic șef la Asociația Spitalelor din Gulf, Colorado și Santa Fe. Am ajuns să vorbim despre efectele îngrijorării, și el mi-a spus: „Șaptezeci la sută dintre pacienții care vin la doctor s-ar putea vindeca singuri dacă s-ar descotorosi de temeri și de griji. Să nu-ți imaginezi nici măcar o clipă că aș sugera că bolile lor sunt închipuite“, mi-a spus. „Bolile lor sunt la fel de reale ca durerea de dinți și, uneori, de o sută de ori mai serioase. Mă refer la boli ca indigestia nervoasă, unele ulcere stomacale, tulburări cardiace, insomnie, unele dureri de cap și unele tipuri de paralizie.

Aceste boli sunt reale. Știu despre ce vorbesc“, a spus doctorul Gober, „fiindcă am suferit eu însumi de ulcer la stomac timp de doisprezece ani.

Teama provoacă griji. Grijiile te fac încordat și nervos, îți afectează nervii stomacului, modifică sucurile gastrice din normale în anormale și duc adeseori la ulcer la stomac.“

Doctorul Joseph F. Montague, autorul cărții *Nervous Stomach Trouble (Tulburări stomacale pe fond nervos)*, spune cam același lucru: „Nu faci ulcer de la ce mănânci. Faci ulcer de la ceea ce te mănâncă.“

Doctorul W. C. Alvarez de la Clinica Mayo spunea: „Adeseori, ulcerul se agravează sau se ameliorează în funcție de dealurile și văile stresului emoțional.“

Declarația lui are ca suport un studiu întreprins pe 15 000 de pacienți tratați de tulburări stomacale la Clinica Mayo. În patru cazuri din cinci boala de stomac nu avea o bază fizică – indiferent care era aceea. Teama, îngrijorarea, ura, egoismul suprem și incapacitatea de a se adapta la lumea realității – acestea erau, în mare, cauzele bolilor de stomac, inclusiv ale ulcerului... Ulcerul la stomac te poate ucide. Conform revistei *Life*, ulcerul ocupă locul zece pe lista bolilor mortale.

Am corespondat recent cu doctorul Harold C. Habein de la Clinica Mayo. La întrunirea anuală a Asociației Americane a Medicilor Specializați în Boli Profesionale, el a citit un raport ce prezenta

un studiu întreprins asupra unui lot de 176 de oameni de afaceri, a căror medie de vârstă era 44,3 ani. *Peste o treime din acești oameni de afaceri suferă de una dintre cele trei afecțiuni caracteristice traiului în condiții de stres – boli de inimă, ulcer gastric și hipertensiune arterială.* Gândiți-vă la asta – o treime din oamenii noștri de afaceri sunt afectați de boli de inimă, ulcere și hipertensiune înainte de a împlini patruzeci și cinci de ani! Ce preț pentru succes! Și nici măcar nu cumpără astfel succesul! Cum poate pretinde cineva că are succes când își plătește înaintarea în carieră cu ulcer la stomac și tulburări cardiace? Care-i profitul dacă ai câștigat întreaga lume, dar ți-ai pierdut sănătatea? Chiar dacă ai deține lumea întreagă, tot într-un singur pat ai dormi și tot trei mese ai mânca pe zi. Și un nou angajat poate face asta – și doarme probabil mai sănătos și se bucură mai mult de mâncare decât puternicul director al unei companii. Sincer să fiu, aș prefera să nu am nicio responsabilitate decât să ajung la patruzeci și cinci de ani cu sănătatea la pământ, încercând să conduc o societate de căi ferate sau o fabrică de țigarete.

Cel mai cunoscut producător de țigarete din lume a murit subit din cauza unui atac de cord, în timp ce încerca să se recreeze puțin în pădurile canadiene. Strânsese milioane – și a murit la șaizeci și unu de ani. Probabil că schimbase ani buni de viață pe ceea ce se numește „succes în afaceri“.

Potrivit aprecierii mele, acest mare producător, cu toate milioanele sale, nu a avut nici măcar jumătate din succesul tatălui meu – fermier în Missouri –, care a murit la optzeci și nouă de ani fără o lețcaie.

Iluștrii frați Mayo declarau că mai mult de jumătate din paturile de spital sunt ocupate de oameni cu tulburări nervoase. Totuși, când nervii acestora sunt studiați cu un microscop puternic la un examen post-mortem, par, în cele mai multe cazuri, la fel de sănătoși precum nervii lui Jack Dempsey. „Tulburările nervoase“ nu sunt provocate de deteriorarea fizică a nervilor, ci de sentimentele de inutilitate, dezamăgire, neliniște, îngrijorare, teamă, zădărniciie, disperare. Platon spunea: „cea mai mare greșeală făcută de medici este că încearcă să vindece trupul fără a încerca să vindece mintea; însă mintea și trupul sunt una și nu ar trebui tratate separat!“

A fost nevoie de două mii trei sute de ani pentru ca știința medicală să recunoască acest mare adevăr. Începem acum să dezvoltăm un nou gen de medicină, numit medicina *psihosomatică* – și care tratează atât mintea, cât și trupul. Era și timpul, pentru că știința medicală a eradicat, în general, cumplitele boli cauzate de viruși – boli ca variola, holera, malaria și alte zeci de molime care au ucis milioane de oameni. Dar știința medicală a fost incapabilă să împiedice dezastrele mentale și fizice provocate nu de viruși, ci de sentimente cum ar fi îngrijorarea, frica, dezamăgirea și disperarea. Ravagiile cauzate de aceste boli emoționale sunt în creștere și se răspândesc cu o repeziciune catastrofală. Unul din șase tineri chemați la recrutare în cel de-al Doilea Război Mondial a fost respins din motive psihiatrice.

Ce anume provoacă tulburările mentale? Nimeni nu cunoaște toate răspunsurile. E foarte probabil însă că teama și îngrijorarea sunt factorii principali în cele mai multe cazuri. Individul anxios și hărțuit, incapabil să se descurce în lumea aspră a realității, rupe orice contact cu mediul și se retrage într-o lume imaginată proprie, și aceasta îi „rezolvă“ problemele legate de griji.

Am pe birou cartea doctorului Edward Podolsky, intitulată *Stop Worrying and Get Well (Încetați cu grijile și însănătoșiți-vă)*. Iată câteva dintre titlurile capitolelor acestei cărți:

- Ce pătește inima din cauza grijilor.
- Hipertensiunea arterială este alimentată de griji.
- Reumatismul poate fi provocat de griji.
- De dragul stomacului, faceți-vă mai puține griji.
- Pot duce grijile la gripă.
- Grijile și tiroida.
- Diabeticul ce se lasă pradă grijilor.

O altă carte care încearcă să facă lumină în ce privește efectele îngrijorării este *Man Against Himself (Omul împotriva lui însuși)* a doctorului Karl Menninger, unul dintre „frații Mayo ai psihatriei“. Lucrarea doctorului Menninger nu vă va învăța cum să evitați îngrijorarea; veți avea însă revelația uluitoare a felului în care lăsăm

neliniștea, dezamăgirea, ura, resentimentele, revolta și teama să ne distrugă trupul și mintea.

Grijile pot îmbolnăvi și cea mai puternică persoană. Generalul Grant a descoperit asta în timpul ultimelor zile ale războiului civil. Povestea sună astfel: Grant asedia Richmond-ul de nouă luni. Trupele generalului Lee, zdrențuite și flămânde, erau învinse. Dezertau regiamente întregi odată. Alții se adunau pentru rugăciuni în corturi – urlau, plângeau și aveau viziuni. Sfârșitul era aproape. Oamenii lui Lee au dat foc depozitelor de bumbac și tutun din Richmond, au ars depozitul de muniție și au fugit din oraș noaptea, în timp ce flăcările se înălțau, trosnind, în întuneric. Grant a plecat în urmărirea lor, trăgând în confederați din ambele flancuri și din spate, în timp ce cavaleria lui Sheridan le tăia retragerea, distrugând liniile de cale ferată și capturând trenurile cu provizii.

Grant, chinuit îngrozitor de o violentă durere de cap, era în spatele armatei sale și s-a oprit la o fermă. „Mi-am petrecut noaptea“, scria în *Memorii*, „ținându-mi picioarele în apă fierbinte cu semințe de muștar, punându-mi prișnițe cu muștar la încheieturile mâinilor și la ceafă, în speranța că mă voi face bine până a doua zi.“

A doua zi dimineata s-a vindecat instantaneu. Dar nu prișnițele cu muștar au fost cele care l-au tămăduit, ci un călăreț care a venit în galop cu o scrisoare de la Lee, în care acesta spunea că vrea să se predea.

„Când ofițerul [purtător al mesajului] a ajuns la mine“, scria Grant, „încă sufeream de acea cumplită durere de cap, dar în clipa în care am văzut ce cuprindea scrisoarea, m-am vindecat.“

Este evident că grijile, tensiunea și emoțiile îl îmbolnăviseră pe Grant. S-a făcut bine instantaneu, în clipa în care emoțiile au căpătat nuanța încrederii, împlinirii și victoriei.

Șaptezeci de ani mai târziu, Henry Morgenthau Junior, secretar al Trezoreriei în Cabinetul Franklin D. Roosevelt, descoperă că îngrijorarea îi provoacă amețeli. El scria în jurnal că a fost extrem de îngrijorat atunci când președintele, pentru a crește prețul grâului, a cumpărat 4 400 000 de bușeli* într-o zi. Relata în jurnalul său:

* 1 bușel = 0,036 m³ (n. tr.).

„M-a cuprins literalmente amețea în timp ce se petrecea asta. M-am dus acasă și am stat în pat două ore după prânz.“

Dacă vreau să văd ce pătesc oamenii din cauza grijilor, nu am nevoie să merg la bibliotecă sau la doctor. Pot să privesc pe fereastra camerei în care stau acum și scriu; și pot vedea, chiar aici, în preajma mea, o casă în care îngrijorarea a provocat o depresie nervoasă și o alta în care a dus la diabet. Când bursa a căzut, i-a crescut concentrația de zahăr din sânge și urină.

Când Montaigne, ilustrul filozof francez, a fost ales primar al orașului său natal – Bordeaux, le-a spus concetățenilor: „Sunt dornic să pun umărul la rezolvarea problemelor dumneavoastră, dar nu și ficatul și plămâni.“

Vecinul meu a pus la inimă afacerile bursei – și aproape s-a sinucis.

Dacă vreau să-mi amintesc ce pătesc oamenii din cauza grijilor, nu am nevoie să mă uit la casele vecinilor. Pot să mă uit chiar la camera în care mă aflu și să îmi amintesc că un fost proprietar a intrat în mormânt din cauza grijilor.

Grijile vă pot aduce într-un scaun cu rotile, provocându-vă reumatism și artrită. Doctorul Russell L. Cecil, o autoritate mondială în domeniul artritei, a enumerat patru dintre cele mai obișnuite cauze ale artritei:

1. Eșecul în căsnicie.
2. Dezastrul financiar și necazurile.
3. Singurătatea și grijile.
4. Resentimentele conservate în timp.

Firește, aceste patru situații emoționale nu sunt nici pe departe singurele cauze ale artritei. Există multe feluri de artrite – datorate unor cauze diverse. Dar, repet, *cele mai frecvente condiții* ce favorizează apariția artritei sunt cele enumerate de doctorul Russell L. Cecil. De pildă, un prieten de-al meu a fost atât de tare afectat în timpul recesiunii, încât compania de gaze i-a oprit livrarea gazelor, iar banca i-a anulat ipoteca pe casă. Soția lui a suferit subit un atac

dureros de artrită – și, în ciuda medicației și a dietei, artrita s-a menținut până ce situația lor financiară s-a îmbunătățit.

Grijile pot provoca până și degradarea danturii. Doctorul William I. L. McGonigle, adresându-se Asociației Stomatologilor Americani, a afirmat că „emoțiile neplăcute, cum sunt cele provocate de griji, teamă, cicăleală..., pot afecta echilibrul calciului în organism, provocând degradarea dinților“. Doctorul McGonigle a relatat cazul unui pacient de-al său care avusese dintotdeauna o dantură perfectă, dar asta până când a început să se consume din cauza îmbolnăvirii subite a soției lui. În decursul celor trei săptămâni cât ea a stat în spital, i-au apărut nouă carii – carii provocate de îngrijorare.

Ați văzut vreodată o persoană cu tiroidă hiperactivă acută? Eu am văzut și pot să vă spun că tremură, se zguduie, arată ca și cum ar fi înfricoșată de moarte – cam astea sunt simptomele. Glanda tiroidă, glanda care reglează funcționarea organismului, nu mai lucrează cum se cuvine. Iuște bătăile inimii – și întregul corp freamătă ca un furnal cu aerisirile larg deschise. Și dacă boala nu este remediată, prin operație sau tratament, victima poate muri, poate „arde de vie“.

Am mers cu ceva vreme în urmă la Philadelphia cu un prieten care suferea de această boală. L-am consultat pe doctorul Israel Bram, un specialist faimos, care tratează acest gen de dereglări de treizeci și opt de ani. Iată sfatul pe care îl atârname pe peretele sălii de așteptare – pictat pe o placă mare de lemn. L-am copiat pe spatele unui plic în timp ce așteptam:

RELAXARE ȘI RECREERE

Cele mai relaxante forțe recreative sunt
religia, somnul, muzica și râsul.

Credeți în Dumnezeu – învățați să dormiți bine –,
Iubiți muzica bună – vedeți partea amuzantă a vieții –,
Și sănătatea și fericirea vă vor aparține.

Prima întrebare pe care i-a pus-o prietenului meu a fost: „Ce tulburări emoționale au provocat această stare?“ L-a avertizat apoi că dacă nu va înceta să-și facă griji, ar putea ajunge la alte complicații:

tulburări cardiace, ulcer sau diabet. „Toate aceste boli“, a spus eminentul doctor, „sunt înrudite între ele, sunt rude de gradul întâi.“

Într-un interviu pe care i l-am luat stelei de cinema Merle Oberon, ea mi-a spus că refuză să-și facă griji, deoarece știe că îngrijorarea i-ar distruge bunul cel mai de preț de pe ecran: înfățișarea ei frumoasă.

„Prima oară când am încercat să devin actriță“, mi-a spus, „eram speriată și îngrijorată. Tocmai venisem din India și nu cunoșteam pe nimeni la Londra, unde încercam să fac rost de o slujbă. M-am întâlnit cu câțiva producători, dar niciunul nu a vrut să mă angajeze; iar puținii bani pe care-i aveam erau pe sfârșite. Două săptămâni nu am trăit decât cu pesmeți și cu apă. Deja nu mai eram doar îngrijorată. Eram flămândă. Mi-am spus: «Poate ești nebună. Poate că n-o să ajungi *niciodată* să joci în filme. La urma urmei, nu ai experiență, nu ai jucat deloc – ce ai de oferit în afara unui chip frumos?»

M-am dus la oglindă. Și, privindu-mă, am văzut ce efect avuseseră grijile asupra chipului meu. Am văzut liniile care se formau. Am văzut expresia neliniștită. Așa că mi-am zis: «Trebuie să încetezi imediat! Nu-ți poți permite să-ți faci griji. Singurul lucru pe care îl ai de oferit este înfățișarea ta, iar grijile ți-o vor distruge!»

Puține lucruri îmbătrânesc și acresc o femeie distrugându-i înfățișarea la fel de rapid ca îngrijorarea. Îngrijorarea împietrește expresia feței. Ne face să ne încleștăm fălcile și ne umple fața de riduri. Generează o încruntare permanentă. Poate face părul să albească sau chiar să cadă, în unele cazuri. Poate distruge pielea – dând naștere la tot felul de erupții, herpesuri sau coșuri.

Boala de inimă este ucigașul numărul unu în America zilelor noastre. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, aproape o treime dintr-un milion de oameni au murit în luptă; dar în aceeași perioadă, bolile de inimă au ucis două milioane de civili – iar un milion dintre victime se îmbolnăviseră de inimă din cauza grijilor și a tensiunii nervoase la care fuseseră supuse. Da, boala de inimă este unul dintre principalele motive pentru care doctorul Alexis Carrel a spus că: „Oamenii de afaceri care nu știu să se lupte cu grijile mor de tineri.“

„Domnul ne iartă, poate, păcatele“, spunea William James, „dar sistemul nervos niciodată.“

Iată un fapt uluitor, aproape incredibil: în fiecare an, numărul americanilor care se sinucid este mai mare decât al celor care mor din cauză că sunt afectați de primele cinci boli aflate în topul celor mai grave.

De ce? Răspunsul este: „Îngrijorarea“.

Când cruzii seniori chinezi ai războiului voiau să-și tortureze prizonierii, le legau mâinile și picioarele și îi așezau sub o pungă cu apă care picura constant... pic... pic... pic... zi și noapte. Picăturile de apă ce le cădeau constant în cap ajungeau să sune în cele din urmă ca niște lovituri de ciocan – și îi aduceau într-o stare de nebunie. Aceeași metodă de tortură a fost folosită pe timpul Inchiziției în Spania și pe vremea lui Hitler în lagărele germane de concentrare.

Îngrijorarea este asemeni căderii neînțetate a picăturilor de apă; picurarea constantă a grijilor îi aduce adesea pe oameni la nebunie și sinucidere.

În copilărie, băiat de la țară, din Missouri fiind, eram speriat de moarte când îl ascultam pe Billy Sunday descriind focul iadului de pe lumea cealaltă. Dar nu l-am auzit vorbind niciodată despre iadul agoniei fizice produs uneori de griji. De exemplu, dacă ești o persoană care își face griji în mod curent, poți fi lovit într-o zi de una dintre cele mai înfiorătoare dureri îndurate vreodată de cineva: angina pectorală.

Iubiți viața? Vreți să trăiți mult și să vă bucurați de o sănătate bună? Iată cum puteți face aceasta. Îl citez din nou pe doctorul Alexis Carrel: „*Cei care își păstrează pacea interioară în toiul tumultului orașului modern sunt imuni la bolile nervoase.*“

Vă puteți păstra pacea interioară în toiul tumultului unui oraș modern? Dacă sunteți o persoană normală, răspunsul este „Da“. „Absolut, da.“ Majoritatea suntem mai puternici decât știm. Dispunem de resurse interioare pe care, probabil, nu le-am exploatat niciodată. Așa cum spunea Thoreau în nemuritoarea sa carte, *Walden*: „Nu cunosc ceva mai încurajator decât capacitatea neîndoielnică a omului de a-și înălța viața printr-o strădanie conștientă... Dacă cineva înaintează încrezător în direcția visurilor sale și se străduiește să

trăiască viața pe care și-a imaginat-o, se va bucura de faptul că va fi luat prin surprindere de obținerea unui succes.“

Sunt sigur că mulți dintre cititorii acestei cărți au tot atât de multă voință și resurse interioare ca și Olga K. Jarvey din Coeur d'Alene, Idaho. Ea a descoperit că, în împrejurările cele mai tragice, poate alunga grijile. Sunt ferm convins că și dumneavoastră, și eu, putem face asta – dacă aplicăm străvechile adevăruri puse-n discuție în acest volum. Iată povestea Olgăi K. Jarvey, așa cum ea a scris-o pentru mine: „Cu opt ani și jumătate în urmă, eram condamnată la moarte – o moarte lentă, agonizantă –, pentru că aveam cancer. Cei mai mari specialiști din țară, frații Mayo, au confirmat sentința. Ajunsesem la capătul drumului și nu exista loc de întoarcere! Eram tânără. Nu voiam să mor! Deznădăjduită, i-am telegrafiat medicului meu de la Kellogg și, plângând, i-am spus cât eram de disperată. Mi-a întrerupt lamentările și m-a certat: «Ce-i cu tine, Olga, nu știi deloc să lupți? Sigur o să mori dacă o s-o ții tot așa cu plânsul. Da, ți s-a întâmplat ce poate fi mai rău. Asta este – acceptă faptele! Lasă grijile! Și fă ceva în legătură cu asta!» Chiar atunci și acolo am făcut un jurământ, un jurământ atât de solemn, încât unghiile mi s-au înfipt adânc în carne și am simțit fiori reci pe șira spinării: «N-o să-mi fac griji! Nu o să plâng! Și dacă psihicul poate să învingă fizicul, am să câștig! Voi TRĂI!»

Administrarea razelor X în asemenea cazuri avansate se făcea, la vremea aceea, în reprize de câte 10 minute și jumătate zilnic, timp de 30 de zile. Mi s-au administrat raze X câte 14 minute și jumătate pe zi timp de 49 de zile și, deși oasele îmi ieșeau prin pielea corpului slăbit asemeni stâncilor unui versant dezgolit, deși îmi simțeam picioarele ca de plumb, *nu mi-am făcut griji!* Nu am plâns nici măcar o dată! Am *zâmbit!* Da, m-am *silit* să zâmbesc.

Nu sunt chiar atât de idioată încât să-mi imaginez că simplul fapt de a zâmbi poate vindeca un cancer. Dar cred, într-adevăr, că o predispoziție în plan mental la bună dispoziție ajută organismul să învingă boala. În orice caz, am fost una dintre persoanele care s-au vindecat în mod miraculos de cancer. Nu am fost niciodată mai sănătoasă decât în ultimii ani, mulțumită cuvintelor provocatoare ce

m-au îndemnat la luptă: «Acceptă faptele! Lasă grijile! Și fă ceva în legătură cu asta!»^{*}

Voi încheia acest capitol repetându-i motto-ul – cuvintele doctorului Alexis Carrel: „*Cei ce nu știu să lupte cu grijile mor de tineri.*“

Adeptii profetului Mahomed își tatuau adesea versete din Coran pe piept. Aș vrea ca titlul acestui capitol să fie tatuat pe pieptul fiecărui cititor al acestei cărți: „Cei ce nu știu să lupte cu grijile mor de tineri.“

Doctorul Carrel se referea la *dumneavoastră*?

Posibil.

PARTEA ÎNTÂI PE SCURT

Lucrurile fundamentale pe care ar trebui să le știți despre griji

Regula nr. 1: Dacă vreți să evitați grijile, faceți ce a făcut Sir William Osler: trăiți în „compartimente etanșe de timp“. Nu fiți preocupați permanent de viitor. Trăiți pur și simplu ziua în curs.

Regula nr. 2: Când veți da data viitoare de Necaz – cu „N“ mare –, încercați formula magică a lui Willis H. Carrier:

- a. Întrebați-vă: „Care este lucrul cel mai rău ce mi se poate întâmpla dacă nu rezolv problema?“
- b. Pregătiți-vă mental să acceptați situația cea mai gravă – la nevoie.
- c. Încercați apoi cu calm să îmbunătățiți situația – pornind de la cazul cel mai rău, pe care l-ați acceptat deja.

Regula nr. 3: Țineți minte prețul exorbitant pe care l-ați putea plăti în ceea ce privește sănătatea dacă vă veți lăsa pradă grijilor. „Cei ce nu știu să lupte cu grijile mor de tineri.“

^{*} Puteți citi o istorisire asemănătoare în cartea *Povestea Stanislavei. În căutarea ierbii miraculoase* de Vesna Djapić, Curtea Veche Publishing, 2000 (n. ed.).

PARTEA A DOUA

**Tehnicile fundamentale
de analizare a grijilor**

Cum să analizați și să rezolvați problemele legate de griji

*Am acasă șase servitori cinstiți
(Ei m-au învățat tot ce știu);
Îi cheamă Ce și Cine și Când
Și Cum și Unde și De ce.*

Rudyard Kipling

Va rezolva formula magică a lui Willis H. Carrier, descrisă în capitolul 2, *toate* problemele legate de griji? Nu, sigur că nu.

Atunci, care *este* răspunsul? Răspunsul este că trebuie să ne echipăm în mod adecvat pentru a trata diversele tipuri de griji, învățând cele trei etape de bază ale analizării problemei. Acestea sunt:

1. Stabiliți faptele.
2. Analizați faptele.
3. Luați o decizie – și apoi puneți-o în aplicare.

Lucruri evidente? Da, Aristotel le-a propovăduit – și le-a folosit. Iar dumneavoastră și cu mine trebuie să le folosim, la rândul nostru, dacă vrem să rezolvăm problemele care ne hărțuiesc și ne transformă zilele și nopțile într-un adevărat infern.

Să luăm prima regulă: *Stabiliți faptele*. De ce este atât de important să stabilim care sunt faptele? Pentru că dacă nu avem faptele, nu putem nici măcar să încercăm să ne rezolvăm problema într-un mod inteligent. În lipsa faptelor, nu putem decât să ne agităm confuzi. Ideea mea? Nu, a fost ideea răposatului Herbert E. Hawkes, decan al Colegiului Columbia, Universitatea Columbia, timp de douăzeci și doi de ani. A ajutat două sute de mii de studenți să-și rezolve problemele legate de griji; și mi-a spus că „*principala cauză a îngrijorării este confuzia*“. S-a exprimat astfel: „Jumătate din grijile

din lume sunt cauzate de faptul că oamenii încearcă să ia decizii înainte de a avea cunoștințe suficiente pe baza cărora să ia o decizie. De exemplu“, a spus, „dacă am o problemă cu care trebuie să mă confrunt marți la ora trei, refuz să încerc măcar să iau o decizie până marți. Între timp, mă concentrez asupra stabilirii tuturor faptelor legate de problemă. Nu îmi fac griji, a spus. Nu intru în agonie din cauza problemei. Nu îmi pierd somnul. Mă concentrez, pur și simplu, asupra faptelor. Și, când se face marți, dacă am stabilit toate faptele, problema se rezolvă de obicei singură!“

L-am întrebat pe decanul Hawkes dacă asta înseamnă că a scăpat complet de griji. „Da“, mi-a zis, „cred că pot să spun cu toată sinceritatea că viața mea este acum aproape complet lipsită de griji. Am descoperit“, a continuat el, „că dacă un om își dedică timpul stabilirii fără părtinire a faptelor, în mod obiectiv, de regulă, grijile i se vor evapora în lumina cunoașterii.“

Dați-mi voie să repet ultima frază: „*Dacă un om își dedică timpul stabilirii fără părtinire a faptelor, în mod obiectiv, de regulă, grijile i se vor evapora în lumina cunoașterii.*“

Dar ce fac cei mai mulți dintre noi? Dacă ne deranjăm să luăm în considerare faptele – și Thomas Edison a spus cu toată seriozitatea: „Nu este expedient la care omul să nu recurgă pentru a evita munca gândirii“ –, dacă ne deranjăm, deci, să stabilim faptele, alergăm ca niște câini de vânătoare după fapte care adevăresc ceea ce gândim *deja* – și le ignorăm pe toate celelalte! Vrem numai faptele care ne justifică modul de acțiune – faptele care se potrivesc, convenabil, cu iluziile noastre și ne justifică ideile preconcepute!

După cum s-a exprimat André Maurois: „Tot ce este în acord cu dorințele noastre personale pare adevărat. Tot ce nu este ne înfurie.“

Este de mirare, atunci, că ne vine atât de greu să găsim răspuns la problemele noastre? Nu am avea, oare, aceeași bătaie de cap dacă, încercând să rezolvăm o problemă de matematică de clasa a doua, am pleca de la prezumția că doi plus doi fac cinci? Și totuși, o mulțime de oameni pe lumea aceasta fac din viața lor și a altora un infern, insistând că doi plus doi fac cinci – sau poate cinci sute!

Ce este de făcut? Nu trebuie să permitem ca emoțiile să interfereze cu gândirea; și după cum spunea decanul Hawkes, trebuie să stabilim faptele într-o manieră „imparțială și obiectivă“.

Nu este o sarcină prea ușoară atunci când suntem îngrijorați. Emoțiile au atunci un cuvânt important de spus. Dar iată două idei ce mi-au fost de folos când am încercat să mă detașez de problemele mele pentru a le observa dintr-o perspectivă clară și obiectivă.

Când încerc să stabilesc faptele, mă prefac că strâng informațiile nu pentru mine, ci pentru altcineva. Asta mă ajută să-mi mențin distanța, imparțialitatea față de probe. Mă ajută să îmi elimin emoțiile.

În timp ce încerc să adun faptele legate de problema care mă frământă, mă prefac uneori că sunt un avocat care se pregătește să pledeze în favoarea părții adverse. Cu alte cuvinte, încerc sincer să adun toate faptele care îmi sunt potrivnice – toate faptele care stau în calea dorințelor mele, toate faptele pe care nu-mi place să le înfrunt.

Apoi notez pe hârtie atât punctul meu de vedere asupra cazului, cât și felul în care se vede din cealaltă parte – și observ, în general, că adevărul se află undeva între aceste două extreme.

Iată ce încerc să scot în evidență. Nici dumneavoastră, nici eu, nici Einstein, nici Curtea Supremă a Statelor Unite – nimeni nu este suficient de strălucit încât să ajungă la o decizie inteligentă asupra unei probleme oarecare fără a stabili mai întâi care sunt faptele. Thomas Edison știa asta. La momentul morții sale, avea două mii cinci sute de carnete pline cu fapte legate de problemele cu care se confrunta.

Așadar, Regula numărul 1 pentru rezolvarea problemelor noastre este: *Stabiliți faptele*. Să facem ceea ce făcea decanul Hawkes: nici măcar să nu încercăm să ne rezolvăm problemele înainte de a aduna fără părtinire toate faptele.

Totuși, strângerea tuturor faptelor din lume nu ne va fi de niciun folos dacă nu le analizăm și nu le interpretăm.

Am aflat, în urma unor experiențe care m-au costat scump, că este mult mai ușor să analizezi faptele după ce le înșirui pe hârtie.

De fapt, simpla notare a faptelor și enunțarea clară a problemei ne ajută foarte mult să ajungem la o hotărâre înțeleaptă. După cum se exprima Charles Kettering: „O problemă bine enunțată este o problemă pe jumătate rezolvată.“

Să vă arăt cum funcționează aceasta în practică. Cum chinezii spun că o imagine este mai bună decât o mie de cuvinte, am să vă zugrăvesc cum a reacționat concret un om aflat exact în situația despre care vorbim.

Să luăm cazul lui Galen Litchfield – un bărbat pe care îl cunosc de mulți ani; unul dintre cei mai realizați oameni de afaceri americani din Orientul Îndepărtat. Domnul Litchfield se afla în China în 1942, când japonezii au invadat orașul Shanghai. Și iată povestea lui, așa cum mi-a relatat-o în timpul unei vizite la mine acasă:

„La scurt timp după ce japonezii au bombardat Pearl Harbor“, a început Galen Litchfield, „au năvălit în Shanghai. Eram directorul companiei Asia Life Insurance din Shanghai. Ne-au trimis un «lichidator militar» – era chiar un amiral – și mi-au ordonat să îl asist pe acest om la lichidarea afacerilor noastre. Nu aveam de ales între a coopera și altceva. «Altceva» nu putea însemna decât moartea.

Am executat toate operațiunile care mi-au fost cerute, fiindcă nu aveam de ales. Dar mai era un pachet de acțiuni, în valoare de 750 000 de dolari, pe care nu l-am trecut în lista pe care i-am înmânat-o amiralului. Îl lăsasem deoparte, pentru că aparținea organizației noastre din Hong Kong și nu avea nimic de-a face cu activele din Shanghai. Oricum, mă temeam, pentru că dacă japonezii ar fi aflat ce-am făcut, nu mi-ar fi fost tocmai ușor. Și au aflat curând.

Nu eram la birou când s-a făcut descoperirea, dar era acolo contabilul meu. Mi-a spus că amiralul japonez avusese un acces de furie, că urlase și înjurase, că mă numise hoț și trădător! Sfidasem armata japoneză! Știam ce înseamnă asta. Aveam să fiu aruncat în Bridgehouse!

Bridgehouse! Camera de tortură a „Gestapo“-ului japonez! Avusesem personal prieteni care preferaseră să se sinucidă, decât să fie duși la acea închisoare. Avusesem mulți prieteni care muriseră acolo

după zece zile de anchetă și tortură. Acum mă aflu eu însumi în drum spre Bridgehouse!

Ce am făcut? Am aflat vestea duminică după-amiază. Presupun că ar fi trebuit să fiu îngrozit. Și aș fi fost îngrozit dacă nu aș fi avut o tehnică bine definită pentru rezolvarea problemelor. De mulți ani, ori de câte ori eram îngrijorat, mă duceam întotdeauna la mașina de scris și notam două întrebări – și răspunsurile la aceste întrebări:

1. De ce sunt îngrijorat?
2. Ce pot face în această privință?

Înainte, încercasem să răspund la aceste întrebări fără a le pune pe hârtie. Dar renunțasem la asta de mulți ani. Observasem că scrierea întrebărilor și a răspunsurilor îmi limpezește gândirea. Așadar, duminică după-amiază m-am dus direct în camera mea de la Shanghai Y.M.C.A. și m-am așezat în fața mașinii de scris. Am scris:

1. De ce sunt îngrijorat?
Mi-e teamă că voi fi aruncat în Bridgehouse mâine dimineață.

Apoi am dactilografiat a doua întrebare:

2. Ce pot face în această privință?

Am petrecut ore întregi gândindu-mă și notând cele patru variante de acțiune pe care le puteam urma – și care erau consecințele probabile ale fiecărei acțiuni.

1. Pot încerca să-i explic amiralului japonez. Dar nu vorbește engleza. Dacă voi încerca să-i explic printr-un interpret, iarăși s-ar putea să-i stârnesc furia. Asta ar putea însemna moartea, pentru că este crud; probabil că mai degrabă m-ar arunca în Bridgehouse decât să se deranjeze să stea de vorbă cu mine.
2. Pot încerca să fug. Imposibil. Sunt supravegheat tot timpul. Dacă încerc să fug, voi fi, probabil, prins și împușcat.
3. Pot sta aici, în camera mea, și să nu mă mai duc la birou. Dacă fac asta, amiralul japonez va deveni suspicios și va trimite, probabil, soldați care să mă ridice și să mă ducă la Bridgehouse fără a-mi da șansa să spun o vorbă.

4. Pot să mă duc luni dimineată la birou ca de obicei. Dacă mă duc, există șansa ca amiralul japonez să fie atât de ocupat, încât nici să nu se gândească la ce am făcut. Și chiar dacă se gândește, poate s-a calmat și mă lasă în pace. Dacă se întâmplă așa, este foarte bine. Dacă se ia de mine, am totuși șansa de a încerca să îi explic. Așa că dacă mă duc luni dimineată la birou ca de obicei și mă port ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, am două șanse să scap de Bridgehouse.

După ce am cumpănit totul și am hotărât să accept al patrulea plan – să mă duc luni dimineată la birou ca de obicei – m-am simțit imediat ușurat.

Când am intrat în birou a doua zi dimineată, amiralul japonez era acolo, cu o țigaretă în gură. M-a privit lung, așa cum făcea întotdeauna, și nu a spus nimic. Peste șase săptămâni – slavă Domnului! – s-a întors la Tokyo, și grijile mele au luat sfârșit.

După cum am spus deja, probabil că mi-am salvat viața rămânând calm în acea duminică după-amiază, notând toate variantele pe care le aveam la dispoziție și apoi consecința probabilă a fiecăreia dintre ele și luând apoi cu calm o hotărâre. Dacă nu aș fi procedat astfel, poate că m-aș fi încurcat la vorbă, aș fi ezitat și cine știe ce greșeală aș mai fi făcut sub impulsul momentului. Dacă nu aș fi reflectat la problemă și nu aș fi ajuns la o decizie, aș fi fost înnebunit de îngrijorare toată după-amiaza zilei de duminică. Nu aș fi dormit în acea noapte. M-aș fi dus luni dimineată la birou cu o înfățișare hărțuită și îngrijorată; și acest simplu fapt ar fi putut trezi suspiciunea amiralului japonez, îndemnându-l să acționeze.

Experiența mi-a dovedit de fiecare dată enorma valoare a faptului de a ajunge la o decizie. Neputința de a atinge un obiectiv fixat, incapacitatea de a înceta să te rotești la nesfârșit în cercuri înnebunitoare este ceea ce îi aduce pe oameni la tulburări nervoase și le face viața un infern. Am observat că cincizeci la sută din grijile mele dispar odată ce ajung la o decizie clară, limpede; și încă patruzeci la sută dispar de cum încep să pun în aplicare decizia.

Așadar, îmi alung în jur de nouăzeci la sută din griji urmând aceste patru etape:

1. Scriu cu exactitate cauzele îngrijorării.
2. Scriu ce pot face în această privință.
3. Decid ce să fac.
4. Mă apuc imediat să îmi pun decizia în aplicare.“

Galen Litchfield a devenit director pentru Orientul Îndepărtat al firmei Starr, Park and Freeman Inc., ce reprezintă interesele unor mari firme în domeniul financiar și al asigurărilor. A devenit astfel unul dintre cei mai importanți oameni de afaceri din Asia; și mi-a mărturisit că datorează mare parte din succes acestei metode prin care își analizează și își înfruntă cu curaj grijile.

De ce este metoda lui atât de grozavă? Pentru că este eficientă, concretă și merge direct la miezul problemei. Și, pe deasupra, culminează cu o a treia regulă indispensabilă. *Fă ceva în această privință.* Dacă nu începem să acționăm după cum ne-am propus, constatarea și analizarea faptelor devin inutile – doar o risipă de energie.

William James a spus: „După ce ai ajuns să luați o decizie și execuția ei este pe ordinea de zi, declinați absolut orice responsabilitate și preocupare pentru rezultat.“ (În acest caz, William James a folosit, fără îndoială, cuvântul „preocupare“ ca sinonim pentru „îngrijorare“.) Cu aceasta a vrut să spună că odată ce ai luat o hotărâre înțeleaptă pornind de la fapte, trebuie să *treceți la acțiune*. Nu vă opriți ca să mai cumpăniți. Nu începeți să șovăiți, să vă faceți griji și să dați înapoi. Nu vă pierdeți în îndoieli care atrag după sine alte îndoieli. Nu priviți înapoi peste umăr.

L-am întrebat odată pe Waite Phillips, unul dintre cei mai proeminenți petroliști din Oklahoma, cum își transpune hotărârile în fapt. Mi-a răspuns: „Găsesc că a te gândi neconținut la problemele tale, dincolo de un anumit punct, nu poate crea decât confuzie și îngrijorare. Vine un moment când este dăunător să continui să investighezi și să întorci lucrurile pe toate fețele. Vine un moment când trebuie să hotărăști și să acționezi și să nu privești înapoi.“

De ce nu ai utiliza tehnica lui Galen Litchfield chiar acum pentru a scăpa de una dintre grijile dumneavoastră?

Iată întrebarea nr. 1 – *De ce sunt îngrijorat?* (Vă rog să scrieți răspunsul la această întrebare în spațiul de mai jos.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Întrebarea nr. 2 – *Ce pot face în această privință?* (Vă rog să scrieți răspunsul la această întrebare în spațiul de mai jos.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Întrebarea nr. 3 – *Iată ce am să fac în această privință.*

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Întrebarea nr. 4 – *Când mă voi apuca să fac ce mi-am propus?*

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cum să eliminați jumătate din grijile legate de afaceri

Dacă sunteți implicat în afaceri, probabil că vă spuneți în clipa aceasta: „Titlul acestui capitol este ridicol. Îmi conduc afacerea de nouăsprezece ani; și dacă e ceva care să știe răspunsul, atunci acela sunt eu. Să vină acum ceva și să-mi spună cum să îmi elimin jumătate din grijile legate de afaceri – este absurd!”

Vă înțeleg – și eu aș fi simțit exact la fel acum câțiva ani dacă aș fi văzut un capitol cu un asemenea titlu. Promite mult – iar promisiunile sunt ieftine.

Să fim foarte sinceri: *poate că nu* voi fi în stare să vă ajut să eliminați jumătate din grijile legate de afaceri. În ultimă instanță, nimeni nu poate, cu excepția dumneavoastră înșivă. Dar ceea ce *pot* să fac este să vă arăt cum au procedat alții – și să las restul în seama dumneavoastră!

Vă amintiți, poate, că la pagina 38 a acestei cărți l-am citat pe celebrul doctor Alexis Carrel, care spunea: „Cei ce nu știu să lupte cu grijile mor de tineri.”

Odată ce îngrijorarea este o chestiune atât de gravă, nu ați fi satisfăcuți dacă v-aș ajuta să vă eliminați măcar zece la sută din griji?... Da?... Bun! Ei bine, am să vă arăt cum a eliminat un om de afaceri nu cincizeci la sută din grijile sale, ci șaptezeci și cinci la sută din tot timpul pe care anterior îl pierdea în conferințe, încercând să rezolve probleme legate de afaceri.

În plus, nu am de gând să vă spun o poveste despre un anume „domn Jones“ sau un „domn X“ sau „o persoană pe care am cunoscut-o în Ohio“ – povești vagi, pe care nu le puteți verifica. Mă voi referi la o persoană foarte reală – Leon Shimkin, fost asociat și director general al uneia dintre cele mai remarcabile edituri din Statele Unite: Simon and Schuster, Rockefeller Center, New York.

Iată experiența lui Leon Shimkin, relatată cu propriile sale cuvinte:

„Timp de cincisprezece ani, am petrecut aproape jumătate din fiecare zi lucrătoare ținând conferințe, discutând probleme. Ar trebui să facem una sau alta – sau niciuna dintre ele? Deveneam nervoși; ne foiam pe scaune; ne plimbam de-a lungul și de-a latul încăperii; argumentam la nesfârșit. Când venea noaptea, eram absolut epuizat. Eram convins că aveam s-o duc așa tot restul vieții. Așa fusese timp de cincisprezece ani și nu-mi trecuse niciodată prin minte că ar putea exista o cale mai bună. Dacă mi-ar fi spus cineva că așa putea elimina trei sferturi din tot timpul cheltuit în conferințe și trei sferturi din încordarea mea nervoasă – l-aș fi considerat un optimist iremediabil. Și totuși, am născocit un plan care a avut drept rezultat chiar asta. Și îl folosesc de opt ani. A făcut minuni în ce privește eficiența, sănătatea și fericirea mea.

Pare ceva magic – dar, asemenea tuturor trucurilor magicienilor, este extrem de simplu când vezi cum se face.

Iată care este secretul: mai întâi, am oprit imediat procedura folosită în conferințe timp de cincisprezece ani – o procedură care începea cu recitarea tuturor lucrurilor care merseseră prost și sfârșea cu întrebarea: «Ce să facem?» Apoi, am inițiat o regulă nouă – aceea potrivit căreia oricine dorea să îmi prezinte o problemă trebuia, mai întâi, să pregătească și să înainteze un memoriu în care să răspundă la următoarele patru întrebări:

Întrebarea 1: *Care este problema?*

(Pe vremuri, pierdeam o oră sau două dintr-o ședință fără ca nimeni să afle exact și concret care este problema reală. Transpiram discutându-ne necazurile fără a ne deranja măcar să scriem pe hârtie care anume este problema.)

Întrebarea 2: *Care este cauza problemei?*

(Când mă gândesc acum la cariera mea, sunt îngrozit de orele irosite în ședințe tensionate, fără a încerca măcar să lămuresc condițiile aflate la rădăcina problemei.)

Întrebarea nr. 3: *Care sunt soluțiile posibile ale problemei?*

(Înainte, cineva sugera o soluție. Altcineva nu era de acord. Spiritele se înfierbântau. Adeseori, deviam de la subiect și, la sfârșitul ședinței, nu aveam o listă scrisă a diverselor lucruri pe care le puteam face pentru a ataca problema.)

Întrebarea 4: *Ce soluție sugerați?*

(De multe ori, intram în ședință cu o persoană care pierduse ore întregi făcându-și griji din cauza unei situații și învărtindu-se în cerc fără să se gândească măcar o dată la toate soluțiile posibile ale problemei și să scrie apoi: «Aceasta este soluția pe care o recomand.»)

Acum, asociații mei apelează rareori la mine în legătură cu problemele lor. De ce? Fiindcă am descoperit că pentru a răspunde la aceste patru întrebări trebuie să se afle în posesia tuturor faptelor și să analizeze problemele în profunzime. Și după ce fac asta, descoperă, în trei cazuri din patru, că nu mai trebuie să mă consulte, deoarece soluția corectă le sare în ochi cum sare o felie de pâine dintr-un prăjitor electric. Chiar și în cazurile ce necesită o consultare, discuția durează cam o treime din timpul necesar anterior, fiindcă urmează o cale logică și ordonată către o concluzie rațională.

Acum, la editura Simon and Schuster se consumă mult mai puțin timp *făcându-ne griji și discutând* despre ce anume nu merge cum trebuie; în schimb, se *acționează* mai mult pentru corectarea acestor lucruri.“

Prietenul meu Frank Bettger, unul dintre primii oameni din bransa asigurărilor din America, mi-a spus că, printr-o metodă asemănătoare, nu numai că și-a redus grijile legate de afaceri, dar aproape că și-a dublat venitul.

„Cu ani în urmă“, mi-a spus Frank Bettger, „când am început să vând asigurări, eram plin de un entuziasm nemărginit și de dragoste

pentru munca mea. Apoi s-a întâmplat ceva. Am ajuns să fiu atât de descurajat, încât îmi disprețuiam munca și mă gândeam să renunț la ea. Cred că aş fi abandonat-o – dacă nu aş fi avut într-o sâmbătă dimineața ideea de a sta liniștit și de a încerca să ajung la rădăcinile îngrijorării.

Întâi, m-am întrebat: «*Care este, exact, problema?*» Problema era că nu realizam destule vânzări, luând în considerare numărul impresionant de vizite pe care le făceam. Se părea că mă descurc destul de bine cu clienții potențiali, până ce venea momentul să încheiem contractul. Atunci, clientul spunea: «Păi, o să mă mai gândesc, domnule Bettger. Mai treceți pe-aici.» Timpul pierdut cu vizitele următoare era cel care mă făcea să mă descurajez.

Mi-am pus întrebarea: «*Care sunt soluțiile posibile?*» Dar pentru a răspunde, trebuia să studiez faptele. Am scos registrul cu vânzările din ultimele douăsprezece luni și am studiat cifrele.

Am făcut o descoperire uluitoare! Era chiar acolo, negru pe alb: am descoperit că șaptezeci la sută din vânzări fuseseră încheiate la prima întrevvedere! Alte douăzeci și trei de procente din vânzările mele fuseseră încheiate la a doua întrevvedere! Și numai șapte la sută din vânzări fuseseră încheiate la a treia, a patra, a cincea etc. întrevedere, care mă înnebuneau și îmi răpeau timpul. Cu alte cuvinte, îmi pierdeam jumătate din ziua de lucru cu o parte a afacerii care îmi aducea doar șapte la sută din vânzări!

Care este răspunsul? Răspunsul era evident. Am renunțat imediat la toate vizitele de după a doua întrevvedere și mi-am petrecut timpul câștigat căutându-mi clienți potențiali. Rezultatele au fost incredibile. Într-un timp foarte scurt, mi-am dublat veniturile obținute în urma vizitelor pe care le făceam.

După cum am mai spus, Frank Bettger a devenit unul dintre cei mai cunoscuți agenți de asigurări din țară. Dar a fost pe punctul de a renunța. A fost pe punctul de a admite eșecul – până când *analizarea problemei* l-a propulsat pe drumul spre succes.

Puteți aplica aceste întrebări la problemele *dumneavoastră* de afaceri? Și-mi repet provocarea – ele vă *pot* reduce grijile la jumătate. Le voi enumera încă o dată:

1. Care este problema?
2. Care este CAUZA problemei?
3. Care sunt soluțiile posibile ale problemei?
4. Ce soluție sugerați?

PARTEA A DOUA PE SCURT

Tehnicile fundamentale de analizare a grijilor

Regula nr. 1: Stabiliți care sunt faptele. Amintiți-vă că decanul Hawkes de la Universitatea Columbia spunea că „jumătate din grijile din lume sunt cauzate de faptul că oamenii încearcă să ia decizii înainte de a avea suficiente cunoștințe pe baza cărora să ia o decizie“.

Regula nr. 2: După ce cântăriți cu atenție toate faptele, luați o decizie.

Regula nr. 3: După ce ați luat o decizie, acționați! Ocupați-vă de punerea în fapt a deciziei – și ignorați orice neliniște legată de rezultatul ei.

Regula nr. 4: Când dumneavoastră, sau un asociat, sunteți tentați să vă faceți griji din cauza unei probleme, scrieți pe hârtie următoarele întrebări și răspunsurile lor:

- a. Care este problema?
- b. Care este cauza problemei?
- c. Care sunt soluțiile problemei?
- d. Care este cea mai bună soluție?

PARTEA A TREIA

**Cum să vă învingeți
năravul îngrijorării înainte
de a vă învinge
el pe dumneavoastră**

Cum să vă alungați din minte grijile

N-am să uit niciodată o seară de pe vremea când Marion J. Douglas era student la cursurile mele. (Nu am folosit numele lui real. Mi-a cerut, din motive personale, să nu-i dezvălui identitatea.) Dar iată povestea lui adevărată, așa cum a istorisit-o clasei. Ne-a povestit cum tragedia i-a lovit casa, și nu o dată, ci de două ori. Prima dată, și-a pierdut fiica în vârstă de cinci ani, un copil pe care îl adora. El și soția lui au crezut că nu vor putea îndura această primă pierdere; dar, după cum a povestit, „Zece luni mai târziu, Dumnezeu ne-a dăruit o altă fetiță – care a murit peste cinci zile.“

Această teribilă dublă pierdere a fost aproape mai mult decât putea fi suportat. „Nu puteam să mă împac cu gândul“, ne-a spus acest tată. „Nu puteam dormi, nu puteam mânca, nu mă puteam odihni sau relaxa. Nervii îmi erau profund zdruncinați și toată încrederea îmi pierise.“ În cele din urmă, s-a dus la doctori; unul i-a recomandat pastile pentru dormit, altul o călătorie. A încercat ambele sfaturi, dar niciunul nu s-a dovedit folositor. Povestea: „Mă simțeam ca prins într-o menghină, iar fălcile menghinei se strângeau din ce în ce mai tare.“ Apăsarea durerii – dacă ați fost vreodată paralizați de tristețe, știți ce voia să spună.

„Dar, slavă Domnului, îmi rămăsese un copil – un băiat de patru ani. El mi-a dat soluția la problema mea. Într-o după-amiază, cum stăteam și îmi plângeam de milă, m-a întrebat: «Tati, vrei să-mi

construiești o barcă?» Nu eram câtuși de puțin în dispoziția de a construi o barcă; de fapt, nu eram în dispoziția de a face nimic. Dar fiul meu era un micuț perseverent. Așa că a trebuit să cedez.

Mi-a luat cam trei ore construirea acelei bărci de jucărie. Când am terminat-o, mi-am dat seama că acele trei ore în care m-am ocupat de construcția bărcii au fost primele ore de relaxare mentală și pace după luni de zile!

Această descoperire m-a scos din letargie și m-a pus pe gânduri – era prima dată când gândeam cu adevărat în ultimele luni. Mi-am dat seama că este greu să fii îngrijorat în timp ce ești ocupat cu ceva care cere concentrare și gândire. În cazul meu, construirea bărcii aruncase grijile afară din ring. Așa că m-am hotărât să fiu tot timpul ocupat.

În seara următoare, am mers din cameră în cameră prin toată casa, întocmind o listă cu treburile pe care le aveam de făcut. Erau destule de reparat: biblioteci, trepte de scară, ferestre duble, obloane, clanțe, broaște, robinete care curgeau. Oricât ar părea de uimitor, timp de două săptămâni am făcut o listă cu 242 de articole ce necesitau atenție.

Pe parcursul ultimilor doi ani, m-am ocupat de aproape toate. În plus, mi-am umplut viața cu activități stimulatoare. Merg de două ori pe săptămână la cursuri pentru adulți la New York. M-am angrenat în activități civice din orașul meu și sunt acum secretar al comitetului școlar. Particip la zeci de întruniri. Ajut la strângerea de fonduri pentru Crucea Roșie și am și alte activități. Sunt atât de ocupat, încât nu mai am timp de gânduri negre!“

Nu mai am timp de gânduri negre! Este exact ceea ce a spus Winston Churchill pe vremea când optsprezece ore pe zi și le petrecea conducând războiul. Când a fost întrebat dacă își făcea griji din cauza imenselor sale responsabilități, a spus: „Sunt prea ocupat. Nu am timp să-mi fac griji.“

Charles Kettering era, și el, la ananghie când s-a apucat să inventeze un demaror automat pentru automobile. Domnul Kettering a fost, până la pensionarea sa, vicepreședintele firmei General Motors,

responsabil cu Corporația de Cercetare General Motors, faimoasă în toată lumea. Dar la începuturi era atât de sărac, încât era nevoit să folosească podul hambarului drept laborator. Pentru a cumpăra alimente, trebuia să folosească cei o mie cinci sute de dolari pe care îi câștiga soția lui din lecțiile de pian; mai târziu, a fost nevoit să împrumute cinci sute de dolari în baza asigurării sale pe viață. Am întrebat-o pe soția lui dacă în acea perioadă nu era îngrijorată. „Ba da, mi-a răspuns, eram atât de îngrijorată, că nu puteam dormi; dar domnul Kettering nu era. Era prea absorbit de munca lui ca să-și mai facă griji.“

Marele om de știință Pasteur vorbea despre „pacea aflată în biblioteci și laboratoare“. De ce este găsită pacea acolo? Pentru că aceia care stau în biblioteci și laboratoare sunt, de obicei, prea absorbiți de ceea ce fac pentru a-și mai face griji legate de ei înșiși. Cei care fac cercetare rareori cedează nervos. Nu au timp pentru un asemenea lux.

Cum se face că un lucru atât de simplu – faptul de a fi mereu ocupat – ne ajută să ne alungăm anxietatea? Răspunsul îl găsim într-o lege – una dintre cele mai importante legi dezvăluite vreodată de psihologie. Legea sună astfel: oricărei minți omeneste, oricât de strălucite, îi este absolut imposibil să se gândească la mai mult de *un singur lucru* în același timp. Nu prea vă vine să credeți? Foarte bine, haideți să facem un experiment.

Să presupunem că vă rezemați de spătarul scaunului chiar acum, închideți ochii și încercați, în același timp, să vă gândiți la Statuia Libertății și la planurile pe care le aveți pentru mâine dimineață. (Haideți, încercați.)

Ați observat, nu-i așa, că vă puteți concentra asupra fiecărui subiect *pe rând*, dar niciodată asupra amândurora *simultan*? Ei bine, același lucru este valabil și în domeniul emoțiilor. Nu putem fi stimulați și entuziasmați de o ocupație incitantă și în același timp să ne simțim la pământ din cauza îngrijorării. Un gen de emoție îl îndepărtează pe celălalt. Această simplă descoperire a fost cea care a permis psihiatrilor Armatei să facă minuni în timpul celui de-al Doilea Război Mondial.

Când soldații veneau de pe câmpul de luptă atât de zdruncinați de experiența trăită, încât li se puneau diagnosticul de „psihonevroză“, doctorii militari foloseau ca tratament metoda „Ține-i ocupați“.

Fiecare minut al acestor oameni traumatizați era umplut cu diverse activități – de obicei, activități în aer liber; de pildă, pescuit, vânatoare, jocuri cu mingea, golf, fotografie, grădinărit, dans. Nu li se lăsa timp pentru a se gândi la experiențele îngrozitoare prin care trecuseră.

„Terapie ocupațională“ este termenul folosit actualmente în psihiatrie atunci când munca este prescrisă drept medicament. Nu este o idee nouă. Doctorii greci din Antichitate practicau aceeași metodă, cu cinci sute de ani înainte de nașterea lui Hristos!

Și quakerii au folosit-o, în Philadelphia, pe vremea lui Ben Franklin. Un vizitator al sanatoriului quakerilor, în 1774, a fost șocat să-i vadă torcând pe pacienții bolnavi mental. A crezut că bieții nenorociți erau exploatați – până când i s-a explicat că se observase că starea pacienților se ameliorează atunci când efectuau o muncă ușoară. Le liniștea nervii.

Orice psihiatru vă va spune că munca – și faptul de a fi mereu ocupat – este unul dintre cele mai bune anestezice din câte se cunosc pentru nervii bolnavi. Henry W. Longfellow a descoperit aceasta pe cont propriu, atunci când și-a pierdut tânăra soție. Aceasta topea niște ceară de sigiliu la o lumânare și i-au luat foc hainele. Longfellow i-a auzit țipetele și a încercat să ajungă la ea la timp; dar femeia a murit din cauza arsurilor. Multă vreme, Longfellow a fost atât de torturat de amintirea acelei experiențe îngrozitoare, încât aproape ajunsese de nebunie; dar, din fericire pentru el, cei trei copii mici ai săi aveau nevoie de îngrijire. În ciuda propriei dureri, Longfellow și-a propus să fie și tată, și mamă pentru copiii lui. Îi ducea la plimbare, le spunea povești, se jucau împreună și timpul petrecut împreună cu ei a fost transpus în poezia *Ora copiilor*. L-a tradus, de asemenea, pe Dante; iar combinarea tuturor acestor sarcini l-a ținut atât de ocupat, încât a uitat complet de sine și și-a recăpătat liniștea interioară. Așa cum declara Tennyson după

pierderea celui mai bun prieten, Arthur Hallan: „Trebuie să mă pierd în acțiune, ca nu cumva să mă afund în disperare.“

Cei mai mulți dintre noi n-avem probleme mari în a „ne pierde în acțiune“ atunci când muncim pe rupe și mergem la serviciu. Dar orele ce urmează – acelea sunt periculoase. Tocmai atunci când suntem liberi să ne bucurăm de răgaz și ar trebui să fim fericiți – atunci ne atacă diavolii triști ai îngrijorării. Atunci începem să ne întrebăm dacă o să ajungem undeva în viață; dacă suntem cumva pe un făgaș bun; dacă șeful „a vrut să spună ceva“ cu remarcă pe care a făcut-o azi dimineață; sau dacă ne pierdem *sex-appeal*-ul.

Când nu suntem ocupați, mințile tind să ni se golească. Orice student la fizică știe că „natura urăște vidul“. Lucrul cel mai apropiat de vid pe care îl vom vedea – dumneavoastră și eu – vreodată este interiorul unui bec electric incandescent. Spargeți becul – și natura va obliga aerul să umple spațiul teoretic gol.

Natura se grăbește să umple o minte goală. Cu ce? De obicei, cu emoții. De ce? Pentru că emoțiile provocate de griji, teamă, ură, gelozie și invidie sunt antrenate de vigoarea primitivă și de energia dinamică a junglei. Asemenea emoții sunt atât de violente, încât tind să ne scoată din minte toate gândurile și sentimentele liniștite, fericite.

James L. Mursell, profesor de Pedagogie la Teachers College, Columbia, a formulat foarte bine aceasta când a spus: „Îngrijorarea este mai aptă de a te distruge nu atunci când ești în acțiune, ci când munca zilei s-a terminat. Atunci, imaginația poate să o ia razna, să construiască tot felul de fantezii ridicole și să amplifice orice mică boacănă. Într-un asemenea moment, a continuat el, mintea este ca un motor care funcționează în gol. Se învârteste și amenință să-și distrugă lagărele sau chiar să se spargă în bucăți. Remediul îngrijorării este să fii în permanență ocupat cu ceva constructiv.“

Dar nu este nevoie să fiți profesori universitari pentru a înțelege și a aplica acest adevăr. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, am cunoscut o casnică din Chicago care mi-a povestit cum a descoperit singură că „remediul îngrijorării este să fii în permanență ocupat cu ceva constructiv“. I-am cunoscut pe această femeie și pe

soțul ei în vagonul-restaurant al trenului cu care călătoream de la New York la ferma mea din Missouri.

Acești oameni mi-au istorisit că fiul lor se înrolase în armată imediat după Pearl Harbor. Femeia mi-a zis că aproape și-a distrus sănătatea făcându-și griji pentru fiul ei. Unde era? Era în siguranță? Sau în acțiune? Avea să fie rănit? Ucis?

Când am întrebat-o cum și-a învins îngrijorarea, mi-a răspuns: „Fiind tot timpul ocupată.“ Mi-a spus că, la început, și-a concediat menajera și a încercat să își ocupe tot timpul făcând singură toată treaba din gospodărie. Dar asta nu i-a fost de prea mare ajutor. „Necazul era“, mi-a zis ea, „că puteam face toată treaba aproape mecanic, fără să-mi folosesc mintea. Așa că în timp ce făceam paturile și spălam vasele, continuam să îmi fac griji. Mi-am dat seama că aveam nevoie de un fel nou de muncă, unul care să mă țină ocupată atât mental, cât și fizic, în fiecare oră a zilei. Așa că m-am angajat vânzătoare într-un magazin universal.

Asta a mers“, mi-a spus. „M-am trezit imediat prinsă într-un vârtej de activități: clienții roiau în jurul meu, cerându-mi prețuri, mărimi, culori. Nicio secundă nu mă puteam gândi la altceva în afara sarcinii imediate; și când venea noaptea, nu simțeam decât durerea de picioare. De cum terminam cina, mă prăbușeam pe pat și adormeam instantaneu. Nu mai aveam nici timp, nici energie pentru a-mi face griji.“

Această femeie a descoperit singură ceea ce a vrut să spună John Cowper Powys când a scris, în *The Art of Forgetting the Unpleasant* (*Arta de a uita ceea ce este neplăcut*): „O anumită siguranță confortabilă, o anume pace interioară profundă, un fel de amorțeală fericită liniștește nervii animalului uman atunci când este absorbit de sarcina incredintată lui.“

Și ce binecuvântare este aceasta pentru noi! Osa Johnson, una dintre cele mai celebre exploratoare din lume, mi-a istorisit cum s-a eliberat de griji și de durere. Ați citit, poate, povestea vieții ei. Se numește *I Married Adventure* (*M-am măritat cu aventura*). Dacă există vreo femeie care să se fi măritat vreodată cu aventura, cu siguranță ea este. Martin Johnson a cerut-o în căsătorie când ea avea

șaisprezece ani și a luat-o din Chanute, Kansas, ducând-o în jungla sălbatică din Borneo. Timp de un sfert de secol, acest cuplu din Kansas a călătorit de jur împrejurul lumii, făcând filme despre speciile de animale sălbatice pe cale de dispariție din Asia și Africa. Câțiva ani mai târziu, făceau un turneu de conferințe, în care își prezentau celebrele filme. Au luat un avion din Denver, îndreptându-se către Coastă. Avionul s-a izbit de un munte. Martin Johnson a murit pe loc. Doctorii au spus că Osa nu avea să se mai dea jos din pat vreodată. Dar nu o cunoșteau pe Osa Johnson. Peste trei luni, ținea prelegeri publice dintr-un scaun cu roțile. De fapt, a ținut peste o sută de prelegeri în acel sezon – de fiecare dată, din scaunul cu roțile. Când am întreat-o de ce a făcut asta, mi-a răspuns: „Ca să nu îmi rămână timp pentru tristețe și îngrijorare.“

Osa Johnson descoperise același adevăr pe care îl cântase Tennyson cu aproximativ un veac mai înainte: „Trebuie să mă pierd în acțiune, ca nu cumva să mă afund în disperare.“

Amiralul Byrd a descoperit și el acest adevăr în cele cinci luni cât a trăit într-o colibă îngropată, literalmente, în marea calotă glaciară ce acoperă Polul Sud – o calotă de gheață care ascunde cele mai vechi secrete ale naturii –, o calotă de gheață care acoperă un continent necunoscut mai întins decât Statele Unite și Europa luate la un loc. Amiralul Byrd a petrecut acolo cinci luni de unul singur. Pe o rază de sute de mile, nu exista nicio creatură vie de vreun fel. Frigul era atât de intens, încât își putea auzi răsufllarea înghețând și cristalizându-se în timp ce vântul îi șuiera pe lângă urechi. În cartea sa *Alone (Singur)*, amiralul Byrd ne povestește despre acele cinci luni petrecute în bezna înspăimântătoare, cutremurătoare. Zilele erau la fel de negre ca nopțile. A fost nevoit să își găsească tot timpul o ocupație pentru a-și păstra sănătatea mentală.

„Îmi formasem obiceiul“, spunea el, „ca noaptea, înainte de a stinge lanterna, să-mi programez munca zilei următoare. Îmi acordam o oră, să zicem, pentru a ajunge la galeria de evacuare, jumătate de oră până la galeria de nivel, o oră ca să pun în ordine canistrele cu combustibil, o oră ca să cioplesc rafturi în pereții tunelului

cu alimente și două ore ca să repar un pod stricat într-o galerie strâmtă...

Era minunat“, spune el, „să fii în stare să împarți timpul în felul acesta. Îmi dădea sentimentul extraordinar că sunt propriul meu stăpân...“ Și adaugă: „fără toate acestea sau ceva similar, zilele nu ar fi avut un scop; și fără scop, ar fi sfârșit așa cum sfârșesc mereu aceste zile, dezintegrându-se.“

Vreau să subliniez aceasta: „*Fără scop, zilele ar fi sfârșit așa cum sfârșesc mereu aceste zile, dezintegrându-se.*“*

Atunci când suntem îngrijorați, să ne amintim că putem folosi drept remediu buna și tradiționala muncă. Această afirmație a fost făcută de o autoritate în materie, răposatul doctor Richard C. Cabot, care a fost profesor de medicină clinică la Harvard. În cartea sa *What Men Live By (Prin ce trăiesc oamenii)*, doctorul Cabot spunea: „Ca medic, am avut fericirea să văd cum munca a vindecat multe persoane ce suferiseră dezastre sufletești produse de prea multele îndoieli, ezitări, fluctuații și temeri... Curajul pe care mi-l dă munca este asemenea încrederii în sine pe care Emerson a proslăvit-o pentru eternitate.“

Dacă nu ne ținem în permanentă ocupați – dacă stăm degeaba și ne facem gânduri negre –, vom da naștere unei întregi liote de ceea ce Charles Darwin numea „monstruleți gălăgioși“. Iar acești „monstruleți gălăgioși“ nu sunt altceva decât acei vârcolaci de modă veche care ne vor mânca pe dinăuntru și ne vor distruge puterea de acțiune și forța voinței.

Am cunoscut un om de afaceri din New York care se lupta cu „monstruleții gălăgioși“ menținându-se atât de preocupat, încât nu mai avea timp pentru frământări. Numele lui este Tremper Longman. A audiat unul din cursurile mele; și povestea lui despre cum își învingea grijile a fost atât de interesantă, încât l-am invitat să cinăm împreună; și am stat la restaurant până târziu, după miezul nopții, discutând despre experiențele lui. Iată ce mi-a povestit: „Cu optsprezece ani în urmă, eram atât de îngrijorat, încât aveam insomnii.

* Richard E. Byrd, *Alone (Singular)*. Copyright 1938, de Richard E. Byrd. Reprodus grație amabilității G. P. Putnam's Sons.

Eram încordat, iritabil și agitat. Simțeam că eram pe punctul de a face o depresie nervoasă.

Aveam motive de îngrijorare. Eram administrator la Crown Fruit and Extract Company. Investiserăm jumătate de milion de dolari în căpșuni, la conserve de un galon. Timp de douăzeci de ani, vândusem aceste cutii de căpșuni producătorilor de înghețată. Dintr-odată, vânzările au scăzut dramatic, pentru că marii producători de înghețată, ca National Dairy și Borden's, își sporeau rapid producția și economiseau timp și bani cumpărând căpșuni ambalate în butoaie.

Nu numai că rămăsesem cu jumătate de milion de dolari blocați în căpșuni pe care nu le puteam vinde, dar aveam și contracte pentru cumpărarea altor căpșuni, în valoare de un milion de dolari pe parcursul următoarelor douăsprezece luni! Împrumutasem deja 350 000 de dolari de la bănci. Nu aveam cum să rambursăm sau să reînnoim aceste credite. Nu e de mirare că eram îngrijorat!

Am fugit de la Watsonville, California, unde se afla fabrica noastră, și am încercat să-l conving pe președinte că s-au schimbat condițiile, că ne aflăm în pragul dezastrului. A refuzat să creadă. A dat vina pe administrația din New York pentru tot necazul – tehnică proastă de vânzare.

După ce am pledat zile întregi, l-am convins, în sfârșit, să renunțe la ambalarea căpșunilor și să vândă noul stoc pe piața de fructe proaspete din San Francisco. Astfel, aproape că ne rezolvaserăm problemele. Acum ar fi trebuit să fiu în stare să pun capăt grijilor; dar nu eram. Îngrijorarea este un obicei; iar eu îl deprinsesem.

După ce m-am înapoiat la New York, am început să îmi fac griji în legătură cu orice; cu cireșele pe care le cumpăram din Italia, cu ananasul pe care îl cumpăram din Hawaii și așa mai departe. Eram încordat, nervos, nu puteam să dorm; și, după cum am spus deja, eram în pragul unei depresii nervoase.

În disperarea mea, am adoptat un mod de viață care m-a vindecat de insomnie și m-a scăpat de griji. Am făcut astfel încât să fiu mereu ocupat. Eram atât de ocupat cu probleme care îmi solicitau toate resursele, încât nu mai aveam timp pentru griji. Înainte lucram șapte ore pe zi. Am început să lucrez cincisprezece sau șaisprezece

ore pe zi. Mă duceam la birou în fiecare zi la ora opt și stăteam acolo seară de seară până spre miezul nopții. M-am înhămat cu noi îndatoriri, noi responsabilități. Când ajungeam acasă la miezul nopții, eram atât de epuizat, încât, întinzându-mă pe pat, adormeam în câteva secunde.

M-am ținut de acest program cam trei luni. În acest timp, am reușit să mă dezvăț de năravul îngrijorării, așa că am revenit la o zi normală de lucru, de șapte sau opt ore. Asta s-a întâmplat acum optsprezece ani. De atunci, nu am mai avut probleme cu insomnia sau cu grijile.“

George Bernard Shaw avea dreptate. A rezumat totul în aceste cuvinte: „*Secretul nefericirii stă în a avea răgazul de a te întreba dacă ești sau nu fericit.*“ Așa că nu vă mai gândiți la asta! Scuipați în palme și treceți la treabă. Sângele va începe să circule; mintea să lucreze – și, destul de curând, toată această revenire la viață a organismului dumneavoastră vă va alunga din minte grijile. Faceți astfel încât să *fiți* ocupați. *Țineți-vă* tot timpul ocupați. Este cel mai ieftin medicament din lume – și unul dintre cele mai bune.

Pentru a vă dezvăța de obiceiul de a vă face griji, iată Regula numărul 1:

Fiți tot timpul ocupați. Persoana îngrijorată trebuie să se piardă în acțiune, pentru ca nu cumva să se scufunde în disperare.

Nu vă lăsați doborâți de cărăbuși

Am să vă relatez o poveste dramatică, pe care o voi ține minte, probabil, cât voi trăi. Mi-a spus-o Robert Moore din Maplewood, New Jersey.

„Am învățat marea lecție a vieții mele în martie 1945, spunea. Am avut parte de ea la 276 de picioare* adâncime, în largul coastei Indochinei. Eram unul dintre cei optzeci și opt de oameni aflați la bordul submarinului Baya S.S. 318. Descoperiserăm prin radar că un mic convoi japonez se îndrepta spre noi. Pentru că se crăpa de ziuă, ne-am scufundat, ca să îl atacăm. Am văzut prin periscop un distrugător, un tanc petrolier și un lansator de mine – japoneze. Am lansat trei torpile către distrugător, dar nu l-am nimerit. Ceva o luase razna în mecanica fiecărei torpile. Distrugătorul, neștiind că a fost atacat, și-a continuat drumul. Ne pregăteam să atacăm ultimul vas, lansatorul de mine, când acesta s-a întors brusc și s-a îndreptat direct către noi. (Un avion japonez ne reperase la 60 de picioare adâncime și îi comunicase prin radio lansatorului de mine japonez poziția noastră.) Am coborât la 150 de picioare, pentru a evita să fim detectați, și ne-am ferit de o mină. Ca să nu facem absolut niciun zgomot, am oprit ventilatoarele, sistemul de răcire și tot echipamentul electric.

* 1 picior = 30,4 cm (n. tr.).

Peste trei minute, s-a dezlănțuit un adevărat infern. Șase grenade au explodat în jurul nostru și ne-au împins spre fundul oceanului – la o adâncime de 276 de picioare. Eram îngroziți. Este periculos când ești atacat la o adâncime mai mică de o mie de picioare, dar la o adâncime mai mică de 500 de picioare este aproape întotdeauna fatal. Iar noi eram atacați la aproape jumătate din această adâncime – ca și cum n-ar fi fost, din punctul de vedere al siguranței. Timp de cincisprezece ore, lansatorul de mine japonez a continuat să lanseze grenade antisubmarine. Dacă o grenadă explodează la mai puțin de șaptesprezece picioare depărtare de un submarin, șocul îl găurește. Zeci de astfel de grenade antisubmarine au explodat la mai puțin de cincizeci de picioare de noi. Ni se ordonase să stăm liniștiți în cabinele noastre și să rămânem calmi. Eram atât de îngrozit, că de-abia mai puteam respira. «Asta-i moartea, îmi repetam la nesfârșit. Asta-i moartea!... Asta-i moartea!» Cu ventilatoarele și sistemul de răcire decuplate, aerul dinăuntru se încălzise la peste 100°F (≈ 40°C); dar eu simțeam fiori de groază atât de reci, încât îmi pusesem un pulover și o jachetă îmblănită; și tot tremuram de frig. Dinții îmi clănțăneau. Eram plin de o transpirație rece, lipicioasă. Atacul a continuat timp de cincisprezece ore. Apoi, a încetat subit. Se pare că lansatorul de mine japonez își epuizase rezerva de grenade și plecase. Aceste cincisprezece ore de atac au părut lungi cât cincisprezece milioane de ani. Întreaga viață mi s-a derulat înaintea ochilor. Mi-am amintit de lucrurile rele pe care le-am făcut, de toate micile lucruri absurde pentru care îmi făcusem griji. Fusesem funcționar la bancă înainte de a mă înrola în Marină. Îmi făcusem tot felul de griji pentru orele suplimentare lucrate, pentru salariul mic, pentru perspectivele slabe de avansare. Îmi făcusem griji pentru că voiam să devin proprietarul casei mele, că nu-mi puteam cumpăra o mașină nouă, că nu-i puteam cumpăra haine frumoase soției mele. Cum îmi mai uram fostul șef, care era mereu cicălitor și certăreț! Mi-am amintit cum veneam seara acasă obosit și prost dispus și mă certam cu soția mea din cauza unor fleacuri. Îmi făcusem griji din pricina unei cicatrice pe care o aveam pe frunte – o tăietură urâtă căpătată într-un accident de mașină.

Cât de mari păreau toate grijile acestea cu ani în urmă! Dar cât de absurde păreau atunci când grenadele amenințau să mă arunce pe lumea cealaltă. Mi-am jurat atunci și acolo că, dacă voi mai vedea vreodată soarele și stelele, nu aveam să-mi mai fac niciodată, niciodată griji! Niciodată! Niciodată!! Niciodată!!! Am învățat mai mult despre arta de a trăi în acele cincisprezece ore teribile petrecute în submarin decât învățasem studiind cărți timp de patru ani la Universitatea Syracuse.“

Adeseori, înfruntăm cu curaj dezastrele majore ale vieții – și apoi ne lăsăm doborâți de fleacuri. De exemplu, Samuel Pepys povestește în *Jurnalul* său despre decapitarea lui Sir Harry Vane, la care asistase la Londra. Când Sir Harry a urcat pe eșafod, nu a cerut îndurare pentru viața sa, ci l-a rugat pe călău să nu-i atingă bășica dureroasă de pe gât!

Acesta a fost un alt lucru pe care l-a descoperit amiralul Byrd în frigul și întunericul îngrozitor al nopții polare – că oamenii săi se agitău mai mult pentru fleacuri decât pentru lucruri importante. Suportau fără să se plângă pericolele, greutatea și temperaturile scăzute, care atingeau adeseori -80°F ($\approx -60^{\circ}\text{C}$). „Însă“, povestește amiralul Byrd, „știu de colegi de cabină care au încetat să-și vorbească fiindcă se suspectau reciproc că unul și-ar fi împins cu câțiva centimetri echipamentul în spațiul alocat celuilalt; sau știu pe cineva care nu putea mânca dacă nu-și găsea un loc din care să nu vadă un coleg ce-și mesteca solemn hrana de douăzeci și opt de ori înainte de a înghiți.

Într-o tabără polară“, spune amiralul Byrd, „asemenea lucruri mărunte au puterea de a-i aduce chiar și pe oamenii cei mai disciplinați în pragul nebuniei.“

Și ați fi putut adăuga, domnule amiral Byrd, că „lucrurile mărunte“ din căsnicie îi aduc pe oameni în pragul nebuniei și provoacă „jumătate din tulburările cardiace din lume“.

Cel puțin, așa pretind autoritățile. De pildă, judecătorul Joseph Sabath din Chicago, după ce arbitrased peste patru mii de căsnicii nefericite, a declarat: „În mare măsură, la baza nefericirii conjugale stau lucrurile mărunte“; iar Frank S. Hogan, fost procuror-șef al

New York-ului, declară: „Jumătate din cazurile penale sunt provocate de lucruri neînsemnate. Bravada de cârciumă, altercațiile casnice, o remarcă jignitoare, o vorbă disprețuitoare, o acțiune grosolană – acestea sunt lucrurile mărunte care duc la violență fizică și la crimă. Foarte puțini dintre noi suntem cruzi și răi cu adevărat. Micile răbufniri de orgoliu, ofensele, micile puseuri de vanitate sunt cele care provoacă jumătate din durerile de inimă din lume.“

Pe când era proaspăt căsătorită, Eleanor Roosevelt „își făcea griji zile întregi“ pentru că noul bucătar servise o masă proastă. „Dar dacă s-ar întâmpla acum“, a spus doamna Roosevelt, „aș ridica din umeri și aș uita.“ Bun. Asta înseamnă să te porți, din punct de vedere emoțional, ca un adult. Chiar și Ecaterina cea Mare, o autocrată absolută, obișnuia să râdă și să dea uitării incidentul provocat de bucătarul ce strica o masă.

Doamna Carnegie și cu mine luam cina acasă la un prieten din Chicago. În timp ce tăia carnea, a făcut nu știu ce greșit. Eu nu am observat; și oricum nu mi-ar fi păsat, chiar dacă aș fi observat. Dar soția lui a văzut și i-a sărit în cap chiar în fața noastră. „John“, a tipat, „uite ce faci! Nu o să înveți niciodată să servești așa cum trebuie?“

Apoi ne-a spus: „Face mereu greșeli. Pur și simplu nu își dă interesul.“ Poate că nu își dădea interesul să taie carnea; dar era, în mod cert, de admirat pentru efortul de a fi trăit alături de ea timp de douăzeci de ani. Sincer să fiu, mai degrabă aș fi mâncat o pereche de crenvurști cu muștar – într-o atmosferă liniștită – decât rață à la Pekin și aripioare de rechin ascultându-i cicăleala.

La scurt timp după această experiență, doamna Carnegie și cu mine am avut câțiva prieteni invitați la cină. Chiar înainte să sosească, doamna Carnegie a descoperit că trei dintre șervete nu se asortau cu fața de masă.

„Am dat fuga la bucătar“, mi-a spus mai târziu, „și am aflat că celelalte trei șervete fuseseră duse la spălătorie. Oaspeții erau la ușă. Nu mai era nimic de făcut. Simțeam că îmi dau lacrimile! Singurul meu gând era: «De ce a trebuit ca greșeala asta stupidă să-mi strice toată seara?» Apoi mi-am zis: «Ei bine, de ce aș lăsa-o să-mi strice

seara?» M-am dus la cină hotărâtă să mă simt bine. Și așa a fost. Prefer ca prietenii noștri să creadă că sunt o gospodină neglijentă“, mi-a spus, „decât una nervoasă, prost dispusă. Și oricum, din câte mi-am dat seama, nimeni nu a observat șervetele!“

O binecunoscută maximă juridică spune: *De minimis non curat lex* – „legea nu se preocupă de fleacuri“. La fel ar trebui să facem și noi – dacă vrem să fim liniștiți.

În general, pentru a învinge neplăcerea produsă de fleacuri avem nevoie de o schimbare de perspectivă – stabilirea mentală a unui punct de vedere mai plăcut. Prietenul meu Homer Croy, care a scris *They Had to See Paris (Trebuiau să vadă Parisul)* și o altă duzină de cărți, dă un exemplu minunat despre cum se poate face aceasta. Odată, pe când lucra la o carte, aproape îl înnebunise zbârnâitul caloriferelor din apartamentul său din New York. Aburul sfârâia și producea zgomote enervante – iar el sfârâia de iritare în timp ce stătea la birou și scria.

„Apoi“, spune Homer Croy, „am mers împreună cu niște prieteni într-o expediție cu cortul. În timp ce ascultam trosnetul lemnului în foc, m-am gândit cât de mult seamănă cu zbârnâitul caloriferelor. De ce un zgomot îmi plăcea și pe celălalt îl uram? Când m-am întors acasă, mi-am spus: «Sfârâitul limbilor de foc era un sunet plăcut; zgomotul făcut de calorifere este asemănător – am să mă duc la culcare și n-am să-mi mai fac griji din cauza zgomotului.» Și așa am făcut. Câteva zile am mai fost conștient de zgomotul făcut de calorifere; curând însă am uitat complet de ele.

La fel se întâmplă cu multe alte griji mărunte. Ne displac și ne irită numai pentru că le exagerăm importanța...”

Disraeli a spus: „Viața este prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri.“ „Aceste cuvinte“, spunea André Maurois în revista *This Week*, „m-au ajutat să trec prin multe experiențe dureroase: adeseori ne lăsăm afectați de lucruri mărunte pe care ar trebui să le disprețuim și să le dăm uitării... Suntem aici, pe acest pământ, mai avem doar câteva decenii de trăit și pierdem atâtea ore, pe care nu le vom mai recupera vreodată, jelind necazuri care, peste un an, vor fi uitate și de noi, și de toți ceilalți. Nu, haideți să ne dedicăm viața acțiunilor și

simțămintelor demne de a fi trăite, gândurilor mari, afecțiunilor reale și întreprinderilor durabile. Pentru că viața este prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri.“

Chiar și un personaj ilustru ca Rudyard Kipling a uitat uneori că „Viața este prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri“. Rezultatul? El și cumnatul său au fost protagoniștii celui mai faimos proces din istoria Vermontului – o bătălie atât de celebră, încât s-a scris și o carte despre ea: *Rudyard Kipling's Vermont Feud*.

Iată povestea: Kipling s-a însurat cu o fată din Vermont, Caroline Balestier, și și-a clădit o casă încântătoare în Brattleboro, Vermont; s-a așezat la casa lui și spera să-și petreacă întreaga viață acolo. Cumnatul lui, Beatty Balestier, i-a devenit cel mai bun prieten. Cei doi lucrau și se destindeau împreună.

Apoi, Kipling a cumpărat o bucată de pământ de la Balestier; în urma înțelegerii, cumnatul său avea voie să strângă fânul în fiecare sezon. Într-o zi, Balestier l-a găsit pe Kipling plantând o grădină de flori pe fâneată. Sângele i s-a înfierbântat. A sărit în sus până la cer. Kipling a ripostat. Aerul de deasupra Munților Verzi ai Vermontului s-a făcut albastru!

Peste câteva zile, Kipling mergea pe bicicletă când cumnatul său, într-o căruță trasă de cai, i-a tăiat subit calea și l-a făcut pe Kipling să cadă. Iar Kipling – omul care a scris „Dacă îți poți păstra capul pe umeri atunci când toți ceilalți și-l pierd și dau vina pe tine“ – și-a pierdut propriul cap și a cerut un mandat de arestare pentru Balestier! A urmat un proces senzațional. Vermontul s-a umplut de reporteri veniți din marile orașe. Știrile circulau de jur împrejurul lumii. Nu s-a ajuns la nicio înțelegere. Cearta i-a făcut pe Kipling și pe soția lui să-și abandoneze căminul american pentru tot restul vieții. Atâta grijă și amărăciune pentru un simplu fleac! O căpiță de fân!

Pericle spunea cu douăzeci și patru de veacuri în urmă: „Haideti, domnilor, pierdem prea multă vreme cu fleacurile.“ Este foarte adevărat!

Iată una dintre cele mai interesante povestiri istorisite vreodată de doctorul Harry Emerson Fosdick – o poveste despre bătăliile câștigate și pierdute de un gigant al pădurii:

Pe versantul lui Long's Peak din Colorado se pot vedea rămășițele unui copac gigantic. Naturaliștii ne spun că a trăit în jur de patru sute de ani. Era încă pui când Columb a acostat la San Salvador și crescuse pe jumătate atunci când pelerinii s-au așezat la Plymouth. Pe parcursul lungii sale vieți, a fost lovit de trăsnet de paisprezece ori și nenumărate avalanșe și furtuni au trecut peste el în cele patru veacuri. Le-a supraviețuit tuturor. În cele din urmă, totuși, o armată de cărăbuși a atacat copacul și l-a doborât. Insectele au ros coaja și au distrus treptat forța interioară a copacului prin atacurile lor miciute, dar neîncetate. Un uriaș al pădurii pe care nici vârsta nu l-a copleșit, nici trăsnetul nu l-a doborât, nici furtunile nu l-au răpus s-a prăbușit în cele din urmă în fața unor cărăbuși atât de mici, încât un om i-ar putea zdrobi între degetul mare și arătător.

Nu suntem oare noi toți asemenea acestui brav gigant al pădurii? Cum de reușim să supraviețuim furtunilor și avalanșelor și trăsnetelor vieții, numai ca să ne lăsăm inimile roase de micii cărăbuși ai grijilor – mici insecte care ar putea fi zdrobite între degetul mare și arătător?

Călătoream în Parcul Național Teton din Wyoming împreună cu Charles Seifred, responsabil cu autostrăzile din statul Wyoming și cu câțiva prieteni de-ai lui. Ne duceam să vizităm proprietatea lui John D. Rockefeller de pe teritoriul parcului. Dar mașina în care mă aflam eu a cotit greșit la un moment dat, s-a rătăcit și a ajuns la intrarea proprietății la o oră după cecelelalte mașini. Domnul Seifred deținea cheia ce deschidea poarta privată, așa că ne-a așteptat în pădurea fierbinte, plină de țânțari, până ce am sosit. Țânțarii erau atât de cumpliți, că-l puteau înnebuni până și pe cel mai calm om. Dar nu au fost victorioși cu Charles Seifred. În timp ce ne aștepta, a tăiat o creangă dintr-un plop și și-a făcut un fluier. Când am ajuns, oare

l-am găsit blestemând țânțarii? Nu, cânta din fluier. Am păstrat fluierul acela pentru a-mi aminti de un om care știa să pună fleacurile la locul cuvenit.

Pentru a vă învinge năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră, iată Regula numărul 2:

Să nu ne lăsăm copleșiți de lucrurile mărunte pe care ar trebui să le disprețuim și să le dăm uitării. Țineți minte: „Viața este prea scurtă pentru a fi irosită pe fleacuri.“

O lege care vă va scăpa de multe griji

Am crescut într-o fermă din Missouri; și într-o zi, în timp ce o ajutam pe mama să scoată sâmburii de la cireșe, am început să plâng. Mama m-a întrebat: „Dale, pentru ce Dumnezeu plângi?” I-am răspuns, printre sughituri: „Mi-e teamă că o să fiu îngropat de viu!”

Eram plin de îngrijorări pe vremea aceea. Când era furtună, mi-era teamă că o să fiu lovit de trăsnet și o să mor. În vremurile grele, îmi făceam griji de teamă că nu vom avea suficientă mâncare. Mi-era teamă că am să ajung în iad după ce mor. Eram îngrozit de teama că un băiat mai mare, Sam White, mi-ar putea tăia urechile mele mari – așa cum mă amenințase. Eram îngrijorat de teamă că fetele ar râde de mine dacă mi-aș scoate pălăria înaintea lor. Mi-era teamă că nicio fată nu va accepta vreodată să se mărite cu mine. Îmi făceam griji în legătură cu ce îi voi spune soției mele imediat după căsătorie. Îmi închipuiam că aveam să ne căsătorim într-o biserică de țară și apoi aveam să ne înapoiem la fermă într-o trăsură cu ciucuri deasupra... dar cum aveam să fiu eu în stare să întretin conversația pe drumul de înapoiere la fermă? Cum? Cum? Chibzuiam la această problemă capitală ore întregi, în timp ce mergeam în spațele plugului.

Pe măsură ce anii au trecut, am descoperit încetul cu încetul că nouăzeci și nouă la sută dintre lucrurile care mă îngrijoraseră nu s-au petrecut niciodată.

De pildă, după cum am spus deja, odinioară eram îngrozit de fulgere; dar acum știu că probabilitatea de a fi lovit de trăsnet în cursul unui an oarecare este, potrivit Consiliului de Siguranță Națională, de numai unu la trei sute cincizeci de mii.

Teama că aș putea fi îngropat de viu era și mai absurdă – nu cred că mai mult de o persoană din zece milioane să fi fost îngropată de vie – chiar dinainte ca îmbălsămarea să devină o regulă; și totuși, eu am plâns odată din această cauză.

O persoană din opt moare de cancer. Dacă tot țineam să mă îngrijorez de ceva, atunci cauza ar fi putut să fie cancerul – iar nu trăsnetul sau faptul că aș fi putut fi îngropat de viu.

Am vorbit despre grijile tinereții și adolescenței. Dar multe dintre grijile pe care ni le facem la maturitate sunt la fel de absurde. Am putea, probabil, scăpa chiar acum de nouă zecimi din grijile noastre dacă am înceta să ne frământăm o perioadă suficient de lungă ca să putem descoperi dacă, *potrivit legii probabilității*, există vreo justificare reală pentru grijile noastre.

Cea mai cunoscută companie de asigurări de pe tot globul – Lloyd's din Londra – a făcut nenumărate milioane de dolari din înclinația tuturor de a-și face griji pentru lucruri care rareori se întâmplă. Lloyd's din Londra pune pariu cu oamenii că dezastrele pentru care își fac griji nu se vor petrece niciodată. Totuși, ei *nu numesc asta pariu. Ci o numesc asigurare. În realitate, este un pariu bazat pe legea probabilității*. Marii firme de asigurări îi merge grozav de peste două sute de ani; și cu excepția situației în care natura umană s-ar schimba, îi va merge la fel de bine cincizeci de secole de acum înainte, asigurând pantofi, și vapoare, și ceară de sigiliu împotriva unor dezastre care, *după legea probabilității*, nu se întâmplă nici pe departe atât de des pe cât își imaginează lumea.

Dacă vom urmări legea probabilității, vom fi adesea uimiți de faptele pe care le descoperim. De exemplu, dacă aș ști că în următorii cinci ani voi fi nevoit să lupt într-o bătălie la fel de sângeroasă pe cât a fost bătălia de la Gettysburg, aș fi îngrozit. Mi-aș lua cea mai mare asigurare pe viață posibilă. Mi-aș scrie testamentul și mi-aș pune în ordine toate treburile lumești. Mi-aș spune: „Probabil

că nu voi supraviețui bătăliei, așa că trebuie să profit la maximum de anii care mi-au rămas.“ Și totuși, faptele arată că, în conformitate cu legea probabilității, este la fel de periculos, la fel de fatal să încerci să trăiești de la vârsta de cincizeci la vârsta de cincizeci și cinci de ani în vreme de pace pe cât ar fi să lupți în bătălia de la Gettysburg. Ceea ce vreau să spun este că, în vreme de pace, mor tot atât de mulți oameni cu vârste între cincizeci și cincizeci și cinci de ani dintr-o mie, raportat la întreaga populație, câți au fost uciși în bătălie dintr-o mie din cei 163 000 de soldați care au luptat la Gettysburg.

Am scris câteva dintre capitolele acestei cărți la reședința Num-Ti-Gah a lui James Simpson, reședință situată pe malul lacului Bow din Munții Stâncoși canadieni. Oprindu-mă acolo într-o vară, i-am cunoscut pe domnul și doamna Herbert H. Salinger din San Francisco. Doamna Salinger, o femeie senină, echilibrată, mi-a dat impresia că nu își face niciodată griji. Într-o seară, stând în fața focului, am întrebat-o dacă a fost vreodată tulburată de griji. „Tulburată?“, a spus. „Viața mi-a fost *distrusă* de griji. Înainte de a învăța cum să-mi înving grijile, am trăit unsprezece ani într-un coșmar pe care mi-l provocam singură. Eram iritabilă și mă aprindeam ușor. Trăiam într-o tensiune îngrozitoare. Luam autobuzul în fiecare săptămână de-acasă, din San Mateo, ca să mă duc la San Francisco, la cumpărături. Dar în timp ce mergeam prin magazine mă frământam întruna: poate am lăsat fierul în priză. Poate că a luat foc casa. Poate că menajera a fugit și a lăsat copiii înăuntru. Poate că au ieșit cu bicicletele și au fost loviți de o mașină. În toiul cumpărăturilor, mă trezeam scâldată într-o transpirație rece și dădeam fuga să iau autobuzul spre casă, ca să văd dacă totul este în regulă. Nu e de mirare că prima mea căsnicie a fost un dezastru.

Cel de-al doilea soț al meu este avocat – un om liniștit, analitic, care nu-și face niciodată griji pentru nimic. Dacă mă vede încordată sau neliniștită, îmi spune: «Destinde-te. Haide să vedem despre ce este vorba... De ce îți faci griji, exact? Să examinăm legea probabilității și să vedem dacă este sau nu probabil să se întâmple.»

De exemplu, îmi amintesc că odată, mergând cu mașina de la Albuquerque, New Mexico către Carlsbad Caverns – pe un drum de țară –, am fost surprinși de o furtună cu ploaie îngrozitoare.

Mașina aluneca și derapa. Nu o puteam controla. Eram sigură că vom ajunge într-unul din șanțurile de pe marginea drumului, dar soțul meu îmi tot repeta: «Conduc foarte încet. Nu se va întâmpla nimic grav. Chiar dacă mașina ajunge în șanț, după legea probabilității, nu vom păți nimic.» Calmul și încrederea lui m-au liniștit.

Într-o vară, eram într-o excursie cu cortul pe valea Touquin din Munții Stâncoși canadieni. Într-o noapte, la șapte mii de picioare deasupra nivelului mării, pe când ne aflam în corturi, s-a iscat o furtună atât de puternică, încât amenința să ni le sfâșie. Corturile erau legate cu parâme de o platformă de lemn. Partea exterioară a cortului se zgâlțâia și se cutremura, țipând și urlând în vânt. Mă așteptam să văd din clipă-n clipă cum cortul este smuls și luat pe sus. Eram îngrozită! Dar soțul meu îmi repeta: «Uite, draga mea, călătorim cu ghidul *Brewster*-ilor. *Brewster*-ii știu ce fac. Instalează corturi în munții ăștia de șazeci de ani. Cortul acesta este aici de multe sezoane. Nu l-a luat nicio furtună până acum și, după legea probabilității, nu îl va lua nici în noaptea asta; și chiar dacă se rupe, ne putem adăposti în alt cort. Așa că, destinde-te...» Așa am făcut; și am dormit bine tot restul nopții.

Acum câțiva ani, o epidemie de paralizie infantilă s-a răspândit în toată regiunea californiană în care locuiam. Pe vremuri, aș fi devenit isterică. Dar soțul meu m-a convins să fiu calmă. Ne-am luat toate măsurile de precauție posibile: ne-am ținut copiii departe de aglomerație, nu i-am lăsat să se ducă la școală și la filme. Consultând Comitetul pentru Sănătate, am descoperit că până și în cursul celei mai rele epidemii de paralizie infantilă cunoscute până la acea dată în California, numai 1 835 de copii fuseseră afectați în întregul stat. Iar numărul mediu era în jur de două sau trei sute de cazuri. Oricât de tragice ar fi fost aceste cifre, am simțit totuși că, după legea probabilității, șansele ca unul dintre copiii noștri să fie afectat erau foarte mici.

«După legea probabilității, nu se va întâmpla.» Această frază mi-a îndepărtat nouăzeci la sută din griji; și mi-a făcut ultimii douăzeci de ani frumoși și liniștiți, dincolo de orice așteptări.“

S-a spus că aproape toate grijile și nefericirea se datorează | *
imaginației noastre, și nu realității. Când mă gândesc la deceniile | * *
trecute, pot vedea că de aici s-au tras și cele mai multe dintre grijile mele. Jim Grant mi-a spus că a trecut și el prin aceeași experiență. Era proprietarul firmei James A. Grant Distributing Company din New York City. Comanda între zece și cincisprezece vagoane de portocale și grapefruit de Florida odată. Mi-a spus că obișnuia să se tortureze cu gânduri de felul: Dacă se întâmplă un accident de tren? Dacă mi se împrăștie fructele în toată țara? Dacă se prăbușește un pod tocmai când trec vagoanele mele pe el? Bineînțeles, transportul era asigurat; dar se temea că, dacă nu-și livrează fructele la timp, riscă să-și piardă piața. Își făcea atâtea griji, încât se temea că are ulcer gastric și s-a dus la un doctor. Doctorul i-a spus că nu are nimic, doar că stă prost cu nervii. „Atunci“, mi-a spus, „am văzut lumina și am început să îmi pun întrebări. Mi-am zis: «Uite ce-i, Jim Grant, câte vagoane cu fructe ai comandat de-a lungul anilor?» Răspunsul a fost: «În jur de douăzeci și cinci de mii.» Și atunci m-am întrebat: «Cu câte din vagoanele astea ai avut necazuri?» Răspunsul a fost: «Păi, cu vreo cinci...» Mi-am spus atunci: «Numai cinci – din douăzeci și cinci de mii? Știi ce înseamnă asta? Un raport de unu la cinci mii! Cu alte cuvinte, după legea probabilității, bazată pe experiență, există posibilitatea de unu la cinci mii ca unul dintre vagoane să pățească ceva. Și atunci, la ce îți mai faci griji?»

Apoi mi-am spus: «Ei bine, dar un pod nu se poate prăbuși!» Și apoi m-am întrebat: «Câte vagoane ai pierdut din cauza prăbușirii unui pod?» Răspunsul a fost – «Niciunul». Mi-am spus atunci: «Cât de prost ești, să-ți faci griji până faci ulcer gastric din cauza unui pod care nu s-a prăbușit încă și din cauza unor accidente de cale ferată care se produc cu probabilitatea de unu la cinci mii!»

Privind astfel situația“, mi-a spus Jim Grant, „m-am simțit desul de ridicol. Am hotărât în acel moment să las legea probabilității

să-și facă griji în locul meu – și «ulcerul gastric» nu m-a mai deranjat de atunci!“

Pe când Al Smith era guvernator al New York-ului, l-am auzit răspunzând la atacurile adversarilor politici cu aceste cuvinte, repetate la nesfârșit: „Să examinăm fondul problemei... să examinăm fondul problemei.“ Apoi trecea în revistă faptele. Data viitoare când dumneavoastră sau eu ne vom face griji în legătură cu ce s-ar putea întâmpla, să urmărim sfatul înțeleptului Al Smith: să examinăm fondul problemei și să vedem care este baza – dacă există – a neliniștii noastre chinuitoare. Exact asta a făcut Frederick J. Mahlstedt atunci când se temea că stă în propriul mormânt. Iată povestea lui, așa cum ne-a relatat-o în timpul unei ore de curs la New York:

„Pe la începutul lui iunie 1944, mă aflam lungit într-o tranșee din apropierea plajei Omaha. Eram cu Compania Signal Service 999 și tocmai debarcasem în Normandia. Uitându-mă în jurul meu și văzând acea tranșee – o simplă gaură dreptunghiulară în pământ – , mi-am zis: «Arată exact ca un mormânt.» Când m-am întins și am încercat să dorm, *simțeam* tranșeea ca pe un mormânt. Nu mă puteam abține să nu îmi spun: «*Poate că asta îmi este mormântul!*» Când, pe la ora 11.00 noaptea, au apărut bombardierele germane și au început să cadă bombele, am fost îngrozit de moarte. Primele două sau trei nopți n-am putut să dorm deloc. După patru sau cinci zile, ajunseseam aproape o epavă din punct de vedere nervos. Știam că am să înnebunesc de-a binelea dacă nu fac ceva. Așa că mi-am reamintit că au trecut cinci nopți și eu eram încă în viață; și la fel erau toți ceilalți din jurul meu. Numai doi oameni fuseseră răniți, dar nu de bombele nemțești, ci de schijele de la tunurile noastre antiaeriene. Am hotărât să încetez cu grijile și să fac ceva constructiv. Așa că am clădit deasupra tranșeei un acoperiș solid din lemn, ca să mă protejeze de schije. M-am gândit la marea întindere pe care era răspândită unitatea noastră. Mi-am zis că singurul mod în care aș putea fi ucis în tranșeea aceea adâncă și îngustă era să fiu lovit indirect; și mi-am dat seama că probabilitatea să fiu lovit direct era mai mică de unu la zece mii. După câteva nopți de cântărit situația

în acest fel, m-am calmat și am reușit să dorm chiar și în timpul raidurilor aeriene!“

Marina Statelor Unite utiliza statisticile bazate pe legea probabilității pentru a ridica moralul oamenilor. Un fost marinar mi-a spus că atunci când el și colegii săi de navă au fost repartizați pe petroliere, erau înnebuniți de teamă. Credeau cu toții că dacă un petrolier încărcat cu motorină este lovit de o torpilă, acesta explodează, trimitându-i pe toți direct pe lumea cealaltă.

Dar Marina Statelor Unite socotea altfel; așa că Marina le-a prezentat cifrele exacte, din care reieșea că dintr-o o sută de petroliere lovite de torpile, șazeci rămâneau în stare de plutire; iar din cele patruzeci care se scufundau, numai cinci o făceau în primele zece minute. Asta însemna că era timp să părăsești nava – și, de asemenea, că probabilitatea de a muri pe un petrolier era extrem de mică. A fost de folos explicația pentru moralul marinarilor? „Această cunoaștere a legii probabilității mi-a alungat panica“, a spus Clyde W. Maas din St. Paul, Minnesota, cel care istorisise această poveste. „Întreg echipajul s-a simțit mai bine. Am înțeles că avem o șansă și că, potrivit legii probabilității, nu vom fi uciși.“

Pentru a vă învinge năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră, iată Regula numărul 3:

„Să examinăm fondul problemei.“ Să ne punem întrebarea: „Potrivit legii probabilității, care sunt șansele ca evenimentul ce mă îngrijorează să se producă vreodată?“

Cooperați cu inevitabilul

Pe când eram mic, mă jucam odată cu câțiva prieteni în podul unei case abandonate, din nord-vestul statului Missouri. Coborând din pod, mi-am așezat doar pentru o clipă picioarele pe pervazul unei ferestre – și apoi am sărit. Aveam un inel pe arătătorul mâinii stângi, și, sărind, inelul s-a agățat de un cui și mi-a retezat degetul.

Am țipat. Eram îngrozit. Eram sigur că voi muri. Dar după ce mâna s-a vindecat, nu mi-am mai făcut griji în legătură cu asta nici măcar o clipă. Ce rost ar fi avut? Am acceptat inevitabilul.

Acum, de multe ori trece și câte o lună întreagă fără să mă mai gândesc la faptul că am numai patru degete la mâna stângă.

Cu câțiva ani în urmă, am cunoscut un om care conducea un lift de marfă într-una din clădirile cu birouri din centrul New York-ului. Am observat că o mână îi fusese retezată de la încheietură. L-am întrebat dacă lipsa mâinii îl deranja. Mi-a răspuns: „O, nu, de-abia dacă mă gândesc la asta. Nu sunt căsătorit; și singura dată când îmi aduc aminte de asta este atunci când încerc să pun ață în ac.“

Este uimitor cât de repede putem accepta aproape orice situație, atunci când nu avem încotro; ne adaptăm și, cu timpul, uităm de ea.

Mă gândesc adeseori la inscripția de pe ruinele unei catedrale construite în secolul al XV-lea la Amsterdam, în Olanda. Inscripția spune, în flamandă: „Este așa. Nu poate fi altfel.“

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, întâlnim o mulțime de situații neplăcute care sunt așa cum sunt și nu pot fi altfel. Avem de ales. Fie le acceptăm ca inevitabile și ne adaptăm la ele, fie ne distrugem viața încercând să ne împotrivim lor, până când nervii pot chiar să cedeze.

Iată un sfat înțelept dat de unul dintre filozofii mei preferați, William James: „*Fii gata să luați lucrurile așa cum sunt*“, a spus el. „*Acceptarea a ceea ce s-a întâmplat este primul pas pentru a învinge consecințele oricărei nenorociri.*“ Elizabethhei Connley din Portland, Oregon, i-a fost dat să afle asta chiar din propria experiență. Iată scrisoarea pe care mi-a trimis-o: „Chiar în ziua în care America sărbătorea victoria forțelor noastre armate în Africa de Nord“, spune în scrisoare, „am primit o telegramă de la Departamentul de Război: nepotul meu – persoana pe care o iubeam cel mai mult – era dat dispărut în acțiune. La scurtă vreme după aceasta, o altă telegramă m-a informat că murise.

Am fost înnebunită de durere. Până atunci, simțisem că viața fusese foarte bună cu mine. Aveam o slujbă pe care o iubeam. Ajuta-sem la creșterea acestui nepot. Vedeam în el tot ce poate fi bun într-un bărbat tânăr. Simțisem că viața mi-a dat mai mult decât îmi puteam dori... Și apoi a venit telegrama. Întreaga mea lume s-a prăbușit. Simțeam că nu mai am pentru ce să trăiesc. Am început să îmi neglijez munca; îmi neglijam prietenii. Nu mă mai interesa nimic. Eram înverșunată și plină de resentimente. De ce a trebuit să moară nepotul meu? De ce l-au ucis pe băiatul acesta bun, care avea toată viața înaintea? Nu puteam accepta. Durerea era atât de copleșitoare, încât am hotărât să renunț la munca mea, să plec undeva și să-mi ascund lacrimile și amărăciunea.

Îmi goleam biroul, pregătindu-mă să plec, când am dat peste o scrisoare de care uitasem – o scrisoare de la nepotul meu ucis, o scrisoare pe care mi-o trimisese la moartea mamei mele, cu câțiva ani în urmă. «Sigur, îi vom simți lipsa, scria acolo, și mai ales tu. Dar știu că vei putea merge înainte. Propria ta filozofie te face să fii în stare. Nu voi uita nicicând frumoasele adevăruri pe care le-am învățat de la tine. Oriunde aș fi, sau oricât de departe am fi unul de altul, îmi voi

aminti întotdeauna că tu m-ai învățat să zâmbesc și să iau ca atare tot ce se întâmplă, ca un bărbat.»

Am citit și recitit acea scrisoare. Parcă ar fi fost lângă mine, vorbindu-mi. Parcă mi-ar fi spus: «De ce nu faci ceea ce m-ai învățat pe mine să fac? Mergi înainte, indiferent ce s-ar întâmpla. Ascunde-ți durerile cu un zâmbet și mergi înainte.»

Așa că m-am întors la muncă. Am încetat să mai fiu înverșunată și rebelă. Îmi repetam tot timpul: «E un lucru dat. Nu îl pot schimba. Dar pot merge înainte și voi merge înainte, așa cum a vrut el să fac.» M-am aruncat cu toată mintea și energia în muncă. Am scris scrisori soldaților – băieților altora. M-am dus la un curs seral – încercând să-mi descopăr noi interese și făcându-mi noi prieteni. Nici nu îmi vine să cred că am reușit să mă schimb. Am încetat să jelesc trecutul, dus pentru totdeauna. Traiesc acum fiecare zi cu bucurie – exact așa cum ar fi vrut nepotul meu să fac. M-am împăcat cu viața. Mi-am acceptat soarta. Traiesc acum o viață mai plină și mai bogată ca niciodată.“

Elizabeth Connley a învățat ceea ce trebuie să învățăm toți mai devreme sau mai târziu: și anume că trebuie să acceptăm și să colaborăm cu inevitabilul. „Este așa. Nu poate fi altfel.“ Nu e o lecție ce se învață ușor. Chiar și regii, stând pe tronul lor, trebuie să și-o amintească neîncetat. George V înrămase și atârname aceste cuvinte pe peretele bibliotecii sale din Palatul Buckingham: „Învață-mă să nu plâng nici pentru Lună, nici pentru laptele dat în foc.“ Același gând este exprimat de Schopenhauer astfel: „O bună doză de resemnare este de primă importanță în proviziunile pentru călătoria vieții.“

Evident, nu circumstanțele în sine ne fac fericiți sau nefericiți. Felul în care reacționăm la circumstanțe este cel care ne determină simțămintele. Isus a spus că Împărăția cerurilor este în noi. Tot acolo este și împărăția iadului.

Putem cu toții să îndurăm dezastre și tragedii și apoi să triumfăm asupra lor – dacă n-avem încotro. Putem crede că nu suntem în stare, dar resursele noastre interioare sunt surprinzător de mari și ne vor ajuta să o scoatem la capăt; trebuie doar să le folosim. Suntem mai puternici decât credem.

Răposatul Booth Tarkington spunea mereu: „Aș putea accepta orice mi-ar rezerva viața, în afară de un singur lucru: să orbesc. Asta nu aș putea îndura.“

Apoi, într-o bună zi, pe când avea șaiszeci și ceva de ani, Tarkington s-a uitat la covorul de pe podea. Culorile erau estompate și neclare. Nu putea desluși modelul. S-a dus la un specialist. A aflat tragicul adevăr: își pierduse vederea. Un ochi era aproape orb; celălalt avea să-i urmeze. De ce se temuse mai mult nu a scăpat.

Și cum a reacționat Tarkington la acest „cel mai rău dintre toate relele posibile“? Și-a spus oare: „*Asta e!* *Ăsta mi-a fost sfârșitul*“? Nu, ci, spre propria-i uimire, s-a simțit destul de vesel. A fost în stare chiar să glumească pe această temă. Petele mici care i se puneau pe ochi îl deranjau, îi pluteau prin fața ochilor și îi întunecau vederea. Iar când o pată mai mare îi acoperea ochii, el spunea: „Salut! Ia uite-l iarăși pe tataie! Unde s-o duce în dimineața asta minunată?“

Cum să poată soarta să învingă un astfel de spirit? Răspunsul este: nicicum! Când s-a lăsat de tot întunericul, Tarkington a spus: „Am descoperit că pot accepta pierderea vederii așa cum pot accepta orice. Dacă mi-aș fi pierdut *toate cele cinci* simțuri, știu că aș fi putut trăi în continuare în interiorul minții. Pentru că în minte vedem și în minte trăim, fie că o știm sau nu.“

În speranța că-și va recăpăta vederea, Tarkington a trebuit să treacă prin mai mult de douăsprezece operații în decursul unui an. Cu anestezie *locală*! S-a apucat să blesteme? Știa că asta are de făcut. Știa că nu se poate sustrage, așa că nu își putea alina suferința decât acceptând-o cu grație. La spital, a refuzat un salon privat și a mers într-un salon comun, unde putea fi alături de oameni ce aveau și ei necazuri. A încercat să le ridice moralul. Iar când a fost nevoit să se supună operațiilor repetate – deplin conștient de ceea ce i se făcea la ochi – a încercat să-și amintească de cât de norocos era. „Ce minunat! spunea. Este minunat că știința a avansat într-atât, încât are capacitatea de a opera un organ atât de delicat ca ochiul uman.“

Un om obișnuit s-ar fi prăbușit nervos dacă ar fi trebuit să suporte peste douăsprezece operații și în plus orbirea. Dar Tarkington

a spus: „Nu aş da această experienţă pe una fericită.“ Experienţa îl învăţase să accepte. Îl învăţase că nimic din ceea ce îi poate aduce viaţa nu i-ar depăşi puterea de a îndura. Îl învăţase că, după cum descoperea John Milton, „Nu este îngrozitor să fii orb, este îngrozitor doar să nu fii în stare să înduri orbirea.“

Margaret Fuller, celebra feministă din Noua Anglie, a adoptat următorul *credo*: „Accept Universul!“

Când Thomas Carlyle, bătrân şi ursuz, a auzit despre asta în Anglia, a pufnit: „Dumnezeule, o credeam în stare de mai mult!“ Da, pentru numele lui Dumnezeu, mai bine am accepta cu toţii inevitabilul!

Dacă blestemăm, şi ne împotrivim, şi ne lăsăm cuprinşi de resentimente, nu vom schimba inevitabilul; dar ne vom schimba pe noi înşine. Ştiu asta. Am încercat.

Am refuzat odată să accept o situaţie inevitabilă cu care mă confruntam. M-am comportat prosteşte, m-am înverşunat şi m-am revoltat. Noaptea mi-au devenit coşmaruri de insomnie. Am atras asupra-mi tot ceea ce nu voiam. În cele din urmă, după un an în care m-am torturat singur, am fost nevoit să accept ceea ce ştiam de la început, şi anume că nu am cum să schimb.

Ar fi trebuit să strig, cu ani în urmă, împreună cu bătrânul Walt Whitman:

*Oh, de-aş putea-nfrunta furtuna, noaptea, foamea,
Ridicolul, accidentele şi refuzurile asemenea
copacilor şi animalelor!*

M-am ocupat de vite vreo doisprezece ani; dar nu am văzut niciodată o vacă de Jersey făcând temperatură din cauză că păşunea era pârjolită de secetă sau din cauza lapoviţei şi a frigului sau pentru că prietenul ei acorda mai multă atenţie altei juninci. Animalele înfruntă noaptea, furtunile şi foamea cu calm; aşa că nu au niciodată depresii nervoase şi nu fac ulcere stomacale; şi nu înnebunesc.

Recomand eu să ne plecăm, pur şi simplu, în faţa *tuturor* adversităţilor care ni se ivesc în cale? Nicidecum! Asta nu ar fi decât fatalism. Atâta vreme cât există şansa de a salva o situaţie, să luptăm!

Dar când bunul-simț ne dă de înțeles că ne împotrivim unei situații care este așa cum este și nu poate fi altfel, atunci, pentru sănătatea noastră, haideți să „nu ne mai uităm înainte și înapoi, să nu mai tânjim după ceea ce nu există“.

Răposatul decan Hawkes al Universității Columbia mi-a spus că unul dintre *motto*-urile pe care le adoptase erau niște versuri ale Mamei Gâște:

*Pentru fiecare boală de sub soare
Este sau nu este un remediu;
Dacă e vreunul, încearcă să-l găsești;
Dacă nu este, nu-ți mai bate capul.*

Scrind la această carte, am stat de vorbă cu mulți oameni de afaceri importanți ai Americii și am fost impresionat de faptul că ei au cooperat cu inevitabilul și au dus vieți în care îngrijorarea nu și-a aflat locul. Dacă nu ar fi procedat astfel, ar fi cedat în fața greutăților. Iată câteva exemple ce ilustrează cele de mai sus:

J. C. Penney, întemeietorul lanțului național de magazine Penney, mi-a spus: „Nu mi-aș face griji nici dacă aș pierde și ultimul dolar pe care îl am, pentru că nu văd ce aș putea câștiga din îngrijorare. Îmi fac treaba cât de bine pot și las rezultatele în seama zeilor.“

Henry Ford mi-a spus cam același lucru: „Când nu pot stăpâni evenimentele“, mi-a zis, „le las în voia lor.“

Când l-am întrebat pe K.T. Keller, pe atunci președinte al corporației Chrysler, cum reușea să țină la distanță îngrijorarea, mi-a răspuns: „Când sunt confruntat cu o situație dificilă, dacă pot face ceva, fac. Dacă nu, o ignor. Nu îmi fac niciodată griji pentru viitor, fiindcă știu că niciun om de pe pământ nu are de unde ști ce o să se întâmple. Există atâtea forțe care afectează viitorul! Nimeni nu poate spune cum acționează aceste forțe – și nimeni nu le poate înțelege. Și-atunci, de ce mi-aș face griji din pricina lor?“ K. T. Keller s-ar simți stingherit dacă l-ați considera filozof. Este doar un bun om de afaceri, și totuși, din întâmplare, el a descoperit filozofia pe care o preda Epictet la Roma cu nouăsprezece veacuri în urmă. „Există

o singură cale către fericire“, spunea Epictet romanilor, „și anume să încetăm să ne mai facem griji pentru lucrurile care se află dincolo de puterea voinței noastre.“

Sarah Bernhardt, „divina Sarah“, este un ilustru exemplu de femeie care a știut cum să colaboreze cu inevitabilul. Timp de jumătate de secol, a fost regina teatrului pe patru continente – cea mai iubită actriță de pe pământ. Apoi, pe când avea șaptezeci și unu de ani și își pierduse toată averea, doctorul ei, profesorul Pozzi de la Paris, i-a spus că va trebui să-i amputeze un picior. În timp ce traversa Atlanticul, Sarah căzuse de pe punte în timpul unei furtuni și se rănisese grav la un picior. Făcuse flebită. Piciorul se zgârcea. Durerea devenise atât de intensă, încât doctorul a considerat că este necesară amputarea piciorului. Aproape că îi era teamă să îi comunice „divinei Sarah“, cea furtunoasă și impetuoasă, ce era de făcut. Se aștepta ca îngrozitoarea veste să îi provoace o explozie de isterie. Dar se înșela. Sarah l-a privit un moment, apoi a spus calm: „Dacă trebuie, trebuie.“ Era destinul.

În timp ce era dusă către sala de operație, l-a văzut pe fiul ei plângând. I-a făcut un semn cu mâna și i-a spus voioasă: „Nu pleca. Mă întorc imediat.“

În drum către sala de operație a recitat o scenă dintr-o piesă în care jucase. Cineva a întreat-o dacă face asta pentru a-și ridica moralul. A răspuns: „Nu, pentru a le ridica moralul medicilor și asistentelor. Știu că sunt sub tensiune.“

După ce și-a revenit din convalescență, Sarah Bernhardt a plecat într-un turneu în jurul lumii și și-a mai încântat spectatorii timp de încă șapte ani.

„Când încetăm să ne mai luptăm cu inevitabilul“, spunea Elsie McCormick într-un articol din *Reader's Digest*, „eliberăm o energie care ne permite să creăm o viață mai bogată.“

Nicio ființă nu are suficientă emoție și vigoare să se lupte cu inevitabilul și să-i rămână, în același timp, destulă pentru a-și crea o viață nouă. Alegeți ori una, ori alta. Puteți fie să vă plecați în fața furtunilor inevitabile ale vieții, fie să vă împotriviți și să le lăsați să vă înfrângă!

Am văzut cum se poate întâmpla asta la o fermă pe care o am în Missouri. Am plantat acolo vreo douăzeci de arbori. La început, au crescut cu o repeziciune uimitoare. A venit apoi o furtună cu lapoviță ce a acoperit fiecare creangă și ramură cu un strat gros de gheață. În loc să se plece cu grație sub povară, acești copaci au rezistat mândri, frângându-se și prăbușindu-se sub greutate – și a trebuit să fie distruși. Nu învățaseră înțelepciunea pădurilor din nord. Am călătorit sute de mile prin pădurile de conifere ale Canadei. Dar n-am văzut un molid sau un pin rupt de lapoviță sau de gheață. Aceste păduri de conifere știu să se plece, să-și îndoiaie crengile, să colaboreze cu inevitabilul.

Maestrii de *jujitsu* își învață elevii să „se îndoiaie ca salcia; nu să reziste ca stejarul“.

Cum credeți că reușesc cauciucurile automobilului dumneavoastră să facă față atâtor mile? La început, producătorii s-au străduit să facă un cauciuc rezistent la șocurile drumurilor. Curând, a fost făcut fășii. Apoi, au realizat un cauciuc care absoarbe șocurile drumurilor. Acest cauciuc poate să „reziste“. Atât dumneavoastră, cât și eu vom trăi mai mult și ne vom bucura de o călătorie mai puțin agitată dacă vom învăța să absorbim șocurile și zdruncinăturile de pe drumul stâncos al vieții.

Ce se va întâmpla dacă vom opune rezistență la șocurile vieții, în loc să le absorbim? Ce se va întâmpla dacă vom refuza să „ne îndoim ca salcia“, insistând să rezistăm asemenea stejarului? Răspunsul este simplu. Vom declanșa o serie de conflicte interioare. Vom fi îngrijo-rați, tensionați, încordați și nevrotici.

Dacă o vom ține tot așa, respingând lumea aspră a realității, re-trăgându-ne într-o lume imaginară pe care ne-o creăm singuri, vom înnebuni. În timpul războiului, milioane de soldați au fost siliți fie să accepte inevitabilul, fie să se lase doborâți de tensiune. Pentru a ilustra această idee, să luăm exemplul lui William H. Casselius, din Glendale, New York. Iată ce a povestit la unul dintre cursurile mele de la New York, câștigând un premiu cu această relatare:

„La scurtă vreme după ce m-am înrolat în Garda de Coastă, am fost repartizat într-unul din punctele cele mai fierbinți de pe această

parte a Atlanticului. Am fost numit responsabil cu explozibilul. Imaginați-vă! Eu, un vânzător de biscuiți, să devin responsabil cu explozibilul! Fie și numai gândul de a sta pe mii de tone de T.N.T. este suficient pentru a îngheța sângele din venele unui vânzător de biscuiți. Am fost instruit doar două zile, și cele aflate m-au umplut de și mai multă groază. N-am să uit niciodată prima mea misiune. Într-o zi rece, cețoasă, întunecată am fost trimis la datorie pe un debarcader din Caven Point, Bayonne, New Jersey.

Pe vas, am fost repartizat la postul nr. 5. Trebuia să lucrez cu cinci docheri. Ei aveau spinări zdravene, dar nu știau nimic despre explozibili. Și încărcau bombe de aviație de calibru mare, fiecare conținând o tonă de T.N.T. – destul explozibil pentru a trimite vasul acela vechi direct pe lumea cealaltă. Bombele erau coborâte cu ajutorul a două cabluri. Îmi spuneam neîncetat: «Să zicem că unul din cabluri alunecă – sau se rupe! Oh, Dumnezeu!» Îmi era o frică... Tremuram. Gura mi se uscaseră. Genunchii mi se muiaseră. Inima îmi bubuia. Dar nu puteam să fug. Asta ar fi însemnat dezertare. Aș fi fost dezonorat – părinții mei la fel –, și poate că aș fi fost împușcat pentru dezertare. Nu aveam cum să fug. Trebuia să rămân acolo. Am continuat să urmăresc felul în care docherii manipulau bombele. Vasul putea sări în aer în orice clipă. După ce am trăit teroarea asta o oră sau mai mult, am început să-mi folosesc puțin bunul-simț. Mi-am ținut o prelegere. Mi-am zis: «Uite ce-i! Să zicem că sari în aer. Și ce-i cu asta? Nici n-o să-ți dai seama! O să mori pe loc. E mult mai bine decât să mori de cancer. Nu fi prost. Doar nu te aștepti să trăiești veșnic. Trebuie să-ți faci treaba – altfel vei fi împușcat. Așa că fă-ți-o cu plăcere.»

Mi-am vorbit astfel ore-n șir și am început să mă simt mai în largul meu. În cele din urmă, am reușit să-mi înving îngrijorarea și frica, silindu-mă să accept inevitabila situație.

Nu voi uita nicicând această lecție. De câte ori sunt tentat să îmi fac griji pentru o situație pe care nu o pot schimba, dau din umeri și spun: «Las-o baltă!» Văd că asta dă rezultate chiar și în cazul unui vânzător de biscuiți. «Ura! Să-l aplaudăm pe vânzătorul de biscuiți de pe *Pinafore*.

Lasă grijile, începe să trăiești

Cu excepția răstignirii lui Isus, cea mai faimoasă scenă a morții din toată istoria a fost moartea lui Socrate. Încă zece mii de secole de acum înainte, oamenii vor citi și vor prețui descrierea nemuritoare pe care i-a făcut-o Platon – unul dintre pasajele cele mai frumoase și mai impresionante care au fost scrise vreodată. Anumite personaje din Atena – geloase și invidioase pe bătrânul Socrate, cel care umbla desculț – au emis acuzații împotriva lui, l-au judecat și l-au condamnat la moarte. Temnicerul, prietenos, dându-i lui Socrate cupa cu otravă, a spus: „*Încearcă să faci ușor ceea ce este necesar să se întâmple.*“ Astfel a făcut Socrate. A înfruntat moartea cu un calm și o resemnare ce au atins limita divinității. „*Încearcă să faci ușor ceea ce este necesar să se întâmple.*“ Aceste cuvinte au fost rostite cu 399 de ani înainte de nașterea lui Hristos; dar lumea de astăzi, plină de griji, are nevoie de ele mai mult decât oricând: „*Încearcă să faci ușor ceea ce este necesar să se întâmple.*“

Am citit, practic, toate cărțile și articolele găsite care tratează, chiar și tangențial, despre alungarea îngrijorării. Vreți să știți care este cel mai bun sfat împotriva grijilor pe care l-am descoperit după atâta citit? Ei bine, iată-l – rezumat în douăzeci și nouă de cuvinte pe care ar trebui să le lipim pe oglinda de la baie, astfel încât de fiecare dată când ne clătim fața să ne spălăm și mintea de toate grijile. Această rugăciune neprețuită a fost scrisă de doctorul Reinhold Niebuhr:

*Dă-mi, Doamne, seninătatea
Să accept lucrurile pe care nu le pot schimba,
Curajul de a le schimba pe cele pe care pot;
Și înțelepciunea de a le deosebi.*

Pentru a învinge năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră, Regula numărul 4 este:

Colaborați cu inevitabilul.

Plasați o comandă „stop-pierderi“ pe grijile dumneavoastră

Ați vrea să știți cum să faceți bani pe Wall Street? Ei da, tot asta ar vrea încă un milion de oameni; și dacă aș ști răspunsul, cartea aceasta s-ar vinde cu zece mii de dolari exemplarul. Iată totuși o idee bună folosită de câțiva dealeri de succes.

Povestea următoare mi-a fost istorisită de Charles Roberts, consilier de investiții.

„Am venit din Texas la New York cu douăzeci de mii de dolari pe care mi-i dăduseră prietenii ca să-i investesc în acțiuni la bursă, mi-a spus Charles Roberts. Credeam, a continuat, că știu mersul bursei; dar am pierdut totul, până la ultimul cent. E adevărat că am obținut un mare profit din unele afaceri; dar până la urmă am pierdut totul.

Nu îmi păsa prea tare că mi-am pierdut propriii bani“, mi-a explicat domnul Roberts, „dar mă simțeam îngrozitor din cauză că pierdusem banii prietenilor mei, chiar dacă își puteau permite. Îmi era groază să dau ochii cu ei după ce aventura noastră se dovedise atât de ghinionistă, dar, spre uimirea mea, nu numai că nu s-au supărat, dar s-au comportat ca niște optimiști incurabili.

Știam că tranzacționasem pe sistemul „dă lovitura sau ratează“ și că mă bazasem în mare măsură pe noroc și pe părerile altora. «Jucasem după ureche.»

Am început să-mi analizez greșelile și am hotărât că, înainte de a mă întoarce la bursă, trebuie să încerc să aflu totul despre ea. Așa

că am căutat să stau de vorbă cu cineva priceput și am reușit să întâlnesc unul dintre cei mai de succes dealeri din câți au trăit vreodată: Burton S. Castles. Credeam că pot învăța multe de la el, deoarece se bucura de reputația de a fi avut succes an de an și știam că o astfel de carieră nu era rezultatul simplei șanse sau al norocului. Mi-a pus câteva întrebări despre felul în care tranzacționasem înainte și apoi mi-a descris ceea ce eu consider că este cel mai important principiu în tranzacționare. Mi-a spus: «Plasez o comandă stop-pierderi pe fiecare acțiune pe care o cumpăr. Dacă iau un pachet la, să zicem, cincizeci de dolari acțiunea, plasez imediat pe el o comandă stop-pierderi la patruzeci și cinci.» Asta înseamnă că dacă valoarea acțiunilor scade cu cinci puncte sub cost, sunt vândute automat, limitând astfel pierderea la cinci puncte.

«Dacă investițiile sunt făcute inteligent», a continuat bătrânul maestru, «profiturile se vor situa în jurul a zece, douăzeci și cinci sau chiar cincizeci de puncte. În consecință, limitându-ți pierderile la cinci puncte, poți să te înșeli în mai mult de jumătate din cazuri și să faci totuși o grămadă de bani.»

Am adoptat principiul acesta imediat și l-am folosit mereu de atunci încolo. Am economisit astfel, pentru clienții mei și pentru mine, multe mii de dolari.

După o vreme, mi-am dat seama că principiul stop-pierderi putea fi folosit și în afara bursei de acțiuni. Am început să plasez comenzi stop-pierderi asupra altor griji în afara celor financiare. Am început să plasez câte una pe fiecare neplăcere și resentiment de care eram cuprins. A dat rezultate miraculoase.

De pildă, iau adeseori prânzul cu un prieten care rareori vine la timp. Pe vremuri, mă fierbea cam jumătate din ora mea de pauză de prânz înainte de a apărea. În cele din urmă, i-am spus cum m-am hotărât să-mi plasez comenzile stop-pierderi în privința grijilor. I-am zis: «Bill, comanda stop-pierderi pe timpul cât te aștept este de exact zece minute. Dacă întârzi mai mult de zece minute, înțelegerea noastră este anulată, iar eu nu mai sunt acolo.»

Ce mult îmi doresc să fi fost și eu în stare, cu ani în urmă, să plasez comenzi stop-pierderi asupra nerăbdării, furiei, dorinței de

autojustificare, regretelor, tensiunilor mele mentale și emoționale. De ce n-am știut să evaluez fiecare situație care amenința să-mi distrugă liniștea și să-mi spun: „Ascultă aici, Dale Carnegie, situația asta merită exact doar atâta agitație și nimic în plus“? De ce nu am făcut-o?

Totuși, trebuie să recunosc că am procedat corect într-o ocazie, cel puțin. Și era o ocazie serioasă, una dintre crizele vieții mele, când am văzut cum mi se spulberă visurile și planurile de viitor și munca de ani de zile. Pe la treizeci de ani, mă hotărâsem să-mi petrec viața scriind romane. Aveam să devin un al doilea Frank Norris sau Jack London sau Thomas Hardy. Eram atât de convins de asta, încât am petrecut doi ani în Europa, unde, în perioada de inflație galopantă care a urmat celui de-al Doilea Război Mondial, puteam trăi ieftin pe dolari. Am stat acolo doi ani, scriindu-mi romanul fluviu. Se numea *Viforul*. Titlul era bine ales, pentru că primirea pe care i-au făcut-o editorii a fost la fel de rece precum orice vifor care a bătut vreodată peste câmpiile Dakotei. Când agentul meu literar mi-a spus că nu are nicio valoare, că eu însumi nu am niciun pic de talent pentru ficțiune, aproape că mi-a stat inima-n loc. Am ieșit amețit din biroul lui. N-aș fi putut fi mai uluit nici dacă m-ar fi lovit în cap cu o bâță. Eram stupefiat. Mi-am dat seama că mă aflam la o răspântie a vieții și aveam de luat o decizie de o importanță extremă. Ce să fac? În ce parte s-o apuc? Au trecut săptămâni până ce mi-am revenit din stupoare. La vremea aceea, nu auzisem de expresia „plasează-ți o comandă stop-pierderi pe griji“. Dar când mă uit acum înapoi, văd că exact asta am făcut. Am considerat cei doi ani de transpirație la romanul acela drept ceea ce erau: un experiment nobil, și am mers înainte. M-am întors la munca mea de organizare și predare a cursurilor de educație pentru adulți, iar în timpul liber am scris biografii și cărți de nonficțiune, în genul celei pe care tocmai o citiți.

Mă bucur acum că am luat acea hotărâre? E prea puțin spus. De câte ori mă gândesc la asta îmi vine să dansez în mijlocul străzii de bucurie! Pot spune cu sinceritate că nu am pierdut de atunci o zi măcar, sau o oră, lamentându-mă pentru faptul că nu am ajuns un al doilea Thomas Hardy.

Într-o noapte de acum un secol, când o bufniță țipa strident într-o pădure de pe malul lacului Walden, Henry Thoreau își înmuia pana de gâscă în cerneala făcută în casă și scria în jurnalul său: „Costul unui lucru îl reprezintă cantitatea din ceea ce eu numesc viață ce trebuie schimbată contra lui imediat sau pe termen lung.“

Să o luăm altfel: suntem nebuni dacă plătim exagerat pentru ceva, atunci când moneda de schimb este chiar o parte din existența noastră.

Și totuși, este exact ceea ce au făcut Gilbert și Sullivan. Se pricepeau să compună texte și muzică vesele, dar știau prea puțin să-și înveselească propriile vieți. Au compus câteva dintre cele mai încântătoare opere din câte au desfătat vreodată lumea: *Patience*, *Pinafore*, *The Mikado*. Dar nu și-au putut stăpâni firea. Și-au amărât viața pentru nimic mai mult decât prețul unui covor! Sullivan a comandat un covor nou pentru teatrul pe care îl cumpăraseră. Când Gilbert a văzut factura, a sărit în sus. Au ajuns să se judece la tribunal și nu și-au mai vorbit unul celuilalt cât timp au trăit. Când Sullivan a scris muzica pentru o nouă producție, i-a expediat-o lui Gilbert prin poștă; și după ce Gilbert a scris textul, i l-a trimis lui Sullivan tot prin poștă. Odată, au fost nevoiți să iasă la rampă împreună, dar au stat la marginile opuse ale scenei și s-au înclinat în fața publicului în direcții diferite, ca să nu se vadă unul pe celălalt. Nu au știut cum să plaseze o comandă stop-pierderi asupra resentimentelor, așa cum a făcut Lincoln.

Odată, în timpul războiului civil, când unii dintre prietenii lui Lincoln tocmai îi denunțau pe adversarii lui înverșunați, Lincoln a spus: „Aveți resentimente personale mai mari decât ale mele. Poate că eu am prea puține; dar nu am considerat niciodată că merită să am resentimente. Un om nu are timp să-și petreacă o jumătate din viață în certuri. Dacă cineva încetează să mă atace, nu mai amintesc niciodată trecutul.“

Aș vrea ca o bătrână mătușă de-a mea, mătușa Edith, să fi avut spiritul iertător al lui Lincoln. Ea și unchiul Frank trăiau la o fermă ipotecată, cu un pământ sărac, plin de buruieni. Se descurcau greu și erau nevoiți să-și drămuiască fiecare bănuț. Dar mătușii Edith îi

plăcea atât de mult să cumpere câteva perdele și alte lucruri cu care să-și înveselească locuința austeră! Și-a permis acest mic lux, cumpărând pe datorie de la prăvălia lui Dan Eversole din Maryville, Missouri. Unchiul Frank era îngrijorat din cauza datoriilor familiei. Avea acea oroare a fermierilor de a vedea facturi neachitate, așa că l-a rugat în secret pe Dan Eversole să nu-i mai dea marfă pe credit soției sale. Când a aflat, ea a sărit în sus până în tavan și a continuat să facă asta timp de aproape cincizeci de ani după această întâmplare. Am auzit-o spunând povestea nu o dată, ci de mai multe ori. Ultima oară când am văzut-o, se apropia de optzeci de ani. I-am spus: „Mătușă Edith, unchiul Frank a greșit că te-a umilit; dar, sincer, nu crezi că să te tot plângi de asta timp de o jumătate de secol este infinit mai rău decât ce a făcut el?“ (Aș fi putut la fel de bine să vorbesc cu pereții.)

Mătușă Edith a plătit scump pentru ranchiuna nutrită. A plătit cu propria-i pace a minții.

Când Benjamin Franklin era în vârstă de șapte ani, a făcut o greșală pe care a ținut-o minte timp de șaptezeci de ani. Copil fiind, s-a îndrăgostit de un fluier. Era atât de încântat, încât a intrat în magazinul de jucării, și-a pus pe tejea tot mărunțișul pe care-l avea și a cerut fluierul, fără să întrebe măcar cât costă. „M-am dus apoi acasă“, scria unui prieten șaptezeci de ani mai târziu, „și am început să fluier prin toată casa, fiind tare încântat de fluierul meu.“ Dar când frații și surorile mai mari au aflat că dăduse pe fluier mai mult decât era nevoie, au râs cât au putut de el; iar el, după cum singur spune, „de ciudă, a plâns“.

Peste ani, când Franklin devenise deja un personaj faimos în toată lumea, fiind și ambasador în Franța, încă își amintea că a plătit prea mult pe fluier și că aceasta i-a adus „un necaz mai mare decât plăcerea pe care i-a dat-o fluierul“.

Dar lecția pe care a învățat-o Franklin s-a dovedit ieftină până la urmă. „Crescând“, a spus el, „intrând în lume și observând acțiunile oamenilor, cred că am întâlnit mulți, foarte mulți oameni care *dăduseră prea mult pe fluier*. Pe scurt, cred că mare parte din nenorocirile oamenilor sunt provocate de estimările greșite pe care le fac

asupra valorii lucrurilor și de faptul că *plătesc prea mult pentru fluierul lor.*“

Gilbert și Sullivan au plătit prea mult pentru fluierul lor. La fel și mătușa Edith. La fel Dale Carnegie, în multe ocazii. La fel a făcut nemuritorul Lev Tolstoi, autor a două dintre cele mai mari romane ale lumii: *Război și pace* și *Anna Karenina*. După *Encyclopaedia Britannica*, Lev Tolstoi a fost, pe parcursul ultimilor douăzeci de ani ai vieții sale, „probabil cel mai venerat om din întreaga lume“. În acești douăzeci de ani dinainte de a muri, între 1890 și 1910, un șuvoi nesfârșit de admiratori venea în pelerinaj la casa lui, ca să-i vadă măcar pentru o clipă chipul, să-i audă vocea sau chiar să-i atingă tivul îmbrăcăminții. Fiecare frază pe care o rostea era notată într-un carnet, aproape ca și cum ar fi fost o „revelație divină“. Dar dacă este vorba de trai – de traiul obișnuit, ei bine, Tolstoi a avut mai puțină înțelepciune la șaptezeci de ani decât Franklin la șapte! Nu a avut deloc.

Iată la ce mă refer. Tolstoi s-a însurat cu o fată pe care o iubea foarte mult. De fapt, erau atât de fericiți împreună, încât obișnuiau să cadă în genunchi și să se roage lui Dumnezeu să-i lase să-și continue viețile în acest pur extaz ceresc. Dar fata cu care s-a însurat Tolstoi era geloasă din fire. Se deghiza în țarancă și îi spiona toate mișcărilor, până și în pădure. Se certau îngrozitor. Ea a devenit atât de geloasă, până și pe propriii săi copii, încât a luat o armă și a găurit fotografia fiecei ei. Ba chiar s-a tăvălit pe podea cu o sticlă de opiu ținută lângă buze și a amenințat că se sinucide, în timp ce copiii se înghesuiau unii în alții într-un colț al camerei și țipau de groază.

Și ce-a făcut Tolstoi? Ei bine, nu-l învinuiesc că a făcut praf mobila – fusese provocat din belșug. Dar a făcut ceva mult mai rău. A ținut un jurnal intim! Da, un jurnal în care arunca toată vina pe soția lui! Acesta a fost „fluierul lui“! Era hotărât să facă astfel încât generațiile următoare să-l absolve *pe el* de vină și să o găsească vinovată pe soția lui. Și ce a făcut soția lui, în schimb? Păi, a smuls paginile jurnalului și le-a dat foc, desigur. A început apoi să țină un jurnal propriu, în care ea îl făcea *pe el* ticălos. A scris chiar și un

roman, intitulat *Cine-i de vină?*, în care își zugrăvea soțul ca pe un spirit rău al casei și pe ea însăși ca pe o martiră.

Toate astea pentru ce? De ce au transformat acești doi oameni singurul cămin pe care-l aveau în ceea ce Tolstoi însuși numea „un balamuc“? Evident, au fost mai multe motive. Unul dintre ele a fost dorința lor arzătoare de a ne impresiona – pe dumneavoastră și pe mine. Da, noi suntem posteritatea de a cărei părere erau ei îngrijorați! Dăm noi o ceapă degerată pe cine era de vină? Nu, suntem prea preocupați de propriile noastre probleme, pentru a pierde măcar un minut gândindu-ne la familia Tolstoi. Ce preț au plătit acești doi oameni nefericiți pentru „fluierul“ lor! Cincizeci de ani de trai într-un adevărat infern, numai din cauză că niciunul dintre ei nu a avut înțelepciunea să spună: „Gata!“ Fiindcă niciunul nu a făcut o evaluare justă a valorilor, astfel încât să spună: „Haide să plasăm o comandă stop-pierderi pe situația asta chiar acum. Ne distrugem viețile. Haide să spunem «Destul» chiar acum!“

Da, cred sincer că acesta este unul dintre secretele cele mai mari ale adevăratei păci a minții în dobândirea unui simț decent al valorilor. Și cred că am putea anihila de îndată cincizeci la sută din grijile noastre dacă ne-am forma un fel de măsură proprie a lucrurilor, o măsură de aur pentru lucrurile de valoare din viața noastră.

Așadar, pentru a învinge năravul îngrijorării înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră, iată Regula numărul 5:

De câte ori suntem tentați să aruncăm bani buni pe ceea ce nu are valoare în termeni de viață umană, haideți să ne oprim și să ne punem următoarele trei întrebări:

- 1. Cât de mult contează cu adevărat pentru mine lucrul pentru care îmi fac griji?**
- 2. La ce punct să fixez o comandă „stop-pierderi“ pentru această grijă și s-o dau uitării?**
- 3. Cât am să plătesc cu exactitate pentru acest fluier? Am plătit deja mai mult decât merită?**

Nu încercați să tăiați rumeguș cu ferăstrăul

În timp ce scriu această propoziție, pot să privesc pe fereastră și să văd cele câteva urme de dinozauri pe care le am în grădină, urme de dinozauri întipărite în șisturi argiloase și în piatră. Le-am cumpărat de la Muzeul Peabody al Universității Yale; și am o scrisoare de la muzeu în care stă scris că urmele au fost lăsate cu 180 de milioane de ani în urmă. Nici măcar unui idiot nu i-ar trece prin minte să se întoarcă în timp cu 180 de milioane de ani ca să schimbe urmele. Dar o prostie și mai mare ar fi să ne facem griji pentru că nu putem să ne întoarcem să schimbăm ceea ce s-a întâmplat cu 180 de milioane de ani în urmă; însă o mulțime de oameni chiar fac asta. Am putea, într-adevăr, să facem ceva pentru a *modifica efectele* celor petrecute cu 180 de secunde înainte; dar nu putem schimba faptul în sine petrecut atunci.

Există o singură cale în grădina verde a Domnului prin care trecutul poate fi constructiv; aceasta constă în a analiza cu calm vechile noastre greșeli și a profita de ele – apoi, să le evităm.

Știu că acest lucru este adevărat; dar am avut oare întotdeauna curajul și înțelepciunea să procedez astfel? Ca să răspund la această întrebare, dați-mi voie să vă povestesc o experiență fantastică pe care am trăit-o cu ani în urmă. Am lăsat să mi se scurgă printre degete peste trei sute de mii de dolari, fără să scot măcar un dolar profit. Iată cum s-a întâmplat: am extins pe scară largă sistemul de educație pentru adulți, am deschis filiale în diverse orașe și am cheltuit cu

dărnicie bani pentru centre administrative și publicitate. Eram prea ocupat să predau la catedră ca să mai am timp sau chef să urmăresc evoluția financiară. Am fost prea naiv și n-am înțeles că aveam nevoie de un manager iscusit, care să urmărească cheltuielile.

În sfârșit, după aproximativ un an, am descoperit un adevăr obiectiv și șocant, menit să mă dezmeticească. Am descoperit că, în ciuda enormelor sume intrate, nu înregistrasem niciun profit. După ce am aflat asta, s-ar fi convenit să fac două lucruri. Primul, să am înțelepciunea să fac ceea ce a făcut George Washington Carver când a pierdut patruzeci de mii de dolari – economiile unei vieți întregi – datorită falimentului unei bănci. Când cineva l-a întrebat dacă a aflat că e falit, a replicat: „Da, am auzit“ – și a continuat să predea la catedră. Și-a șters pierderea din minte atât de bine, încât n-a mai pomenit niciodată de ea.

Iată al doilea lucru pe care ar fi trebuit să-l fac: să-mi analizez greșelile și să-mi însușesc cu conștiinciozitate lecția.

Dar, ca să fiu sincer, nu am făcut niciunul dintre aceste lucruri. Mi-am făcut, în schimb, un car de griji. Luni de zile n-am știut pe ce lume mă aflu. Mi-am pierdut somnul și am slăbit. În loc să învăț ceva din marea greșeală făcută, am mers înainte și am repetat experiența, la o scară mai mică!

Este jenant să recunosc toată această poveste; dar am descoperit demult că „este mai ușor să-i înveți pe douăzeci de oameni ce este bine decât să fii tu unul dintre cei douăzeci care urmează această învățătură“.

Ce mult mi-aș dori să fi avut privilegiul de a urma cursurile Liceului George Washington din New York și de a-l fi avut profesor pe doctorul Paul Brandwine, profesorul lui Allen Saunders din New York!

Domnul Saunders mi-a spus că de la profesorul lui de igienă, doctorul Paul Brandwine, a învățat una dintre cele mai valoroase lecții de care a avut parte vreodată. „Eram adolescent“, mi-a spus Allen Saunders, istorisindu-și povestea, „dar încă de pe atunci îmi făceam griji. Mă frământam și mă agitam din cauza greșelilor pe care le făceam. După orice examen, nu mai dormeam noaptea și îmi rodeam unghiile de teamă că nu am trecut. Mă frământam din cauza lucrurilor pe care le făcusem și îmi doream să le fi făcut altfel; reflectam la

nesfârșit la lucrurile pe care le spusese și îmi doream să le fi spus mai bine.

Apoi, într-o dimineață, o oră s-a desfășurat în laboratorul de științe, și l-am văzut pe profesor, doctorul Paul Brandwine, așezat la catedră, cu o sticlă de lapte pusă la vedere pe marginea catedrei. Ne-am așezat cu toții în bănci, întrebându-ne ce legătură are sticla cu cursul de igienă pe care îl predă. Și apoi, deodată, doctorul Paul Brandwine s-a ridicat în picioare, a aruncat dintr-o mișcare sticla cu lapte în chiuvetă și a strigat: «Nu plângeți după laptele vărsat!»

Ne-a pus apoi să venim la chiuvetă și să vedem cioburile. «Uitați-vă bine», ne-a spus, «fiindcă vreau să țineți minte asta cât timp veți trăi. Laptele s-a dus – vedeți că nu a mai rămas nimic; și oricât v-ați agita și v-ați smulge părul, nu o să mai recuperați nici măcar o picătură. Cu puțină gândire și prevedere, laptele ar fi putut fi salvat. Însă acum este prea târziu și tot ce putem face este să punem punct, să uităm și să trecem la următoarea treabă.»

Această mică demonstrație“, mi-a spus Allen Saunders, „mi-a rămas întipărită în minte multă vreme după ce deja îmi uitasem cunoștințele solide de geometrie și latină. De fapt, m-a învățat mai mult despre viață decât toate celelalte lucruri studiate în cei patru ani de liceu. M-a învățat să încerc să evit să vărs laptele; dar odată ce laptele s-a vărsat și s-a dus pe gura de scurgere, să uit complet de asta.

Unii cititori vor pufni la ideea că facem atâta caz dintr-un proverb banalizat, ca: „Nu plânge după laptele vărsat.“ Știi că este răsuflet, o banalitate și o platitudine. Știi că l-ai auzit de o mie de ori. Dar mai știi și că aceste proverbe mult pomenite conțin însăși esența distilată a înțelepciunii tuturor timpurilor. Ele sunt rezultatul experienței umanității și au fost transmise din generație în generație de-a lungul multor ani. Dacă ar fi să citiți tot ce au scris despre îngrijorare marii învățați ai tuturor timpurilor, nu ați găsi ceva mai profund decât asemenea proverbe banalizate, ca „Nu traversa podul până ce nu ajungi la el“ sau „Nu plânge după laptele vărsat“. Dacă ne-am mulțumi să punem în fapt aceste două proverbe, în loc să pufnim la auzul lor, nu am mai avea nevoie de această carte. De fapt, dacă am aplica majoritatea vechilor proverbe, am duce o viață aproape perfectă. Însă cunoașterea nu este putere până ce nu este aplicată; iar scopul acestei cărți nu este să vă spună lucruri noi. Scopul ei este să

✱

vă reamintească lucruri pe care deja le știți, să vă impulsioneze și să vă inspire să luați măsuri în vederea aplicării lor.

Totdeauna am admirat oamenii de felul răposatului Fred Fuller Shedd, care avea darul să enunțe un vechi adevăr într-o formă nouă și pitorească. În timp ce era redactor la *Philadelphia Bulletin*, adresându-se unei grupe de absolvenți de colegiu, a întrebat: „Câți dintre voi au tăiat vreodată lemne cu ferăstrăul? Ridicați mâinile.“ Cei mai mulți le-au ridicat. Apoi a întrebat: „Câți dintre voi au tăiat *rumeguș* cu ferăstrăul?“ – nu s-a ridicat nici o mână.

„Bineînțeles, n-ai cum să tai rumegușul!“ – a exclamat domnul Shedd. „Este deja tăiat! Și tot așa e și cu trecutul. Când începeți să vă faceți griji din cauza unui fapt împlinit, nu încercați decât să tăiați rumegușul.“

Când Connie Mack, marele jucător de baseball, avea optzeci și unu de ani, l-am întrebat dacă-și făcuse vreodată griji din cauza meciurilor pierdute.

„Oh, da. La început îmi făceam griji“, mi-a spus Connie Mack. „Dar am depășit acest stadiu prostesc cu mulți ani în urmă. Am descoperit că nu mă ducea nicăieri. Nu poți măcina nici măcar un bob de grâu“, mi-a spus, „cu apa care a curs deja pe râu.“

Nu, nu poți măcina nici măcar un bob de grâu cu apa care a curs deja pe râu dublu și nu poți tăia niciun buștean cu apa care a curs deja pe râu. Dar poți să faci riduri pe față și ulcer la stomac.

Odată, de Ziua Recunoștinței, am luat cina cu Jack Dempsey; și el mi-a povestit, la masa cu curcan și sos de afine, despre lupta în care își pierduse titlul de campion la categoria grea în favoarea lui Tunney. Firește, fusese o lovitură pentru sinele lui. „În toiul acelei lupte“, mi-a spus, „mi-am dat subit seama că îmbătrânisem... La sfârșitul celei de-a zecea runde, eram încă pe picioare, dar asta era cam tot. Fața îmi era umflată și plină de răni, ochii aproape închiși... L-am văzut pe arbitru ridicând mâna lui Gene Tunney în semn de victorie... Nu mai eram campion mondial. M-am îndreptat, prin mulțime, către vestiar. În timp ce treceam printre oameni, unii încercau să-mi strângă mâna. Alții aveau lacrimi în ochi.

Peste un an, am luptat din nou cu Tunney. Dar nu mai avea niciun rost. Se terminase pentru totdeauna. Îmi venea foarte greu să nu îmi fac griji în legătură cu asta, dar mi-am spus: «Nu am de gând să trăiesc

în trecut sau să plâng pentru laptele vărsat. Am să iau această lovitură drept în bărbie, dar n-am s-o las să mă trântescă la podea.»“

Și este exact ceea ce a făcut Jack Dempsey. Cum? Repetându-și la nesfârșit: „N-am să îmi fac griji din cauza trecutului“? Asta l-ar fi făcut totuși să se gândească la grijile trecute. A acceptat și și-a scos din minte înfrângerea, concentrându-se asupra planurilor de viitor. Și-a deschis restaurantul „Jack Dempsey“ de pe Broadway și Hotelul Great Northern de pe Strada 57. A organizat meciuri și expoziții de box. A devenit atât de ocupat cu ceva constructiv, încât n-a mai avut nici timpul, nici tentația de a-și face griji în legătură cu trecutul. „M-am simțit mai bine în ultimii zece ani“, mi-a spus Jack Dempsey, „decât în vremea în care eram campion.“

Domnul Dempsey mi-a mărturisit că nu citise multe cărți; dar, fără să o știe, urma sfatul lui Shakespeare: „Înțelepții nu stau niciodată să își jelească pierderile, ci caută cu voioșie să-și vindece rănilor.“

Ori de câte ori citesc cărți de istorie sau biografice și observ comportamentul oamenilor în împrejurări dificile, sunt mereu uimit și inspirat de capacitatea unora de a-și scoate din minte grijile și tragediile și de a continua să trăiască destul de fericiți.

Am vizitat odată închisoarea Sing Sing; și ce m-a uimit cel mai mult a fost faptul că deținuții de acolo păreau la fel de fericiți ca majoritatea oamenilor liberi. Am făcut această observație în fața lui Lewis E. Lawes, pe atunci guvernator al închisorii Sing Sing; iar el mi-a spus că, la sosirea în Sing Sing, criminalii sunt, în general, înverșunați și plini de resentimente, însă după câteva luni, majoritatea celor mai inteligenți își scot din minte trecutul nenorocit, se potolesc și acceptă cu calm viața din închisoare, încercând să și-o facă atât de bună pe cât se poate. Guvernatorul Lawes mi-a povestit despre un deținut de la Sing Sing – un grădinar care *cânta* în timp ce cultiva legume și fructe în incinta închisorii. Deținutul acela de la Sing Sing, care cânta în timp ce îngrijea florile, dovedea mai multă înțelepciune decât cei mai mulți dintre noi. El știa că:

*Degetul Mișcător scrie; și după ce a scris,
Trece mai departe; toată pietatea și toată inteligența ta
Nu-l va putea face să ștergă măcar un rând,
Toate lacrimile nu vor șterge niciun cuvânt.*

Atunci, de ce am mai vărsa lacrimi? Sigur, ne-am făcut vinovați de greșeli și de absurdități! Și ce-i cu asta? Cine nu le face? Până și Napoleon a pierdut o treime din bătăliile importante pe care le-a dus. Poate că media bătăliilor noastre nu este mai rea decât a lui Napoleon. Cine știe?

Și oricum, toți cail regelui și toți oamenii regelui nu pot aduce trecutul înapoi. Așadar, să ținem minte Regula numărul 6:

Nu încercați să tăiați rumeguș cu ferăstrăul.

PARTEA A TREIA PE SCURT

**Cum să învingeți năravul îngrijorării
înainte de a vă învinge el pe dumneavoastră**

* **Regula nr. 1:** Îndepărtați-vă grijile din minte căutând să fiți mereu ocupați. Activitatea susținută este una dintre cele mai bune terapii inventate vreodată de vindecare a îngrijorării.

Regula nr. 2: Nu vă agitați pentru nimicuri. Nu permiteți fleacurilor, simple termite ale vieții, să vă distrugă fericirea.

Regula nr. 3: Folosiți legea probabilității pentru a vă alunga grijile. Puneți-vă întrebarea: „Ce șanse sunt ca acest lucru să nu se întâmple?”

Regula nr. 4: Colaborați cu inevitabilul. Dacă știți că nu vă stă în putere să schimbați sau să revizuiți o situație, spuneți-vă: „Asta este. Și nu poate fi altfel.”

Regula nr. 5: Plasați o comandă „stop-pierderi” asupra grijilor. Hotărâți cât de mult merită să vă neliniștiți din cauza unui lucru și refuzați să depășiți acest prag.

Regula nr. 6: Lăsați trecutul să-și îngroape morții. Nu tăiați rumeguș cu ferăstrăul.

PARTEA A PATRA

**Șapte feluri în care puteți cultiva
o atitudine mentală aducătoare
de liniște și fericire**

Opt cuvinte ce vă pot transforma viața

Acum câțiva ani, într-o emisiune radiofonică, mi s-a cerut să răspund la următoarea întrebare: „Care este cea mai importantă învățătură pe care ați tras-o din experiența dumneavoastră?”

Era o întrebare ușoară: de departe cea mai importantă învățătură pe care am tras-o din experiența mea de o viață constă în cât de important este ceea ce gândim. Dacă aș ști ce gândiți, aș ști cine sunteți. Gândurile noastre fac din noi ceea ce suntem. Atitudinea mentală este factorul X care ne determină soarta. Emerson a spus: „Un om este ceea ce gândește de-a lungul unei zile“... Cum ar putea fi altceva?

Știu acum, în mod cert, dincolo de orice îndoială, că problema cea mai mare cu care atât dumneavoastră, cât și eu ne confruntăm – de fapt, aproape *singura* problemă cu care ne confruntăm – constă în alegerea gândurilor corecte. Dacă putem face asta, vom fi pe cale să ne rezolvăm toate problemele. Marele filozof care a cărmuit Imperiul Roman, Marc Aureliu, a rezumat aceasta în *opt cuvinte care vă pot determina destinul*: „*Viața noastră ne este determinată de gândurile noastre.*“

Da, dacă avem gânduri fericite, vom fi fericiți. Dacă avem gânduri nenorocite, vom fi nenorociți. Dacă avem gânduri temătoare, vom fi temători. Dacă ne gândim la boală, vom fi, probabil, bolnavi. Dacă ne gândim la eșec, cu siguranță vom eșua. Dacă ne plângem de milă, toată lumea ne va evita. „Nu ești“, spunea Norman Vincent

Peale, „ceea ce gândești că ești; dar ceea ce *gândești* – asta ești.“ Vi se pare că propovăduiesc o atitudine tipic „pollyannică“* față de toate problemele noastre? Nu; din păcate, viața nu este atât de simplă. Recomand să adoptăm însă o atitudine *pozitivă* în locul unei atitudini negative. Cu alte cuvinte, problemele noastre trebuie să ne preocupe, dar nu să ne îngrijoreze. Care este diferența dintre a fi preocupat și a fi îngrijorat? Să vă dau un exemplu. De câte ori traversez străzile aglomerate din New York, sunt preocupat de ceea ce fac – dar nu îngrijorat. A fi preocupat înseamnă să înțelegi care sunt problemele și să ieși, cu calm, măsuri pentru a le ieși în întâmpinare. A fi îngrijorat înseamnă să te învârtești în cercuri inutile, înnebunitoare.

Poți fi preocupat de probleme serioase și să mergi totuși cu fruntea sus și cu o garoafă la butonieră. L-am văzut pe Lowell Thomas făcând exact lucrul acesta. Am avut odată privilegiul de a prezenta împreună cu Lowell Thomas faimoasele sale filme despre campaniile Allenby-Lawrence din Primul Război Mondial. El și asistenții săi fotografiaseră războiul pe o jumătate de duzină de fronturi și, partea cea mai grozavă, realizaseră o înregistrare vizuală a lui T. E. Lawrence și a coloratei sale armate arabe și un film despre cum a cucerit Allenby Țara Sfântă. Conferințele sale ilustrate, intitulate *Cu Allenby în Palestina și cu Lawrence în Arabia*, au făcut senzație la Londra – și de jur împrejurul lumii. Sezonul londonez al operei a fost amânat pentru șase săptămâni, astfel încât el să poată continua să-și povestească aventurile și să-și prezinte imaginile la Covent Garden Royal Opera House. După senzaționalul succes de la Londra, a urmat un turneu triumfal prin mai multe țări. Apoi, Thomas a petrecut doi ani pregătind un film despre viața sa în India și Afganistan. După o mulțime de ghinioane incredibile, s-a produs imposibilul: s-a trezit falit la Londra. Eram cu el pe atunci. Îmi amintesc că eram nevoiți să mâncăm ieftin, la restaurantele Lyon's Corner House. Nu am fi putut mânca nici măcar acolo dacă domnul Thomas nu ar fi împrumutat bani de la un scoțian – James McBey, renumitul artist. Iată care este

* Pollyanna este eroina romanului *Pollyanna* (1913) de Eleanor Porter. Persoană caracterizată printr-un optimism incurabil și printr-o tendință de a găsi partea bună a oricărui lucru. (*N. aut.*)

rostul acestei povești: chiar și atunci când Lowell Thomas se confrunta cu datorii imense și cu dezamăgiri serioase, el era doar preocupat, nu îngrijorat. Știa că dacă se va lăsa doborât, nu avea să mai valoreze niciun ban în ochii nimănui, inclusiv ai creditorilor. Așa că, în fiecare dimineată, cumpăra o floare, și-o pune la butonieră și pleca legănându-se pe strada Oxford, cu capul sus și pas sprintar. Gândea pozitiv, curajos și refuza să se lase cuprins de sentimentul înfrângerii. Pentru el, înfrângerea făcea parte din joc – antrenament util pe care este normal să îl faci dacă vrei să ajungi în vârf.

Atitudinea mentală are un efect aproape incredibil chiar și asupra puterilor noastre fizice. Celebrul psihiatru britanic J. A. Hadfield oferă o ilustrare uimitoare a acestui fapt în splendida sa broșură de 54 de pagini: *The Psychology of Power (Psihologia puterii)*. „Am cerut de la trei bărbați, scrie el, să se supună unui test de observare a efectului sugestiei mentale asupra forței lor, măsurată cu ajutorul unui dinamometru.“ El le-a spus să strângă dinamometrul cu toată puterea și i-a pus să facă aceasta în trei circumstanțe diferite.

Testându-i în condiții normale de stare de veghe, valoarea medie a strângerii a fost de 101 livre*.

Testându-i sub hipnoză, după ce le spusese că sunt foarte slabi, valoarea medie a strângerii a fost de numai 29 de livre – mai puțin de o treime din forța lor normală. (Unul dintre bărbați era luptător profesionist, iar când i s-a spus, sub hipnoză fiind, că este slab, neputincios, a remarcat că își simte brațul „micuț, ca al unui copil“.)

Când căpitanul Hadfield i-a testat pe acești bărbați pentru a treia oară, spunându-le sub hipnoză că sunt foarte puternici, aceștia au fost capabili să ajungă la o strângere medie de 142 de livre. Când mintea le-a fost umplută cu informație pozitivă despre forța lor, le-a crescut puterea efectivă cu aproape cincizeci la sută.

Aceasta este puterea magică a gândirii. Acum dați-mi voie să vă istorisesc una dintre poveștile cele mai uluitoare din analele Americii. Aș putea scrie o carte despre asta; dar am să încerc să fiu succint. Într-o noapte geroasă de octombrie, la scurtă vreme după terminarea Războiului Civil, o femeie nevoiașă, lipsită de adăpost, care nu era

* O livră este aprox. 450 g (*n. ed.*).

mai mult decât o rătăcitoare pe fața Pământului, a bătut la ușa „Mamei“ Webster, soția unui căpitan de marină pensionat, care trăia în Amesbury, Massachusetts.

Deschizând ușa, „Mama“ Webster a văzut o mică creatură fragilă, „doar ceva mai mare de cincizeci de kilograme de piele și oase speriate“. Străina, o oarecare doamnă Glover, a explicat că era în căutarea unui adăpost în care să poată reflecta și rezolva o mare problemă care o absorbea zi și noapte.

„De ce n-ai sta aici?“ a replicat doamna Webster. „Sunt singură în ditamai casa.“

Doamna Glover ar fi putut rămâne pe termen nelimitat cu „Mama“ Webster, dacă ginerele acesteia din urmă, Bill Ellis, nu ar fi venit în vacanță de la New York. Când a descoperit prezența doamnei Glover, a strigat: „Nu accept vagabonzi în casa asta“; și a dat-o pe femeie afară. Afară ploaia puternic. Femeia a rămas în ploaie, tremurând, câteva minute și apoi a plecat să-și caute un alt adăpost.

Iată partea uimitoare a poveștii. „Vagaboanda“ pe care Bill Ellis o dăduse afară din casă avea să aibă mai multă influență asupra gândirii lumii decât avusese oricare altă femeie care a trăit vreodată pe acest pământ. Acum, este cunoscută milioaneilor de adepți devotați sub numele de Mary Baker Eddy – fondatoare a Christian Science (Bisericii Scientologice).

Da, până atunci nu cunoscuse altceva în viață decât boală, tristețe și tragedie. Primul soț îi murise la scurt timp după căsătorie. Al doilea soț o părăsise și fugise cu o femeie măritată. A murit mai târziu într-un azil de săraci. Avea numai un copil, un fiu; și fusese silită, datorită sărăciei, bolii și geloziei să renunțe la el când avea numai patru ani. Nu mai știa nimic despre copil și nu l-a mai văzut timp de treizeci și unu de ani.

Datorită sănătății sale șubrede, doamna Eddy fusese interesată ani de zile de ceea ce numea „știința vindecării mentale“. Dar la dramatica răscruce a vieții sale a ajuns în Lynn, Massachusetts. Mergând pe stradă într-o zi friguroasă, a alunecat și a căzut pe trotuarul acoperit de gheață, pierzându-și cunoștința. Se lovise atât de tare la coloana vertebrală, încât avea convulsii. Doctorul nu i-a dat șanse de

supraviețuire. Sau dacă, printr-un miracol, ar fi reușit să trăiască, părerea doctorului era că nu va mai merge vreodată.

Întinsă pe ceea ce se presupunea a fi patul ei de moarte, Mary Baker Eddy și-a deschis Biblia și a fost determinată, după cum a declarat, de îndrumarea divină să citească aceste cuvinte ale sfântului Matei: „Și iată, I-au adus un slăbănog zăcând pe pat. Și Isus... a zis slăbănogului: «Îndrăznește, fiule! Iertate sunt păcatele tale!»... Scoală-te, ia-ți patul și mergi în casa ta. Și, sculându-se, s-a dus la casa sa.”* Aceste cuvinte ale lui Isus, a declarat ea, i-au dat atâta putere, atâta credință, atâta forță tămăduitoare, încât „s-a ridicat imediat din pat și a mers“.

„Această experiență“, a declarat doamna Eddy, „a fost pentru mine asemeni mărului lui Newton, făcându-mă să descopăr cum să mă însănătoșesc și cum să-i însănătoșesc pe alții... Certitudinea științifică pe care am căpătat-o este aceea că Minte reprezintă cauza a toate și că orice efect este un fenomen mental.“

Acesta este modul în care Mary Baker Eddy a devenit fondatoarea și înalta preoteasă a unei noi religii: Biserica Scientologică – singura mare credință religioasă întemeiată vreodată de o femeie – o religie care a făcut înconjurul lumii.

Probabil că acum vă spuneți: „Carnegie asta face prozelitism pentru Biserica Scientologică.“ Nu. Vă înșelați. Nu sunt un practicant al Bisericii Scientologice. Dar cu cât înaintez în vârstă, cu atât sunt mai convins de fantastica putere a gândirii. Drept rezultat al numeroșilor ani petrecuți învățându-i pe adulți, cunosc bărbați și femei care își pot alunga îngrijorarea, teama și diferitele genuri de boli și își pot transforma viața prin schimbarea modului de a gândi. Știu! Știu! Știu!!! Am văzut de sute de ori transformări incredibile. Le-am văzut de atâtea ori, încât nu mă mai surprind.

De pildă, una dintre aceste transformări incredibile ce ilustrează puterea gândirii i s-a întâmplat unui student de-al meu. Avusese o depresie nervoasă. Ce anume i-o provocase? Îngrijorarea. Acest student mi-a spus: „Îmi făceam griji din orice: că eram prea slab, că aveam impresia că voi cheli, că mă temeam că n-o să am niciodată bani să mă

* V. Matei 9, 2, 6–7 (n. red.).

înșor, că simțeam că nu voi fi în stare vreodată să fiu un tată bun, că mă temeam să nu o pierd pe fata cu care voiam să mă căsătoresc, că simțeam că nu trăiam o viață bună. Îmi făceam griji legate de impresia pe care o făceam altora. Eram îngrijorat deoarece credeam că am ulcer la stomac. Nu mai puteam lucra; am renunțat la slujbă. Am acumulat în mine atâta tensiune, încât eram ca un boiler fără supapă de siguranță. Presiunea a devenit atât de insuportabilă, încât ceva trebuia să cedeze – și a cedat. Dacă nu ați avut până acum o depresie nervoasă, rugați-vă nici să nu aveți vreodată, pentru că nicio durere trupească nu poate depăși durerea cumplită a unei minți chinuite.

Depresia a fost atât de gravă, încât nu puteam sta de vorbă nici măcar cu propria-mi familie. Nu îmi puteam controla gândurile. Eram plin de teamă. Tresăream la cel mai mic zgomot. Evitam pe toată lumea. Izbucneam în plâns aparent fără motiv.

Fiecare zi era o zi de agonie. Mă simțeam părăsit de toți – chiar și de Dumnezeu. Eram tentat să mă arunc în râu și să termin cu toate.

M-am hotărât totuși să fac o excursie în Florida, sperând că o schimbare de peisaj îmi va face bine. Când m-am urcat în tren, tata mi-a dat o scrisoare și mi-a spus să o nu o deschid până ce nu ajung la destinație. Am ajuns acolo în toiu sezonului turistic. Negăsind o cameră la hotel, am închiriat pentru dormit un garaj. Am încercat să mă angajez ca hamal în port la Miami, dar nu am avut noroc. Așa că mi-am petrecut vremea pe plajă. În Florida, nervii mei erau într-o stare și mai rea decât fuseseră acasă; așa că am deschis plicul să văd ce scrisese tata. Acolo era scris: «Fiule, te afli la 1 500 mile de casă și nu te simți mai bine, nu-i așa? Știam că așa va fi, pentru că ai luat cu tine cauza tuturor necazurilor tale, și anume pe tine însuși. Nu este nimic în neregulă nici cu trupul, nici cu mintea ta. Nu sunt de vină situațiile cu care te-ai confruntat, ci ceea ce crezi tu despre aceste situații. Omul este ceea ce gândește el în inima sa. Când vei înțelege asta, fiule, vino acasă, pentru că înseamnă că te-ai vindecat.»

Scrisoarea tatălui meu m-a înfuriat. Căutam înțelegere, nu instrucțiuni. M-am supărat atât de tare, încât în acel moment am hotărât să nu mă mai întorc niciodată acasă. În seara aceea, plimbându-mă pe o stradă lăturalnică din Miami, am ajuns la o biserică în care se

ținea o slujbă. Neavând unde să mă duc, am intrat și am ascultat o predică pe tema: «Cel ce se învinge pe sine este mai puternic decât cel ce cucerește o cetate». Stând în casa sfântă a Domnului și auzind aceleași gânduri pe care mi le scrisese tata, gunoiul acumulat la mine în creier a fost măturat de toate acestea. Am fost în stare să gândesc limpede și înțelept pentru prima oară în viață. Mi-am dat seama cât de prost fuseseam. Am fost șocat când m-am privit în adevărata lumină: îmi dorisem să schimb întreaga lume și pe toți din ea – când singurul lucru ce trebuia schimbat era focalizarea lentilei aparatului de fotografiat care era mintea mea.

A doua zi dimineată mi-am făcut bagajul și am plecat acasă. Peste o săptămână, m-am întors la lucru. Patru luni mai târziu, m-am căsătorit cu fata pe care mă temeam că o voi pierde. Avem acum o familie fericită și cinci copii. Dumnezeu a fost bun cu mine, atât din punct de vedere material, cât și mental. La vremea depresiei nervoase, eram maistru în schimbul de noapte într-o secție mică, cu optsprezece oameni. Acum sunt director la o fabrică de carton și am în subordine peste patru sute cincizeci de oameni. Viața este mult mai plină și mai prietenoasă. Cred că acum apreciez adevăratele valori ale vieții. Când neliniștea încearcă să mi se strecoare în suflet (așa cum i se întâmplă oricui), îmi spun că trebuie să îmi refocalizez obiectivul și totul este în regulă.

Sincer, pot spune că mă bucur de acea depresie nervoasă pe care am avut-o, pentru că am aflat pe pielea mea ce putere pot avea gândurile asupra mentalității și a trupului. Acum îmi pot face gândurile să lucreze pentru mine, și nu împotriva-mi. Văd acum că tata a avut dreptate atunci când a spus că nu situațiile exterioare îmi provocaseră toată suferința, ci ceea ce gândeam eu despre acele situații. Și de cum am înțeles asta, am fost vindecat – și așa am rămas. “ Aceasta a fost experiența studentului meu.

Sunt profund convins că pacea minții și bucuria vieții depind nu de locul în care ne aflăm sau de ceea ce avem sau de cine anume suntem, ci numai de atitudinea noastră mentală. Condițiile exterioare contează prea puțin. Să luăm, de exemplu, cazul bătrânului John Brown, ce a fost spânzurat pentru că a prădat arsenalul Statelor Unite de la Harpers Ferry și pentru că a incitat sclavii la revoltă. În drum

spre spânzurătoare, a stat pe propriul coșciug. Gardianul care stătea lângă el era nervos și îngrijorat. Dar bătrânul John Brown era calm și detașat. Privind munții Blue Ridge ai Virginiei, a exclamat: „Ce țară frumoasă! Nu am avut ocazia să o văd cu adevărat până acum.“

Sau să luăm cazul lui Robert Falcon Scott și al tovarășilor săi – primii englezi care au ajuns vreodată la Polul Sud. Drumul lor de întoarcere a fost probabil cea mai crudă experiență de acest gen trăită de om. Mâncarea li se terminase, la fel și combustibilul. Nu mai puteau înainta pentru că un viscol îngrozitor urla de unsprezece zile și unsprezece nopți – un vânt atât de aprig și tăios, încât disloca blocuri din gheața polară. Scott și însoțitorii săi știau că aveau să moară; și luaseră cu ei niște opium pentru o astfel de eventualitate. O doză mare de opium – și se puteau lăsa cu toții în voia viselor plăcute, fără să se mai trezească vreodată. Dar au ignorat drogul și au murit „fredonând cântece răsunătoare de veselie“. Știm asta dintr-o scrisoare de adio găsită asupra cadavrelor înghețate, opt luni mai târziu, de o echipă de cercetare.

Dar dacă nutrim gânduri care ne fac curaj și care îndeamnă la calm, ne putem bucura de peisaj în timp ce stăm pe coșciug, în drum spre spânzurătoare; sau ne putem umple corturile cu „cântece răsunătoare de veselie“ în timp ce murim de foame și de frig.

Milton, în orbirea sa, a descoperit același adevăr cu trei sute de ani în urmă:

*Mintea este propriul său loc și prin sine
Poate face din iad rai și din rai iad.*

Napoleon și Hellen Keller sunt întruchipările perfecte ale afirmației lui Milton; Napoleon a avut tot ceea ce-și dorește de obicei un om – glorie, putere, bogăție, și totuși a declarat pe când se afla pe insula Sfânta Elena: „Nu am cunoscut șase zile fericite în viața mea“; în timp ce Hellen Keller – orbă, surdă, paralizată, declara: „Găsesc că viața este minunată.“

Dacă jumătatea de veac trăită m-a învățat ceva, atunci m-a învățat că: „Doar tu îți poți aduce propria liniște.“

Nu fac decât să încerc să repet ceea ce atât de bine a spus Emerson în încheierea eseului său intitulat *Încrederea în sine*: „O victorie politică, o creștere a valorii acțiunilor, însănătoșirea după boală, întoarcerea prietenului absent sau un alt eveniment exterior îți ridică moralul și crezi că ți se pregătesc vremuri bune. Să nu crezi asta. Nu poate fi niciodată astfel. Doar tu îți poți aduce propria liniște.“

Epictet, marele filozof stoic, ne-a prevenit că ar trebui să ne preocupăm mai mult de îndepărtarea gândurilor rele din minte decât de extirparea „tumorilor și abceselor din trup“.

Epictet a spus asta acum nouăsprezece veacuri, iar medicina modernă se întoarce la învățătura lui. Doctorul G. Canby Robinson a declarat că din cinci pacienți internați în spitalul Johns Hopkins, patru suferă de afecțiuni produse în parte de tensiunea emoțională și de stres. Faptul acesta este adeseori adevărat chiar în cazul tulburărilor organice. „Până la urmă“, a declarat el, „se dovedește că adevărata lor cauză este neadaptarea la viață și la problemele ei.“

Montaigne, marele filozof francez, a adoptat drept motto al vieții sale aceste cuvinte: „Omul nu e rănit atât de ceea ce se întâmplă, cât de opinia lui asupra a ceea ce se întâmplă.“ Iar *părerea* noastră despre ce se întâmplă nu depinde decât de noi.

Ce vreau să spun cu asta? Am colosala insolență să vă spun în față – când sunteți doborât de necazuri și simțiți că nervii vă ies afară ca niște sârme ce se ondulează la capete – am colosala insolență să vă spun că, în aceste condiții, vă puteți schimba atitudinea mentală printr-un efort de voință? Da, exact asta vreau să spun! Și nu e tot. Am să vă arăt *cum* să o faceți. Vă poate costa ceva efort, dar secretul este simplu.

William James, care a fost neîntrecut în cunoașterea psihologiei practice, a făcut odată această observație: „*Acțiunea pare să urmeze sentimentului, dar adevărul este că acțiunea și sentimentul merg împreună; și reglementând acțiunea, care este supusă unui control mai direct al voinței, putem reglementa în mod direct sentimentul, care nu este supus aceluiași control.*“

Cu alte cuvinte, William James ne spune că nu ne putem schimba instantaneu sentimentele, prin simpla decizie de a le schimba.

Putem să ne modificăm însă acțiunile. Iar atunci când ne vom modifica acțiunile, ne vom modifica automat și simțămintele.

„Astfel“, explică el, „calea voluntară suverană către veselie, în cazul în care v-ați pierdut veselia, este să fiți veseli și să vă comportați și să vorbiți ca și cum veselia ar fi deja instalată.“

Credeți că acest truc simplu dă rezultate? Încercați-l. Puneți-vă pe chip un zâmbet mare și sincer; îndreptați-vă umerii; răsuflați adânc; fredonați apoi o frântură de cântec. Dacă nu știți să cântați, fluierați. Veți descoperi repede despre ce vorbea William James – că, *fizic*, este *imposibil* să rămâi trist sau deprimat în timp ce dai semne că ai iradia de fericire!

Acesta este unul dintre micile adevăruri fundamentale ale naturii, care cu ușurință poate face miracole în viața oricui. Cunosco o femeie din California – nu îi voi da numele – care ar putea scăpa de toate nenorocirile în douăzeci și patru de ore dacă ar cunoaște secretul. Este bătrână și este văduvă – ceea ce e trist, recunosc – dar încearcă ea să fie fericită? Nu; dacă o întrebi cum se simte, spune: „O, sunt bine“ – dar expresia de pe chipul ei și tânguiala din voce spun: „O, Doamne, dac-ai ști prin câte neazuri am trecut!“ Pare să-ți reproșeze că ești fericit în prezența ei. Sute de femei se află într-o situație mai proastă decât a ei: soțul i-a lăsat o asigurare suficientă pentru a-i ajunge tot restul vieții și are copii căsătoriți, care îi oferă un cămin. Dar rareori am văzut-o zâmbind. Se plânge că toți cei trei gineri sunt zgârciți și egoiști – deși este musafiră în casele lor timp de mai multe luni de zile pe an. Și se plânge că fiicele ei nu-i fac niciodată cadouri – deși ea însăși își drămuiește banii cu grijă, „pentru bătrânețe“. Este o pacoste pentru ea însăși și nefericita ei familie! Dar trebuie să fie așa? Aici este marele păcat – s-ar putea schimba dintr-o femeie bătrână nenorocită, acră și nefericită într-un membru stimat și iubit al familiei – numai *să vrea* să se schimbe. Și tot ce ar trebui să facă pentru a realiza această transformare ar fi să înceapă să manifeste bună dispoziție; să se comporte ca și cum ar avea de oferit dragoste – în loc să se concentreze numai asupra propriei sale persoane nefericite și acrite.

H. J. Englert, din Tell City, Indiana, trăiește încă și astăzi deoa rece a descoperit acest secret. Cu zece ani în urmă, a avut scarlatină;

când s-a însănătoșit, a descoperit că făcuse nefrită, o boală de rinichi. A încercat tot felul de doctori, „chiar și vraci“, m-a informat, dar nimic nu l-a putut vindeca.

Apoi, după puțin timp, a făcut alte complicații. I-a crescut tensiunea arterială. S-a dus la un doctor și a aflat că, datorită valorii mari atinse de tensiunea sa, boala i-ar putea fi fatală; că boala este în progres și că ar face bine să-și pună afacerile în ordine cât mai curând.

„M-am dus acasă“, spune el, „și am verificat dacă asigurarea era plătită la zi, apoi i-am cerut iertare Creatorului pentru toate greșelile și m-am pus pe o meditație mohorâtă. I-am făcut pe toți nefericiți. Soția și familia erau nenorocite și eu însumi eram extrem de deprimat. Totuși, după ce mi-am plâns de milă o săptămână întreagă, mi-am zis: «Te porți prosteste! Poate mai ai de trăit mai mult de un an, de ce nu ai încerca să fii fericit cât timp mai ești pe-aici?»

Mi-am îndreptat umerii, mi-am atârnat un zâmbet pe față și m-am străduit să mă port ca și cum totul ar fi fost normal. Recunosc că la început a fost un efort – dar m-am străduit să fiu plăcut și vesel; și atitudinea asta a fost folositoare nu doar pentru familia mea, dar și pentru mine.

Și iată că am început să mă *simt* mai bine – aproape la fel de bine pe cât pretindeam că mă simt! Starea mea a continuat să se amelioreze. Iar astăzi – la luni de zile după ce, conform tuturor previziunilor, ar fi trebuit să fiu în mormânt – sunt nu doar fericit, bine și viu, dar tensiunea arterială mi-a scăzut! Sunt încredințat de un lucru: predicția doctorului s-ar fi adevărată dacă aș fi continuat să nutresc gânduri «de moarte». Dar trupului nu i-am dat șansa să se vindece prin nimic altceva, decât prin schimbarea atitudinii mentale!“

Să vă întreb ceva: dacă simplul fapt de a te comporta cu voie bună și a nutri gânduri pozitive, de sănătate și curaj, îți poate salva viața, de ce ne-am mai tolera măcar pentru o clipă indispozițiile și depresiunile minore? De ce să ne facem pe noi înșine, și pe toți cei din jurul nostru, nefericiți și triști, când ne stă în putință să începem să creăm fericire prin simpla manifestare a bunei dispoziții?

Cu ani în urmă, am citit o cărțuție ce a avut un efect profund și durabil asupra vieții mele. Se numea *As a Man Thinketh* (*Așa cum gândește un om*) de James Allen, și iată ce spunea:

„Omul va descoperi că pe măsură ce își schimbă gândurile privitoare la lucruri și oameni, lucrurile și semenii se vor schimba în ceea ce-l privește... Dacă un om își schimbă radical gândurile, va fi uimit de transformarea rapidă ce se va produce în condițiile materiale ale vieții lui. Oamenii nu atrag asupra-și ceea ce vor, ci ceea ce sunt. Divinitatea care ne conturează finalitatea este în noi înșine. Este sinele nostru... Tot ce realizează un om este consecința directă a propriilor sale gânduri. Cineva poate să se ridice, să cucerească și să realizeze doar dacă își înalță gândurile. Nu poate însă decât să rămână slab, și abject, și nenorocit dacă refuză să își înalțe gândurile.“

Potrivit *Genezei* biblice, Creatorul a dat omului întreg pământul în stăpânire. Un cadou enorm. Dar nu mă interesează asemenea prerogative, mai mult decât regești. Nu îmi doresc decât stăpânirea asupra propriei mele persoane – stăpânirea asupra propriilor mele gânduri; stăpânirea asupra temerilor mele; stăpânirea asupra minții mele și a spiritului meu. Și este minunat să știu că pot obține această stăpânire într-o măsură uimitoare, oricând vreau, doar controlându-mi acțiunile – care, în schimb, îmi controlează reacțiile.

Așa că să ne amintim de aceste cuvinte ale lui William James: „*Mare parte din ceea ce numim Rău... poate fi adesea transformată într-un Bine tonic și înviorător printr-o simplă schimbare a atitudinii interioare – de la una de teamă la una de luptă.*“

Să luptăm pentru fericirea noastră!

Să luptăm pentru fericire urmând un program zilnic de bună-dispoziție și gândire constructivă. Iată un astfel de program. Este intitulat „Astăzi“. L-am găsit atât de inspirator, încât am distribuit sute de copii. A fost scris de răposatul Sibyl F. Partridge. Dacă și dumneavoastră și eu îl vom urma, vom elimina mare parte din griji și ne vom spori incomensurabil porția din ceea ce francezii numesc *la joie de vivre*.

DOAR PENTRU ASTĂZI

1. Astăzi voi fi fericit. Aceasta presupune că spusele lui Abraham Lincoln sunt adevărate: „cei mai mulți oameni sunt tot atât de fericiți pe cât își propun să fie“. Fericirea vine dinăuntru; nu ține de exterior.
2. Astăzi voi încerca să mă adaptez la ceea ce este și nu voi încerca să adaptez totul la propriile mele dorințe. Îmi voi lua familia, afacerea și norocul așa cum sunt și îmi voi acorda felul de a fi în funcție de acestea.
3. Astăzi mă voi îngriji de trupul meu. Voi face exerciții fizice, îi voi da atenție, îl voi hrăni, nu voi abuza de el și nu-l voi neglija, ca să fie o mașinărie perfectă aflată în slujba mea.
4. Astăzi voi încerca să îmi fortific mintea. Voi învăța ceva folositor. Nu voi fi un trândav. Voi citi ceva care pretinde efort, gândire și concentrare.
5. Astăzi îmi voi exersa sufletul în trei feluri: voi face un bine cuiva, fără a face caz de asta. Voi face cel puțin două lucruri pe care nu vreau să le fac, așa cum sugerează William James, doar ca exercițiu.
6. Astăzi voi fi agreabil. Voi arăta cât mai bine, mă voi îmbrăca așa cum se cuvine, voi vorbi fără să ridic tonul, mă voi purta curtenitor, voi fi darnic cu laudele, nu voi critica deloc, nu voi căuta nimănui defecte și nu voi încerca să schimb sau să îmbunătățesc pe nimeni.
7. Astăzi voi încerca să trăiesc deplin această zi, nu să mă apuc să îmi rezolv toate problemele vieții. În douăsprezece ore pot face lucruri care altfel m-ar înspăimânta dacă ar trebui să le continui toată viața.
8. Astăzi voi avea un program. Voi scrie ceea ce am de făcut în fiecare oră. Poate că nu îl voi urma exact, dar îl voi avea. Va elimina două calamități, graba și nehotărârea.
9. Astăzi îmi voi rezerva o întreagă jumătate de oră doar pentru mine și mă voi relaxa. În această jumătate de oră mă voi gândi uneori la Dumnezeu, pentru a căpăta o perspectivă ceva mai largă asupra vieții mele.

DALE CARNEGIE

10. Astăzi nu mă voi teme, îndeosebi nu-mi va fi teamă să fiu fericit, să mă bucur de ce este frumos, să iubesc și să cred că aceia pe care îi iubesc mă iubesc.

Dacă vrem să ne formăm o atitudine mentală care să ne aducă pace și fericire, iată Regula numărul 1:

Gândiți și acționați cu voie bună și vă veți simți voioși.

Prețul scump al răfuiei

Într-o seară, cu ani în urmă, aflat într-o excursie în Parcul Yellowstone, am stat cu alți turiști pe peluza unei păduri dese de pini și de molizi. Nu după multă vreme, și animalul pe care așteptam să-l vedem, teroarea pădurii, ursul grizzly, și-a făcut apariția în zona luminată și a început să devoreze gunoiul aruncat acolo de la bucătăria unuia dintre hotelurile din parc. Un supraveghetor silvic, Martindale, era călare și le vorbea turiștilor despre urși. Ne-a spus că ursul grizzly poate învinge orice alt animal din lumea occidentală, poate cu excepția bizonului și a ursului Kodiak; și totuși, am observat că în acea seară mai era acolo un animal, singurul căruia ursul grizzly îi permisesese să iasă din pădure și să mănânce alături de el, la lumină: un sconcs. Ursul știa că l-ar putea zdrobi pe sconcs cu un dos al labei sale puternice. De ce nu o făcea? Pentru că aflase din experiență că nu merită.

Aflasem și eu acest lucru. În copilăria petrecută la țară, prindeam în capcane sconcsși cu patru picioare de prin tufișurile din Missouri; iar la maturitate, am cunoscut pe trotuarele New York-ului câțiva sconcsși cu două picioare. Am aflat din trista experiență ca nu merită să te pui cu niciuna dintre aceste specii.

Urându-ne dușmanii, le dăm putere asupra noastră: putere asupra somnului nostru, asupra poftii de mâncare, asupra presiunii sângelui, asupra sănătății și fericirii noastre. Dușmanii ar dăntui de



bucurie dacă ar ști câtă bătaie de cap ne dau, cum ne sfâșie și cum se răzbună pe noi! Ura noastră nu îi afectează nicicum, în schimb ne transformă propriile zile și nopți într-un coșmar.

Cine credeți că a spus asta: „Dacă de dumneavoastră încercă să profite oameni egoiști, tăiați-i de pe listă, dar nu încercați să vă răfuiți cu ei. În încercarea de a vă răfui cu ei, faceți mult mai mult rău propriei dumneavoastră persoane decât celeilalte.“?... Aceste cuvinte sună de parcă ar fi fost rostite de un visător idealist. Dar nu e cazul. Cuvintele au apărut într-un buletin editat de Departamentul de Poliție din Milwaukee.

Cum vă poate face rău încercarea de a vă răfui? În multe feluri. După revista *Life*, poate să vă distrugă chiar sănătatea. „Caracteristica principală a personalității celor ce au hipertensiune arterială este resentimentul“, spune *Life*. „Când resentimentul este cronic, hipertensiunea cronică și tulburările cardiace sunt pe drum.“

Vedeți deci că atunci când Isus a spus „Iubiți pe vrăjmașii voștri“* nu propovăduia doar o etică sănătoasă. Propovăduia și medicina secolului XX. Când a spus: „Iertați... până de șaptezeci de ori câte șapte“**, Isus ne spunea și cum să ne ferim de hipertensiunea arterială, de tulburările cardiace, de ulcerele stomacale și de multe alte boli.

Una dintre prietenele mele a avut de curând un serios atac de cord. Medicul i-a prescris să stea la pat și i-a ordonat să refuze să se supere indiferent pentru ce motiv, orice s-ar întâmpla. Medicii știu că dacă ai o inimă slabă, un acces de furie *poate* să te ucidă. Am spus *poate* să te ucidă? Un astfel de acces de furie *chiar a ucis* un patron de restaurant, în Spokane, Washington, acum câțiva ani. Am în față o scrisoare de la Jerry Swartout, pe atunci șeful Departamentului de Poliție din Spokane, Washington, în care spune: „Cu câțiva ani în urmă, William Falkaber, un bărbat în vârstă de șaizeci și opt de ani, care era proprietarul unui restaurant de aici, din Spokane, a făcut o criză de nervi care l-a costat viața, din cauză că bucătarul lui insista să bea cafea din farfuriuță. Patronul restaurantului a fost atât de

* Luca 6, 27 (n. red.).

** Matei 18, 22 (n. red.).

indignat, încât a luat un revolver și a început să tragă în bucătar, dar s-a prăbușit mort din cauza unui atac de cord – cu mâna încleștată încă pe armă. Raportul medicului legist a arătat că furia a fost cauza atacului de cord.“

Când Isus a spus: „Iubiți pe vrăjmașii noștri“, ne spunea și cum să ne îmbunătățim înfățișarea. Cunosc oameni – cunoașteți și dumneavoastră – ale căror chipuri sunt ridate și înăsprite de ură și deșfigurate de resentimente. Toată chirurgia plastică din lume nu le-ar îmbunătăți înfățișarea pe cât ar putea-o face o inimă plină de iertare, tandrețe și dragoste.

Ura ne distruge capacitatea de a ne bucura până și de mâncare. Biblia exprimă ideea astfel: „Mai bine un prânz de verdețuri și dragoste, decât un bou îngrășat și ură.“

Oare dușmanii noștri nu și-ar freca mâinile de bucurie dacă ar ști că ura ce le-o purtăm ne epuizează, ne obosește și ne enervează, ne distruge înfățișarea, ne dă tulburări cardiace și, probabil, ne scurtează viața?

Chiar și în cazul în care nu ne putem iubi dușmanii, să ne iubim cel puțin pe noi înșine. Să ne iubim atât de mult, încât să nu le permitem dușmanilor să pună stăpânire pe fericirea, pe sănătatea și pe chipul nostru. Așa cum spunea Shakespeare:

*Nu-nfierbânta cuptorul la vrăjmași
Căci chiar pe tine te va arde focul.*

Când Isus a spus că ar trebui să ne iertăm dușmanii „de șaptezeci de ori câte șapte“ propovăduia, de asemenea, afacerile temeinice. De pildă, am în fața mea acum, când scriu, o scrisoare pe care am primit-o de la George Rona din Uppsala, Suedia. George Rona a fost multă vreme avocat la Viena; dar în timpul celui de-al Doilea Război Mondial s-a refugiat în Suedia. Era fără bani și avea mare nevoie de un loc de muncă. Putând să vorbească și să scrie în mai multe limbi, a sperat să găsească un post de corespondent pentru o firmă de import sau export. Cele mai multe firme i-au răspuns că nu aveau nevoie de asemenea servicii din cauza războiului, dar îi vor păstra oferta... și așa mai departe. Totuși, una dintre scrisorile

primite de George Rona a fost puțin diferită. Scrisa acolo: „Ceea ce îți imaginezi tu despre afacerea mea nu este adevărat. Te înșeli, și ești și prost. Nu am nevoie de niciun corespondent. Și chiar dacă așa avea, nu te-aș angaja pe tine, pentru că nu ești în stare să scrii corect nici măcar în suedeză. Scrisoarea ta este plină de greșeli.“

Când George Rona a citit această scrisoare, s-a înfuriat ca Donald Rățoiul. Ce zicea suedezul ăsta că nu-i în stare să scrie corect! Păi, scrisoarea suedezului era plină de greșeli! Așa că George Rona a scris o scrisoare menită să-l facă praf pe omul acela. Apoi s-a oprit. Și-a spus: „Stai o clipă. De unde știu eu că omul nu are dreptate? Am studiat eu suedeza, dar nu este limba mea maternă, așa că poate fac greșeli de care nu sunt conștient. Și dacă așa stă situația, cu siguranță trebuie să studiez mai mult, dacă vreau să capăt o slujbă. Poate că omul mi-a făcut un serviciu, chiar dacă nu asta i-a fost intenția. Simplul fapt că s-a exprimat în termeni dezagrabili nu înseamnă că nu îi sunt dator. Așadar, am să-i scriu și am să îi mulțumesc pentru ceea ce a făcut.“

Prin urmare, George Rona a rupt scrisoarea înfierbântată pe care o redactase deja și a scris alta, în care spunea: „Ați fost foarte amabil să vă deranjați să îmi scrieți, mai ales că nu aveți nevoie de un corespondent. Îmi pare rău că m-am înșelat în privința firmei dumneavoastră. Motivul pentru care v-am scris a fost următorul: m-am interesat de firmele care se ocupă de import sau de export și numele dumneavoastră mi-a fost dat ca fiind unul dintre liderii în domeniu. Nu am știut de greșelile gramaticale din scrisoarea mea. Îmi pare rău și îmi este rușine. Mă voi dedica mai stăruitor studiului limbii suedeze și voi încerca să îmi corectez greșelile. Vreau să vă mulțumesc pentru că m-ați ajutat să pornesc pe drumul perfecționării.“

Peste câteva zile, George Rona a primit o scrisoare de la acest om, prin care îl ruga să vină să îl vadă. Rona s-a dus – și a primit o slujbă. George Rona a descoperit de unul singur că „un răspuns blând alungă furia“.

N-om fi destul de sfinți ca să ne iubim dușmanii, dar de dragul propriei sănătăți și fericiri, haideți măcar să îi iertăm și să uităm. Este

lucrul cel mai inteligent. „Nu are nicio importanță că te-ai înșelat sau că ai fost jefuit“, spunea Confucius, „decât atunci când îți amintești de aceasta neîncetat.“ L-am întrebat odată pe fiul generalului Eisenhower, John, dacă tatăl lui a nutrit vreodată resentimente. „Nu“, mi-a răspuns, „tata nu pierde niciun minut gândindu-se la oamenii care nu-i plac.“

Un proverb vechi spune că e nebun cel ce nu se poate înfuria, dar cel ce nu se va înfuria e un înțelept.

Aceasta a fost politica lui William J. Gaynor, fost primar al orașului New York. Atacat puternic de presă, a fost împușcat de un maniac și aproape ucis. Aflându-se în spital și luptându-se între viață și moarte, a spus: „În fiecare seară iert totul și pe toți.“ Vi se pare prea idealist? Prea dulceag? Dacă da, haideți să vedem ce ne sfătuiește marele Schopenhauer, autor al lucrării intitulate *Studii despre pesimism*. El privea viața ca pe o aventură inutilă și dureroasă. Răspândea înnegurare în jur; și totuși, din adâncurile disperării sale, Schopenhauer a strigat: „Pe cât posibil, nu ar trebui simțită nicio animozitate pentru nimeni.“

L-am întrebat direct pe Bernard Baruch – cel care a fost consilier de încredere a șase președinți: Wilson, Harding, Coolidge, Hoover, Roosevelt și Truman – dacă a fost vreodată deranjat de atacurile adversarilor săi. „Nu-i om care să mă umilească sau să mă tulbure“, mi-a răspuns. „Nu-l las.“

Nici pe dumneavoastră sau pe mine nu ne poate umili nimeni – *decât dacă îl vom lăsa.* | *

*Bătele și pietrele îmi pot rupe oasele
Dar cuvintele nu mă pot răni niciodată.*

De-a lungul vremii, omenirea a aprins lumânări pentru cei asemenea lui Cristos, care nu purtau dușmănie vrăjmașilor lor. Am fost de multe ori în Parcul Național Jasper din Canada și am privit unul dintre cei mai frumoși munți din lumea occidentală – un munte botezat în onoarea Edithei Cavell, asistentă medicală britanică ce a înfruntat moartea ca o sfântă, în fața unui pluton de execuție german, pe 12 octombrie 1915. Crima ei? Ascunsese, hrănise și îngrijise în

casa ei din Belgia soldați francezi și englezi răniți și îi ajutase să se refugieze în Olanda. Când, în acea dimineață de octombrie, preotul englez a intrat în celula ei din închisoarea militară din Bruxelles, ca să o pregătească pentru moarte, Edith Cavell a murmurat două fraze care au fost încrustate în bronz și în granit: „Îmi dau seama că patriotismul nu este suficient. Nu trebuie să port ură și ranchiună nimănui.“ Patru ani mai târziu, corpul i-a fost dus în Anglia și în memoria ei s-au ținut slujbe la Westminster Abbey. Am petrecut o dată un an la Londra; mă duceam adeseori la statuia Editheii Cavell din fața National Portrait Gallery și citeam cuvintele nemuritoare săpate în granit: „Îmi dau seama că patriotismul nu este suficient. Nu trebuie să port ură și ranchiună nimănui.“

Un mod sigur de a-i ierta și a-i uita pe dușmanii noștri este implicarea profundă într-o cauză infinit mai mare decât noi înșine. După aceasta, insultele și animozitățile cu care ne confruntăm nu vor mai conta, fiindcă nimic altceva nu ne va mai interesa în afară de *cauza* noastră. Să luăm drept exemplu un eveniment extrem de dramatic care era să se petreacă în pădurile de conifere din Mississippi în 1918. Un linșaj! Laurence Jones, un profesor și preot negru, era să fie linșat. Am vizitat acum câțiva ani școala întemeiată de Laurence Jones – Piney Woods Country School – și am vorbit în fața elevilor. Școala este acum cunoscută pe plan național, dar incidentul pe care îl voi relata a avut loc cu mult timp înainte. S-a petrecut în zilele pline de emoție ale Primului Război Mondial. În regiunea centrală a statului Mississippi s-a răspândit zvonul că germanii îi stârneau pe negri și îi incitau la revoltă. Laurence Jones, omul care era să fie linșat, era, după cum am spus deja, el însuși negru și a fost acuzat că ajută la instigarea rasei sale la insurecție. Un grup de albi – oprindu-se în fața bisericii – îl auzise pe Laurence Jones strigând congregației: „Viața este o bătălie în care fiecare negru trebuie să-și pună *armura* și să *lupte* pentru a supraviețui și a izbuti.“

„Luptă!“ „Armură!“ Destul. Galopând în noapte, acești tineri înfierbântați au adunat o mulțime, s-au întors la biserică, l-au legat pe predicator cu o funie, l-au târât o milă de-a lungul drumului, l-au așezat pe un morman de nuiele, au aprins chibrituri și erau gata să

Îl spânzure și să îl ardă în același timp, când cineva a strigat: „Să-l auzim cum vorbește împotriva albilor înainte să-i dăm foc. Discurs! Discurs!“ Laurence Jones, urcat pe nuiele, a vorbit cu funia de gât; a vorbit pentru viața și pentru *cauza* lui. Absolvide Universitatea din Iowa în 1907. Caracterul său integru, învățătura și talentele muzicale îl făcuseră popular atât în rândul studenților, cât și al profesorilor. La absolvire, refuzase oferta unui patron de hotel de a-l implica în afacere și pe aceea a unui om bogat dornic să îi finanțeze educația muzicală. De ce? Pentru că era obsedat de un ideal. Cartea despre viața lui Booker T. Washington îl inspirase să-și dedice propria viață educării celor analfabeți și nevoiași ce aparțineau rasei sale. Așa că s-a dus în cel mai înapoiat loc pe care l-a putut afla în Sud – un loc aflat la douăzeci și cinci de mile la sud de Jackson, Mississippi. Amanetându-și ceasul pe un dolar și șaiszeci și cinci de cenți, și-a întemeiat școala în pădure, folosind buturugi în loc de bănci. Laurence Jones le-a povestit acelor oameni furioși, care așteptau să îl linșeze, despre cum se zbatuse să-i educe pe copiii aceia neșcoliți și să-i învețe să fie niște buni fermieri, mecanici, bucătari, menajere. Le-a spus despre albi care îl ajutaseră în strădania lui de a întemeia Piney Woods Country School – albi care îi dăduseră pământ, cherestea, porci, vaci și bani pentru a-l ajuta să-și desfășoare munca educativă.

Când Laurence Jones a fost întrebat mai târziu dacă nu îi ura pe cei care l-au târât pe drum ca să-l spânzure și să-l ardă, a răspuns că era *prea ocupat cu cauza lui* ca să mai urască – *prea absorbit în ceva mai mare decât el însuși*. „Nu am timp de ceartă“, a spus, „nici de regrete; și niciun om nu mă poate sili să mă cobor într-atât încât să îl urăsc.“

În timp ce Laurence Jones vorbea cu sinceritate și impresionantă elocință, în timp ce pleda, nu pentru el însuși, ci pentru cauza sa, mulțimea a început să se îmblânzească. În cele din urmă, din mulțime, un veteran bătrân din Confederație a spus: „Cred că băiatul ăsta spune adevărul. Îți știu pe albi de care a pomenit. Face treabă bună. Am făcut o greșală. Mai bine l-am ajutat decât să-l spânzurăm.“ Veteranul confederat a trecut cu pălăria în mână prin mulțime

și a strâns un dar de cincizeci și doi de dolari de la patruzeci de oameni, chiar de la acei oameni care se adunaseră acolo ca să îl spânzure pe fondatorul școlii Piney Woods Country School – omul care a spus: „Nu am timp de ceartă, nici de regrete, și niciun om nu mă poate sili să mă cobor într-atât încât să îl urăsc.“

Epictet remarca acum nouăsprezece veacuri că nu culegem decât ceea ce semănăm și că, într-un fel sau altul, soarta ne face aproape întotdeauna să plătim pentru faptele noastre rele. „Până la urmă“, a spus Epictet, „fiecare își va afla pedeapsa pentru propriile-i fapte rele. Cel ce ține minte aceasta nu se va supăra pe nimeni, nu se va indigna pe nimeni, nu va sudui pe nimeni, nu va blama pe nimeni, nu va jigni pe nimeni, nu va urî pe nimeni.“

Probabil că în America nu a fost om mai atacat, mai urât și mai înșelat decât Lincoln. Și totuși, Lincoln, potrivit biografiei clasice scrise de Herndon, „nu i-a judecat niciodată pe oameni în funcție de faptul dacă îi plăceau sau nu. Dacă un anumit act trebuia îndeplinit, putea înțelege că adversarul său o putea face la fel de bine ca oricare. Dacă un om îl defăima sau îl trata rău, dar era cel mai potrivit pentru un anumit post, Lincoln îi dădea postul ca și cum l-ar fi dat unui prieten... Nu cred că a dat vreodată pe cineva la o parte pentru că îi era adversar sau pentru că nu îl plăcea.“

Lincoln a fost atacat și insultat chiar de câțiva dintre oamenii pe care el îi numise în poziții înalte – oameni ca McClellan, Seward, Stanton și Chase. Și totuși, Lincoln credea, după spusele lui Herndon, partenerul său juridic, că „Nimeni nu trebuie elogiat pentru ce-a făcut ori cenzurat pentru ceea ce a făcut sau n-a făcut“, pentru că „suntem toți copiii condițiilor, împrejurărilor, mediului, educației, ai obiceiurilor deprinse și ai eredității, care fac din oameni ceea ce sunt și vor fi veșnic.“

Probabil că Lincoln avea dreptate. Dacă dumneavoastră sau eu am fi moștenit aceleași caracteristici fizice, mentale și emoționale pe care le-au moștenit adversarii noștri și dacă viața ne-ar fi făcut ceea ce le-a făcut lor, am acționa exact ca ei. Nu am putea să facem altcumva. Să fim suficient de caritabili și să repetăm rugăciunea indienilor Sioux: „O, Mare Spirit, nu mă lăsa să judec și să critic pe

cineva până ce nu umblu în mocasinii săi timp de două săptămâni.“ Așa că, în loc să ne urâm dușmanii, mai bine să ne fie milă de ei și să-I mulțumim Domnului că viața nu a făcut din noi ceea ce sunt ei. În loc să ne coplesim dușmanii cu acuzații și răzbunare, să le oferim mai bine înțelegerea, compasiunea, sprijinul, iertarea și rugăciunile noastre.

Am crescut într-o familie care citea din Scriptură sau repeta un verset din Biblie în fiecare seară, apoi îngenunchea și rostea „rugăciunile de familie“. Parcă îl aud pe tata, într-o fermă singuratică din Missouri, repetând cuvintele lui Isus – cuvinte care vor continua să fie repetate atâta vreme cât omul va avea idealuri: „Iubiți pe vrăjmașii voștri, faceți bine celor ce vă urăsc pe voi; binecuvântați pe cei ce vă blestemă, rugați-vă pentru cei ce vă fac necazuri.“*

Tatăl meu a încercat să trăiască aceste cuvinte ale lui Isus; și ele i-au dat o liniște interioară pe care capii și regii pământului au căutat-o adesea în van.

Pentru a cultiva o atitudine mentală care vă va aduce liniște și fericire, amintiți-vă că Regula numărul 2 este:

Să nu încercăm vreodată să ne răfuim cu dușmanii noștri, pentru că ne vom face mai mult rău nouă decât lor, dacă o vom face. Să procedăm asemenea generalului Eisenhower: să nu pierdem nicio clipă gândindu-ne la cei care nu ne plac.

* Luca 6, 27–28 (n. red.).

**Dacă veți face asta,
nu vă veți face niciodată griji
din cauza nerecunoștinței**

Am cunoscut recent un om de afaceri din Texas care fierbea de indignare. Am fost avertizat că îmi va povesti despre asta în cel mult un sfert de oră după ce îi voi fi prezentat. Așa a făcut. Incidentul care îl supărase se petrecuse cu unsprezece luni în urmă, dar el fierbea încă. Nu putea vorbi despre altceva. Le dăduse celor treizeci și patru de angajați ai săi zece mii de dolari ca primă de Crăciun – aproximativ trei sute de dolari la fiecare – și niciunul nu îi mulțumise. „Îmi pare rău“, mi s-a plâns, „nu ar fi trebuit să le dau niciun ban!“

„Un om furios“, spunea Confucius, „este mereu plin de otravă.“ Acest om era atât de plin de otravă, încât mi-a fost sincer milă de el. Avea în jur de șaizeci de ani. Companiile de asigurări presupun că, în medie, vom trăi ceva mai mult de două treimi din diferența dintre vârsta de la data încheierii contractului și optzeci de ani. Deci, acest om – dacă avea noroc – mai avea probabil de trăit paisprezece sau cincisprezece ani. Și totuși își irosise aproape un an întreg din puținii ani rămași cu amărăciunea și ranchiuna provocate de un fapt consumat. Mi-a fost milă de el.

În loc să se lase cuprins de resentimente și să își plângă de milă, s-ar fi putut întreba *de ce* nu a primit nicio apreciere. Poate că își plătitse prost angajații și le solicitase multă muncă suplimentară. Poate că aceștia vedeau în prima de Crăciun nu un cadou, ci niște bani câștigați de ei. Poate că era atât de critic și de inabordabil, încât nimeni

nu îndrăzneala sau nu avea chef să îi mulțumească. Poate că simțeau că a dat prima pentru că mare parte din profit se ducea, oricum, pe impozite.

Pe de altă parte, poate că angajații erau egoiști, răi, nepoliticoși. Poate fi și într-un fel, și în celălalt. Nu știu mai mult decât dumneavoastră care era situația. Dar știu că doctorul Samuel Johnson a spus: „Recunoștința este un fruct al cultivării la scară înaltă. Nu îl veți găsi la persoanele grosolane.“

Iată care este ideea pe care vreau să o scot în evidență: *acest om a făcut greșeala umană și aducătoare de tristețe de a se aștepta la recunoștință*. Pur și simplu nu cunoștea natura umană.

Dacă salvezi viața cuiva, te aștepți să-ți fie recunoscător? Posibil – dar Samuel Leibowitz, care a fost un avocat ce-și câștigase celebritatea în procese de crimă înainte de a deveni judecător, a salvat *saptezeci și opt* de oameni de la scaunul electric! Câți dintre aceștia presupuneți că s-au oprit să-i mulțumească lui Samuel Leibowitz, ori s-au deranjat să-i trimită măcar o felicitare de Crăciun? Câți? Ghiciți... Exact – niciunul.

Cristos a ajutat zece leproși într-o singură după-amiază – dar câți dintre aceștia s-au oprit să-I mulțumească? Unul singur. Uitați-vă în *Evanghelia după Luca*. Când Cristos S-a întors către ucenicii Săi și i-a întrebat: „Dar cei nouă unde sunt?“*, fugiseră cu toții. Dispăruseră fără o vorbă de mulțumire! Să vă întreb ceva: de ce ar trebui dumneavoastră sau eu – sau omul acela de afaceri din Texas – să ne așteptăm la mai multă recunoștință pentru serviciile *noastre* mărunte decât I-a fost arătată lui Isus Cristos?

Iar când este vorba de chestiuni bănești, să te ții! Ei bine, aici situația este și mai deznădăjduită. Charles Schwab mi-a spus că salvase odată un casier al unei bănci care speculase la bursa de acțiuni cu fonduri ce aparțineau băncii. Schwab a pus banii pentru a-l salva pe acest om de pușcărie. I-a fost recunoscător casierul? O, da, dar nu pentru multă vreme. Apoi s-a întors împotriva lui Schwab – blestemându-l și acuzându-l – tocmai pe omul care-l salvase de la închisoare!

* *Luca 17, 17 (n. red.).*

Dacă i-ați da unei rude un milion de dolari, v-ați aștepta să vă fie recunoscătoare? Andrew Carnegie a făcut exact acest lucru. Dar dacă Andrew Carnegie s-ar fi întors din mormânt, ar fi fost șocat văzând cum îl blestema această rudă! De ce? Pentru că bătrânul Andy lăsase 365 de milioane de dolari pentru acțiuni publice caritabile – iar rudei „îi închisese gura cu un prăpădit de milion de dolari“, după cum s-a exprimat aceasta.

Așa stau lucrurile. Firea omenească a fost dintotdeauna fire omenească – și probabil nu veți apuca s-o vedeți schimbându-se. Atunci, de ce nu o acceptați? De ce nu sunteți realiști în privința ei, așa cum a fost Marc Aureliu, unul dintre cei mai înțelepți oameni care au cârmuit Imperiul Roman? El a scris într-o zi în jurnal: „Astăzi voi întâlni oameni care vorbesc prea mult – oameni egoiști, egocentriști, nerecunoscători. Dar nu voi fi surprins sau tulburat, pentru că nu-mi pot închipui o lume fără astfel de oameni.“

Are sens, nu-i așa? Dacă nu facem decât să ne văicărim din cauza nerecunoștinței, cine este vinovat? Natura umană – sau ignoranța noastră relativ la natura umană? Să nu ne așteptăm la recunoștință. Iar dacă uneori o primim, va veni ca o surpriză încântătoare. Dacă nu o primim, nu vom fi tulburați.

Iată prima idee pe care vreau să o subliniez în acest capitol: *este firesc ca lumea să uite să fie recunoscătoare; așadar, dacă ne așteptăm la recunoștință, nu ne vom alege cu nimic altceva decât cu dureri de inimă.*

Cunosc o femeie din New York care se plânge întruna că este singură. Nicio rudă nu vrea să se apropie de ea – și nici nu-i de mirare. Dacă o vizitezi, îți va povesti ore-n șir ce a făcut pentru nepoatele ei când erau mici: le-a îngrijit când au avut pojar, și oreion, și tuse măgărească; le-a dat să mănânce ani de zile; a ajutat-o pe una dintre ele să meargă la școala comercială și i-a oferit celeilalte un cămin până când s-a măritat.

Vin nepoatele să o vadă? O, da, din când în când, dintr-un fel de sentiment al datoriei. Dar vizitele acestea nu le fac nicio plăcere. Știu că vor fi nevoite să stea și să-i asculte ore întregi reproșurile

voalate. Vor fi tratate cu o litanie nesfârșită de plângeri amare și de oftaturi autocompătitoare. Iar când această femeie nu le mai poate șantaja și teroriza pe nepoate să vină să o vadă, recurge la una din „vrăjile“ ei. Face un atac de cord.

Este atacul de cord real? O, da. Doctorii spun că are „o inimă nervoasă“, că suferă de palpitații. Dar doctorii mai spun și că nu pot face nimic pentru ea – problema ei este de natură emoțională.

Ceea ce își dorește cu adevărat această femeie este dragoste și atenție. Dar ea o numește „recunoștință“. Și nu va primi niciodată recunoștință ori dragoste, fiindcă le pretinde. Crede că i se cuvin.

Există mii de oameni asemenea ei, oameni bolnavi de „nerecunoștință“, singurătate și neglijare. Tânjesc să fie iubiți; dar nu pot spera să fie iubiți decât dacă încetează să ceară asta și încep să reverse iubire fără speranța de a le fi returnată.

Sună asta a pur idealism nepractic și vizionar? Nu este. Este doar bun-simț. Este o cale bună, prin care ne putem găsi fericirea la care tânjim. Eu știu. Am văzut cum s-a întâmplat în propria mea familie. Mama și tata dădeau din bucuria de a-i ajuta pe alții. Eram săraci – întotdeauna împovărați de datorii. Dar, așa săraci cum eram, tata și mama reușeau să trimită bani în fiecare an la un orfelinat, Casa Creștină din Council Bluffs, Iowa. Mama și tata nu au vizitat niciodată orfelinatul. Probabil că nimeni nu le-a mulțumit pentru daruri – în afara vreunei scrisori –, dar au fost răsplățiți din belșug, pentru că aveau bucuria să-i ajute pe acei copii mici – fără a dori sau a aștepta în schimb recunoștință.

După ce am plecat de acasă, le trimiteam întotdeauna tatei și mamei un cec de Crăciun și îi rugam să își permită un pic de lux pentru ei înșiși. Dar rareori o făceau. Când veneam acasă cu câteva zile înainte de Crăciun, tata îmi spunea despre cărbunii și alimentele cumpărate pentru vreo văduvă din oraș, care avea o mulțime de copii și nu avea cu ce cumpăra mâncare și combustibil. Ce bucurie primeau făcând aceste daruri – bucuria de a oferi fără a aștepta ceva în schimb!

Cred că tata s-ar fi încadrat în descrierea pe care a făcut-o Aristotel omului ideal – omul care merită cel mai mult să fie fericit. „Omul ideal“, a spus Aristotel, „se bucură când face bine altora.“

Iată a doua idee pe care vreau să o subliniez în acest capitol: *Dacă vrem să ne găsim fericirea, haideti să nu ne mai gândim la recunoștință și nerecunoștință și să dăruim pentru bucuria interioară de a dăru.*

Părinții își smulg părul din cauza nerecunoștinței copiilor de zece mii de ani.

Chiar și Regele Lear al lui Shakespeare a strigat: „Mai rău decât un dinte de șarpe este să ai un copil nerecunoscător!“ Dar de ce ar trebui să fie copiii recunoscători – în afara cazului în care îi învățăm să fie? Nerecunoștința este naturală – asemenea buruienilor. Recunoștința este ca un trandafir. Trebuie hrănit, udat și cultivat, iubit și protejat.

Dacă ne sunt copiii nerecunoscători, a cui este vina? Poate că a noastră. Dacă nu i-am învățat niciodată să-și exprime recunoștința față de alții, cum ne putem aștepta să ne fie nouă recunoscători?

Am cunoscut un bărbat din Chicago care chiar avea motive să se plângă de nerecunoștința fiilor săi vitregi. Trudea într-o fabrică de cutii, rareori câștigând mai mult de patruzeci de dolari pe săptămână. Se însurase cu o văduvă, și ea l-a convins să împrumute bani și să-i trimită pe cei doi fii ai ei la colegiu. Din salariul lui de patruzeci de dolari pe săptămână avea de plătit mâncarea, chiria, combustibilul, hainele și împrumutul. A făcut asta timp de patru ani, muncind ca un rob, fără să se plângă vreodată.

A primit mulțumiri? Nu; soția lui găsea că toate acestea sunt de la sine înțelese – la fel și fiii ei. Nu și-au închipuit vreodată că i-ar datora ceva tatălui vitreg – nici măcar mulțumiri!

Cine a fost de vină? Băieții? Da; dar mama lor, și mai mult. Și-a zis că ar fi păcat să le împovăreze tinerețea cu un „sentiment de obligație“. Nu voia ca fiii ei să „pornească în viață cu datorii“. Așa că nu i-a trecut niciodată prin minte să spună: „Cât de nobil este tatăl

vostru vitreg că vă ajută să faceți colegiul!“ În schimb, a adoptat atitudinea: „Oh, dar măcar atât poate face și el pentru voi!“

Credea că își protejează fiii, dar, de fapt, îi trimitea în viață cu ideea primejdioasă că lumea le datorează asigurarea traiului. Și a fost o idee primejdioasă – pentru că unul dintre fiii ei a încercat să „se împrumute“ de la un patron și a ajuns la închisoare!

Trebuie să ținem minte că fiii noștri sunt, într-o foarte mare măsură, ceea ce noi facem din ei. Iată, de pildă, sora mamei mele – Viola Alexander, din Minneapolis – care este un strălucit exemplu de femeie care nu a avut niciodată motive să se plângă de „nerecunoștința“ copiilor săi. Când eram eu mic, mătușa Viola o lua pe mama ei acasă ca să-și arate dragostea și să aibă grijă de ea; și făcea același lucru pentru mama soțului ei. Pot încă, dacă închid ochii, să le văd pe cele două bătrâne stând în fața focului la ferma mătușii Viola. O „deranjau“ pe mătușa Viola? Oh, presupun că adesea. Dar nu ai fi putut ghici asta niciodată din atitudinea ei. Le iubea pe cele două bătrâne – așa că le îngrijea, le răsfăța și le făcea să se simtă bine acasă la ea. În plus, mătușa Viola avea șase copii; dar niciodată nu i-a trecut prin minte că ar fi făcut ceva deosebit de nobil sau că merita aplauze pentru că le-a luat pe cele două bătrâne în propria-i casă. Pentru ea era ceva firesc, ceva convenit, ceva ce voia să facă.

Unde este astăzi mătușa Viola? Păi, este văduvă de douăzeci și ceva de ani și are cinci copii la casa lor – cinci gospodării separate – care „se ceartă“ ca s-o împartă, s-o facă să vină să trăiască la ei acasă. Din „recunoștință“? Nonsens! Este dragoste – *pură dragoste*. Copiii aceștia au respirat o atmosferă de iubire, de bunătate și de căldură umană pe toată durata copilăriei lor. Este de mirare că acum, când situația s-a inversat, *înapoiază* dragostea?

Să ținem, așadar, minte că pentru a crește copiii recunoscători trebuie să fim recunoscători. Să ne amintim că „ulcioarele mici au urechi mari“ – și să fim atenți la ce spunem. Și ca să ilustrăm asta – următoarea dată când vom fi tentați să minimalizăm bunătatea cuiva în prezența copiilor, haideti să ne oprim. Să nu spunem niciodată: „Ia uite ce șervețele a trimis verișoara Sue de Crăciun. Le-a croșetat

chiar ea. N-au costat-o niciun ban!“ Remarca ne poate părea banală – dar copiii ascultă. Așa că mai bine să spunem: „Uite câte ore a petrecut verișoara Sue ca să confecționeze aceste cadouri de Crăciun! Ce drăguț din partea ei! Să-i trimitem un bilet de mulțumire chiar acum.“ Astfel, copiii noștri își pot însuși fără să-și dea seama obiceiul de a lăuda și a aprecia.

Pentru a evita resentimentele și îngrijorarea provocate de nerecunoștință, iată Regula numărul 3:

- A. În loc să ne facem griji din cauza nerecunoștinței, mai bine ne-am aștepta la ea. Să ne amintim că Isus a vindecat zece leproși într-o zi – și numai unul l-a mulțumit. De ce ne-am aștepta la mai multă recunoștință decât a primit Isus?**
- B. Să ne amintim că singurul mod de a găsi fericirea nu este să așteptăm recunoștință, ci să dăruim pentru bucuria de a dăruia.**
- C. Să ne amintim că recunoștința este o trăsătură „cultivată“; așadar, dacă vrem să avem copii recunoscători, trebuie să-i învățăm să fie recunoscători.**

Ați da tot ce aveți pe un milion de dolari?

Îl cunosc pe Harold Abbott de mulți ani. Locuia în Webb City, Missouri. A fost lector la cursurile mele. Într-o zi, ne-am întâlnit în Kansas City și m-a dus cu mașina până la ferma mea din Belton, Missouri. Pe drum, l-am întrebat cum de reușea să nu își facă griji; și mi-a spus o poveste plină de învățăminte pe care nu o voi uita nicicând.

„Odinioară, îmi făceam o mulțime de griji“, mi-a spus, „dar într-o zi de primăvară, prin 1934, mergeam pe strada West Dougherty din Webb City când mi-au căzut ochii pe o privesc pe ce mi-a alungat toate grijile. Totul s-a întâmplat în zece secunde, dar în aceste zece secunde am învățat mai mult despre cum să trăiesc decât învățasem în ultimii zece ani. Vreo doi ani avusesem o băcănie în Webb City“, mi-a spus Harold Abbott, continuându-și povestea. „Nu numai că îmi pierdusem toate economiile, dar făcusem atâtea datorii, încât de-abia în șapte ani am reușit să le returnez. Băcănia mea fusese închisă în sâmbăta precedentă; iar eu tocmai mă duceam la Banca Merchants and Miners ca să împrumut niște bani, să mă pot duce la Kansas City să-mi caut o slujbă. Mergeam ca un om învins. Îmi pierdusem toată puterea de luptă și încrederea. Apoi, deodată, am văzut venind pe stradă un om fără picioare. Era așezat pe o platformă mică de lemn, echipată cu roțile. Ținea câte o bucată de lemn în fiecare mână și, cu ajutorul lor, înainta de-a lungul străzii. L-am întâlnit tocmai după ce

traversase strada și încerca să se ridice cu câțiva centimetri, ca să se urce pe bordura trotuarului. În timp ce își înclina platforma de lemn, ochii ni s-au întâlnit. M-a salutat cu un zâmbet larg. «Bună dimineată, domnule. Este o dimineată frumoasă, nu-i așa?» a spus cu voie bună. Stând și privindu-l, mi-am dat seama cât eram de bogat. Aveam două picioare. Puteam să merg. Mi-a fost rușine de autocompătirea la care mă dedasem. Mi-am spus că dacă el poate fi fericit, vesel și încrezător așa, fără picioare, și eu, care am picioare, pot fi. Simțeam deja cum mi se ridica pieptul. Intenționasem să cer de la Banca Merchants și Miners numai o sută de dolari. Dar acum am avut curajul să cer *două* sute. Avusesem de gând să spun că vreau să mă duc la Kansas City pentru a *încerca* să capăt o slujbă. Dar acum am anunțat, stăpân pe mine, că voiam să mă duc la Kansas City ca să *îmi iau* o slujbă. Am primit împrumutul; și am căpătat slujba.

Acum am următoarele cuvinte lipite pe oglinda de la baie și le citesc în fiecare dimineată, când mă bărbieresc:

*Am fost trist că n-am pantofi
Până am întâlnit pe stradă un om fără picioare.“*

L-am întrebat odată pe Eddie Rickenbacker care a fost cea mai mare lecție pe care o învățase în cele douăzeci și una de zile, cât a rătăcit pe plute de salvare, împreună cu tovarășii săi, pierduți fără speranță în Pacific. „Cea mai mare lecție pe care am învățat-o din acea experiență“, mi-a spus, „a fost că dacă ai destulă apă proaspătă de băut și destulă mâncare, nu trebuie să te plângi de nimic.“

În *Time*, a apărut un articol despre un sergent care fusese rănit la Guadalcanal. Lovit la gât de un fragment de glonț, sergentul suferise șapte transfuzii de sânge. Scriindu-i un bilet doctorului, l-a întrebat: „O să trăiesc?“ Doctorul a răspuns: „Da.“ A scris un alt bilet, întrebând: „O să pot vorbi?“ Răspunsul a fost din nou afirmativ. Atunci a scris încă un bilet, spunând: „*Atunci la ce naiba îmi mai fac griji?*“

Ce-ar fi să vă opriti chiar acum și să vă puneți întrebarea: „La ce naiba îmi fac griji?“ Veți descoperi, probabil, că, prin comparație, motivele sunt neimportante și nesemnificative.

Cam nouăzeci la sută din lucrurile din viața noastră sunt bune și cam zece la sută sunt rele. Dacă vrem să fim fericiți, nu trebuie decât să ne concentrăm asupra celor nouăzeci la sută care sunt bune și să le ignorăm pe cele zece la sută rele. Dacă vrem să fim îngrijorați și supărați și să facem ulcer la stomac, nu trebuie decât să ne concentrăm asupra celor zece la sută care sunt rele și să le ignorăm pe cele nouăzeci la sută grozave.

Cuvintele „Gândește și mulțumește“ sunt înscrise în multe dintre bisericile cromwelliene din Anglia. Ar trebui să purtăm aceste cuvinte și în inimă: „Gândește și mulțumește“. Să ne gândim la toate lucrurile pentru care trebuie să fim recunoscători și să-i mulțumim lui Dumnezeu pentru toate darurile și binecuvântările primite.

Jonathan Swift, cel care a scris *Călătoriile lui Gulliver*, a fost cel mai îngrozitor pesimist din literatura engleză. Îi părea atât de rău că s-a născut, încât se îmbrăca în negru și postea la aniversările zilei sale de naștere; și totuși, în disperarea lui, acest pesimist suprem al literaturii engleze a laudat puterile magnifice, dătătoare de sănătate, ale veseliei și fericirii. „Cei mai buni doctori din lume“, declara el, „sunt doctorul Dieta, doctorul Liniște și doctorul Veselie.“

Disponem cu toții de serviciile „doctorului Veselie“ gratuit, în fiecare oră a zilei, dacă ne îndreptăm simplu atenția către toate bogățiile incredibile pe care le posedăm – bogății ce depășesc cu mult comorile fabuloase ale lui Ali Baba. V-ați vinde ambii ochi pentru un miliard de dolari? Pe cât v-ați da cele două picioare? Mâinile? Auzul? Copiii? Familia? Însuși-vă avuțiile și veți descoperi că nu ați vinde ceea ce aveți pentru tot aurul strâns vreodată de familiile Rockefeller, Ford și Morgan la un loc.

Dar oare apreciem toate acestea? A, nu! Așa cum spunea Schopenhauer: „Rareori ne gândim la ceea ce avem, dar mereu la ceea ce ne lipsește.“ Da, tendința de a ne gândi rareori „la ceea ce avem, dar mereu la ceea ce ne lipsește“ este cea mai mare tragedie din lume. A provocat probabil mai multă nenorocire decât toate războaiele și bolile din istorie.

L-a făcut pe John Palmer să se transforme „dintr-un tip obișnuit, într-un bătrân morocănos“ și aproape că i-a distrus căminul. Știu pentru că mi-a spus-o chiar el.

Domnul Palmer locuiește în Paterson, New Jersey. „La scurtă vreme după ce m-am întors din armată“, spunea, „am început o afacere pe cont propriu. Munceam din greu zi și noapte. Lucrurile mergeau bine. Apoi au început necazurile. Nu puteam să procur subansambluri și materiale. Îmi era teamă că voi fi nevoit să renunț la afacere. Îmi făceam atâtea griji, încât m-am transformat dintr-un tip obișnuit într-un bătrân morocănos. Am devenit atât de acru și de iritabil, încât... Ei bine, pe atunci nu știam; dar acum îmi dau seama că eram foarte aproape de a-mi pierde familia fericită. Și apoi, într-o bună zi, un veteran tânăr, handicapat, care lucrează pentru mine, mi-a spus: «Johnny, ar trebui să-ți fie rușine. Te comporti ca și cum ai fi singura persoană din lume care are necazuri. Să zicem că trebuie să-ți închizi atelierul pentru o vreme – și ce-i cu asta? Poți s-o iei de la capăt, când lucrurile reintră în normal. Ai atâtea motive pentru care ar trebui să fii recunoscător. Și totuși bodogănești continuu. Doamne, ce n-aș da să fiu în locul tău! Uită-te la mine, am doar un braț și jumătate din față arsă, dar nu mă plâng. Dacă nu încetezi cu bombăneala și bodogăneala, o să-ți pierzi nu numai afacerea, dar și sănătatea, căminul și prietenii!»

Aceste remarci m-au făcut să înlemnesc. M-au făcut să îmi dau seama cât de bine o duceam. Am hotărât chiar în acel moment că mă voi schimba și voi fi din nou cel dinainte – și așa am făcut.“

O prietenă de-a mea, Lucile Blake, a trebuit să se clatine pe marginea prăpastiei înainte de a învăța să fie fericită pentru ce are în loc să își facă griji pentru ceea ce îi lipsește.

Am cunoscut-o pe Lucile cu ani în urmă, când învățam amândoi să scriem proză scurtă la Școala de Jurnalism a Universității Columbia. Acum câțiva ani, a suferit șocul vieții ei. Locuia în Tucson, Arizona. Iată povestea ei, așa cum mi-a istorisit-o:

„Trăisem într-un vârtej: studiasem orga la Universitatea din Arizona, conduceam o clinică de consultanță psihologică în oraș și predam un curs de cultură muzicală la Desert Willow Ranch, unde

locuiam. Mă duceam la petreceri, dansam, călăream sub lumina stelelor. Într-o dimineață, m-am prăbușit. Inima! «Va trebui să stai la pat pentru un an de odihnă totală», mi-a spus doctorul. Nu m-a încurajat să cred că mă voi înzdrăveni vreodată.

La pat, un an de zile! Să fiu invalidă – ba poate chiar să mor! Eram îngrozită! De ce mi se întâmplau toate astea? Ce făcusem ca să merit așa ceva? Am plâns și m-am jelit. Nu puteam să mă împac cu gândul. Dar am stat în pat, așa cum mi-a recomandat doctorul. Un vecin de-al meu, domnul Rudolf, un artist, mi-a spus: «Acum crezi că este o tragedie să stai în pat un an întreg. Dar nu-i așa. O să ai timp să meditezi și să te cunoști mai bine pe tine însăși. În câteva luni, vei evolua spiritual mai mult decât în toată viața.» M-am calmat și am încercat să-mi redefinesc valorile. Am citit cărți inspiratoare. Într-o zi, am auzit un comentator de radio spunând: «Poti exprima numai ce există în propria-ți conștiință.» Auzisem astfel de vorbe de multe ori până atunci, dar acum au pătruns în adâncul meu și au prins rădăcini. Am hotărât să mă concentrez numai asupra gândurilor după care voiam să trăiesc: gânduri de bucurie, de fericire, de sănătate. M-am silit să trec în revistă în fiecare dimineață, imediat după trezire, toate lucrurile pentru care trebuia să fiu recunoscătoare. Lipsa durerilor. O fiică încântătoare. Vederea. Auzul. Muzica minunată de la radio. Timp de citit. Mâncare bună. Eram atât de voioasă și aveam atât de mulți vizitatori, încât doctorul a pus un afiș în care scria că nu pot avea mai mult de un vizitator o dată, și că vizitele sunt permise numai la anumite ore.

Au trecut mulți ani de atunci, iar acum duc o viață plină, activă. Sunt profund recunoscătoare pentru acel an petrecut la pat. A fost anul cel mai valoros și mai fericit din câți am petrecut în Arizona. Păstrez și acum obiceiul pe care mi l-am format atunci, de a-mi număra în fiecare dimineață toate binecuvântările. Este una dintre averile mele cele mai prețioase. Îmi este rușine să constat că nu am învățat niciodată să trăiesc cu adevărat până când nu m-am temut că am să mor.“

Draga mea Lucile Blake, poate nu ești conștientă de asta, dar ai învățat aceeași lecție pe care a învățat-o doctorul Samuel Johnson cu

două sute de ani în urmă. „Obiceiul de a privi partea bună a fiecărui lucru“, spunea doctorul Johnson, „valorează mai mult decât o mie de lire sterline pe an.“

Trebuie să vă amintesc că aceste cuvinte au fost rostite nu de un perpetuu optimist, ci de un om care a cunoscut neliniștea, sărăcia și foamea timp de douăzeci de ani – devenind, în cele din urmă, unul dintre cei mai eminenti scriitori ai generației sale și cel mai recunoscut maestru în arta conversației al tuturor timpurilor.

Logan Pearsall Smith a condensat multă înțelepciune în câteva cuvinte, când a spus: „Sunt două lucruri la care să ținesti în viață: primul, să obții ce vrei; și după aceea, să te bucuri de asta. Doar cei mai înțelepți oameni îl realizează și pe cel de-al doilea.“

Vreți să știți cum până și spălatul vaselor la chiuveta din bucătărie poate fi o experiență încântătoare? Dacă da, citiți cartea inspiratoare, de un curaj incredibil, scrisă de Borghild Dahl. Se numește *I Wanted to See (Am vrut să văd)*.

Această carte a fost scrisă de o femeie care practic a fost oarbă timp de jumătate de secol. „Aveam un singur ochi“, scrie ea, „iar acesta atât de acoperit de cicatrice dense, încât nu vedeam decât printr-o mică fantă din partea lui stângă. Vedeam o carte numai dacă o țineam aproape de față și îmi încordam singurul ochi cu toată puterea spre stânga.“

Dar a refuzat să fie compătimită, a refuzat să fie considerată „diferită“. În copilărie, voia să joace șotron cu alți copii, dar nu vedea semnele. Așa că după ce ceilalți copii plecau acasă, se lungea pe pământ și se târa cu ochii aproape de semne. Memora fiecare bucățică a terenului pe care se jucau ea și prietenii ei, devenind curând expertă în jocurile de alergare. Acasă citea ținând o carte cu caractere mari atât de aproape de ochi, încât genele îi atingeau paginile. Și-a luat două diplome universitare: o licență de la Universitatea din Minnesota și un masterat în arte la Universitatea Columbia.

A început să predea în orașelul Twin Valley, Minnesota și a avansat până ce a devenit profesoară de jurnalism și literatură la Colegiul Augustana din Sioux Falls, Dakota de Sud. A predat acolo

Lasă grijile, începe să trăiești

timp de treisprezece ani, ținând prelegeri la cluburile femeilor și vorbind la radio despre cărți și scriitori. „În adâncul minții“, scrie ea, „stătea mereu ascunsă teama de orbirea totală. Ca să o înving, am adoptat o atitudine veselă, aproape hilară față de viață.“

Apoi, în 1943, când avea cincizeci și doi de ani, s-a întâmplat un miracol: o operație la celebra clinică Mayo. Putea acum să vadă de patruzeci de ori mai bine ca înainte.

O lume plină de încântare, nouă și incitantă se deschidea înaintea ei. I se părea pasionant până și spălatul vaselor la chiuveta din bucătărie. „Am început să mă joc cu spuma albă, pufoasă din chiuvetă“, scrie ea. „Îmi cufund mâinile în ea și iau un pumn de balonașe de săpun. Îl ridic la lumină și văd în fiecare bulă culorile strălucitoare ale unui curcubeu miniatural.“

Privind pe fereastra de deasupra chiuvetei din bucătărie, a văzut „aripile negre-cenușii ale vrăbiilor ce zburau prin ninsoarea groasă“.

A fost atât de extaziată privind bulele de săpun și vrăbiile, încât și-a încheiat cartea cu aceste cuvinte: „Îți mulțumesc, Doamne, Tatăl nostru din ceruri. Îți mulțumesc.“

Închipuiți-vă că-I mulțumiți lui Dumnezeu pentru că puteți spăla vase și puteți vedea curcubeul în bule și vrăbiile zburând prin ninsoare.

Ar trebui să ne fie rușine de noi înșine. Toată viața am trăit într-un tărâm de frumusețe, dar am fost prea orbi ca să-l vedem, prea sături ca să-l apreciem.

Dacă vrem să punem capăt grijilor și să începem să trăim, Regula numărul 4 este:

Numărați-vă binecuvântările – nu necazurile!

**Găsește-te pe tine și fii tu însuți:
amintește-ți că nu mai e altul
ca tine pe lume**

Am primit o scrisoare de la doamna Edith Allred din Mount Airy, Carolina de Nord: „În copilărie, eram extrem de sensibilă și timidă“, spune în scrisoare. „Am fost întotdeauna supraponderală și obrazii mă făceau să par chiar mai grasă decât eram. Am avut o mamă de modă veche care găsea că e o prostie să faci hainele să arate drăguț. Spunea mereu: «Dacă-s largi, se uzează, dacă-s strâmte, se rup» și mă îmbrăca în consecință. Nu am mers la nicio petrecere; nu m-am distrat vreodată; și cât am mers la școală, nu m-am alăturat celorlalți copii în diferite activități în afara școlii, nici măcar în cele sportive. Eram îngrozitor de timidă. Mă simțeam «altfel» decât toți ceilalți și pe deplin indezirabilă.

Când am crescut, m-am măritat cu un bărbat mai în vârstă decât mine. Familia soțului meu era o familie echilibrată și încrezătoare. Ar fi trebuit să fiu și eu la fel, dar pur și simplu nu eram. M-am străduit din răputeri, dar nu am reușit. Orice încercare pe care o făcea vreunul din ei să mă scoată din închistare nu făcea decât să mă afunde și mai mult în cochilia mea. Am devenit nervoasă și iritabilă. Îmi evitam toți prietenii. Eram într-un asemenea hal, încât mă îngrozea până și sunetul soneriei! Eram terminată. Știam asta; și mi-era teamă că va descoperi și soțul meu. Așa că, atunci când ne aflam în public, încercam să fiu veselă și cam exageram cu asta. Știam că exageram, și zile întregi după aceea mă simțeam îngrozitor. Până la urmă, am devenit

atât de nefericită, încât nu mai vedeam ce rost are să îmi prelungesc existența. Am început să mă gândesc la sinucidere.“

Ce anume i-a schimbat viața acestei femei nefericite? O simplă remarcă întâmplătoare!

„O remarcă întâmplătoare“, a continuat doamna Allred, „mi-a transformat întreaga viață. Soacra mea vorbea într-o zi despre felul în care și-a crescut copiii și a spus: «Orice ar fi fost, am insistat întotdeauna să fie ei înșiși»... «Să fie ei înșiși»... Remarca aceasta m-a izbit. Într-o clipă, mi-am dat seama că toată nenorocirea mea venea doar din faptul că încercam să fiu ceea ce nu eram. *

M-am schimbat peste noapte! Am început să fiu eu însămi. Am încercat să-mi studiez propria personalitate. M-am străduit să descopăr *cine eram*. Mi-am studiat punctele tari. Am învățat tot ce s-a putut despre culori și stiluri și m-am îmbrăcat într-un fel care mă prindea. Mi-am dat interesul să îmi fac prieteni noi. M-am înscris într-o organizație – una mică – și am înlemnit de frică atunci când m-au inclus într-un program. Dar de fiecare dată când vorbeam, căpătam un pic de curaj. Mi-a luat mult timp – dar astăzi sunt mai fericită decât aş fi crezut că este posibil. Crescându-mi propriii mei copii, i-am învățat mereu lecția pe care am primit-o după o experiență atât de amară: *«Orice-ar fi, fiți întotdeauna voi înșivă!»* *

Problema dorinței de a fi tu însuți este „la fel de veche precum istoria“, spune doctorul James Gordon Gilkey, „și la fel de universală precum viața umană“. Lipsa voinței de a fi tu însuți constituie sursa ascunsă a multor nevroze, psihoze și complexe. Angelo Patri a scris treisprezece cărți și mii de articole de ziar pe tema educației copiilor; și spune: „Nimeni nu este mai nenorocit decât acela care tânjește să fie altcineva și altceva decât persoana care este, în trup și-n minte.“ *

Această tendință de a fi ceva ce nu ești este deosebit de pregnantă la Hollywood. Sam Wood, unul dintre cei mai cunoscuți regizori de la Hollywood, a spus că una dintre cele mai mari bătăi de cap pe care le are cu tinerii actori debutanți este să-i facă să fie ei înșiși. Toți vor să fie o a doua Lana Turner sau un al treilea Clark Gable. „Publicul deja i-a gustat pe aceștia“, le spune neîncetat Sam Woods, „acum vrea altceva.“

Înainte de a face carieră ca regizor, cu filme ca *Adio, domnule Chips* și *Pentru cine bat clopotele?*, Sam Wood s-a ocupat mulți ani de afaceri imobiliare și din mâna lui au ieșit adevărate personalități în domeniul vânzării. El declară că în lumea afacerilor se aplică același principiu ca și în lumea filmului. Nu ajungi nicăieri dacă faci pe maimuța. Nu ai cum să fii un papagal. „Experiența m-a învățat“, spune Sam Wood, „că este mai bine să te debarasezi cât mai iute de oamenii care pretind că sunt ceea ce nu sunt.“

L-am întrebat pe Paul Boynton, pe atunci director de personal la o companie petrolieră importantă, care este cea mai mare greșeală pe care o fac solicitanții de locuri de muncă. Era normal să știe: avusese întrevederi cu peste șaiszeci de mii de solicitanți și scrisese o carte intitulată *6 Ways to Get a Job (Șase căi de a obține o slujbă)*. Mi-a răspuns: „Cea mai mare greșeală pe care o fac oamenii atunci când solicită o slujbă este că nu sunt ei înșiși. În loc să fie sinceri, încearcă adeseori să îți dea răspunsurile pe care ei cred că vrei să le auzi.“ Dar nu ține, fiindcă nimeni nu vrea un fals. Nimeni nu își dorește o monedă contrafăcută.

Fiica unui vatman a trebuit să învețe această lecție pe propria-piele. Își dorea enorm să fie cântăreață, dar chipul nu o avantaja. Avea o gură mare și dinți ieșiți în afară. Când a cântat prima dată în public – într-un club de noapte din New Jersey –, a încercat să-și tragă în jos buza superioară pentru a-și acoperi dinții. A încercat să fie „fascinată“. Rezultatul? S-a făcut de râs. Se îndrepta spre eșec.

Totuși, un bărbat care se afla în acel club de noapte a auzit-o cântând și a considerat că are talent. „Uite ce-i“, i-a spus direct, „te-am văzut pe scenă și știu ce încerci să ascunzi. Îți este rușine cu dinții tăi!“ Fata a fost stingherită, dar bărbatul a continuat: „Și ce-i cu asta? E vreo crimă să ai dinți de cal? Nu mai încerca să-i ascunzi! Deschide gura, iar publicul te va iubi când va vedea că nu îți este rușine. În plus“, i-a spus șiret, „s-ar putea ca tocmai dinții ăștia pe care încerci să-i ascunzi să fie norocul tău!“

Cass Daley i-a urmat sfatul și și-a ignorat dantura. *De atunci înainte*, s-a gândit numai la public. A deschis larg gura și a cântat cu atâta poftă și bucurie, încât a devenit o mare stea de film și vedetă radio. Alte actrițe au încercat să o copieze *pe ea!*

Celebrul William James vorbea despre oamenii care nu s-au găsit niciodată pe ei înșiși atunci când declara că omul obișnuit își dezvoltă numai zece la sută din capacitățile sale mentale. „În comparație cu ce s-ar cuveni să fim“, scria el, „suntem numai pe jumătate treji. Ne folosim doar de o mică parte a resurselor noastre fizice și mentale. Generalizând, se poate spune că ființele omenești trăiesc în cadrul unor limite aflate mult sub potențialul lor. Posedă puteri de diverse tipuri pe care, de obicei, nu și le folosesc.“

Avem cu toții aceste capacități, așa că hai să nu mai pierdem nicio clipă făcându-ne griji că nu suntem asemenea celorlalți. Sunteți ceva nou pe această lume. Nu a mai existat niciodată, de la începutul timpurilor, o altă persoană exact ca dumneavoastră. Știința geneticii ne informează că sunteți ceea ce sunteți ca rezultat al celor douăzeci și patru de cromozomi cu care a contribuit tatăl și al celor douăzeci și patru de cromozomi cu care a contribuit mama dumneavoastră. Acești patruzeci și opt de cromozomi cuprind toată moștenirea dumneavoastră. În fiecare cromozom, spune Amram Scheinfeld, pot fi „zeci și sute de gene – iar o singură genă, în unele cazuri, poate schimba întreaga viață a unui individ“. Într-adevăr, suntem grozav și minunat construiți.

Chiar și după ce mama și tatăl dumneavoastră au devenit un cuplu, a existat doar o șansă din 300 000 de miliarde de a se naște persoana care sunteți dumneavoastră. Cu alte cuvinte, dacă ați avea 300 000 de miliarde de frați și surori, cu toții ar putea fi diferiți de dumneavoastră. Este o cifră avansată la întâmplare? Nu. Este un fapt științific. Dacă doriți să aflați mai mult despre acest subiect, citiți *You and Heredity (Tu și ereditatea)* de Amram Scheinfeld.

Pot vorbi cu convingere pe tema de a fi tu însuți fiindcă am sentimente adânci legate de ea. Știu ce vorbesc. Știu din propria-mi experiență, amară și costisitoare. Dați-mi voie să vă explic: când am venit prima dată la New York din lanurile de porumb din Missouri, m-am înscris la Academia Americană de Arte Dramatice. Aspiram să devin actor. Aveam ceea ce consideram a fi o idee strălucită, o cale mai scurtă spre succes, o idee atât de simplă și de genială, încât nu puteam pricepe cum de nu o descoperiseră alte mii de persoane ambițioase. Iată care era ideea: aveam să studiez felul în care își obțin efectele actorii celebri ai vremii – John Drew, Walter Hampden și

Otis Skinner. Apoi, aveam să imit punctele cele mai bune ale fiecăruia și am să mă transform într-o strălucitoare și triumfală combinație a tuturor. Ce prostie! Ce absurditate! Mi-am irosit ani din viață imitându-i pe alții înainte de a-mi trece prin țeasta groasă de Missouri că trebuia să fiu eu însumi, că nu aveam cum să fiu altcineva.

Această tristă experiență ar fi trebuit să îmi dea o lecție de neuitat. Dar nu a fost așa. Nu cu mine. Eram prea netot. A fost nevoie s-o învăț din nou. Peste câțiva ani, m-am apucat să scriu ceea ce speram să fie cea mai bună carte scrisă vreodată despre vorbirea în public, pentru oamenii de afaceri. Am avut despre scrierea cărții aceeași idee prostească pe care o avusesem mai demult despre actorie: aveam să *împrumut* ideile altor scriitori și aveam să le reunesc într-o singură carte – o carte care avea să conțină totul. Așa că mi-am procurat zeci de volume despre vorbirea în public și am petrecut un an încorporând ideile lor în manuscrisul meu. Dar până la urmă mi-am dat seama, încă o dată, că făceam o prostie. Acest ghiveci de idei ale altora era atât de sintetic, de plat, încât niciun om de afaceri n-avea să-l citească vreodată de la cap la coadă. Așa că am aruncat la coș toată munca unui an și am luat-o de la capăt. De astă dată mi-am spus: „Trebuie să fii Dale Carnegie, cu toate defectele și limitările lui. Nu ai cum să fii altcineva.“ Așa că am încetat să mai fiu o combinație de alți oameni, mi-am suflecat mânecile și am făcut ceea ce ar fi trebuit să fac de la bun început: am scris un manual despre vorbirea în public bazat pe propriile-mi experiențe, observații și convingeri acumulate ca vorbitor și profesor de retorică. Mi-am însușit – pentru totdeauna, sper – lecția învățată de Sir Walter Raleigh. (*Nu* vorbesc despre Sir Walter care și-a aruncat haina în noroi pentru ca regina să aibă pe ce să calce. Mă refer la Sir Walter Raleigh care a fost profesor de literatură engleză la Oxford în 1904.) „Nu pot să scriu o carte care să se poată compara cu operele lui Shakespeare, dar pot să scriu o carte a mea.“

Fiți dumneavoastră înșivă. Luați în considerare sfatul înțelept pe care i l-a dat Irving Berlin răposatului George Gershwin. Când Berlin și Gershwin s-au cunoscut, Berlin era celebru, în timp ce Gershwin era doar un tânăr compozitor care muncea pentru treizeci de dolari pe săptămână în Tin Pan Alley. Berlin, impresionat de talentul lui Gershwin, i-a oferit acestuia o slujbă de secretar muzical, cu un

salariu de aproape trei ori mai mare decât cel pe care îl avea. „Dar nu accepta slujba“, l-a sfătuit Berlin. „Dacă o iei, s-ar putea să devii un Berlin de mâna a doua. Dar dacă insiști să fii tu însuși, vei deveni într-o bună zi un Gershwin de mâna-ntâi.“

Gershwin a luat în seamă acest avertisment și s-a transformat, încetul cu încetul, într-unul dintre cei mai semnificativi compozitori americani ai generației sale.

Charlie Chaplin, Will Rogers, Mary Margaret McBride, Gene Autry și alte milioane de oameni au fost nevoiți să învețe această lecție din propria lor experiență – la fel ca și mine.

Când Charlie Chaplin a debutat în film, regizorul a insistat ca Chaplin să îl imite pe un comic german popular în acea vreme. Charlie Chaplin nu a ajuns nicăieri până ce nu și-a exprimat propria personalitate. Bob Hope a avut o experiență asemănătoare: a cântat și a dansat ani de zile fără niciun succes – până când s-a apucat de satiră și a început să fie el însuși. Will Rogers a învățat ani întregi o funie într-un vodevil, fără să rostească măcar o vorbă. Nu a ajuns nicăieri până ce nu și-a descoperit darul unic pentru umor și a început să vorbească în timp ce își învărtea funia.

Când Mary Margaret McBride și-a început cariera radiofonică, a vrut să fie un fel de comediantă irlandeză, dar nu a avut succes. Când s-a hotărât să fie doar ceea ce era – o fată simplă de la țară, din Missouri – a devenit una dintre cele mai populare vedete de radio din New York.

Când Gene Autrey a încercat să se descotorosească de accentul texan, s-a îmbrăcat ca orașenii și a pretins că este din New York – nu a reușit decât să facă lumea să-i râdă pe la spate. Dar când și-a luat banjo-ul și s-a apucat să cânte baladele cowboy-ilor, Gene Autrey s-a lansat într-o carieră care l-a făcut cel mai popular cowboy din filme și de la radio.

Sunteți ceva nou pe această lume. Bucurați-vă de asta. Profitați cât mai mult de ceea ce v-a dat natura. La o ultimă analiză, toată arta este autobiografică. Puteți cânta doar ceea ce sunteți. Puteți picta doar ceea ce sunteți. Trebuie să fiți ceea ce ați devenit datorită experienței, mediului și eredității. La bine și la rău, trebuie să vă cultivați grădina proprie. La bine și la rău, trebuie să cântați la propriul instrument în orchestra vieții.

După cum spunea Emerson în eseul său despre „*Sprîjinul de sine*“: „Vine o vreme în educația oricărui om când ajunge la convingerea că invidia înseamnă ignoranță; că imitația este sinucidere; că ar trebui să se mulțumească doar cu propria-i persoană, la bine sau la rău; că deși vastul univers este plin de lucruri bune, nu o să capete niciun bob de grâu decât prin truda depusă pe bucata de pământ pe care o are de arat. Puterea care stă în el este o a doua natură, și nimeni în afara lui nu știe de ce este în stare, nici chiar el până ce nu încearcă.“

Asta a spus Emerson. Dar iată cum a exprimat-o un poet – răposatul Douglas Malloch:

*Dacă nu poți fi un pin în vârful dealului,
Fii un tufiș în vale. Fii însă
Cel mai bun tufiș de pe marginea pârâului;
Fii o tufă, dacă nu poți fi un copac.*

*Dacă nu poți fi un tufiș, fii un fir de iarbă,
Și un drum va fi fericit;
Dacă nu poți fi păstrăv, atunci fii doar un biban –
Dar cel mai vioi biban din tot lacul!*

*Nu putem fi toți căpitani, trebuie să fim echipaj,
E treabă pentru noi toți aici.
Sunt munci grele și munci ușoare,
Iar sarcina pe care o avem e chiar lângă noi.*

*Dacă nu poți fi drum, fii atunci o potecă,
Dacă nu poți fi soare, fii o stelută;
Nu prin mărime o să câștigi sau o să dai greș –
Fii cel mai bun în ceea ce ești!*

Pentru a cultiva o atitudine mentală care ne va aduce liniște și ne va alunga grijile, iată Regula numărul 5:

Să nu îi imităm pe alții.

Să ne găsim pe noi înșine și să fim noi înșine.

Dacă ai o lămâie, fă o limonadă

În timp ce scriam această carte, am trecut într-o zi pe la Universitatea din Chicago și l-am întrebat pe rector, Robert Maynard Hutchins, cum face să nu fie îngrijorat. Mi-a răspuns: „Am încercat totdeauna să urmez sfatul pe care mi l-a dat răposatul Julius Rosenwald, președinte al Sears Roebuck and Company: «Când ai o lămâie, fă o limonadă.»“

Asta face un mare educator. Dar prostul face exact pe dos. Dacă descoperă că viața i-a dat o lămâie, se dă bătut și spune: „Sunt terminat. Asta mi-e soarta. Nu am nicio șansă.“ Apoi se înversunează împotriva întregii lumi și se complace într-o orgie de autocompătimitate. Dar când înțeleptului i se dă o lămâie, acesta spune: „Ce lecție pot să învăț din această nenorocire? Cum îmi pot îmbunătăți situația? Cum pot să fac o limonadă din lămâia asta?“

După ce a studiat timp de o viață oamenii și rezervele lor ascunse de putere, marele psiholog Alfred Adler a declarat că una dintre caracteristicile uimitoare ale ființelor umane este „puterea lor de a transforma un minus într-un plus“.

Iată povestea interesantă și stimulatoare a unei femei pe care o cunosc și care a făcut exact acest lucru. Numele ei este Thelma Thompson. „În timpul războiului“, mi-a spus ea, povestindu-mi propria-i experiență, „soțul meu era cantonat într-o tabără de antrenament a armatei din apropierea deșertului Mojave din

California. M-am dus să locuiesc acolo, ca să fiu aproape de el. Uram acel loc. Îl detestam. Nu mă simțisem niciodată atât de nenorocită. Soțul meu a primit ordinul să plece la manevre în deșertul Mojave, iar eu am rămas singură în coliba mea. Căldura era insuportabilă 125°F (aprox. 50°C) la umbra cactusului. Niciun suflet cu care să schimb o vorbă. Vântul bătea neconținut și toată mâncarea pe care o mâncam, ba chiar și aerul pe care îl respiram, erau pline de nisip, nisip, nisip!

Eram profund deznădăjduită și îmi părea atât de rău de mine însămi, încât le-am scris părinților mei. Le-am spus că mă dau bătută și că mă întorc acasă. Le-am spus că nu mai puteam rezista nicio clipă. Mai bine așa fi stat la închisoare! Tata mi-a răspuns la scrisoare cu numai două rânduri – două rânduri care îmi vor răsună veșnic în memorie –, două rânduri care mi-au schimbat viața:

*Doi oameni au privit afară printre gratiile închisorii,
Unul a văzut noroiul, celălalt a văzut stelele.*

Am citit și am recitat aceste două rânduri. Mi-a fost rușine de mine însămi. M-am hotărât să descopăr partea bună a situației mele; aveam să caut stelele.

M-am împrietenit cu indigenii și reacția lor m-a uimit. Când m-am arătat interesată de țesut și de olărit, mi-au dăruit obiectele lor preferate, pe care refuzaseră să le vândă turiștilor. Am studiat formele fascinante ale cactușilor și ale arborilor yucca. Am învățat despre câinii de preerie, am privit asfințiturile în deșert și am căutat scoici rămase acolo de acum trei milioane de ani, de pe când nisipurile deșertului fuseseră un fund de ocean.

Ce anume mi-a declanșat această schimbare uimitoare? Deșertul Mojave nu se schimbase. Însă eu da. Îmi schimbasem atitudinea mentală. Și, făcând asta, am transformat o experiență îngrozitoare într-una dintre cele mai fascinante aventuri ale vieții mele. Eram stimulată, incitată de această nouă lume pe care o descoperisem. Atât de incitată încât am scris o carte despre ea – un roman publicat sub titlul *Bright Ramparts (Metezeze luminoase)*. Am privit afară printre zăbrelele închisorii pe care singură mi-o clădisem și am găsit stelele.“

Thelma Thompson, ai descoperit un vechi adevăr, pe care grecii îl știau cu cinci sute de ani înainte de nașterea lui Cristos: „Cele mai bune lucruri sunt cele mai grele.“

Harry Emerson Fosdick l-a repetat în secolul XX: „Fericirea nu este mai ales plăcere; ci este mai ales victorie.“ Da, victoria care vine dintr-un sentiment de realizare, de triumf, de transformare a lămâilor noastre în limonadă.

Am vizitat odată un fermier fericit din Florida, care făcuse limonadă până și dintr-o lămâie otrăvită. După ce și-a cumpărat ferma, fusese descurajat. Terenul era atât de prost, că nu putea nici să producă fructe, nici să crească porci. Doar stejarilor pitici și șerpilor cu clopoței le pria acolo. Apoi i-a venit o idee. Avea să-și transforme punctul slab într-unul puternic. Avea să valorifice șerpii. Spre uimirea tuturor, s-a apucat să facă conserve din carne de șarpe. Când m-am oprit să-l vizitez acum câțiva ani, am descoperit că turiștii nu conteneau să vină să-i vadă ferma de șerpi, cam douăzeci de mii pe an. Afacerea era înfloritoare. Veninul șerpilor era expedit laboratoarelor care produceau substanțe antiveninoase, pieile șerpilor erau vândute la prețuri mari fabricilor de pantofi și poșete de damă. Conservele de carne erau livrate clienților din toată lumea. Am cumpărat o carte poștală cu imaginea fermei și am expedit-o de la oficiul poștal al satului care fusese rebotezat „Șarpele cu clopoței, Florida“, în cinstea unui om care transformase o lămâie otrăvită într-o limonadă dulce.

Călătorind de-a lungul și de-a latul țării de atâtea ori, am avut prilejul să întâlnesc zeci de bărbați și femei care și-au demonstrat „puterea de a transforma un minus într-un plus“.

William Bolitho, autorul cărții *Twelve Against the Gods (Doisprezece împotriva zeilor)*, s-a exprimat astfel: „În viață, cel mai important lucru nu este fructificarea câștigurilor. Orice prost poate face asta. Cu adevărat important este să profiți de pe urma pierderilor. Pentru asta e nevoie de inteligență; și prin asta se deosebește un înțelept de un prost.“

Bolitho a rostit aceste cuvinte după ce își pierduse un picior într-un accident feroviar. Dar cunosc și un om care nu-și poate folosi

niciunul dintre picioare și și-a transformat minusul într-un plus. Se numește Ben Fortson. L-am întâlnit într-un ascensor dintr-un hotel din Atlanta, Georgia. Intrând în ascensor, l-am remarcat pe acest bărbat cu înfățișare veselă așezat într-un scaun cu rotile într-un colț. Când liftul s-a oprit la etajul lui, m-a rugat politicos să îi fac loc ca să poată trece cu scaunul. „Îmi pare atât de rău“, mi-a zis, „că vă deranjez“ și un zâmbet cald i-a luminat fața în timp ce spunea asta.

După ce am ieșit din lift și m-am dus în camera mea, nu m-am mai putut gândi la altceva în afară de acest voios olog. Așa că am luat legătura cu el și l-am rugat să îmi spună povestea lui.

„S-a întâmplat în 1929“, mi-a spus cu un zâmbet. „Am ieșit să tai niște crengi de hickory ca să fac araci în grădină. Încărcasem crengile în Fordul meu și mă întorceam acasă. La un moment dat, un buștean a alunecat sub mașină și a blocat mecanismul de direcție chiar în clipa când făceam un viraj strâns. Mașina s-a răsturnat peste un parapet și m-a aruncat într-un copac. M-am lovit la șira spinării și am paralizat.

Aveam douăzeci și patru de ani la vremea aceea, și de atunci nu am mai făcut niciun pas.“

În vârstă de douăzeci și patru de ani, condamnat să stea într-un scaun cu rotile pentru tot restul vieții! L-am întrebat cum de reușise să accepte situația cu atât de mult curaj, și mi-a răspuns: „Nu am reușit.“ Mi-a spus că a tunat și a fulgerat. Și-a deplâns soarta. Dar odată cu scurgerea anilor, a descoperit că toată revolta nu îi aducea nimic altceva decât amărăciune. „Am înțeles până la urmă“, mi-a spus, „că alți oameni sunt amabili și politicoși cu mine. Așa că măcar atât puteam face, să fiu amabil și politicos cu ei.“

L-am întrebat dacă mai simțea, după atâția ani, că accidentul a fost o nenorocire îngrozitoare, și mi-a răspuns prompt: „Nu.“ Mi-a zis: „Îmi pare aproape bine că s-a întâmplat.“ Mi-a spus că după ce și-a revenit din starea de șoc a încetat să mai aibă resentimente, a început să trăiască într-o lume diferită. A început să citească și și-a dezvoltat gustul pentru literatura bună. În paisprezece ani, mi-a spus, a citit cel puțin o mie patru sute de cărți; și aceste cărți i-au deschis noi orizonturi și i-au făcut viața mai bogată decât ar fi crezut că este posibil.

A început să asculte muzică bună; iar acum este fermecat de marile simfonii, care înainte l-ar fi plictisit. Dar cea mai mare schimbare a constat în faptul că a avut timp să gândească. „Pentru prima dată în viață“, mi-a zis, „am fost în stare să privesc lumea și să capăt un adevărat simț al valorilor. Am început să înțeleg că multe din lucrurile după care tânjeam înainte erau lipsite de orice valoare.“

Ca rezultat al lecturii, a devenit interesat de politică, a studiat chestiuni publice, a ținut discursuri din scaunul cu roțile! A ajuns să cunoască oamenii, iar oamenii au ajuns să-l cunoască pe el. Și – tot în scaunul cu roțile – a devenit secretar de stat al statului Georgia!

În timp ce țineam orele de educație pentru adulți la New York, am descoperit că unul dintre cele mai mari regrete ale majorității adulților este că nu au urmat o facultate. Par să creadă că lipsa educației superioare este un handicap. Eu știu că acest lucru nu este neapărat adevărat, deoarece cunosc mii de oameni de succes care nu au urmat mai mult decât liceul. Așa că le spun adesea acestor studenți povestea unui om pe care-l cunosc și care nu și-a terminat nici măcar cursurile elementare. A crescut într-o sărăcie lucie. Când i-a murit tatăl, prietenii au pus mână de la mână ca să cumpere coșciugul în care l-au îngropat. După moartea tatălui, mama sa a lucrat într-o fabrică de umbrele zece ore pe zi, luând de lucru și pentru acasă, unde muncea seară de seară până la ora unsprezece.

Băiatul crescut în aceste condiții a început să joace teatru de amatori la un club al bisericii. A fost atât de încântat încât s-a hotărât să vorbească pentru public. Astfel, a ajuns în politică. Pe la treizeci de ani a fost ales printre reprezentanții statului New York. Era însă lamentabil de puțin pregătit pentru o asemenea responsabilitate. De fapt, mi-a declarat sincer că nu știa despre ce era vorba. Studia proiectele lungi și complicate de legi pe care ar fi trebuit să le voteze – dar, în ceea ce îl privea, toate aceste proiecte ar fi putut la fel de bine să fie scrise în limba indienilor Choctaw. A fost îngrijorat și nedumerit când a fost ales membru al comitetului pentru păduri, pentru că el nici măcar nu pusese vreodată piciorul într-o pădure. La fel de îngrijorat și de nedumerit a fost când a devenit membru al Comisiei bancare, când el nici măcar nu deschisese un cont la o bancă. El

însuși mi-a spus că era atât de descurajat, încât îi venea să demisioneze, dar i-a fost rușine să își recunoască înfrângerea în fața mamei sale. Disperat, s-a hotărât să studieze șaisprezece ore pe zi și să-și transforme lămâia ignoranței într-o limonadă a cunoașterii. Făcând asta, s-a transformat dintr-un politician local într-o figură națională și a devenit atât de remarcabil, încât *New York Times* l-a numit „cel mai iubit cetățean al New York-ului“.

Vorbesc despre Al Smith.

La zece ani după ce Al Smith și-a început programul de autoeducație politică, a devenit cea mai mare autoritate în viață a guvernului statului New York. A fost ales guvernator al statului New York pentru patru mandate – la acea vreme un record neatins încă de altcineva. În 1928, a candidat la președinție din partea Partidului Democrat. Șase mari universități – inclusiv Columbia și Harvard – i-au conferit titluri onorifice acestui om care nu a trecut niciodată de școala elementară.

Al Smith însuși mi-a spus că toate aceste lucruri nu s-ar fi întâmplat nicidecum dacă nu ar fi muncit șaisprezece ore pe zi ca să-și transforme minusul într-un plus.

Nietzsche consideră că este superior omul care „nu numai că înfruntă greutățile, dar le și iubește“.

Cu cât mai mult am studiat carierele unor oameni realizați, cu atât am devenit mai convins că un număr surprinzător de mare dintre aceștia au reușit datorită faptului că au pornit cu handicapuri care i-au îndemnat la mai multe strădanii și la recompense pe măsură. După cum spunea William James: „Tocmai infirmitățile noastre ne ajută pe neașteptate.“

Da, este foarte probabil că Milton pentru că a fost orb a scris o poezie mai bună, iar Beethoven pentru că a fost surd a compus o muzică mai bună.

Strălucita carieră a Helenei Keller a fost inspirată și a devenit posibilă datorită faptului că a fost oarbă și surdă.

Dacă Ceaikovski nu ar fi fost frustrat – și împins în pragul sinuciderii de tragica lui căsnicie –, dacă propria-i viață nu ar fi fost patetică, probabil că nu ar fi putut niciodată compune nemuritoarea simfonie *Patetica*.

Dacă Dostoievski și Tolstoi nu ar fi trăit vieți chinuite, probabil că nu și-ar fi scris niciodată nemuritoarele romane.

„Dacă nu aș fi fost un asemenea invalid“, scria omul care a schimbat concepția științifică despre viața pe Pământ –, „dacă nu aș fi fost un asemenea invalid, nu aș fi putut face toată munca pe care am realizat-o.“ Aceasta a fost confesiunea lui Charles Darwin legată de infirmitățile care l-au ajutat într-un chip neașteptat.

Chiar în ziua în care Darwin se năștea în Anglia, un alt copil se năștea într-o căruță de lemn din pădurile din Kentucky. Și el a fost ajutat de infirmitățile sale. Numele lui a fost Lincoln – Abraham Lincoln. Dacă ar fi crescut într-o familie aristocratică și ar fi studiat dreptul la Harvard și ar fi avut o căsnicie fericită, probabil că nu ar fi găsit niciodată în străfundurile inimii cuvintele obsedante pe care le-a rostit la Gettysburg, nici poemul sacru pe care l-a rostit la inaugurare – cele mai frumoase și mai nobile fraze rostite vreodată de un cârmuitor al oamenilor: „Cu răutate față de nimeni; bunătate pentru toți...”

Harry Emerson Fosdick spune în cartea sa *The Power to See It Through (Puterea de a înțelege)*: „Există un proverb scandinav pe care unii dintre noi l-am putea considera o zeflema la adresa vieților noastre: «Vântul de nord i-a făcut pe vikingi.» De unde ne-a venit ideea că doar traiul sigur și plăcut, absența dificultăților și confortul tihnei i-au făcut pe oameni buni sau fericiți? Dimpotrivă, cei ce își plâng de milă continuă să își plângă de milă și atunci când sunt așezați pe o pernă moale, dar dintotdeauna în istorie caracterul și fericirea au fost dobândite de oameni în tot felul de împrejurări, bune, rele și oarecare, prin asumarea responsabilității personale. Deci, repet, vântul de nord i-a făcut pe vikingi.“

Să zicem că suntem atât de descurajați, încât nu mai sperăm că ne-am mai putea transforma vreodată lămâile în limonadă – iată atunci două motive pentru care merită, oricum, să încercăm – două motive pentru care avem numai de câștigat și nimic de pierdut.

Motivul unu: Am putea izbândi.

Motivul doi: Chiar dacă nu izbândim, simpla încercare de a ne transforma minusul într-un plus ne va face să privim înainte, și nu

DALE CARNEGIE

înapoi; ne va înlocui gândurile negative cu gânduri pozitive; va elibera energie creatoare și ne va îndemna să fim atât de ocupați, încât să nu mai avem nici timp, nici chef să jelim ceea ce a fost și s-a dus pentru totdeauna.

Odată, în timpul unui concert la Paris, celebrului violonist Ole Bull i s-a rupt o coardă a viorii. Dar Ole Bull și-a terminat pur și simplu melodia pe trei corzi. „Asta-i viața“, spune Harry Emerson Fosdick, „ți se rupe o coardă și termini pe trei corzi.“

Asta nu e doar viață. Este mai mult decât atât. Este viața triumfătoare!

Dacă aș avea această putere, aș încrusta în bronz pentru eternitate aceste cuvinte ale lui William Bolitho și le-aș atârna în toate școlile din lume:

Cel mai important lucru în viață nu este să fructificăm câștigurile. Orice prost poate face asta. Cu adevărat important este să profiți de pe urma pierderilor. Pentru aceasta este nevoie de inteligență; și prin aceasta se deosebește un om înțelept de un om prost.

Așadar, pentru a cultiva o atitudine mentală care ne va aduce liniște și fericire, să facem ceva aflat în legătură cu Regula numărul 6:

Când soarta ne dă o lămâie, să încercăm să facem o limonadă.

Cum să vă vindecați de depresie în paisprezece zile

Când am început să scriu această carte, am oferit un premiu de două sute de dolari pentru cea mai folositoare și mai inspiratoare poveste adevărată pe tema „Cum mi-am învins grijile“.

Cei trei membri ai juriului pentru acest concurs au fost: Eddie Rickenbacker, președinte al Easter-Air Lines, dr. Stewart W. McClelland, președinte al Universității Lincoln Memorial și H.V. Kaltenborn, analist de știri la radio. Am primit însă două povești atât de frumoase, încât juriului i-a fost imposibil să aleagă una dintre ele. Așa că am împărțit premiul. Iată una dintre povestioarele care au luat premiul întâi: povestea lui C.R. Burton (care a lucrat la Whizzer Motor Sales în Springfield, Missouri).

„La nouă ani, mi-am pierdut mama, iar la doisprezece, tatăl“, mi-a scris domnul Burton. „Tata a murit, dar mama a plecat pur și simplu din casă acum nouăsprezece ani; și de atunci nu am mai văzut-o. Nici pe cele două surori mai mici, pe care le-a luat cu ea. Tata a murit într-un accident, la trei ani după plecarea mamei. Cumpărase, împreună cu un partener, o cafenea într-un orașel din Missouri; și în timp ce tata era plecat într-o călătorie de afaceri, partenerul lui a vândut cafeneaua pe bani gheață și a fugit. Un prieten i-a telegrafiat tatei să se întoarcă repede acasă; iar în graba lui, tata a făcut un accident de mașină la Salinas, Kansas, și a murit. Două surori ale tatălui meu, sărace, bătrâne și bolnave, i-au luat

acasă la ele pe trei dintre copii. Nimeni nu ne-a vrut pe mine și pe frățiorul meu. Am fost lăsați la mila orașului. Eram îngroziți de faptul că o să fim numiți orfani și că vom fi tratați ca orfani. Temerile noastre s-au adeverit curând. Am locuit pentru câțeva vreme la o familie săracă din oraș. Dar timpurile erau grele și capul familiei și-a pierdut slujba, așa că nu și-au mai putut permite să mă întrețină. Apoi domnul și doamna Loftin m-au luat să trăiesc cu ei, la ferma pe care o aveau la unsprezece mile de oraș. Domnul Loftin avea șaptezeci de ani și era ținut la pat de zona zoster. Mi-a spus că puteam sta acolo «atâta timp cât nu mințeam, nu furam și făceam ce mi se spunea». Aceste trei porunci au devenit Biblia mea. Le-am respectat cu strictețe. Am început școala, dar prima săptămână am stat acasă, urlând ca un copil mic. Ceilalți colegi se luaseră de mine, au făcut haz de nasul meu mare, mi-au spus că sunt prost și m-au numit «Orfanul». Am fost atât de jignit, încât am vrut să mă bat cu ei; dar dl Loftin, fermierul care mă luase la el, mi-a spus: «Ține minte mereu că un om cu adevărat mare știe să evite o luptă, nu sare la bătaie.» Nu m-am bătut până în ziua în care un copil a luat niște găinaț de pui din curtea școlii și mi l-a aruncat în față. L-am bătut măr; și mi-am făcut câțiva prieteni. Mi-au spus că o căutase cu lumânarea.

Eram mândru de o șapcă nouă pe care mi-o cumpărase doamna Loftin. Într-o zi, o fată mai mare mi-a smuls-o de pe cap, mi-a umplut-o cu apă și mi-a stricat-o. Mi-a spus că a făcut asta pentru ca «apa să-mi ude țeasta groasă, ca să nu mi se încingă creierul».

Nu am plâns niciodată la școală, dar acasă îmi dădeam drumul. Apoi, într-o zi, doamna Loftin mi-a dat un sfat cu ajutorul căruia am scăpat de toate necazurile și mi-am transformat dușmanii în prieteni. Mi-a spus: «Ralph, n-or să te mai tachineze și n-or să te mai numească orfan dacă le arăți interes și văd cât de mult poți face pentru ei.» I-am urmat sfatul. M-am pus pe învățat; și în ciuda faptului că ajunsese în fruntea clasei, nu am fost niciodată invidiat, pentru că făceam tot ce îmi stătea în putință să-i ajut.

Am ajutat mai mulți băieți să-și facă temele și compunerile. Unora le-am scris complet referatele. Unui coleg îi era rușine să afle părinții că îl ajutam. Așa că îi spunea mamei sale că se ducea la

vânătoare de oposumi. Apoi venea la ferma domnului Loftin și își lega câinii în hambar, în timp ce eu îl ajutam la lecții. Am scris rezumate pentru un băiat și am petrecut multe seri ajutând-o pe una dintre fete la matematică.

Apoi, moartea a lovit comunitatea noastră. Doi fermieri în vârstă au murit și o femeie a fost părăsită de soțul ei. Am rămas singurul bărbat în patru familii. Le-am ajutat pe văduve timp de doi ani. În drum către și de la școală, mă opream la fermele lor, le tăiam lemne, le mulgeam vacile, le hrăneam și le adăpam vitele. În loc să fiu blestemat, acum eram binecuvântat. Eram acceptat ca prieten de toată lumea. Toți mi-au arătat adevăratele lor sentimente când m-am întors acasă, după armată. Peste două sute de fermieri au venit să mă vadă în prima zi. Câțiva parcurseseră pentru asta optzeci de mile, și preocuparea lor pentru mine era cu adevărat sinceră. Pentru că am fost fericit să-i ajut pe alții, acum am puține griji; și nimeni nu mi-a mai spus «Orfanul» de treisprezece ani încoace.“

Bravo lui C. R. Burton! Știe cum să-și facă prieteni! Și știe și cum să-și învingă grijile și să se bucure de viață.

La fel a făcut răposatul doctor Frank Loope din Seattle, Washington. A fost invalid timp de douăzeci și trei de ani. Artrită. Și totuși, Stuart Whithouse de la *Seattle Star* mi-a scris, spunând: „I-am luat multe interviuri doctorului Loope; și *n-am văzut vreodată om mai puțin egoist și care să ia mai mult de la viață.*“

Cum a reușit să ia acest invalid țintuit la pat atât de mult de la viață? Vă acord două încercări ca să ghiciți. Plângându-se și criticând? Nu... Complăcându-se în autocompătimire și pretinzând să fie centrul atenției și grijii tuturor? Nu... De două ori greșit. A făcut-o adoptând drept slogan motto-ul prințului de Wales: „*Ich dien*“ („Eu slujesc“). A strâns numele și adresele altor invalizi și i-a înveselit atât pe ei, cât și pe sine, scriind scrisori vesele și încurajatoare. De fapt, a organizat un club de corespondență pentru invalizi și i-a făcut să-și scrie unii altora. În cele din urmă, a fondat o organizație denumită Societatea Celor Închiși în Casă.

Stând întins în pat, a scris în medie o mie patru sute de scrisori pe an și a adus bucurie multor mii de invalizi cu aparatele de radio și cărțile pe care le-a procurat pentru cei obligați să stea în casă.

Care a fost principala diferență dintre dr. Loope și mulți alți oameni? Doar aceasta: dr. Loope a avut strălucirea interioară a celui care are un scop, o misiune. A avut bucuria de a ști că slujea unei idei mult mai nobile și mai însemnate decât el însuși. Asta, în loc să fie, după formula lui Shaw: „un mic bulgăre de egoism, de boli și necazuri, care se plânge că lumea nu are ca unic scop fericirea lui“.

Iată cea mai uimitoare afirmație, din câte am citit eu, scrisă de un psihiatru. A fost făcută de Alfred Adler. Acesta spunea pacienților care sufereau de melancolie: „Vă puteți vindeca în paisprezece zile dacă urmați această prescripție. Încercați să vă gândiți în fiecare zi cum puteți face o plăcere cuiva.“

Această declarație sună atât de incredibil, încât simt că este nevoie să o explic citând două pagini din splendida carte a doctorului Adler – *Ce ar trebui să însemne viața pentru dumneavoastră*:

Melancolia este ca o supărare de lungă durată, ca un reproș făcut altora, deși scopul este de a câștiga grija, simpatia și sprijinul celorlalți; pacientul pare deprimat numai din cauza propriei vinovății. Prima amintire a unui melancolic este, în general, ceva de genul: „Îmi amintesc că am vrut să mă întind pe canapea, dar fratele meu stătea pe ea. Am plâns atât de mult, încât a trebuit să plece.“

Melancolicii sunt adesea înclinați să se răzbune sinucigându-se, iar prima grijă a doctorilor este să evite să le ofere o scuză pentru sinucidere. Eu însumi încerc să eliberez întreaga tensiune propunându-le, ca primă regulă a tratamentului: „Nu faceți niciodată ceva ce nu vă place.“ Pare un sfat modest, dar cred că ajunge la rădăcina întregului necaz. Dacă un melancolic face ce vrea, pe cine mai poate el acuza? Pentru ce s-ar mai răzbuna? „Dacă vrei să mergi la teatru“, îi spun, „sau în vacanță, fă-o. Dacă îți dai seama pe drum că nu mai ai chef, oprește-te.“ Este cea mai bună situație în care s-ar putea afla cineva. Dă satisfacție străduinței sale de a avea superioritate. Este asemenea lui

Dumnezeu și poate face ce vrea. Pe de altă parte, nu se potrivește prea bine cu stilul lui de viață. El vrea să domine și să-i acuze pe alții, dar dacă ei sunt de acord cu el, nu mai are cum să-i domine. Această regulă duce la o mare eliberare și nu s-a întâmplat niciodată ca unul din pacienții mei să se sinucidă. În general, pacientul răspunde: „Dar nu-mi place să fac nimic.“ Sunt pregătit pentru acest răspuns, fiindcă l-am auzit atât de des. „Atunci, abține-te de la ceea ce îți displace“, îi spun. Uneori, el răspunde, totuși: „Aș vrea să stau toată ziua în pat.“ Știu că dacă îi voi permite asta, el nu va mai dori s-o facă. Știu că dacă îi pun piedici, va porni un război. Așa că încuviințez întotdeauna.

Aceasta este una dintre reguli. O alta atentează chiar mai direct la stilul de viață. Le spun: *„Poți să te vindeci în paisprezece zile dacă urmezi această recomandare: încearcă să te gândești în fiecare zi cum poți face cuiva o plăcere.“* Să vedeți ce înseamnă asta pentru ei. Sunt preocupați de gândul: „Cum pot să dau cuiva bătaie de cap?“ Răspunsurile lor sunt foarte interesante. Unii spun: „O să-mi fie ușor. Asta am făcut toată viața.“ N-au făcut-o niciodată. Le cer să se gândească mai bine. Nu se gândesc mai bine. Le spun: „Poți folosi timpul pierdut atunci când nu poți dormi gândindu-te la cum să-i faci cuiva plăcere, și astfel vei face un mare pas spre însănătoșire.“ Când îi văd a doua zi, îi întreb: „Te-ai gândit la ce ți-am sugerat?“ Îmi răspund: „Aseară am adormit de cum m-am așezat în pat.“ Toate acestea trebuie făcute, desigur, cu modestie, prieteneste, fără un aer de superioritate.

Alții răspund: „N-aș putea face asta vreodată. Sunt atât de îngrijorat!“ Le spun: „Fă-ți griji în continuare; dar în același timp te poți gândi din când în când și la alții.“ Vreau să le canalizez mereu interesul asupra semenilor lor. Mulți spun: „De ce le-aș face o plăcere altora? Ceilalți nu încearcă să-mi facă pe plac.“ „Trebuie să te gândești la sănătatea ta“, le răspund. „Ceilalți vor suferi mai târziu.“ Extrem de rar se întâmplă ca un pacient să răspundă: „M-am gândit bine la ce mi-ai sugerat.“ Toate eforturile mele sunt dedicate sporirii interesului social al

pacientului. Știu că adevăratul motiv al acestei maladii este lipsa lui de cooperare și vreau ca și el să înțeleagă asta. Imediat ce se poate considera pe picior de egalitate, de colaborare cu semenii, este vindecat... Cea mai importantă îndatorire impusă de religie a fost întotdeauna „Iubește-ți aproapele...” Individul care nu este interesat de aproapele său are cele mai mari dificultăți în viață și le face cel mai mult rău altora. Dintre astfel de indivizi se ivesc toți ratații. Tot ce pretindem de la o ființă umană, și cea mai mare laudă pe care i-o putem aduce, este să fie un coleg bun, un prieten pentru toți ceilalți oameni și un adevărat partener în dragoste și căsnicie.

Dr. Adler ne îndeamnă să facem o faptă bună în fiecare zi. Și ce este o faptă bună? „O faptă bună“, spunea profetul Mahomed, „este aceea care aduce un zâmbet de bucurie pe chipul celuilalt.“

De ce o faptă bună făcută zilnic va avea efecte atât de uimitoare asupra celui care o face? Fiindcă încercarea de a face o plăcere altora ne va determina să încetăm să ne gândim la noi înșine: tocmai la ceea ce ne produce îngrijorare, și teamă, și melancolie.

Doamna William T. Moon, care a condus Școala Moon Secretarial din New York, nu a fost nevoită să piardă două săptămâni gândindu-se cum să facă o plăcere cuiva, pentru a-și alunga melancolia. L-a întrecut pe Alfred Adler: și-a alungat melancolia nu în paisprezece zile, ci *într-una singură*, gândindu-se cum să facă o plăcere unor orfani.

Iată cum s-a întâmplat: „În luna decembrie, acum cinci ani“, spune doamna Moon, „mă simțeam cuprinsă de un sentiment de tristețe și de autocompătămire. După mai mulți ani de căsnicie fericită, îmi pierdusem soțul. Cum se apropiau sărbătorile de Crăciun, tristețea mi s-a adâncit. Nu petrecusem niciodată Crăciunul singură; și mă gândeam cu groază la asta. Prietenii mă invitaseră să petrec Crăciunul cu ei. Dar nu îmi ardea de nicio distracție. Știam că aș fi fost o figură tragică la orice petrecere. Așa că le-am refuzat amabilele invitații. Pe măsură ce se apropia Ajunul Crăciunului, eram din ce în ce mai copleșită de autocompătămire. Adevărat, ar fi trebuit să fiu

recunoscătoare pentru multe lucruri, așa cum toți avem lucruri pentru care să fim recunoscători. În ziua dinaintea Crăciunului, am plecat de la birou la ora trei după-amiază și am pornit fără țintă pe Fifth Avenue, sperând că mi-aș putea alunga melancolia. Bulevardul era ticsit de mulțimi vesele și fericite – scene care mi-au amintit de anii fericiți care se duseseră. Pur și simplu nu puteam suporta gândul de a mă întoarce acasă, într-un apartament gol și singuratic. Eram tulburată. Nu știam ce să fac. Nu-mi puteam reține lacrimile. După ce am rătăcit la întâmplare cam o oră, m-am trezit în fața unei autogări. Mi-am amintit că, împreună cu soțul, urcam adesea într-un autobuz fără să știm unde plecăm, doar de dragul aventurii, așa că m-am urcat în primul autobuz pe care l-am găsit în stație. După ce am traversat râul Hudson și am mai mers ceva timp, l-am auzit pe șofer spunând: «Ultima oprire, doamnă.» Am coborât. Nici măcar nu știam numele orașului. Era un mic orașel liniștit, pașnic. Pentru că mai aveam de așteptat până la plecarea primului autobuz spre casă, am pornit la plimbare de-a lungul unei străzi principale. Trecând pe lângă o biserică, am auzit minunatele acorduri ale colindului *Silent Night*. Am intrat. Biserica era goală; doar organistul era înăuntru. M-am așezat, fără să fiu observată, într-o strană. Luminile bradului, împodobit vesel, dădeau impresia că ornamentele sunt miriade de stele ce dansau în razele lunii. Cadența muzicii și faptul că nu mai mâncasem de la micul dejun m-au moleșit. Eram obosită și împovărată, așa că am ațipit.

Când m-am trezit, nu mai știam unde mă aflu. Am fost îngrozită. Am văzut în fața mea doi copii mici care veniseră, după cât se părea, să vadă pomul de Crăciun. Unul dintre ei, o fetiță, arăta spre mine și spunea: «Oare Moș Crăciun o fi adus-o aici?» Iar când m-am trezit, copiii s-au speriat. Le-am spus că nu le fac niciun rău. Erau prost îmbrăcați. I-am întrebat unde erau mama și tatăl lor. «Nu avem nici mamă, nici tată», mi-au spus. Aveam în față doi orfani, ei erau într-o situație mult mai rea decât fusesem eu vreodată. M-au făcut să mă rușinez că îmi plângeam de milă. Le-am arătat pomul de Crăciun și apoi i-am dus într-un magazin, de unde le-am luat răcoritoare, dulciuri și câteva cadouri. Singurătatea mi-a dispărut ca prin farmec.

Acești doi orfani mi-au adus singura fericire adevărată și uitarea de sine după luni de zile. Stând de vorbă cu ei, mi-am dat seama cât de norocoasă fusesem. I-am mulțumit lui Dumnezeu pentru toate sărbătorile de Crăciun din copilărie, luminate de dragostea și grija părintească. Cei doi orfani au făcut pentru mine mult mai mult decât am făcut eu pentru ei. Această experiență m-a făcut să-mi dau din nou seama de necesitatea de a-i face pe alții fericiți, în cazul în care vrem să fim noi înșine fericiți. Am descoperit că fericirea este contagioasă. Dăruind, primim. Ajutând pe cineva și dăruind dragoste, mi-am învins îngrijorarea, tristețea și autocompătımirea și m-am simțit renăscută. Și am fost un om nou nu numai atunci, ci și în anii care au urmat.“

Aș putea umple o carte cu poveștile oamenilor care au uitat de ei înșiși, regăsindu-și sănătatea și fericirea. Să luăm, de pildă, cazul Margaretei Tayler Yates, una dintre cele mai populare femei din Marina Statelor Unite.

Doamna Yates este romancieră, dar niciuna dintre cărțile ei de aventuri nu-i nici pe jumătate la fel de interesantă ca povestea adevărată a ceea ce i s-a întâmplat în acea dimineață fatidică, în care japonezii au atacat flota de la Pearl Harbor. Doamna Yates era invalidă de mai bine de un an, din cauza unei boli de inimă. Petrecea douăzeci și două de ore din douăzeci și patru în pat. Cea mai lungă călătorie pe care putea să o facă era o plimbare în grădină, ca să stea la soare. Chiar și atunci, se sprijinea de brațul cameristei. Ea însăși mi-a spus că pe vremea aceea se aștepta să rămână invalidă tot restul vieții. „Nu aș mai fi trăit niciodată cu adevărat“, mi-a spus, „dacă japonezii nu ar fi atacat Pearl Harbor, scoțându-mă din amorțeală.“

„Când s-a întâmplat asta“, mi-a spus doamna Yates, depănându-și povestea, „totul era haos și confuzie. O bombă a căzut atât de aproape de casa mea, încât suflul exploziei m-a aruncat din pat. Camioanele armatei au pornit în viteză spre Hickam Field, Scofield Barracks și aeroportul Kaneohe Bay, ca să-i aducă pe copiii și soțiile militarilor în clădirile școlilor publice. Pentru a-i adăposti, Crucea Roșie le-a telefonat celor care aveau spațiu în plus. Cei de la Crucea

Roșie știa că aveam un telefon lângă pat, așa că m-au rugat să funcționez ca un fel de centru de informații. Am ținut evidența locurilor în care au fost cazate familiile militarilor și toți bărbații din Marină și din trupele de uscat au fost instruiți să-mi telefoneze pentru a afla adresele familiilor lor.

Am descoperit curând că soțul meu, comandantul Robert Raleigh Yates, era teafăr. Am încercat să le îmbărbătez pe femeile care nu știau dacă soții lor fuseseră sau nu uciși; și am încercat să le consolez pe văduve – și erau multe. Două mii o sută șaptesprezece ofițeri și soldați din Marină fuseseră uciși, iar nouă sute șazeci erau dați dispăruți.

La început, am răspuns la toate aceste telefoane stând întinsă în pat. Apoi, m-am ridicat în capul oaselor. În cele din urmă, am devenit atât de ocupată și de interesată, încât mi-am uitat slăbiciunea, m-am ridicat din pat și m-am așezat la masă. Ajutându-i pe cei aflați într-o situație mult mai rea decât a mea, am uitat de mine și nu m-am mai întors niciodată la pat, decât pentru cele opt ore normale de somn din fiecare noapte. Îmi dau acum seama că dacă japonezii nu ar fi atacat Pearl Harbor, aș fi rămas, probabil, pe jumătate invalidă întreaga viață. Mă simțeam confortabil în pat. Eram tot timpul îngrijită de altcineva și înțeleg acum că îmi pierdeam inconștient voința de a mă reface.

Atacul asupra bazei Pearl Harbor a fost una dintre cele mai mari tragedii din istoria Americii, dar, în ceea ce mă privește, a fost unul dintre cele mai bune lucruri care mi s-au întâmplat vreodată. Acea criză îngrozitoare mi-a dat o tărie pe care nu visasem s-o am. Mi-a întors atenția dinspre mine însuși asupra celorlalți. Mi-a dat un lucru mare, și vital, și important pentru care să trăiesc. Nu am mai avut timp să mă gândesc la mine sau să-mi pese de mine însămi.“

O treime din oamenii care dau fuga la psihiatri pentru ajutor probabil s-ar putea vindeca singuri dacă ar face ce a făcut Margaret Yates: i-a ajutat pe alții. Ideea mea? Nu, este cam ceea ce a spus Carl Jung*. Și dacă cineva trebuie să știe ceva, el e acela. A spus:

* O frumoasă introducere accesibilă în viața și opera lui C. G. Jung găsiți în *Câte ceva despre Jung*, Curtea Veche Publishing, 2000 (n. ed.).

„Cam o treime din pacienții mei suferă nu de nevroze definibile clinic, ci de lipsa de sens și de goliciunea vieții lor.“ Cu alte cuvinte, încearcă să-și croiască un drum în viață, iar parada trece pe lângă ei. Așa că dau fuga la psihiatru cu viețile lor mărunte, lipsite de sens, inutile. Pierzând vaporul, rămân pe chei și dau vina pe toată lumea, numai pe ei înșiși nu, pretinzând ca lumea să se învâртеască în jurul dorințelor lor egoiste.

Poate că acum vă spuneți: „Ei bine, poveștile astea nu m-au impresionat. Și mie mi-ar fi putut stârni interesul doi copii orfani întâlniți în ajunul Crăciunului; și dacă aș fi fost la Pearl Harbor, aș fi făcut bucuros tot ceea ce a făcut Margaret Taylor Yates. Dar cu mine altfel stau lucrurile: trăiesc o viață banală. Am o slujbă monotona, care îmi ocupă opt ore din zi. Nu mi se întâmplă nimic palpitant. Cum aș putea deveni interesat în a-i ajuta pe alții? Și de ce aș face-o? Ce câștig din asta?“

O întrebare corectă. Voi încerca să dau un răspuns. Oricât de banală v-ar fi existența, cu siguranță întâlniți *câțiva* oameni în fiecare zi a vieții. Ce faceți în ceea ce îi privește? Priviți prin ei sau încercați să aflați ce anume îi face să fie ființe umane? Cum este cu poștașul, de pildă, care parcurge sute de mile pe an, aducându-vă corespondența – v-ați deranjat vreodată să aflați unde locuiește, sau i-ați cerut să vă arate o fotografie a soției și a copiilor? L-ați întrebat vreodată dacă este obosit, sau dacă se plictisește uneori?

Dar băiatul de la prăvălie, vânzătorul de ziare, omul din colț care vă lustruiește pantofii? Sunt cu toții ființe umane – cu necazurile, visurile, ambițiile lor. Și-ar dori să aibă șansa să le împărtășească altora. Dar le acordați această șansă? Arătați vreodată vreun interes sincer pentru viața lor? La astfel de lucruri mă gândesc. Nu este nevoie să deveniți o Florence Nightingale sau un reformator social pentru a da o mână de ajutor la crearea unei lumi mai bune – propria dumneavoastră lume; puteți începe chiar de mâine dimineată, cu cei pe care îi întâlniți!

Ce câștigați de aici? Mult mai multă fericire! Mai multă satisfacție și faptul că aveți de ce să fiți mândru de dumneavoastră! Aristotel numea acest gen de atitudine „egoism luminat“. Zoroastru afirma:

„A face bine altuia nu este o datorie. Este o bucurie, pentru că îți sporește propria sănătate și fericire.“ Iar Benjamin Franklin sintetiza foarte simplu această idee: „Când ești bun cu alții, ești cel mai bun cu tine însuși.“

„Nicio descoperire a psihologiei moderne“, scria Henry C. Link, directorul Centrului de Psihologie din New York, „nu este, după mine, atât de importantă precum dovedirea științifică a necesității sacrificiului de sine sau a rolului disciplinei în autorealizare și fericire.“

Cândindu-vă la alții, nu vă veți mai face griji pentru propria persoană; mai mult decât atât, vă veți face o mulțime de prieteni și vă veți distra. Cum? Ei bine, l-am întrebat odată pe profesorul William Lyon Phelps de la Yale cum procedează; și iată ce mi-a răspuns:

„Nu intru niciodată într-un hotel, sau într-o frizerie, sau într-un magazin fără să spun ceva agreabil tuturor celor pe care îi întâlnesc. Încerc să spun ceva care să arate că îi tratez ca pe o individualitate – nu doar ca pe o piesă într-o mașinărie. Fac uneori un compliment fetei care mă servește la magazin, spunându-i cât de frumoși îi sunt ochii – sau părul. Îl întreb pe bărbier dacă n-a obosit stând în picioare toată ziua. Îl întreb cum de s-a făcut bărbier, de când practică meseria aceasta și câte fețe a bărbierit. Îl ajut să își dea seama că, atunci când manifesti interes pentru oameni, îi faci să radieze de plăcere. Dau frecvent mâna cu un hamal care mi-a cărat bagajul. Asta îl însufletește pentru toată ziua. Într-o zi extrem de toridă de vară, m-am dus la vagonul-restaurant al Companiei Feroviare New Haven, ca să iau prânzul. Vagonul aglomerat era ca un cuptor, iar servirea se făcea lent. Când a venit, în sfârșit, chelnerul cu meniul, i-am spus: «Cred că băieții care gătesc în bucătăria aceea fierbinte suferă astăzi.» Ospătarul a început să blesteme. Avea un ton înverșunat. La început, am crezut că era furios. «Doamne, Dumnezeuule!», a exclamat, «toată lumea vine aici și se plânge de mâncare. Se plâng că serviciul este lent, că e cald, că prețurile sunt mari. Ascult criticile lor de nouăsprezece ani și dumneavoastră sunteți prima și singura persoană care a arătat înțelegere față de bucătarii din

bucătăria aceea încinsă. Tare mi-aș dori să fie mai mulți pasageri ca dumneavoastră!»

Ospătarul era uimit pentru că mă gândisem la bucătari ca la niște ființe umane, nu ca la niște roțițe din angrenajul mării companii feroviare. Lumea nu-și dorește“ – a continuat profesorul Phelps – „decât să li se dea puțină atenție în calitate de ființe umane. Când văd pe cineva pe stradă cu un câine frumos, fac întotdeauna comentarii legate de frumusețea animalului. Continuându-mi drumul și privind peste umăr, văd adesea că persoana respectivă își mângâie și-și admiră câinele. Aprecierea mea i-a reînnoit propria apreciere.

Am întâlnit odată, în Anglia, un păstor și mi-am exprimat admirația sinceră pentru câinele lui ciobănesc, mare și inteligent. L-am întrebat cum îl dresează. După ce am plecat, am întors capul și am văzut câinele ridicat, cu labele pe umerii păstorului, care îl dezmiarda. Arătând numai puțin interes păstorului și câinelui său, l-am făcut pe păstor fericit. L-am făcut și pe câine fericit și, la fel, pe mine însumi.

Vă puteți imagina că o persoană care dă mâna cu portarii, își exprimă simpatia pentru bucătari și le spune oamenilor cât de mult le admiră câinii – vă puteți închipui oare că un astfel de om ar fi morocănos și îngrijorat sau că ar avea nevoie de serviciile unui psihiatru? Nu puteți, nu-i așa? Nu, sigur că nu. Un proverb chinez spune: «Rămâne întotdeauna puțin parfum pe mâna celui ce ți-a dat trandafiri.»“

Nu este cazul să-i spuneți asta lui Billy Phelps de la Yale. O știe. O trăiește.

Dacă sunteți bărbat, săriți peste acest paragraf. N-o să vă intereseze. Este despre felul în care o fată îngrijorată și nefericită i-a făcut pe mai mulți bărbați să o ceară în căsătorie. Această fată este acum bunică. Acum câțiva ani, am petrecut noaptea în casa ei și a soțului ei. Ținusem o prelegere în orașul acestora. A doua zi dimineață, ea m-a condus cu mașina vreo cincizeci de mile, ca să iau trenul pe linia principală a New York Central-ului. Am început să vorbim despre cum se câștigă prietenii, și ea mi-a spus: „Domnule Carnegie, am să vă spun ceva ce n-am mai spus nimănui până acum, nici măcar

soțului meu.“ Mi-a povestit că crescuse într-o familie de șomeri din Philadelphia. „Tragedia copilăriei și a tinereții mele“, a spus, „a fost sărăcia. Nu am putut ține niciodată pasul cu alte fete din mediul meu social. Hainele mele nu erau de cea mai bună calitate. Eu creșteam, ele îmi rămâneau mici și adesea erau demodate. Eram atât de umilită, de rușinată, încât adesea plângeam până adormeam. În cele din urmă, din pură disperare, mi-a venit ideea să-mi întreb întotdeauna partenerii de la petreceri despre experiența, ideile și planurile lor de viitor. Nu puneam aceste întrebări pentru că m-ar fi interesat în mod deosebit răspunsurile. O făceam doar ca să-mi împiedic partenerul să se uite la hainele mele sărăcicioase. Dar s-a întâmplat un lucru ciudat: ascultându-i pe toți acești tineri vorbind și aflând mai multe despre ei, am devenit cu adevărat interesată de ceea ce spuneau. Atât de interesată, încât uneori uitam chiar și eu de îmbrăcăminte. Dar uimitor pentru mine a fost următorul lucru: pentru că fusesem o ascultătoare bună și îi încurajasem pe băieți să vorbească despre ei înșiși, i-am făcut fericiți și am devenit, treptat, cea mea populară fată din cercul nostru, iar trei dintre acești tineri m-au cerut în căsătorie.“

Unii dintre cei care citesc acest capitol vor spune: „Toată vorbăria asta despre interesul pe care ar trebui să îl arătăm altora nu este decât o prostie. Chestiile astea nu țin la mine și nu-mi aduc bani în buzunar. Eu am de gând să înșfac tot ce pot, și asta chiar acum – și la naiba cu ceilalți!“

Ei bine, dacă asta vă e părerea, aveți tot dreptul la ea; dar dacă aveți dreptate, înseamnă că toți marii filozofi și învățători din istorie – Isus, Confucius, Buddha, Platon, Aristotel, Socrate, Sfântul Francisc – s-au înșelat. Și dacă strâmbați din nas la învățăturile liderilor religioși, haideți să căutăm sfatul unor atei. Să-l luăm mai întâi pe răposatul A. E. Housman, profesor la Universitatea Cambridge și unul dintre cei mai distinși savanți ai generației sale. În 1936, a ținut o prelegere la Universitatea Cambridge, pe tema „Numele și natura poeziei“. Cu această ocazie, a declarat: „Cel mai mare adevăr rostit vreodată și cea mai profundă descoperire morală a tuturor timpurilor

au fost aceste cuvinte ale lui Isus: «Cine va căuta să-și scape sufletul, îl va pierde; iar cine îl va pierde, acela îl va dobândi.»^{*}

Cu toți i-am auzit pe preoți spunând asta măcar o dată în viață. Dar Housman era ateu, pesimist, un om care se gândea mult la sinucidere; însă simțea totuși că acela care se gândește doar la sine nu va căpăta mult de la viață. Va fi nenorocit. Dar cel ce uită de sine slujindu-i pe alții va găsi bucuria de a trăi.

Dacă nu v-au impresionat cele spuse de A. E. Housman, să vedem ce sfat ne dă cel mai distins ateu american al secolului XX: Theodore Dreiser. Dreiser ridiculiza toate religiile, considerându-le povești, și vedea viața ca pe „o poveste spusă de un idiot, plină de zgomot și de furie, lipsită de orice semnificație“. Și totuși, Dreiser a susținut cel mai important principiu propăvăduit de Isus – acela de a te pune în slujba altora. „Dacă e să aibă vreo bucurie în viață“, a spus Dreiser, „[omul] trebuie să gândească și să plănuiască să facă lucrurile mai bune nu numai pentru el însuși, dar și pentru alții, odată ce propria bucurie depinde de bucuria pe care o face altora și de bucuria pe care i-o aduc lui alții.“

Dacă e să „facem lucrurile mai bune pentru alții“, așa cum a ple-dat Dreiser, haideți să ne grăbim. Timpul nu așteaptă. „Voi trece pe acest drum doar o singură dată. Prin urmare, dacă pot face o faptă bună sau pot arăta puțină bunătate – hai s-o fac acum. Nu vreau s-o amân și nici s-o neglijez, pentru că nu voi mai trece vreodată pe drumul acesta.“

Așadar, dacă vreți să vă alungați grijile și să cultivați pacea și fericirea, iată Regula numărul 7:

Uitați de sine, devenind interesați de ceilalți. Faceți în fiecare zi o faptă bună care să aducă un zâmbet de bucurie pe fața cuiva.

^{*} Luca 17, 33 (n. red.).

PARTEA A PATRA PE SCURT

Șapte feluri în care puteți cultiva o atitudine mentală aducătoare de liniște și fericire

Regula nr. 1: Să ne umplem mințile cu gânduri de pace, curaj, sănătate și speranță, pentru că „viața este așa cum ne-o fac gândurile“.

Regula nr. 2: Să nu încercăm niciodată să ne răfuim cu adversarii noștri, pentru că în acest fel ne vom face mai mult rău nouă decât lor. Să facem asemenea generalului Eisenhower: să nu pierdem nicio clipă gândindu-ne la cei care nu ne plac.

Regula nr. 3: a. În loc să ne facem griji din cauza ingratitudei, să o anticipăm. Să ne amintim că din cei zece leproși pe care Isus i-a vindecat într-o zi – numai unul l-a mulțumit. De ce ne-am aștepta să primim mai multă recunoștință decât Isus?

b. Să ne amintim că singura cale prin care ne putem afla fericirea nu este anticiparea recunoștinței, ci a dăruirii din bucuria de a dăruia. *

c. Să ne amintim că recunoștința este o trăsătură „cultivată“; așadar, dacă vrem să avem copii recunoscători, trebuie să-i educăm în acest spirit.

Regula nr. 4: Treceți-vă în revistă binecuvântările, nu necazurile!

Regula nr. 5: Să nu îi imităm pe ceilalți. Să ne găsim pe noi înșine și să fim noi înșine, pentru că „invidia înseamnă ignoranță“, iar „imitarea înseamnă sinucidere“.

Regula nr. 6: Când soarta ne oferă o lămâie, să încercăm să facem o limonadă.

Regula nr. 7: Să uităm de propria noastră nefericire, încercând să aducem puțină fericire altora. „Când ești bun cu alții, cu tine însuși ești de fapt cel mai bun.“

PARTEA A CINCEA

**Modalitatea perfectă
de a învinge grijile**

Cum și-au învins mama și tata grijile

După cum am spus, m-am născut și am crescut la o fermă din Missouri. Asemenea majorității fermierilor din vremea aceea, părinții mei munceau din greu pentru a-și încropi traiul. Mama mea fusese profesoară la o școală de țară, iar tatăl meu muncise pe la ferme pentru doisprezece dolari pe lună. Mama făcea nu doar hainele mele, ci și săpunul cu care ne spălam hainele.

Rareori aveam bani gheață – în afara momentului, unul pe an, când ne vindeam porcii. Dădeam la băcănie unt și ouă și luam făină, zahăr, cafea. Până la doisprezece ani, nu am avut mai mult de cincizeci de cenți ca bani de buzunar în decursul unui an. Și acum îmi amintesc cum am mers odată la sărbătorirea zilei de 4 iulie și tata mi-a dat zece cenți să-i cheltuiesc după cum poftesc. M-am simțit stăpân pe toată bogăția Indiei.

Mergeam o milă până la școală, care nu avea mai mult de o încăpere. Mergeam pe jos și când era zăpadă mare și termometrul îngheța în jurul valorii de minus douăzeci și opt de grade. Până la paisprezece ani, nu am avut vreodată cizme de cauciuc sau galoși. În timpul iernilor lungi și friguroase, picioarele îmi erau mereu umede și reci. În copilărie, nici nu visam măcar că iarna ți-ai putea simți picioarele uscate și calde.

Părinții mei munceau ca niște robi șaisprezece ore pe zi, și totuși eram veșnic împovărați de datorii și urmăriți de ghinion. Una dintre

cele mai vechi amintiri pe care le am este imaginea apelor revărsate ale râului 102, inundându-ne lanurile de porumb și fânețele, distrugând totul. Inundațiile ne distrugeau recoltele șase ani din șapte. An după an, porcii ne mureau de holeră și îi ardeam. Pot și acum, dacă închid ochii, să îmi amintesc mirosul înțepător al cârnii de porc arse.

Într-un an, nu fuseseră inundații. Am obținut o recoltă record de porumb, am cumpărat vite și le-am îngrășat din porumbul nostru. Dar am fi putut la fel de bine să avem inundații și în anul acela, pentru că oricum prețul vitelor scăzuse pe piața din Chicago; iar după ce le-am hrănit și îngrășat, am obținut doar cu treizeci de dolari mai mult decât dădusem pe ele. Treizeci de dolari pentru un an întreg de muncă!

Orice făceam, pierdeam bani. Îmi amintesc încă de mâinji de catâr pe care îi cumpărase tata. I-am hrănit timp de trei ani, am angajat oameni ca să-i domesticească, i-am trimis la Memphis, Tennessee – și i-am vândut pe mai puțini bani decât dădusem pe ei cu trei ani înainte.

După zece ani de muncă istovitoare, nu eram doar lefteri; eram înglodați în datorii. Ferma era ipotecată. Oricât de tare ne străduiam, nu ne puteam plăti nici măcar dobânda la credit. Banca la care făcusem ipotecarea l-a insultat și l-a amenințat pe tata că îi va lua ferma. Tata avea patruzeci și șapte de ani. După mai bine de treizeci de ani de muncă, nu avea parte decât de datorii și umilință. Era mai mult decât putea îndura. Își făcea griji. Sănătatea i s-a șubrezit. Nu mai avea chef de mâncare; în ciuda muncii fizice grele pe care o făcea toată ziua pe câmp, trebuia să ia medicamente pentru poftă de mâncare. Slăbea. Doctorul i-a spus mamei că avea să se prăpădească în șase luni.

Tata era atât de plin de griji, încât nu-și mai dorea să trăiască. Am auzit-o adesea pe mama spunând că atunci când tata se ducea în grajd să dea de mâncare cailor și să mulgă vacile și nu se întorcea atât de repede pe cât se aștepta, mergea și ea la grajd, temându-se că o să-i găsească trupul bălăbănindu-se de capătul unei funii. Într-o zi, întorcându-se de la Maryville, unde bancherul îl amenințase că îi va declara ipoteca prescrisă, tata și-a oprit caii pe un pod de peste

râul 102, s-a dat jos din căruță și a stat multă vreme cu privirea ațintită spre apă, întrebându-se dacă nu cumva ar trebui să se arunce în râu și să termine cu totul.

Peste ani, tata mi-a spus că dacă nu a sărit, asta a fost numai din cauza credinței profunde, stăruitoare și încrezătoare a mamei că dacă Îl iubim pe Dumnezeu și Îi respectăm poruncile, totul o să fie bine. Mama a avut dreptate. Totul a fost bine până la urmă. Tata a trăit încă patruzeci și doi de ani fericiți și a murit în 1941, la vârsta de optzeci și nouă de ani.

În toți acești ani de trudă și de zbateri, mama nu a fost niciodată îngrijorată. Și-a pus toate necazurile în mâna lui Dumnezeu, prin rugăciune. În fiecare seară, înainte de culcare, citea un capitol din Biblie; adeseori, mama sau tata citeau aceste cuvinte încurajatoare ale lui Isus: „În casa Tatălui Meu multe locașuri sunt... Eu Mă duc să vă gătesc loc... ca să fiți și voi unde sunt Eu.“* Apoi îngenuncheam cu toții în fața scaunelor la ferma aceea singuratică din Missouri și ne rugam ca Domnul să ne iubească și să ne aibă în pază.

William James a spus pe când era profesor de filozofie la Harvard: „Bineînțeles, remediul suveran al îngrijorării este credința religioasă.“

Nu este nevoie să te duci până la Harvard ca să descoperi asta. Mama a aflat-o într-o fermă din Missouri. Nici inundațiile, nici datoriile, nici dezastrele nu i-au putut înăbuși spiritul fericit, iradiant și victorios. Parcă o aud și acum cum cânta în timp ce muncea:

*Pace, pace, minunată pace,
Revărsându-se din cer,
Mă rog să-mi inunde veșnic spiritul
În valuri nesfârșite de iubire.*

Mama ar fi vrut să îmi dedic viața muncii religioase. M-am gândit serios să devin misionar în străinătate. Apoi am plecat la colegiu; și, încetul cu încetul, pe măsura trecerii anilor, în mine s-a produs o schimbare. Am studiat biologia, știința, filozofia și religiile comparate. Am citit cărți despre cum a fost scrisă Biblia. Am început să-i pun la

* Ioan 14, 2–3 (n. red.).

îndoială multe dintre afirmații. Am început să mă îndoiesc de multe dintre doctrinele înguste propăvăduite de preoții de țară ai vremii. Eram tulburat. Asemenea lui Walt Whitman, „simțeam cum îndoieli ciudate și adânci se zbat în mine“. Nu știam ce să cred. Nu vedeam scopul vieții. Am încetat să mă mai rog. Am devenit agnostic. Credeam că întreaga viață este lipsită de țel și se desfășoară la întâmplare. Credeam că ființele umane nu corespund în mai mare măsură unui scop divin decât dinozaurii care bântuiau planeta cu două sute de milioane de ani în urmă. Simțeam că într-o zi rasa umană avea să piară – aidoma dinozaurilor. Știam că știința spune că soarele se răcește încet și că atunci când temperatura avea să scadă cu nu mai mult de zece procente, nicio formă de viață nu va mai putea exista pe Pământ. Zâmbeam ironic la ideea unui Dumnezeu binevoitor, Care crease omul după propria Sa asemănare. Credeam că miliardele și miliardele de sori ce se roteau prin spațiul negru, rece, lipsit de viață erau produsul unei forțe oarbe. Poate că nu fuseseră create deloc. Poate existaseră pur și simplu dintotdeauna, așa cum dintotdeauna existau timpul și spațiul.

Susțin că știu acum răspunsurile la toate aceste întrebări? Nu. Nici un om nu a fost capabil vreodată să explice misterul universului – taina vieții. Suntem înconjurați de taine. Funcționarea corpului dumneavoastră este un mister profund. La fel este electricitatea de care dispuneți acasă. La fel este floarea din stâncă. La fel, iarba verde pe care o vedeți de la fereastră. Charles F. Kettering, geniul călăuzitor al laboratoarelor de cercetare de la General Motors, a dat Colegiului Antioch treizeci de mii de dolari pe an din propriul său buzunar încercând să explice fotosinteza. El a declarat că dacă am ști în ce fel este iarba în stare să transforme lumina solară, apa și bioxidul de carbon în hrană, am putea transforma civilizația.

Până și funcționarea motorului mașinii dumneavoastră constituie un mister profund. Laboratoarele de cercetare de la General Motors au cheltuit ani de muncă și milioane de dolari încercând să determine modalitatea prin care o scânteie din cilindru provoacă o explozie care vă pune în mișcare mașina.

Faptul că nu înțelegem complet misterele corpului nostru sau ale electricității sau ale unui motor cu benzină nu ne împiedică să le folosim și să ne bucurăm de ele. Faptul că nu înțeleg tainele rugăciunii și ale religiei nu mă împiedică să mă bucur de viața mai bogată și mai fericită pe care o aduce religia. În cele din urmă, am înțeles înțelepciunea cuvintelor lui Santayana: „Omul nu este făcut pentru a înțelege viața, ci pentru a o trăi.“

M-am întors – ei bine, eram gata să spun că m-am *întors* la religie; dar nu ar fi exact. Mai degrabă am *înaintat* către un nou concept de religie. Nu mai am nici cel mai mic interes pentru diferențele dintre crezurile care divizează bisericile. Sunt însă extrem de interesat de ceea ce face religia pentru mine, așa cum mă interesează ce fac pentru mine electricitatea, mâncarea bună și apa. Acestea din urmă mă ajută să duc o viață mai bogată, mai plină, mai fericită. Dar religia face mai mult decât atât. Îmi dă valori spirituale. Îmi dă, după cum se exprimă William James, „*un nou avânt pentru viață... mai multă viață, o viață mai cuprinzătoare, mai bogată, mai împlinită*“. Îmi dă credință, speranță și curaj. Alungă tensiunile, anxietățile, temerile și îngrijorarea. Conferă un țel vieții – și direcție. Îmi sporește considerabil fericirea. Îmi dă sănătate înfloritoare. Mă ajută să îmi creez „o oază de pace în mijlocul nisipurilor mișcătoare ale vieții“.

Francis Bacon avea dreptate când spunea, cu peste trei sute de ani în urmă: „Puțină filozofie înclină mintea omului spre ateism; dar adâncirea în filozofie îndreaptă mintea omului către religie.“

Îmi amintesc de vremea în care se vorbea despre conflictul dintre știință și religie. Această vreme a trecut. Cea mai nouă știință – psihiatria – propovăduiește ceea ce propovăduia Isus. De ce? Deoarece psihiatrii își dau seama că rugăciunea și credința religioasă puternică vor izgoni îngrijorarea, anxietatea, încordarea și teama care ne provoacă mai mult de jumătate din boli. Ei știu, după cum a spus unul dintre reprezentanții lor de seamă, doctorul A. A. Brill, că: „O persoană cu adevărat religioasă nu face nevroză.“

Dacă religia nu este adevărată, atunci viața este lipsită de sens. Este o farsă tragică.

I-am luat un interviu lui Henry Ford acum câțiva ani, puțin înainte de moartea sa. Până să-l întâlnesc, mă așteptam să văd la el semnele solicitării provocate de lungii ani petrecuți cu construirea și conducerea uneia dintre cele mai mari afaceri ale lumii. Așa că am fost surprins să văd cât de calm și de bine și de senin arăta la vârsta de șaptezeci și opt de ani. Când l-am întrebat dacă și-a făcut griji vreodată, mi-a replicat: „Nu. Cred că Dumnezeu se ocupă de soarta noastră și că nu are nevoie de sfaturile mele. Cu Dumnezeu la cârmă, cred că totul va ieși bine în final. Și-atunci, la ce mi-aș mai face griji?”

Astăzi, chiar și mulți dintre psihiatri devin evangheliști moderni. Nu ne îndeamnă să ducem o viață religioasă pentru a evita flăcările iadului în viața de apoi, dar ne îndeamnă să ducem o viață religioasă pentru a evita flăcările iadului produse de ulcerul la stomac, de angina pectorală, de depresiunile nervoase și de nebunie. Ca exemplu despre ce ne învață psihologii și psihiatrii, citiți *The Return to Religion (Întoarcerea la religie)*, lucrare scrisă de doctorul Henry C. Link.

Da, religia creștină constituie o activitate înălțătoare, dătătoare de sănătate. Isus a spus: „Eu am venit ca voi să aveți viață și s-o aveți din belșug.“ Isus a denunțat și atacat formele închistate și ritualele moarte care treceau drept religie în vremea Lui. A fost un rebel. A propovăduit o nouă formă de religie – o religie care amenința să răstoarne lumea. De aceea a fost răstignit. Ne-a învățat că religia ar trebui să existe pentru om – nu omul pentru religie; că Sabatul este făcut pentru om – nu omul pentru Sabat. A vorbit mai mult despre teamă, decât despre păcat. *Felul nepotrivit de teamă este un păcat* – un păcat împotriva sănătății, împotriva vieții mai bogate, mai depline, mai fericite, mai curajoase în favoarea căreia a pledat Isus. Emerson se considera pe sine un „profesor de știința bucuriei“. Și Isus a fost profesor de „știința bucuriei“. Le-a poruncit ucenicilor săi să „se bucure și să salte de bucurie“.

Isus a declarat că în religie există numai două lucruri importante: să Îl iubim pe Dumnezeu din tot sufletul și pe aproapele nostru ca pe noi înșine. Orice om care face aceasta este religios, fie că o știe, fie că nu. Socrul meu, Henry Price, din Tulsa, Oklahoma, este un exemplu bun în acest sens. Încearcă să trăiască după Regula de Aur; și este

incapabil să facă vreun lucru rău, egoist sau necinstit. Cu toate acestea, nu merge la biserică și se consideră agnostic. Nonsens! Ce anume face dintr-un om un creștin? Îl voi lăsa pe John Baillie să răspundă la această întrebare. A fost un profesor distins, care a predat teologia la Universitatea din Edinburgh. El a spus: „Un om nu este creștin datorită acceptării intelectuale a anumitor idei, nici datorită conformării la anumite reguli, ci datorită posedării unui anume Spirit și participării la o anume Viață.“

Dacă asta face din cineva un creștin, atunci Henry Price este unul nobil.

William James – părintele psihologiei moderne* – i-a scris prietenului său, profesorul Thomas Davidson, spunându-i că, pe măsură ce trec anii, își dă seama că îi este „din ce în ce mai greu să se descurce fără Dumnezeu“.

Am pomenit mai devreme în această carte că atunci când juriul a încercat să desemneze cea mai bună povestire despre îngrijorare trimisă de studenții mei, le-a fost foarte greu să aleagă între două povestiri remarcabile, așa încât premiul în bani a fost împărțit. Iată a doua poveste care a câștigat premiul întâi – experiența de neuitat a unei femei care a avut multe de pățimit până ce a aflat că „nu putuse să se împace cu Dumnezeu“.

Am să o numesc pe această femeie Mary Cushman, deși nu este adevăratul ei nume. Are copii și nepoți care ar putea fi stânjeniți dacă i-ar vedea povestea tipărită, așa că am convenit să îi ascund identitatea. Totuși, femeia în sine este reală – foarte reală. Iată povestea ei:

„În timpul depresiunii“, scrie ea, „salariul mediu al soțului meu era de optsprezece dolari pe săptămână. De multe ori, nu avea nici măcar atât, pentru că nu era plătit când era bolnav – și aceasta se întâmpla des. A suferit o serie de accidente minore; a avut, de asemenea, oreion, scarlatină și atacuri repetate de gripă. Am pierdut căsuța pe care o construisem cu mâinile noastre. Datoram cincizeci de dolari la băcănie și aveam cinci copii de hrănit. Am luat de spălat și de călcat de pe la vecini și am cumpărat haine la mâna a doua de la magazinul

* Al celei americane (*n. ed.*).

Armata Salvării, transformându-le în așa fel încât să le poată purta copiii mei. Mă îmbolnăvisem de îngrijorare. Într-o zi, băcanul căruia îi datoram cincizeci de dolari l-a acuzat pe băiatul meu în vârstă de unsprezece ani că a furat două creioane. Fiul meu a plâns în timp ce mi-a povestit. Știam că era cinstit și simțitor și știam că fusese făcut de ocară și umilit în fața altor oameni. Asta a fost picătura care a umplut paharul. M-am gândit la traiul nenorocit pe care îl duceam și în care nu vedeam nicio speranță pentru viitor. Cred că înnebunisem, pe moment, din cauza îngrijorării, pentru că am oprit mașina de spălat, am dus-o pe fetița mea în vârstă de cinci ani în dormitor și am astupat ferestrele și crăpăturile cu hârtie și cârpe. Fetița mi-a spus: «Mami, ce faci?» Iar eu am răspuns: «E puțin curent înăuntru.» Apoi am dat drumul la soba de gaz pe care o aveam în dormitor – și nu am aprins-o. În timp ce stăteam întinsă pe pat cu fiica mea alături, ea mi-a spus: «Mami, ce ciudat – de-abia ne treziseam!» Însă eu i-am zis: «Nu contează, o să mai tragem un pui de somn.» Apoi am închis ochii, ascultând cum iese gazul din sobă. N-am să uit niciodată mirosul gazului.

Deodată, mi s-a părut că aud muzică. Am ascultat. Uitasem să închid aparatul de radio din bucătărie. Nu mai conta acum. Dar muzica era prezentă în continuare și am auzit pe cineva cântând un vechi imn:

*Ce Prieten avem în Isus,
Care ne poartă toate păcatele și necazurile!
Ce privilegiu e să-I poți transmite
Totul lui Dumnezeu prin rugăciune.
O, câtă pace pierdem adesea
O, câte dureri inutile purtăm
Și totul din cauză că nu-I transmitem
Totul lui Dumnezeu prin rugăciune!*

Ascultând imnul, mi-am dat seama că făcusem o greșală tragică. Încercasem să îmi duc toate bătăliile îngrozitoare de una singură. Nu Îi transmisesem totul lui Dumnezeu prin rugăciune... Am sărit în picioare, am oprit gazul, am deschis ușa și ferestrele.

Am plâns și m-am rugat tot restul zilei. Nu m-am rugat pentru ajutor – în schimb mi-am revărsat sufletul, mulțumindu-I lui Dumnezeu pentru binecuvântările pe care mi le dăduse: cinci copii splendizi – toți sănătoși și frumoși, zdraveni la trup și la minte. I-am făgăduit lui Dumnezeu că niciodată nu mă voi mai dovedi atât de nerecunoscătoare. Și mi-am ținut făgăduiala.

Chiar și după ce ne-am pierdut casa și am fost nevoiți să ne mutăm în clădirea unei mici școli de țară, pe care am închiriat-o cu cinci dolari pe lună, I-am mulțumit lui Dumnezeu pentru acest nou cămin; I-am mulțumit pentru faptul că aveam cel puțin un acoperiș și nu stăteam în ploaie și în frig. I-am mulțumit cu sinceritate lui Dumnezeu că lucrurile nu stăteau mai rău – și cred că El m-a auzit. Pentru că, în timp, situația s-a îmbunătățit – o, nu peste noapte; dar pe măsură ce depresiunea se apropia de sfârșit, am început să câștigăm ceva mai mulți bani. M-am angajat garderobieră într-un club mare și, pe lângă asta, am început să vând ciorapi. Ca să se poată întreține la colegiu, unul din fiii mei s-a angajat la o fermă unde mulgea treisprezece vaci dimineța și seara. Astăzi, copiii mei sunt mari, la casele lor; am trei nepoți reușiți. Și când mă gândesc la acea zi îngrozitoare în care am dat drumul la gaz, Îi mulțumesc iar și iar lui Dumnezeu pentru că m-a «trezit» la timp. De câte bucurii aș fi fost lipsită dacă îmi duceam intenția până la capăt! Câți ani minunați aș fi pierdut pentru totdeauna! De câte ori aud acum despre cineva care vrea să-și pună capăt vieții, îmi vine să strig: «N-o face! N-o face!» Cele mai negre momente pe care le trăim nu pot dura decât puțină vreme... și apoi vine viitorul.“

În medie, în Statele Unite, cineva se sinucide la fiecare treizeci și cinci de minute. În medie, înnebunește cineva la fiecare o sută douăzeci de secunde. Majoritatea acestor sinucideri – și probabil multe din tragediile nebuniei – ar fi putut fi prevenite dacă toți acești oameni ar fi avut parte de mângâierea și liniștea aflate în religie și în rugăciune.

Un psihiatru dintre cei mai distinși, doctorul Carl Jung, spune în cartea sa *Modern Man in Search of a Soul* (*Omul modern în căutarea sufletului*): „Pe parcursul ultimilor treizeci de ani, am fost consultat de

oameni din toate țările civilizate ale lumii. Am tratat multe sute de pacienți. Între toți pacienții mei aflați în a doua jumătate a vieții – trecuți, adică, de treizeci și cinci de ani – nu a fost unul măcar a cărui problemă să nu conste, în ultimă instanță, în faptul că nu își găsisse o perspectivă religioasă asupra vieții. Nu greșesc dacă spun că fiecare dintre ei se îmbolnăvisse deoarece pierduse ceea ce religiile vii ale oricărei vremi au dat adeptilor lor; și niciunul nu s-a vindecat cu adevărat până ce nu și-a recăpătat perspectiva religioasă.“

Această afirmație este atât de semnificativă, încât vreau să o repet cu **caractere îngroșate**.

Doctorul Carl Jung a spus:

„Pe parcursul ultimilor treizeci de ani, am fost consultat de oameni din toate țările civilizate ale lumii. Am tratat multe sute de pacienți. Între toți pacienții mei aflați în a doua jumătate a vieții – trecuți, adică, de treizeci și cinci de ani – nu a fost unul măcar a cărui problemă să nu conste, în ultimă instanță, în faptul că nu își găsisse o perspectivă religioasă asupra vieții. Nu greșesc dacă spun că fiecare dintre ei se îmbolnăvisse deoarece pierduse ceea ce religiile vii ale oricărei vremi au dat adeptilor lor; și niciunul nu s-a vindecat cu adevărat până ce nu și-a recăpătat perspectiva religioasă.“

William James a spus aproximativ același lucru: „*Credința este una dintre forțele care călăuzesc viețile oamenilor*“, a declarat el, „și *absența ei totală înseamnă prăbușire*.“

Regretatul Mahatma Gandhi, cel mai mare conducător indian de la Buddha încoace, s-ar fi prăbușit dacă nu ar fi fost inspirat de puterea rugăciunii. De unde știi? Știu pentru că Ghandi însuși a spus-o. „Fără rugăciune“, scria el, „aș fi înnebunit de mult.“

Mii de oameni ar putea depune mărturii asemănătoare. Propriul meu tată – ei bine, după cum am spus deja, propriul meu tată și-ar fi pus capăt vieții dacă nu ar fi fost rugăciunile și credința mamei. Probabil că mii de suflete chinuite care urlă acum în azilurile de nebuni

ar fi putut fi salvate dacă s-ar fi îndreptat către o putere superioară, în loc să încerce să își poarte bătăliile singuri.

Când suntem hărțuiți și ajungem la limita propriilor noastre puteri, mulți dintre noi ne întoarcem deznădăjduiți către Dumnezeu – „Nu există atei în rândul celor aflați la strâmtoare“. Dar de ce să așteptăm până când vom fi disperați? De ce nu ne-am reînnoi puterea zi de zi? De ce am aștepta fie și până duminică? De ani de zile am obiceiul să intru în *după-amiezile zilelor lucrătoare* în biserică, goală în acel moment. Când simt că sunt prea zorit ca să petrec câteva minute reflectând la lucruri spirituale, îmi spun: „Stai o clipă, Dale Carnegie, stai o clipă. La ce atâta grabă și goană, omule? Ar fi bine să te oprești și să capeți un pic de detașare.“ În asemenea momente, intru de obicei în prima biserică pe care o găsesc deschisă. Deși sunt protestant, mi se întâmplă frecvent în după-amiezele zilelor lucrătoare să intru în Catedrala Sf. Patrick de pe Fifth Avenue și să îmi amintesc că în treizeci de ani voi fi mort, dar marile adevăruri spirituale propăvăduite de toate bisericile sunt eterne. Închid ochii și mă rog. Descopăr că asta îmi calmează nervii, îmi odihnește trupul, îmi clarifică perspectiva și mă ajută să îmi reevaluez valorile. Pot să vă recomand și dumneavoastră această practică?

Pe parcursul ultimilor șase ani, de când scriu această carte, am strâns sute de exemple și de cazuri concrete despre cum și-au învins oamenii teama și îngrijorarea prin rugăciune. Dulapul îmi este plin de dosare cu astfel de cazuri. Să luăm ca exemplu tipic povestea unui vânzător de cărți descurajat și deznădăjduit, John R. Anthony, din Houston, Texas. Iată povestea lui, așa cum mi-a istorisit-o:

„Acum douăzeci și doi de ani, mi-am închis biroul privat de avocatură pentru a deveni reprezentantul statal al unei firme americane de cărți de drept. Specialitatea mea era vânzarea unui set de cărți pentru avocați – cărți care le erau aproape indispensabile.

Am fost pregătit cu atenție și grijă pentru această slujbă. Știam cum trebuie să vorbești când faci vânzări directe și aveam răspunsuri convingătoare la toate posibilele obiecțiuni. Înainte de a trece pe la un cumpărător potențial, aflam cât de bine este cotate ca avocat, care este natura practicii sale, ce preferințe politice și ce pasiuni are. În timpul

întrevederii, foloseam informațiile cu mare iscusință. Și totuși, ceva nu era în regulă. Pur și simplu nu primeam comenzi!

Mă descurajam din ce în ce mai tare. Pe măsură ce zilele și săptămânile treceau, mi-am dublat și mi-am redublat eforturile, dar tot nu eram în stare să realizez destul de multe vânzări pentru a-mi acoperi cheltuielile. Mă încolțea teama, groaza chiar. A început să îmi fie teamă să-i mai vizitez pe clienți. Înainte de a intra în biroul unui potențial cumpărător, sentimentul de groază devenea atât de puternic, încât mă plimbam încolo și înapoi pe hol, în fața ușii – sau ieșeam din clădire și îi dădeam roată. Apoi, după ce pierdeam mult timp prețios până mă asiguram, chipurile, că am suficient curaj cât să sparg ușa biroului doar prin puterea voinței, apăsam ușor clanța cu mâini tremurătoare – sperând, pe jumătate, că potențialul client nu este înăuntru!

Șeful meu de vânzări mă amenința că va înceta să îmi mai trimită avansurile dacă nu primesc mai multe comenzi. Acasă, soția îmi cerea bani de mâncare pentru ea și pentru cei trei copii. Eram cuprins de îngrijorare. Zi după zi eram tot mai disperat. Nu știam ce să fac. După cum am spus deja, îmi închiseseam biroul privat de avocatură, pe care îl avusesem acasă, și îmi pierdusem clienții. Acum eram falit. Nu aveam bani nici cât să-mi plătesc camera de hotel. Nici bani de bilet ca să mă întorc acasă nu aveam; și nici curajul de a mă întoarce acasă ca un om înfrânt, chiar dacă aș fi avut bilet. În cele din urmă, la capătul nenorocit al unei alte zile proaste, m-am înapoiat cu greu în camera mea de hotel – pentru ultima oară, credeam. În ceea ce mă privea, eram cu desăvârșire învins. Deznădăjduit, deprimat, nu știam încotro s-o apuc. Nu prea îmi mai păsa dacă trăiam sau muream. Îmi părea rău că m-am născut. Nu aveam pentru cina din acea seară decât un pahar cu lapte fierbinte. Chiar și atât era mai mult decât îmi puteam permite. Am înțeles în acea noapte de ce oamenii disperați deschid fereastra unei camere de hotel și sar. Aș fi putut s-o fac eu însumi, dacă aș fi avut curaj. Am început să mă întreb care este sensul vieții. Nu am reușit să găsesc un răspuns.

Odată ce nu exista nimeni altcineva la care să apelez, am apelat la Dumnezeu. Am început să mă rog. L-am implorat pe Dumnezeu să

mă lumineze și să mă călăuzească prin întunericul adânc de disperare care mă înconjura. L-am rugat să mă ajute să capăt comenzi de cărți și să îmi dea bani ca să-mi hrănesc soția și copiii. După acea rugăciune, am deschis ochii și am văzut o Biblie așezată pe noptiera acelei camere singuratice de hotel. Am deschis-o și am citit minunatele, nemuritoarele făgăduințe ale lui Isus, care trebuie să fi inspirat generații de oameni singuri, îngrijorați și învinși – o învățătură dată de Isus ucenicilor Săi despre cum să își alunge grijile:

Nu vă îngrijiți pentru sufletul vostru ce veți mânca, nici pentru trupul vostru cu ce vă veți îmbrăca; au nu este sufletul mai mult decât hrana și trupul decât îmbrăcămintea? Priviți la păsările cerului, că nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună în jitnițe, și Tatăl vostru Cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai presus decât ele?... Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea se vor adăuga vouă.*

În timp ce mă rugam și citeam aceste cuvinte, s-a petrecut un miracol: toată tensiunea nervoasă mi-a dispărut. Neliniștea, teama și îngrijorarea mi s-au transformat în curaj și speranță și credință triumfătoare.

Eram fericit, chiar dacă nu aveam bani suficienți ca să-mi plătesc nota la hotel. M-am dus la culcare și am dormit sănătos – fără nicio grijă – așa cum nu mi se mai întâmplase de mulți ani.

A doua zi dimineață, de-abia așteptam să se deschidă birourile de avocatură. În acea zi frumoasă, rece, ploioasă, m-am apropiat de ușa primului potențial client cu un pas îndrăzneț și sigur. Am apăsat clanța cu fermitate. Intrând, am mers drept, energic, cu bărbia ridicată și cu demnitatea cuvenită, tot numai zâmbet, i-am spus: «Bună dimineața, domnule Smith! Sunt John R. Anthony de la All-American Lawbook Company!»

«O, da, da», mi-a replicat, întorcându-mi zâmbetul, în timp ce se ridica de pe scaun cu mâna întinsă. «Sunt bucuros să vă văd. Luați loc!»

* *Matei 6, 25–26, 33 (n. red.).*

Am vândut în acea zi mai mult decât vândusem în săptămâni întregi. În acea seară m-am întors cu mândrie la hotel, ca un erou învingător! Mă simțeam un om nou. Și *eram* un om nou, fiindcă aveam o nouă și victorioasă atitudine mentală. Nici vorbă de lapte fierbinte la cină în seara aceea. Ei, nu! Am luat o friptură cu tot ce-i mai trebuia alături. Din acea zi, vânzările mi-au crescut incredibil.

În acea noapte disperată, petrecută cu douăzeci și doi de ani în urmă într-un hotel micuț din Amarillo, Texas, am renăscut. Văzută din afară, în ziua următoare situația mea era la fel cum fusese pe parcursul săptămânilor de eșec, dar înăuntrul meu se petrecuse ceva extraordinar. Devenisem subit conștient de relația mea cu Dumnezeu. Un simplu om poate fi cu ușurință înfrânt, dar un om care are în sine puterea lui Dumnezeu este invincibil. Eu știu asta. Am văzut-o în propria mea viață.

«Cere și ți se va da; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide.»^{* * *}

Când doamna L. G. Beaird din Highland, Illinois s-a confruntat cu tragedia pură, a descoperit că își putea găsi pacea și liniștea îngenunchind și spunând: „O, Doamne, fie ca voia Ta, nu a mea, să se îplinească.“

„Într-o seară, a sunat telefonul“, scrie într-o scrisoare pe care o am acum în față. „A sunat de paisprezece ori înainte să-mi fac curaj să ridic receptorul. Știam că trebuie să fie spitalul, și eram îngrozită. Mă temeam că băiețelul nostru moare. Avea meningită. I se administrase deja penicilină, dar aceasta îi provocase fluctuații de temperatură, iar doctorii se temeau că boala îi ajunsese la creier și putea provoca o tumoare cerebrală – și moartea. Apelul telefonic *era* exact cel de care mă temeam. Era de la spital; doctorul voia să venim acolo neîntârziat.

Poate că vă imaginați teroarea prin care treceam eu și soțul meu, stând în sala de așteptare. Toți ceilalți erau cu copiii, numai noi stăteam cu brațele goale, întrebându-ne dacă aveam să îl mai ținem vreodată în brațe pe micuțul nostru. Când, în cele din urmă, am fost chemați în cabinetul doctorului, expresia de pe chipul lui ne-a umplut

* *Matei 7, 7 (n. red.).*

inimile de groază. Ne-a spus că, în fapt, copilul nostru are doar o șansă de supraviețuire din patru. A zis că dacă știm un alt doctor, ar fi bine să-l chemăm, pentru orice eventualitate.

Pe drumul de întoarcere spre casă, soțul meu a cedat nervos și, izbind cu pumnul, a lovit volanul, spunând: «Betts, nu pot renunța la băiețel!» Ați văzut vreodată un bărbat plângând? Nu este o experiență plăcută. Am oprit mașina și, după ce am analizat iarăși situația, am hotărât să ne oprim la biserică și să ne rugăm, gândindu-ne că dacă voința Domnului era să ne ia copilul, noi aveam să ne supunem voii Lui. M-am prăbușit în strană și am spus, cu lacrimile rostogolindu-mi-se pe obraji: «Nu voia mea, ci a Ta să se-implinească.»

Chiar în momentul în care am rostit aceste vorbe, m-am simțit mai bine. M-a cuprins un sentiment de liniște, pe care nu-l mai avusesem de mult. Cât a ținut drumul spre casă, am continuat să repet: «O, Doamne, nu voia mea, ci a Ta să se-implinească.» Am dormit bine pentru prima oară după o săptămână. Doctorul a sunat peste câteva zile și a spus că Bobby depășise criza. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru băiatul sănătos și voinic, în vârstă de patru ani, pe care îl avem astăzi.“

Cunosc oameni care văd în religie ceva pentru femei și preoți. Se mândresc că sunt „bărbați adevărați“, care își pot duce singuri bătăliile.

Cât de surprinși ar putea fi dacă ar afla că mulți dintre cei mai faimoși „bărbați adevărați“ din lume se roagă în fiecare zi. De exemplu, „bărbatul adevărat“ Jack Dempsey mi-a mărturisit că nu se duce niciodată la culcare fără să-și spună rugăciunea. Mi-a spus că nu se așază la nicio masă fără să-i mulțumească mai întâi lui Dumnezeu pentru ea. Mi-a spus că se ruga în fiecare zi când se antrena pentru o competiție și că, atunci când lupta, se ruga întotdeauna chiar înainte să sune gongul pentru fiecare rundă. „Ruga“, mi-a spus el, „m-a ajutat să lupt cu curaj și încredere.“

„Bărbatul adevărat“ Connie Mack mi-a spus că nu poate adormi dacă nu-și spune rugăciunea.

„Bărbatul adevărat“ Eddie Rickenbacker mi-a spus că este convins că viața i-a fost salvată datorită rugăciunii. Se ruga în fiecare zi.

„Bărbatul adevărat“ Edward R. Stettinius, fost cadru de conducere la General Motors și United States Steel și fost secretar de stat, mi-a spus că se roagă pentru înțelepciune și călăuzire în fiecare dimineață și seară.

„Bărbatul adevărat“ J. Pierpont Morgan, cel mai mare finanțist al vremii sale, se ducea adeseori singur, în după-amiezile de sâmbătă, la Biserica Sfintei Treimi din capătul Wall Street-ului și îngenunchea pentru rugăciune.

Când „bărbatul adevărat“ Eisenhower s-a dus în Anglia pentru a prelua conducerea supremă a forțelor armate britanice și americane, a luat cu el în avion doar o singură carte – Biblia.

„Bărbatul adevărat“ general Mark Clark mi-a spus că el citea din Biblie în fiecare zi în timpul războiului și îngenunchea să se roage. La fel făcea Chiang Kai-shek și generalul Montgomery – „Monty din El Alamein“. La fel făcea lordul Nelson la Trafalgar. La fel, generalul Washington, Robert E. Lee, Stonewall Jackson și zeci de alți mari comandanți militari.

Acești „bărbați adevărați“ au descoperit adevărul afirmației lui William James: „Noi și Dumnezeu avem treabă unul cu altul; și deschizându-ne pe noi însine influenței Lui, ni se împlinește cel mai adânc destin.“

O mulțime de „bărbați adevărați“ descoperă acest lucru. Șaptezeci și două de milioane de americani sunt acum membri ai bisericii – un record al tuturor timpurilor. După cum am mai spus, chiar și oamenii de știință se întorc la religie. Să-l luăm de exemplu pe doctorul Alexis Carrel, care a scris *Man, the Unknown (Omul, acest necunoscut)* și a câștigat cel mai mare premiu care-i poate fi acordat unui om de știință, premiul Nobel. Doctorul Carrel scria într-un articol publicat în *Reader's Digest*: „Rugăciunea este cea mai puternică formă de energie pe care o poate genera cineva. Este o forță la fel de reală ca și gravitația terestră. Ca medic, am văzut cum unii oameni, după ce toate celelalte tratamente dăduseră greș, s-au însănătoșit și au scăpat de boli prin efortul senin al rugăciunii... Rugăciunea este asemenea radiului, o sursă de energie luminoasă, autogeneratoare... Prin

rugăciune, ființele umane caută să-și sporească energia finită aderând la sursa Infinită a tuturor energiilor. Când ne rugăm, ne conectăm la puterea motrice inepuizabilă care pune în mișcare Universul. Ne rugăm ca o parte din această putere să fie alocată nevoilor noastre. Chiar în timp ce cerem, primim ceea ce cerem și astfel ne recăpătăm vigoarea... De câte ori ne adresăm Domnului cu rugă fervente, atât sufletul, cât și trupul ne devin mai bune. Nu este posibil ca vreun bărbat sau vreo femeie să se roage măcar o clipă și să nu obțină un rezultat bun.“

Amiralul Byrd știa ce înseamnă să „ne conectăm la puterea motrice inepuizabilă care pune în mișcare Universul“. Capacitatea lui de a împlini acest lucru l-a făcut să depășească încercările cele mai grele ale vieții. El istorisește următoarea poveste în cartea sa *Alone (Singur)*. În 1934, a petrecut cinci luni într-o colibă îngropată sub calota glaciară a Barierei Ross, în adâncul Antarcticii. Era singura ființă vie aflată mai la sud de latitudinea de 78°. Viforul urla deasupra colibe sale; temperatura era uneori mai scăzută de -78°F (aprox. -55°C); era învăluit complet în noaptea nesfârșită. Apoi a descoperit, spre groaza lui, că se intoxica încet cu monoxidul de carbon emanat din sobă! Ce putea face? Cel mai apropiat ajutor se găsea la 123 de mile distanță și timp de câteva luni nu avea cum să ajungă acolo. A încercat să-și repare soba și sistemul de ventilație, dar tot ieșeau gaze. Din această cauză leșina adeseori. Zăcea pe podea complet inconștient. Nu putea să mănânce; nu putea să doarmă; a slăbit într-atât, încât de-abia își mai putea părăsi adăpostul. De multe ori se temea că nu avea să mai apuce dimineța. Era convins că avea să moară în coliba aceea și că trupul avea să-i fie îngropat în zăpada veșnică.

Ce anume i-a salvat viața? Într-o zi, cuprins de disperarea cea mai adâncă, și-a luat jurnalul și a încercat să își schițeze filozofia de viață. „Rasa umană nu este singură în Univers.“ S-a gândit la stelele de pe cer, la rotația precisă a constelațiilor și a planetelor; la veșnicul Soare care avea să se întoarcă mereu să lumineze până și pustiuurile regiunilor polare. Și apoi a scris în jurnalul său: „*Nu sunt singur.*“

Revelația faptului că nu era singur – nici măcar într-o văgăună săpată în gheață la capătul Pământului – a fost cea care l-a salvat pe Richard Byrd. „Știu că asta m-a făcut să rezist“, spune el. Și continuă: „Puțini oameni ajung în viață aproape de epuizarea resurselor lăuntrice. Există rezerve imense de putere, care nu sunt niciodată epuizate.“ Richard Byrd a învățat să ajungă la rezervele de energie și să folosească aceste resurse – întorcându-se către Dumnezeu.

Glenn A. Arnold a învățat printre lanurile de porumb din Illinois aceeași lecție pe care a învățat-o amiralul Byrd sub o calotă de gheață. Domnul Arnold, agent de asigurări în Chillicothe, Illinois, și-a început discursul despre învingerea grijilor astfel: „Acum opt ani, am crezut că este pentru ultima dată în viață când îmi încui ușa casei. M-am urcat în mașină și am luat-o spre râu. Eram un ratat“, a spus el. „Cu o lună înainte, întregul meu mic univers se prăbușise. Afacerea cu aparatură electrică mi se dusesese de râpă. Acasă, mama era pe patul de moarte. Soția mea era însărcinată cu al doilea copil. Facturile doctorului erau în continuă creștere. Ipotecasem tot ce aveam pentru a începe afacerea – mașina și mobila. Luasem chiar și un credit, folosindu-mi polița de asigurare. Acum totul se dusesese. Nu mai puteam suporta. Așa că m-am urcat în mașină și m-am îndreptat spre râu – hotărât să pun capăt acestei vieți nenorocite.

Am condus câteva mile pe un drum de țară, am tras pe dreapta, am ieșit din mașină, m-am așezat pe pământ și am început să plâng ca un copil. Apoi am început să gândesc cu adevărat – în loc să mă las cuprins de o îngrijorare înnebunitoare, am încercat să gândesc constructiv. Cât de rea era situația mea? Nu putea fi mai rea? Era într-adevăr deznădăjduită? Ce puteam face s-o îmbunătățesc?

Am hotărât atunci și acolo să las întreaga problemă în seama Domnului și să-L rog pe El să se ocupe de asta. M-am rugat. M-am rugat fierbinte. M-am rugat ca și cum întreaga-mi viață depindea de asta – și chiar așa era. Atunci s-a petrecut un lucru straniu. De cum mi-am încredințat toate problemele unei puteri mai mari decât a propriei mele persoane, am simțit imediat o pace a minții pe care n-o mai cunoscusem de luni de zile. Cred că-am stat acolo o jumătate de

oră, plângând și rugându-mă. Apoi m-am întors acasă și am dormit ca un copil.

A doua zi dimineată, m-am trezit plin de încredere. Nu mai aveam de ce să mă tem, pentru că mă lăsasem în seama lui Dumnezeu. În acea dimineată am intrat într-un magazin universal local cu capul sus; și am vorbit încrezător, cerând o slujbă de vânzător la raionul de aparatură electrică. Știam că voi primi slujba. Și am primit-o. M-am descurcat bine până ce întreaga afacere cu aparate s-a prăbușit datorită războiului. Apoi am început să vând asigurări de viață – fiind încă sub oblăduirea marelui meu Călăuzitor. Aceasta s-a întâmplat cu doar cinci ani în urmă. Acum toate facturile mele sunt plătite; am o familie frumoasă, cu trei copii grozavi; sunt proprietarul casei mele; am o mașină nouă și dețin douăzeci și cinci de mii de dolari în asigurări de viață.

Când privesc în urmă, sunt bucuros că am pierdut totul și că am ajuns atât de deprimat, încât m-am îndreptat spre râu – din cauza acelei tragedii am învățat să mă bizui pe Dumnezeu; iar acum sunt atât de liniștit și încrezător, cum nici măcar n-am visat că ar fi posibil.“

De ce ne aduce credința religioasă atâta liniște, și calm, și curaj? Îi voi da voie lui William James să răspundă. El spune: *„Chiar dacă talazurile înspumate de la suprafață agită oceanul, ele lasă adâncurile acestuia netulburate; iar celui ancorat în realități mai vaste și mai durabile, vicisitudinile permanente ale destinului personal îi par relativ nesemnificative. Persoana cu adevărat religioasă este, prin urmare, de nezdruncinat și plină de calm și pregătită pentru orice îndatorire pe care i-ar putea-o aduce ziua.“*

Dacă suntem îngrijorați și neliniștiți – de ce nu am apela la Dumnezeu? După cum a spus Immanuel Kant, de ce nu am „accepta credința în Dumnezeu, pentru că avem nevoie de o asemenea credință“? De ce nu ne-am conecta acum „la puterea motrice inepuizabilă care pune în mișcare Universul“?

Chiar dacă nu sunteți o persoană religioasă din fire sau prin educație – chiar dacă sunteți un sceptic –, rugăciunea vă poate ajuta mai mult decât credeți, pentru că este un lucru *practic*. Ce vreau să spun

cu asta, de fapt? Că rugăciunea îndeplinește cele trei nevoi psihologice fundamentale, comune tuturor oamenilor, fie ei credincioși sau nu:

1. Rugăciunea ne ajută să transpunem în cuvinte exact ceea ce ne tulbură. Am văzut în capitolul 4 că este aproape imposibil să rezolvi o problemă atâta timp cât ea rămâne vagă și nebuloasă. Ruga este, într-un fel, foarte asemănătoare notării problemelor pe hârtie. Dacă este să cerem ajutor pentru o problemă – chiar și de la Dumnezeu –, trebuie să formulăm cererea în cuvinte.
2. Rugăciunea ne dă sentimentul că împărțim cu cineva povara, că nu suntem singuri. Puțini dintre noi suntem atât de puternici încât să putem duce cele mai grele poveri, cele mai agonizante necazuri, de unii singuri. Uneori, grijile noastre sunt de o natură atât de intimă, încât nu le putem discuta nici măcar cu cei mai apropiați, fie ei rude sau prieteni. În acest caz, rugăciunea este răspunsul. Orice psihiatru ne va spune că atunci când suntem încordați și cuprinși de o agonie a spiritului, este indicat din punct de vedere terapeutic să povestim cuiva necazurile noastre. Când nu putem spune nimănui altcuiva – ne putem adresa întotdeauna lui Dumnezeu.
3. Rugăciunea inițiază principiul activ de *a face*. Este primul pas către *acțiune*. Mă îndoiesc de faptul că un om se poate ruga zilnic pentru împlinire fără a beneficia de ea – cu alte cuvinte, fără a face câțiva pași către rezolvarea situației. Ilustrul om de știință, doctorul Alexis Carrel, a spus: „Rugăciunea este cea mai puternică formă de energie pe care o poate genera cineva.“ Și atunci, de ce nu ne-am folosi de ea? Ziceți-i Dumnezeu, ori Allah, ori Spirit – de ce ne-am bate capul cu definițiile, atâta vreme cât puterile misterioase ale naturii au grijă de noi?
Ce-ar fi să lăsați cartea chiar acum, să închideți ușa și să vă despovărați inima? Dacă v-ați pierdut credința, implorați-l pe

Lasă grijile, începe să trăiești

Atotputernicul Dumnezeu să v-o reînnoiască; și repetați această frumoasă rugăciune scrisă de Sfântul Francisc din Assisi cu șapte sute de ani în urmă: „Doamne, fă-mă o unealtă a Păcii Tale. Unde-i ură, lasă-mă să semăn iubire. Unde-i jignire, iertare. Unde-i îndoială, credință. Unde-i disperare, nădejde. Unde-i întuneric, lumină. Unde-i tristețe, bucurie. O, Stăpâne Dumnezeiesc, fă să nu caut să fiu consolată atât de mult pe cât să consolez; să fiu înțeleasă, pe cât înțeleg; să fiu iubit, pe cât iubesc; pentru că dând, primim; iertând, suntem iertați; și murind, ne naștem în Viața Veșnică.“

PARTEA A ȘASEA

**Cum să nu ne facem griji
din cauza criticii**

Amintiți-vă că nimeni nu lovește un câine mort

În 1929, s-a petrecut un eveniment care a făcut senzație în cercurile pedagogice din toată țara. Oameni învățați din întreaga Americă s-au adunat la Chicago pentru a-i fi martori. Cu câțiva ani mai înainte, un tânăr pe nume Robert Hutchins își terminase studiile la Universitatea Yale, după ce muncise ca ospătar, tăietor de lemne, profesor meditator și vânzător de haine. Acum, după numai opt ani, era învestit ca președinte al uneia dintre cele mai bogate universități din America, Universitatea din Chicago. Vârsta lui? Treizeci de ani. Incredibil! Profesorii mai vârstnici clătinau din cap. Criticile la adresa acestui „băiat minune“ nu au întârziat să apară. Era așa și pe dincolo – prea tânăr, lipsit de experiență – ideile lui pedagogice erau zbanghii. Până și ziarele s-au raliat atacului.

În ziua în care a fost numit, un prieten i-a spus tatălui lui Robert Maynard Hutchins: „Am fost șocat azi dimineață când am citit acel editorial care îl incrimina pe fiul tău.“

„Da“, a replicat mai vârstnicul Hutchins, „a fost criticat aspru, dar adu-ți aminte că nimeni nu lovește un câine mort.“

În schimb, cu cât este mai de soi câinele, cu atât oamenii sunt mai satisfăcuți lovindu-l. Prințul de Wales, care a devenit mai târziu Edward al VIII-lea, a aflat același lucru luând șuturi în fund. Urma Colegiul Dartmouth din Devonshire la acea vreme – echivalentul Academiei noastre navale de la Annapolis. Prințul avea în jur de

paisprezece ani. Într-o zi, unul dintre ofițerii navali l-a găsit plângând și l-a întrebat ce-a pățit. La început, a refuzat să spună, dar în cele din urmă a recunoscut adevărul: fusese lovit de cadeți. Comandorul colegiului i-a convocat pe băieți și le-a explicat că prințul nu se plânse, însă el personal voia să știe de ce prințul fusese ales drept victimă a acestui tratament dur.

După multe șovăieli, cadeții au mărturisit până la urmă că voiau să poată să spună cândva, atunci când ei înșiși aveau să devină comandanți și căpitani în Marina Regală, că l-au lovit pe rege!

Așadar, atunci când sunteți loviți și criticați, amintiți-vă că adesea acest lucru se întâmplă deoarece acela care lovește capătă un sentiment de importanță. Lucrul acesta înseamnă de multe ori că realizați ceva și că sunteți demni de atenție. Mulți oameni au un sentiment de sălbatică satisfacție atunci când îi acuză pe cei mai bine educați sau mai realizați decât ei. De pildă, în timp ce scriam acest capitol, am primit o scrisoare de la o femeie care îl denunța pe generalul William Booth, fondatorul Armatei Salvării. Pe generalul Booth îl elogiase într-o emisiune radiofonică; așa că femeia mi-a scris, afirmând că generalul Booth furase opt milioane de dolari din banii pe care el îi strânsese pentru a-i ajuta pe săraci. Acuzația era, desigur, absurdă. Dar această femeie nu era interesată de adevăr. Ea căuta mulțumirea meschină de a sfâșia pe cineva mult superior ei. Am aruncat scrisoarea ei răuvoitoare la coșul de gunoi și l-am mulțumit Domnului Atotputernic că nu eram însurat cu ea. Scrisoarea ei nu-mi spunea absolut nimic despre generalul Booth, dar îmi spunea multe despre ea. Schopenhauer spusese cu ani în urmă: „Oamenii vulgari se desfată copios cu greșelile și nebuniile oamenilor mari.“

Cu greu ți-ai putea imagina că președintele Universității Yale ar fi un om vulgar; și totuși, se pare că un fost președinte al acestei universități, Timothy Dwight, a simțit o plăcere enormă acuzându-l pe unul dintre candidații la președinția Statelor Unite. Dwight a avertizat că dacă acest om avea să fie ales președinte, „ne-am putea vedea soțiile și fiicele victime ale prostituției legale, dezonorate în

liniște, amăgite și pângărite de acest paria al delicateții și virtuții, sila lui Dumnezeu și a omului“.

Sună ca și cum l-ar fi acuzat pe Hitler, nu-i așa? Dar nu despre Hitler era vorba. Cel acuzat era Thomas Jefferson. *Care* Thomas Jefferson? Sigur nu *nemuritorul* Thomas Jefferson, autorul Declarației de Independență, sfântul patron al democrației? Ba da, chiar despre el era vorba.

Care dintre americani credeți că a fost acuzat de „ipocrizie“, de „impostură“ și catalogat ca fiind „doar ceva mai bun decât un criminal“? Benzile desenate dintr-un ziar l-au înfățișat cu capul pe o ghilotină, lama mare a cuțitului stând gata să i-l taie. Mulțimile își băteau joc de el și îl fluierau în timp ce trecea pe stradă. Cine era? George Washington.

Dar asta s-a petrecut cu mult timp în urmă. Poate că firea umană s-a îmbunătățit de atunci. Să vedem. Să luăm cazul amiralului Peary – exploratorul care a uimit și emoționat întreaga lume, ajungând la Polul Nord cu sâni trase de câini, pe 6 aprilie 1909 – obiectiv pentru atingerea căruia mulți oameni bravi suferiseră, răbdaseră de foame și muriseră. Peary însuși aproape că era să moară de frig și foame; iar opt dintre degetele de la picioare îi degeraseră atât de tare, încât a fost nevoie să-i fie tăiate. Era atât de copleșit de necazuri, încât se temea că avea să înnebunească. Superiorii săi de la Washington erau puși pe jar de faptul că Peary se bucura de atâta publicitate și glorie. Așa că l-au acuzat că a strâns bani pentru expediții științifice, și apoi „s-a plimbat și a pierdut vremea prin Arctica“. Și probabil că o mai și credeau, pentru că este aproape imposibil să nu crezi ceea ce vrei să crezi. Pornirea lor de a-l umili și stăvili pe Peary era atât de violentă, încât numai un ordin direct al președintelui McKinley i-a permis lui Peary să-și continue cariera în Arctica.

Ar mai fi avut Peary parte de acuzații dacă ar fi avut o muncă de birou la administrația Marinei din Washington? Nu. Atunci nu ar mai fi fost destul de important și nu ar mai fi stârnit gelozie.

Generalul Grant a avut o experiență și mai rea decât cea a amiralului Peary. În 1862, generalul a câștigat prima victorie decisivă de

care s-a bucurat Nordul – o victorie realizată într-o după-amiază, o victorie care l-a transformat pe Grant peste noapte în idol național – o victorie care a avut repercusiuni fantastice până și în îndepărtata Europă – o victorie pentru care au bătut clopotele și s-au aprins focuri din Maine până pe malurile fluviului Mississippi. Și totuși, la șase săptămâni după obținerea acestei mari victorii, Grant – eroul Nordului – a fost *arestat și îndepărtat de la comanda armatei. A plâns de umilință și disperare.*

De ce a fost arestat generalul Statelor Unite Grant la scurtă vreme după victoria sa? În mare, din cauză că stârnise gelozia și invidia aroganților săi superiori.

Dacă suntem tentați să ne facem griji din cauza criticilor nedrepte, iată Regula numărul 1:

Amintiți-vă că o critică nedreaptă este adesea un compliment mascat.

Amintiți-vă că nimeni nu lovește un câine mort.

Faceți ce trebuie – și critica nu vă poate răni

I-am luat odată un interviu generalului-maior Smedley Butler – bătrânul „Ochi Sfredelitor“. Moș „Diavolul Iadului“ Butler! Vă amintiți de el? Unul dintre generalii cei mai vestiți pentru comportamentul lor bătaios și nonconformist din câți au comandat vreodată Marina Statelor Unite.

Mi-a spus că, la vremea tinereții, pe când voia cu tot dinadinsul să fie popular, dorea să facă impresie bună la toată lumea. Pe atunci, orice critică, oricât de mică, ardea și durea. Dar mi-a mărturisit că toți cei treizeci de ani petrecuți în Marină îi tăbăciseră pielea. „Am fost ocărât și insultat“, mi-a spus, „și făcut câine galben, șarpe, sconcs. Am fost blestemat de către specialiști. Am fost numit cu toate combinațiile de cuvinte urâte posibile, de netipărit, ale limbii engleze. Mă deranjează? Hm! Când aud acum pe cineva înjurându-mă, nici nu întorc capul să văd cine vorbește.“

Poate că bătrânul „Ochi Sfredelitor“ Butler era prea indiferent la critică; dar un lucru e sigur: cei mai mulți dintre noi iau prea în serios micile glume și săgeți ce le sunt azvârlite. Îmi amintesc de un moment de acum mulți ani, când un reporter de la *New York Sun* a participat la o întâlnire demonstrativă a cursurilor mele pentru adulți și mi-a satirizat munca și pe mine însumi. Am fost pus pe jar? Am luat-o ca pe o insultă personală. I-am telefonat lui Gil Hodges, secretarul Comitetului Executiv al ziarului *Sun*, și i-am pretins,

practic, să tipărească un articol în care să descrie realitatea – în loc să o ridiculizeze. Eram hotărât să obțin o pedeapsă pe măsura crimei.

Îmi este rușine de felul în care am procedat. Acum îmi dau seama că jumătate din cumpărătorii ziarului nici nu au văzut articolul. Jumătate dintre cei care l-au citit l-au găsit o sursă de haz inocent. Jumătate din cei care l-au citit cu neșă l-au uitat în decurs de câteva săptămâni.

Îmi dau acum seama că oamenii nu se gândesc la dumneavoastră sau la mine și nu le pasă de ce anume se spune despre noi. Se gândesc la ei înșiși – înainte de micul dejun, după micul dejun și până la miezul nopții. Ar fi de o mie de ori mai preocupați de o durere de cap proprie decât de știrea morții mele sau a dumneavoastră.

Chiar dacă dumneavoastră și cu mine suntem mințiți, ridiculați, înșelați, înjunghiați în spate și trădați de fiecare al șaselea prieten mai apropiat – să nu ne lăsăm pradă autocompătirii. Să ne aducem aminte, în schimb, că este exact ceea ce I s-a întâmplat lui Isus. Unul dintre cei mai apropiați doisprezece prieteni ai Săi s-a transformat în trădător pentru o sumă care s-ar ridica, în banii de azi, la aproximativ nouăsprezece dolari. Un altul dintre cei mai apropiați doisprezece prieteni ai Săi s-a lepădat de Isus în momentul în care El a dat de necaz, declarând de trei ori că nici măcar nu-L cunoaște pe Isus – și a mai și jurat. Unul din șase! Asta I s-a întâmplat lui Isus. De ce ne-am așteptat, dumneavoastră sau eu, la un scor mai bun?

Am descoperit cu ani în urmă că, deși nu puteam împiedica lumea să mă critice pe nedrept, puteam face ceva infinit mai important: puteam hotărî dacă să las condamnarea nedreaptă să mă tulbure.

Să fie clar: nu vă sfătuiesc să ignorați orice critică. Departe de asta. Vorbesc doar despre *ignorarea criticilor nedrepte*. Am întrebat-o odată pe Eleanor Roosevelt cum tratează critica nedreaptă – și Allah știe că a avut parte de destulă. Probabil că a avut prieteni mai înfocați și dușmani mai înverșunați decât orice altă femeie care a locuit vreodată la Casa Albă.

Mi-a spus că, în adolescență, era îngrozitor de timidă, se temea de ce ar putea spune lumea. Îi era atât de teamă de critică, încât într-o zi i-a cerut sfatul mătușii sale, sora lui Theodore Roosevelt. I-a spus: „Mătușă Bye, vreau să fac așa și pe dincolo. Dar mi-e teamă că voi fi criticată.“

Sora lui Teddy Roosevelt a privit-o în ochi și i-a zis: „Să nu te deranjeze niciodată ce spune lumea, atât timp cât știi, în inima ta, că ai dreptate.“ Eleanor Roosevelt mi-a spus că acel sfat s-a dovedit a fi pentru ea Stânca Gibraltarului după câțiva ani, când a ajuns la Casa Albă. Mi-a zis că singurul mod prin care se poate evita critica este să stai ca un bibelou chinezesc pe un raft. „Faceți ce simțiți în adâncul inimii că este corect – pentru că veți fi criticați oricum. Veți fi «condamnați dacă o faceți și condamnați dacă nu o faceți».“ Acesta este sfatul ei.

Pe vremea când răposatul Matthew C. Brush era președinte al American International Corporation, l-am întrebat dacă era vreodată sensibil la critică; el mi-a replicat: „Da, am fost foarte sensibil la critică la începutul carierei. Eram dornic pe atunci să știu că toți angajații din organizație mă consideră perfect. Dacă nu se întâmpla așa, eram îngrijorat. Încercam să-i fiu pe plac primei persoane care ridică glasul împotriva mea; dar chiar lucrul pe care îl făceam în vederea acestei reconcilierii supăra pe altcineva. Apoi, când încercam să rezolv situația cu un al doilea, stârneam și mai multe nemulțumiri. Am descoperit în cele din urmă că cu cât mă străduiam mai mult să împac lumea și să o aduc la sentimente mai bune, ca să scap de critici, cu atât îmi spoream numărul dușmanilor. Așa că, în cele din urmă, mi-am spus: «Dacă ridici capul deasupra mulțimii, vei fi criticat. Așa că obișnuiește-te cu ideea.» Aceasta m-a ajutat fantastic. De atunci înainte mi-am făcut o regulă din a face totul cât mai bine posibil și a-mi deschide apoi umbrela, lăsând ploaia de critici să treacă pe lângă mine, în loc să mi se scurgă pe ceafă.“

Deems Taylor a mers ceva mai departe: a lăsat ploaia de critici să i se scurgă pe ceafă și a râs copios de asta – în public, în timpul unuia dintre comentariile pe care le făcea în pauza concertelor radiofonice de duminică după-amiaza ale Orchestrei Filarmonice din

New York. O femeie îi scrisese o scrisoare în care îl numea „mincinos, trădător, șarpe și cretin“. Domnul Taylor scrie în cartea sa, *Of Men and Music (Despre oameni și muzică)*: „Am bănuiala că nu-i păsa de lucrurile despre care vorbeam.“ În următoarea transmisie radiofonică, domnul Taylor a citit scrisoarea la radio milioanei de ascultători – și peste câteva zile a primit o altă scrisoare de la aceeași doamnă, în care aceasta își exprima „părerea neschimbată“, spune domnul Taylor, „că eram în *continuare* un mincinos, un trădător, un șarpe și un cretin“. Nu ne putem abține să nu admirăm un om care ia critica în acest fel. Îi admirăm seninătatea, poziția neclintită și simțul umorului.

Într-unul din discursurile adresate studenților de la Princeton, Charles Schwab a mărturisit că una dintre cele mai importante lecții pe care le-a primit vreodată a fost de la un german bătrân, care lucra în oțelăria lui Schwab. Acest german bătrân se angrenase într-o ceartă aprinsă cu alți oțelari care, în final, îl aruncaseră în râu. „Când a intrat în biroul meu“, a spus domnul Schwab, „ud și plin de noroi, l-am întrebat ce le spusese celor ce îl aruncaseră în râu, iar el mi-a răspuns: «Doar am râs.»“

Domnul Schwab a declarat că a adoptat vorbele bătrânului neamț drept motto personal: „Doar râzi.“

* Acest motto este bun mai ales atunci când ești victima unei critici nedrepte. Îi poți răspunde celui ce ripostează, dar ce-i mai poți spune celui care „doar râde“?

Lincoln s-ar fi putut lăsa doborât de tensiunea din timpul Războiului Civil dacă nu ar fi învățat că este o nebunie să răspundă acuzațiilor vitriolante care-i erau aruncate. Descrierea felului în care a tratat critica a devenit un giuvaier literar – un fragment clasic. Generalul MacArthur ținea o copie a textului atârnată deasupra biroului său de la Cartierul General în timpul războiului; iar Winston Churchill a înrămat-o și a pus-o pe peretele biroului său de la Chartwell. Sună astfel: „Dacă ar fi să încerc să citesc toate atacurile îndreptate împotriva-mi, nu mai zic să le și răspund, aș putea foarte bine închide prăvălia asta și să mă apuc de altă treabă. Îmi dau toată silința să fac lucrurile cât de bine pot; și așa am de gând s-o țin până

Lasă grijile, începe să trăiești

la sfârșit. Dacă în final ies bine, toate cele spuse împotriva mea nu vor mai conta. Dacă în final se dovedește că am greșit, atunci nici zece îngerii care îmi jură că am avut dreptate nu îmi mai sunt de niciun folos.“

Când suntem criticați pe nedrept, să ne amintim Regula numărul 2:

Străduiți-vă să faceți lucrurile cât de bine puteți; iar apoi deschideți-vă umbrela și nu lăsați ploaia de critici să vă șiroiască pe ceafă.

Prostii pe care le-am făcut

Am în dulap un dosar marcat „PF“ – prescurtarea de la „Prostii pe care le-am făcut“. Pun în acel dosar relatări în scris ale prostiilor de care m-am făcut vinovat. Uneori le dictez secretarei, însă uneori sunt atât de personale, atât de stupide, încât îmi este rușine să le dictez și prefer să le scriu de mână.

Îmi amintesc încă de unele dintre criticile la adresa lui Dale Carnegie pe care le-am pus în dosarele „PF“ acum cincisprezece ani. Dacă aș fi fost absolut corect cu mine însumi, aș avea acum un dulap plin, crăpând pe la încheieturi, cu astfel de „PF“. Pot să repet cu sinceritate ceea ce a spus Regele Saul cu treizeci de veacuri în urmă: „Nebunește m-am purtat și am greșit foarte mult.“*

Când scot dosarele „PF“ și recitesc criticile pe care mi le-am adresat, asta mă ajută să tratez cea mai mare problemă cu care mă voi confrunta vreodată: dirijarea lui Dale Carnegie.

Obişnuiam să-i găsesc pe alții vinovați pentru necazurile mele; dar pe măsură ce am înaintat în vârstă – și în înțelepciune, sper – am înțeles că eu însumi, în ultimă instanță, sunt vinovat de toate nenorocirile mele. Multă lume a descoperit asta, pe măsură ce a îmbătrânit. „Nimeni în afară de mine însumi“ – scria Napoleon în Sfânta Elena – „nimeni în afară de mine însumi nu poate fi învinuit

* 1 Regi 26, 21 (n. red.).

pentru căderea mea. Mi-am fost cel mai mare dușman – cauza propriei mele sortii dezastruoase.”

Dați-mi voie să vă povestesc despre un om pe care l-am cunoscut și care era artist când venea vorba de autoevaluare și autodirijare. Numele lui e H. P. Howell. Când vestea morții sale subite în drogheria hotelului Ambassador din New York a făcut ocolul țării pe 31 iulie 1944, Wall Street a fost în stare de șoc, fiindcă era liderul finanțelor americane – secretar al Consiliului de Administrație de la Commercial National Bank și de la Trust Company și director al câtorva corporații importante. În copilărie, nu s-a bucurat de prea multă educație, a pornit în viață ca slujbaş într-un magazin de țară și, mai târziu, a devenit director financiar la U. S. Steel – continuând să își îmbunătățească poziția și să-și sporească puterea.

„De ani de zile țin o agendă în care îmi notez toate întâlnirile pe care le am în timpul zilei“, mi-a spus domnul Howell, atunci când l-am rugat să îmi explice motivele succesului său. „Familia nu mă include niciodată în planurile pentru sâmbătă seara, fiindcă știe că îmi dedic o parte a fiecărei seri de sâmbătă autoexaminării, revederii și evaluării muncii din timpul săptămânii. După cină mă retrag, îmi deschid agenda și reflectez la toate întrevederile, discuțiile și ședințele la care am luat parte începând de luni dimineata. Îmi pun întrebarea: «Ce greșeli am făcut în acest timp?» «Ce am făcut bine – și în ce fel aș fi putut să îmi îmbunătățesc performanța?» «Ce învățăminte pot să trag din cutare experiență?» Găsesc adeseori că această trecere în revistă săptămânală mă face foarte nefericit. Uneori sunt uimit de propriile mele gafe. Bineînțeles, odată cu trecerea anilor, gafele au devenit mai puțin frecvente. Acest sistem de autoanaliză, menținut an după an, a făcut pentru mine mai mult decât orice alt lucru pe care l-am încercat.”

Poate că H. P. Howell a împrumutat ideea de la Ben Franklin. Numai că Franklin nu aștepta până sâmbătă seara. Își făcea o evaluare severă în *fiecare* seară. A descoperit că avea treisprezece defecte serioase. Iată trei dintre ele: își irosea vremea, afecta prea mult timp fleacurilor, contrazicea oamenii. Bătrânul și înțeleptul

Franklin și-a dat seama că dacă nu își elimina aceste handicapuri, nu avea să ajungă prea departe. Așa că se bătea cu fiecare dintre defectele lui în fiecare zi de-a lungul unei săptămâni și scria într-un caiet cine a câștigat meciul fiecărei zile. În săptămâna care urma, lua o altă deprindere proastă, își punea mânușile și, la sunetul gongului, ieșea din colțul său la luptă. Franklin a purtat această bătălie cu propriile-i defecte mai bine de doi ani.

Nu-i de mirare că a devenit unul dintre cei mai iubiți și mai influenți oameni dați vreodată de națiune!

Elbert Hubbard spunea: „Orice om este al naibii de prost măcar cinci minute pe zi. Înțelepciunea constă în a nu depăși această limită.“

Omul mic se înfurie la cea mai ușoară critică, dar omul înțelept este dornic să învețe de la cei care l-au dezaprobat și blamat și „și-au disputat trecerea cu el“. Walt Whitman a exprimat această idee astfel: ați luat lecții numai de la cei care v-au admirat, care au fost tandri cu voi și v-au stat alături? Nu ați învățat lecții grozave de la cei care v-au respins, s-au așezat împotriva voastră sau și-au disputat trecerea cu voi?

În loc să așteptăm ca dușmanii să ne critice munca sau pe noi, haideți să le-o luăm înainte. Haideți să fim cei mai severi critici ai noștri. Haideți să ne găsim și să ne remediem toate slăbiciunile înainte ca inamicii să apuce să spună ceva. Este exact ceea ce a făcut Charles Darwin. De fapt, cincisprezece ani de zile a tot criticat... Ei bine, povestea sună astfel: când Darwin a terminat manuscrisul nemuritoarei sale opere, *Originea speciilor*, și-a dat seama că publicarea revoluționarului său concept asupra creației avea să răscolească lumea intelectuală și cea religioasă. Așa că a devenit propriul său critic și a petrecut alți cincisprezece ani verificându-și datele și raționamentul și criticându-și concluziile.

Să presupunem că cineva vă califică drept „prost nenorocit“ – ce ați face? V-ați supăra? Ați fi indignat? Iată ce a făcut Lincoln: Edward M. Stanton, secretarul de război al lui Lincoln, l-a numit odată pe Lincoln „prost nenorocit“. Stanton era indignat din cauză

că Lincoln se amestecase în treburile sale. Pentru a-i face pe plac unui politician egoist, Lincoln semnase un ordin de transfer pentru anumite regimente. Stanton nu numai că a refuzat să execute ordinele lui Lincoln, dar a jurat că Lincoln era un prost nenorocit pentru că semnase un asemenea ordin. Ce s-a întâmplat? Când Lincoln a aflat ce a spus Stanton, a replicat calm: „Dacă Stanton a spus că sunt un prost nenorocit, probabil că așa este, pentru că el are aproape întotdeauna dreptate. O să mă duc la el și o să văd dacă este adevărat.“

Lincoln s-a dus într-adevăr să-l vadă pe Stanton. Stanton l-a convins că ordinul era greșit, iar Lincoln l-a retras. Lincoln găsea binevenită critica atunci când știa că este sinceră, bazată pe cunoașterea faptelor și făcută într-un spirit constructiv.

Și dumneavoastră, și eu ar trebui să găsim acest gen de critică binevenit, deoarece nici măcar nu putem spera să avem dreptate în mai mult de trei din patru cazuri. Cel puțin, doar la atât spera Theodore Roosevelt în timp ce se afla la Casa Albă. Einstein, cel mai profund gânditor al vremii noastre, a mărturisit că nouăzeci și nouă la sută din concluziile sale erau greșite!

„Părerile dușmanilor noștri în ceea ce ne privește“, spunea La Rochefoucauld, „se apropie mai mult de adevăr decât propriile noastre păreri.“

Știu că afirmația poate fi adevărată de multe ori; și totuși, atunci când cineva începe să mă critice, dacă nu mă controlez, sar instantaneu și automat în defensivă – chiar înainte de a avea cea mai vagă idee despre ce are de spus criticul meu. Sunt dezgustat de mine însumi de fiecare dată când fac asta. Avem cu toții tendința de a nu suporta critica și de a căuta laude, indiferent de cât de mult sau de puțin sunt justificate acestea. Nu suntem creaturi ale logicii. Suntem creaturi ale emoțiilor. Logica noastră este ca o canoe din coajă de mesteacăn aruncată pe o mare adâncă, întunecată și furtunoasă de sentimente.

Dacă auzim că am fost vorbiți de rău, să nu încercăm să ne apărăm. Orice prost face asta. Haideți să fim originali – și umili – și străluciți! Să ne uimim criticul și să câștigăm aplauze pentru noi

înșine, spunând: „Dacă mi-ar fi cunoscut *toate celelalte defecte*, m-ar fi criticat mult mai sever decât a făcut-o.“

În capitolele precedente, am vorbit despre ce e de făcut atunci când suntem criticați pe nedrept. Dar iată o altă idee – când simțiți că vă înfuriați din cauză că vi se pare că ați fost condamnat pe nedrept, ce ar fi să vă opriți și să spuneți: „Stai o clipă. Sunt departe de a fi perfect. Dacă Einstein recunoaște că se înșală în nouăzeci și nouă la sută din cazuri, poate că greșesc și eu în cel puțin optzeci la sută din cazuri. Poate că merit această critică. Și dacă este așa, s-ar cuveni să fiu recunoscător și să încerc să profit de ea.“

Charles Luckman, fost președinte al companiei Pepsodent, a cheltuit un milion de dolari pe an finanțând emisiunile radiofonice ale lui Bob Hope. Nu se uita la scrisorile care laudau programul, dar insista să le vadă pe cele critice. Știa că poate învăța ceva din ele.

Compania Ford era atât de dornică să afle ce anume nu era în regulă cu administrarea și operațiunile sale, încât a făcut un sondaj printre angajații săi, în care i-a invitat să critice compania.

Cunosc un fost vânzător de săpun care obișnuia chiar să *ceară* să fie criticat. Când a început să vândă săpun pentru Colgate, comenzile veneau încet. Se temea să nu-și piardă slujba. Știind că nu era nimic în neregulă cu săpunul sau cu prețul, și-a închipuit că el este vinovat pentru vânzarea slabă. Când nu reușea să facă o vânzare, se plimba adesea prin cartier încercând să înțeleagă unde anume dăduse greș. Nu fusese destul de explicit? Îi lipsise entuziasmul? Uneori se întorcea la client și spunea: „Nu m-am întors aici ca să încerc să-ți vând vreun săpun. M-am întors pentru sfatul și critica dumitale. Vrei, te rog, să-mi spui unde anume am greșit când am încercat să-ți vând săpun acum câteva minute? Ești mult mai experimentat și mai realizat decât mine. Te rog să mă critici. Fii sincer. Nu mă cruța.“

Această atitudine i-a adus o mulțime de prieteni și sfaturi neprețuite.

Ce credeți că i s-a întâmplat până la urmă? A ajuns președinte la Colgate-Palmolive-Peet Soap Company – unul din cei mai mari producători de săpun ai lumii. Numele lui este E. H. Little.

Trebuie să fii un om mare ca să faci ceea ce au făcut H.P. Howell, Ben Franklin și E.H. Little. Iar acum, că nu se uită nimeni, ce-ar fi

Lasă grijile, începe să trăiești

să aruncați o privire în oglindă și să vă întrebați dacă faceți parte din grupul ai cărui membri marcanți sunt cei enumerați mai sus?

Ca să nu vă mai faceți griji din cauza criticii, iată Regula numărul 3:

Să ținem un jurnal al prostiilor pe care le-am făcut și să ne criticăm pe noi înșine. Odată ce nu putem spera să fim perfecți, haideti să facem ce-a făcut E. H. Little: să cerem să fim criticați fără părtinire și constructiv.

PARTEA A ȘASEA PE SCURT

Cum să nu ne facem griji din cauza criticii

Regula nr. 1: Critica nedreaptă este adesea un compliment mascat. De multe ori înseamnă că ați stârnit gelozia și invidia. Amintiți-vă că nimeni nu lovește un câine mort.

Regula nr. 2: Străduiți-vă să faceți lucrurile cât de bine puteți; și apoi deschideți-vă umbrela și nu lăsați ploaia de critici să vă șiroiască pe ceafă.

Regula nr. 3: Să ținem un jurnal al prostiilor făcute și să ne criticăm pe noi înșine. Odată ce nu putem spera să fim perfecți, haideti să facem ce-a făcut E. H. Little: să cerem să fim criticați fără părtinire și constructiv.

PARTEA A ȘAPTEA

**Șase modalități de a preveni
oboseala și îngrijorarea
și de a vă menține
energia și buna dispoziție
la cote înalte**

Cum să vă bucurați de o oră în plus pe zi

De ce scriu un capitol despre prevenirea oboselei într-o carte despre prevenirea îngrijorării? Simplu: din cauză că oboseala produce adeseori îngrijorare ori, cel puțin, te face susceptibil la îngrijorare. Orice student la medicină vă poate spune că oboseala scade rezistența fizică la răceală și la sute de alte boli; și orice psihiatru vă poate învăța că oboseala vă scade și rezistența la sentimentele de teamă și îngrijorare. Așadar, prevenirea oboselei tinde să prevină îngrijorarea.

Am spus „*tinde să prevină îngrijorarea*”? Asta ca să mă exprim delicat. Doctorul Edmund Jacobson merge mult mai departe. El a scris două cărți pe tema relaxării: *Progressive Relaxation (Relaxarea treptată)* și *You Must Relax (Trebuie să vă relaxați)*; iar în calitate de director al Laboratorului de fiziologie clinică din Chicago, a condus ani de zile cercetările referitoare la folosirea relaxării ca metodă în practica medicală. Jacobson declară că orice stare nervoasă sau emoțională „dispare în condițiile relaxării complete”. Acesta este un alt fel de a spune: *nu puteți continua să vă faceți griji dacă vă relaxați.*

Prin urmare, pentru a preveni oboseala și îngrijorarea, prima regulă este: odihniți-vă des. Odihniți-vă înainte de a obosi.

De ce este lucrul acesta atât de important? Din cauză că oboseala se acumulează cu o rapiditate uimitoare. Armata Statelor Unite a

descoperit în urma unor teste repetate că până și tinerii – bărbați tăbăciți de ani de instrucție – pot mărșălui mai bine și rezista mai mult dacă își aruncă echipamentul pe care îl duc în spate și se odihnesc timp de zece minute la fiecare oră. Așa că armata îi obligă să facă exact acest lucru. Inima dumneavoastră este la fel de deșteaptă ca Armata S.U.A. Inima pompează în organism sânge suficient pentru a umple un vagon-cisternă. Energia pe care o furnizează în douăzeci și patru de ore ar fi de ajuns pentru a încărca douăzeci de tone de cărbune pe o platformă înaltă de un metru. Realizează această cantitate incredibilă de lucru mecanic timp de cincizeci, șaptezeci sau poate nouăzeci de ani. Cum de poate rezista? Doctorul Walter B. Cannon de la Harvard Medical School a explicat motivele. El a spus: „Majoritatea oamenilor crede că inima lucrează tot timpul. În realitate, există o anumită perioadă de odihnă după fiecare contracție. *Când bate cu o rată moderată de șaptezeci de pulsații pe minut, inima lucrează, de fapt, numai nouă ore din douăzeci și patru. În ansamblu, perioadele sale de odihnă totalizează cincisprezece ore bune pe zi.*“

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Winston Churchill, aflat la vârsta de aproximativ șaptezeci de ani, a fost capabil să fie șaisprezece ore pe zi, an după an, la cârma operațiunilor de război ale Imperiului Britanic. Un record fenomenal. Secretul lui? Lucra în pat în fiecare dimineață până la ora unsprezece, citind rapoarte, dictând ordine, dând telefoane și ținând conferințe importante. După prânz, se urca din nou în pat și dormea o oră. Seara, mai mergea o dată la culcare și dormea două ore înaintea cinei, pe care o lua la ora opt. Nu își trata oboseala. Nu avea ce să trateze. Și-o prevenea. Odihnindu-se frecvent, era în stare să lucreze în continuare, plin de vigoare, până după miezul nopții.

Originalul John D. Rockefeller a realizat două recorduri extraordinare. A acumulat cea mai mare avere pe care o văzuse lumea până atunci și a trăit până la nouăzeci și opt de ani. Cum a reușit? Motivul principal, desigur, a fost faptul că moștenise ereditar tendința de a trăi mult. Un alt motiv a fost obiceiul său de a trage câte un pui de somn de o jumătate de oră în birou, în fiecare după-amiază. Se

întindea pe canapeaua din sala de lucru – și nici măcar președintele Statelor Unite nu-l putea obține pe John D. la telefon în timp ce moțâia!

În excelenta sa carte, *Why Be Tired (De ce-ai fi obosiți)*, Daniel W. Josselyn observa: „Odihna nu înseamnă să nu faci absolut nimic. *Odihna înseamnă reparație.*“ Este atâta putere recuperatorie într-o perioadă scurtă de odihnă, încât chiar și un pui de somn de numai cinci minute ajută la prevenirea sau depășirea oboselii! Connie Mack, marele jucător de baseball, mi-a spus că dacă nu ar fi dormit un pic după-amiaza, înaintea unui meci, ar fi fost complet istovit pe la a cincea repriză. Dar dacă se ducea la culcare, măcar pentru cinci minute, putea să reziste un meci întreg fără a se simți obosit.

Când am întrebat-o pe Eleanor Roosevelt cum de a fost în stare să facă față unui program atât de încărcat pe parcursul celor doisprezece ani petrecuți la Casa Albă, mi-a spus că înainte de a se întâlni cu un grup mare de oameni sau de a ține un discurs, se așeza adeseori într-un fotoliu sau pe o canapea, închidea ochii și se relaxa timp de douăzeci de minute.

I-am luat odată un interviu lui Gene Autry, vedeta campionatului mondial de rodeo, în cabina sa de la Madison Square Garden. Am observat că avea în cabină un pat de campanie. „Mă întind în fiecare după-amiază“, a spus Gene Autry, „și dorm o oră înainte de spectacol. Când fac filme la Hollywood“, a continuat el, „mă relaxez adesea într-un balansoar mare sau trag de două, trei ori pe zi câte un pui de somn de zece minute. Mă înviorează extraordinar.“

Edison atribuia fantastica lui energie și rezistență deprinderii de a dormi oricând voia.

I-am luat un interviu lui Henry Ford cu puțin timp înainte de a optzecea sa aniversare. Am fost surprins să văd cât de bine și de în formă arăta. L-am întrebat care îi era secretul. Mi-a spus: „Nu stau niciodată în picioare atunci când pot sta jos; și nu stau niciodată jos atunci când pot sta întins.“

Horace Mann, „părintele educației moderne“, a început să facă același lucru pe măsură ce a înaintat în vârstă. Când era președintele

Colegiului Antioch, obișnuia să se întindă pe o canapea în timp ce avea întrevederi cu studenții.

L-am convins pe un regizor de cinema de la Hollywood să încerce o tehnică similară. Mi-a mărturisit că a făcut minuni. Mă refer la Jack Chertock, unul dintre regizorii de marcă de la Hollywood. Când a venit să mă vadă acum câțiva ani, era șeful departamentului de scurtmetraj de la M.G.M. Epuizat de prea multă muncă, încercase tot ce era posibil: tonice, vitamine, medicamente. Nimic nu-i era de prea mare folos. L-am sugerat să-și ia o vacanță în fiecare zi. Cum? Întinzându-se pe o canapea în birou și relaxându-se în timp ce ținea conferințe scenariștilor din echipa sa.

Când l-am văzut din nou, doi ani mai târziu, mi-a spus: „S-a produs un miracol. Exact așa l-au numit doctorii. Obișnuiam să stau pe scaun, încordat, în timp ce discutam ideile de scurtmetraje. Acum mă întind pe canapeaua din birou în timpul acestor conferințe. Mă simt mai bine decât m-am simțit în ultimii douăzeci de ani. Lucrez cu două ore mai mult pe zi și, totuși, rareori obosesc.“

Cum se aplică toate acestea în cazul dumneavoastră? Dacă sunteți stenografă, nu puteți trage un pui de somn în birou, așa cum făceau Edison sau Sam Goldwyn; ori dacă sunteți contabil, nu puteți să vă întindeți pe canapea în timp ce discutați probleme financiare cu șeful. Dar dacă locuiți într-o localitate mică și vă duceți acasă la prânz, ați putea trage un pui de somn de zece minute după masă. Este ceea ce făcea generalul George C. Marshall. Se simțea atât de ocupat la conducerea Armatei Statelor Unite în timpul războiului, încât *trebuia* să se odihnească la amiază. Dacă sunteți trecut de cincizeci de ani și aveți impresia că nu aveți timp de așa ceva, atunci cumpărați-vă pe dată câte asigurări de viață puteți. Înmormântarea este scumpă – și neașteptată – în zilele noastre; și soția (sau soțul) dumneavoastră ar putea dori să ia banii de asigurare și să se căsătorească cu o persoană mai tânără.

Dacă nu puteți dormi puțin la prânz, puteți măcar să încercați să vă întindeți o oră înainte de masa de seară. Este mai ieftin decât un cocteil; și, dacă o faceți regulat, este de 5467 de ori mai eficient. Dacă puteți dormi un ceas în jurul orei cinci, șase sau șapte, puteți

câștiga un ceas pe zi pentru veghe. De ce? Cum? Deoarece un pui de somn de o oră înainte de masa de seară plus șase ore de somn în timpul nopții – în total șapte ore – vă fac mai mult bine decât opt ore de somn neîntrerupt.

O persoană care prestează muncă fizică poate lucra mai mult dacă se odihnește mai mult. Frederick Taylor a demonstrat aceasta în timp ce lucra ca inginer de organizare științifică la Bethlehem Steel Company. El a observat că muncitorii încărcau în vagoane aproximativ 12,5 tone de fontă fiecare, în fiecare zi, iar la prânz erau epuizați. A întreprins un studiu științific asupra tuturor factorilor ce contribuiau la acumularea oboselii și a declarat că acești oameni ar trebui să încarce nu 12,5 tone de fontă pe zi, ci *patruzeci și șapte* de tone pe zi! A considerat că ar fi normal să realizeze de aproape patru ori mai mult fără să fie obosiți. Dar era nevoie să și demonstreze această ipoteză!

Taylor l-a ales pe un anume domn Schmidt și i-a urmărit și cronometrat munca. Schmidt primea indicații de la cel care stătea lângă el cu cronometrul: „Acum ia un calup și mergi... Acum stai jos și odihnește-te... Acum mergi... Acum odihnește-te.“

Ce s-a întâmplat? Schmidt a încărcat patruzeci și șapte de tone de fontă pe zi, în timp ce ceilalți au încărcat fiecare în parte numai 12,5 tone. Și nu a încetat, practic, să lucreze în acest ritm pe parcursul celor trei ani petrecuți de Frederick Taylor la Bethlehem. Schmidt a fost capabil de această performanță deoarece se odihnea înainte de a obosi. Lucra aproximativ 26 de minute dintr-o oră și se odihnea 34 de minute. Se odihnea *mai mult* decât muncea – și totuși realiza de aproape patru ori mai mult decât ceilalți! Credeți că sunt povești? Nu, puteți citi cu ochii dumneavoastră această relatare în lucrarea lui Frederick Winslow Taylor: *Principles of Scientific Management (Principiile organizării științifice)*.

Dați-mi voie să repet: faceți ce face armata – luați pauze dese de odihnă. Faceți ce face inima – odihniți-vă înainte de a obosi și vă veți bucura de o oră de veghe în plus pe zi.

Ce vă obosește – și ce este de făcut

Iată un fapt uluitor și semnificativ: munca mentală, singură, nu obosește. Sună absurd. Dar cu câțiva ani în urmă, oamenii de știință au încercat să afle care ar fi durata de-a lungul căreia creierul uman poate lucra fără a ajunge la „o capacitate diminuată de muncă“, definiția științifică a oboselii. Spre uimirea lor, savanții au descoperit că sângele ce trece prin creier, când acesta este activ, nu arată nicio oboseală! Dacă se ia sânge din vena unui muncitor în timp ce desfășoară o muncă fizică, se observă că acesta este plin de „toxine de oboseală“ și de produse ale oboselii. Dar dacă ați lua o picătură de sânge din creierul lui Albert Einstein, nu ar indica toxine de oboseală nici măcar la sfârșitul zilei!

Deci, în ceea ce privește creierul, acesta poate lucra „la fel de bine și de rapid ca la început după opt sau chiar douăsprezece ore de efort“. Creierul este absolut neobosit... Și atunci, ce anume vă obosește?

Psihiatrii declară că mare parte din oboseală derivă din atitudinea noastră mentală și emoțională. Unul dintre cei mai distinși psihiatri englezi, J. A. Hadfield, spune în cartea sa *The Psychology of Power (Psihologia puterii)*: „Cea mai mare parte a oboselii de care suferim este de origine mentală; de fapt, epuizarea de origine pur fizică este rară.“

Unul dintre cei mai de seamă psihiatri ai Americii, doctorul A. A. Brill, merge și mai departe. El declară: „Sută la sută din oboseala lucrătorului sedentar ce are o stare de sănătate bună este datorată factorilor psihologici, prin care înțelegem factori emoționali.“

Ce fel de factori emoționali obolesc lucrătorul sedentar? Bucuria? Mulțumirea? Nu! Niciodată! Plictiseala, resentimentul, sentimentul că nu este apreciat, sentimentul de inutilitate, graba, neliniștea, îngrijorarea – aceștia sunt factorii emoționali care îl epuizează pe cel ce lucrează așezat la birou; îl fac susceptibil la răceli, îi reduc productivitatea și îl trimit acasă cu dureri de cap. Da, obosim deoarece emoțiile ne produc tensiuni nervoase în organism.

Compania de asigurări de viață Metropolitan sublinia într-o broșură despre oboseală: „Munca grea“, spune această prestigioasă companie de asigurări, „rareori duce la o oboseală care să nu poată fi vindecată printr-un somn bun sau prin odihnă... Grijile, încordarea și supărările constituie trei dintre cele mai importante cauze ale oboselii. De multe ori, ele sunt adevărații vinovați atunci când munca fizică sau mentală ar părea să fie cauza... Amintiți-vă că un mușchi tensionat este un mușchi lucrător. Destindeți-vă! Cruțați-vă energia pentru sarcinile importante.“

Opriti-vă acum, chiar pe locul unde vă aflați, și faceți-vă o auto-evaluare. În timp ce citiți aceste rânduri, priviți încruntat pagina? Simțiți o cută între ochi? Stați relaxat pe scaun? Sau stați cocoșat? Mușchii feței sunt încordați? În afara cazului în care întregul dumneavoastră corp este la fel de moale și de relaxat ca al unei păpuși de cârpă, produceți chiar în acest moment tensiuni nervoase și tensiuni musculare. *Produceți tensiuni nervoase și oboseală nervoasă!*

De ce producem aceste tensiuni inutile atunci când facem o muncă mentală? Daniel W. Josselyn spune: „Consider că principalul obstacol... este credința aproape universală că munca grea presupune o senzație de efort, altfel nu este bine făcută.“ Așa că ne încruntăm în timp ce ne concentrăm. Ne gârbovim umerii. Ne punem mușchii

să facă o mișcare corespunzătoare *efortului*, care nu ajută în niciun fel creierul în munca sa.

Iată un alt adevăr uluitor și tragic: milioane de oameni care nici n-ar visa să irosească vreun ban își cheltuiesc și risipesc energia cu nepăsarea a șapte marinari beți în Singapore.

Care este răspunsul la această oboseală nervoasă? Relaxați-vă! Relaxați-vă! Relaxați-vă! *Învățați să vă relaxați în timp ce lucrați!*

Este ușor? Nu! Veți fi, probabil, nevoiți să renunțați la deprinderile dumneavoastră de o viață. Dar merită efortul, pentru că vă poate schimba viața! William James a spus în eseul său *The Gospel of Relaxation (Evanghelia relaxării)*: „Tensiunea excesivă și agitația, viața trăită pe nerăsuflăte, intensitatea și expresia de suferință de pe fața americanilor... sunt nici mai mult, nici mai puțin decât *obiceiuri proaste*.” *Tensiunea este un obicei. Relaxarea este un obicei. De obiceiurile proaste te poți dezbăra, iar obiceiurile bune pot fi deprinse.*

Cum vă relaxați? Începeți cu mintea sau începeți cu nervii? Nu începeți nici cu una, nici cu alta. Întotdeauna începeți să *vă relaxați cu mușchii!*

Să facem o probă. Pentru a vedea cum se face, să presupunem că începeți cu ochii. Citiți paragraful până la capăt și, când ați ajuns la sfârșit, lăsați-vă pe spate, închideți ochii și *spuneți-le ochilor* în tăcere: „Haideti. Gata. Nu vă mai încordați, nu vă mai încruntați. Gata.” Repetați aceste cuvinte neîncetat, foarte rar, timp de un minut...

N-ați observat că după câteva secunde mușchii ochilor *au și început să vă dea ascultare?* Nu aveți impresia că tensiunea v-a fost luată cu mâna? Ei bine, oricât de incredibil ar părea, tocmai ați testat timp de un minut tot secretul artei relaxării. Puteți face același lucru cu fălcile, cu mușchii feței, cu gâtul, cu umerii, cu tot trupul. Dar organul cel mai important dintre toate este ochiul. Doctorul Edmund Jacobson de la Universitatea din Chicago a afirmat că, dacă îți poți relaxa complet mușchii ochilor, poți să uiți de toate necazurile! Motivul pentru care ochii sunt atât de importanți în destindere este că ei consumă o pătrime din întreaga energie nervoasă consumată de

organism. De aceea atâția oameni sănătoși, cu vedere perfectă, au dureri de ochi. Își țin mușchii ochilor sub tensiune.

Vickie Baum, celebra romancieră, spunea că, în copilărie, a cunoscut un bătrân care a învățat-o cea mai importantă lecție din câte a avut parte în viață. Căzuse și își julise genunchii și își scrântise încheietura mâinii. Bătrânul a ajutat-o să se ridice; fusese clown la circ; și în timp ce o scutura de praf, i-a spus: „Te-ai lovit din cauză că nu știi cum să te relaxezi. Trebuie să te prefaci că ești moale ca un ciorap, un ciorap vechi și boțit. Uite, am să-ți arăt cum se face.“

Bătrânul i-a învățat pe Vickie Baum și pe ceilalți copii cum să cadă, cum să facă salturi și tumbe. Și repeta tot timpul: „Gândește-te că ești un ciorap vechi și boțit. Atunci *trebuie* să te relaxezi!“

Puteți să vă relaxați în orice moment, aproape oriunde v-ați afla. Dar să nu depuneți efort ca să vă relaxați. *Relaxarea înseamnă absența oricărei tensiuni și a oricărui efort.* Gândiți-vă la destindere. Începeți prin a vă gândi la relaxarea mușchilor ochilor și ai feței, spunând neîncetat: „Gata... gata... gata, relaxați-vă“. Simțiți energia care vi se revarsă din mușchii faciali către centrul organismului. Gândiți-vă că sunteți destins ca un bebeluș.

Este ceea ce obișnuia să facă Galli-Curci, marea soprană. Helen Jepson mi-a spus că se ducea să o vadă pe Galli-Curci înainte de spectacol și o vedea așezată pe scaun, cu toți mușchii relaxați și falca de jos atât de moale, încât îi atârna. O practică excelentă, care o împiedica să devină prea nervoasă înainte de intrarea pe scenă; prevenea oboseala.

Iată patru sugestii care vă vor ajuta să vă destindeți:

1. Relaxați-vă în orice moment. Lăsați-vă trupul să fie moale ca un ciorap vechi. Eu țin pe birou, în timp ce lucrez, un ciorap vechi de culoare maronie. Îl țin acolo, ca să-mi aducă aminte cât de moale ar trebui să fiu. Dacă nu aveți un ciorap, e bună și o pisică. Ați ridicat vreodată un pisoi care doarme la soare? Dacă da, ați văzut cum îi atârna extremitățile ca un ziar ud. Chiar și yoghinii din India spun că dacă vrei să devii maestru în arta relaxării, trebuie să studiezi pisica. Nu am văzut vreodată o pisică obosită, o pisică deprimată sau o pisică ce

suferea de insomnie, îngrijorare sau ulcer la stomac. Veți evita, probabil, aceste dezastre dacă învățați să vă destindeți asemenea pisicii.

2. Lucrați, pe cât posibil, într-o poziție confortabilă. Amintiți-vă că tensiunile din trup produc dureri de umeri și oboseală nervoasă.
3. Verificați-vă de cinci ori pe zi și spuneți-vă: „Îmi fac munca mai grea decât este de fapt? Folosesc mușchi care nu au nimic comun cu munca pe care o depun?“ Aceasta vă va ajuta să vă formați *obiceiul* relaxării și, așa cum spune doctorul David Harold Fink, „cei ce cunosc psihologie știu că obiceiurile sunt cele care contează în două cazuri din trei“.
4. Testați-vă din nou la sfârșitul zilei, întrebându-vă: „Cât sunt de obosit? Dacă sunt obosit, nu este din cauza activității mentale pe care am desfășurat-o, ci din cauza felului în care am făcut-o.“ „Eu îmi măsoar realizările“, spune doctorul Daniel W. Josslyn, „nu prin cât de obosit sunt la capătul zilei, ci prin cât de puțin obosit sunt.“ Și spune în continuare: „când mă simt deosebit de obosit la sfârșitul zilei sau când iritabilitatea dovedește că nervii îmi sunt oboseți, știu fără urmă de îndoială că a fost o zi nesatisfăcătoare, atât cantitativ, cât și calitativ“. Dacă toți oamenii de afaceri din America ar învăța această lecție, rata mortalității provocate de „hipertensiune“ ar scădea vertiginos. Și am înceta să umplem sanatoriile și azilurile cu oameni doborâți de oboseală și de griji.

Cum să evitați oboseala – și să arătați mereu tineri!

Într-o zi din toamna trecută, asociata mea s-a dus la Boston pentru a asista la unul dintre cele mai neobișnuite cursuri de medicină din lume. De medicină? Păi, da. Se ține o dată pe săptămână la Boston Dispensary și pacienții care îl urmează sunt examinați amănunțit înainte de a fi admiși. Dar acest curs este, de fapt, o clinică psihologică. Deși se numește oficial Cursul de Psihologie Aplicată (anterior, Cursul de Control al Gândirii – nume sugerat de primul membru), adevăratul său scop este să se ocupe de *oamenii bolnavi de îngrijorare*. Printre pacienți, sunt multe femei casnice cu tulburări emoționale.

Cum a luat ființă un astfel de curs pentru cei cu griji? Ei bine, în 1930, doctorul Joseph H. Pratt – care, dacă tot veni vorba, i-a fost elev lui Sir William Osler – a observat că mulți dintre pacienții care veneau la Boston Dispensary păreau să aibă o stare bună din punct de vedere fizic; și totuși, manifestau practic toate simptomele unor boli. Măinile unei femei erau atât de anchilozate de „artrită“, încât nu le mai putea folosi. Alta suferea de toate simptomele înfiorătoare ale „cancerului la stomac“. Alții aveau dureri de spate, dureri de cap, oboseală cronică sau aveau dureri vagi. Ei chiar simțeau aceste dureri. Dar examenele medicale cele mai amănunțite au arătat că nu sufereau de nimic – în sens fizic. Mulți doctori de

modă veche ar fi spus că nu-i decât imaginație – că „totul e din minte“.

Dar doctorul Pratt și-a dat seama că nu avea rost să spună acestor pacienți „să se ducă acasă și să uite de dureri“. Știa că mai toți acești oameni nu își doreau să fie bolnavi; dacă le-ar fi fost ușor să scape de boală, ar fi făcut-o singuri. Și atunci, ce era de făcut?

Și-a înființat cursul – într-un cor de îndoieli ale lumii medicale. Iar cursul a făcut minuni! În anii care au trecut de la începerea lui, mii de pacienți au fost „vindecați“ urmându-l. Unii dintre pacienți au venit ani de zile – urmând cursul cu aceeași religiozitate de parcă s-ar fi dus la biserică. Asistenta mea a stat de vorbă cu o femeie care nu pierduse aproape nicio ședință în nouă ani. Aceasta a spus că, atunci când a mers prima dată la clinică, era profund convinsă că are un rinichi bolnav și o boală de inimă. Era atât de îngrijorată și de încordată, încât, din când în când, își pierdea vederea și avea accese de orbire. Și totuși, astăzi este încrezătoare, veselă și plină de sănătate. Nu arăta mai în vârstă de patruzeci de ani, dar avea un nepotel adormit în brațe. „Îmi făceam atâtea griji din cauza necazurilor familiale“, a spus, „încât îmi doream să mor. Dar la această clinică am aflat despre inutilitatea îngrijorării. Am învățat să îi pun capăt. Și pot spune sincer acum că viața îmi este senină.“

Doctorul Rose Hilferding, consilierul medical al cursului, a declarat că, după părerea ei, unul dintre cele mai bune remedii pentru a scăpa de îngrijorare este „împărtășirea necazurilor cuiva în care ai încredere. Procedul se numește *catarsis*“, a spus ea. „Când pacienții vin aici, pot vorbi despre problemele lor timp îndelungat, până și le scot din minte. Dacă te gândești la toate grijile tale de unul singur și le ții pentru tine, se acumulează o mare tensiune nervoasă. Cu toții trebuie să ne împărtășim necazurile. Cu toții trebuie să împărtășim îngrijorarea. Trebuie să simțim că există cineva pe lume dornic să asculte și capabil să înțeleagă.“

Asistenta mea a fost martora marii eliberări pe care a simțit-o o femeie după ce a vorbit despre grijile ei. Avea griji casnice, și când a început să vorbească, era încordată ca un arc comprimat. Apoi, treptat, pe măsură ce vorbea, a început să se calmeze. La sfârșitul întrevederii, ajunsese să zâmbească. Fusese rezolvată problema? Nu, nu era chiar atât de ușor. Ceea ce provocase schimbarea fusese

faptul că vorbea cu cineva, că primea un mic sfat și puțină simpatie. Adevăratul motiv al schimbării era imensa valoare tămăduitoare care stă în – cuvinte!

Psihanaliza se bazează, într-o anumită măsură, pe această putere tămăduitoare a cuvintelor. De la Freud, analiștii au aflat că un pacient se poate elibera de anxietățile sale vorbind, doar vorbind. De ce este așa? Poate din cauză că, vorbind, câștigăm o perspectivă mai bună asupra necazurilor noastre. Nimeni nu cunoaște întregul răspuns. Dar cu toții știm că „scuipând tot“ sau „dând totul afară“ ne eliberăm aproape instantaneu.

Așa că data viitoare când avem o problemă emoțională, de ce n-am căuta pe cineva cu care să stăm de vorbă? Nu vreau să spun cu asta că ar trebui să devenim o năpastă, văicărindu-ne și plângându-ne tuturor celor care ne răsar în cale. Haideți să ne hotărâm asupra cuiva în care avem încredere și să stabilim o întâlnire. Poate o rudă, un doctor, un avocat, un preot. Apoi, spuneți-i acestei persoane: „Am nevoie de sfatul dumitale, am o problemă și aș dori să mă asculți când o formulez în cuvinte. S-ar putea să fii capabil să îmi dai un sfat. Ai putea vedea lucrul acesta dintr-un unghi nou, pe care eu nu-l sesizez. Și chiar dacă nu poți, mă vei ajuta extraordinar de mult prin simplul fapt că vei sta și mă vei asculta.“

Împărtășirea problemelor este deci una dintre principalele terapii folosite la cursul de la Boston Dispensary. Dar iată și alte idei pe care le-am cules de la curs – lucruri pe care le puteți face acasă la dumneavoastră.

1. *Păstrați într-un caiet texte „inspiratoare“.* Puteți lipi în caiet toate poeziile, scurtele rugăciuni sau citatele care vă atrag mai mult și care vă influențează pozitiv. Apoi, când o după-amiază ploioasă vă face să vă simțiți deprimati, veți găsi poate în caiet o rețetă pentru alungarea negurii. Mulți dintre pacienți țineau astfel de caiete de ani de zile. Au spus că, pentru ei, acestea reprezintă un fel de „injecții spirituale“.
2. *Nu vă gândiți prea mult la defectele altora!* Unei femei de la curs, care s-a dovedit a fi o nevestă certăreată și cicălitoare, i s-a pus întrebarea: „Ce ai face dacă ți-ar muri soțul?“ A fost

atât de șocată de idee, încât s-a așezat imediat și a întocmit o listă cu toate calitățile soțului ei. Și a făcut o listă lungă. De ce nu ați încerca același lucru data viitoare când simțiți că v-ați căsătorit cu un tiran? Poate că veți descoperi, după ce veți citi ce virtuți are soțul sau soția dumneavoastră, că este o persoană pe care v-ar plăcea să o întâlniți!

3. *Deveniți interesați de oameni!* Dezvoltați-vă un interes prietenos, sănătos pentru cei cu care împărțiți viața. Unei femei suferinde, care se considera atât de „exclusivă“, încât nu avea prieteni, i s-a spus să născocească o poveste despre următoarea persoană pe care o întâlnea. A început, în autobuz, să țea să istorii și decoruri pentru cei din jur. A încercat să își imagineze cum arătau viețile lor. Și iată că în scurt timp a început să vorbească pretutindeni cu oamenii – iar astăzi este o ființă fericită, atentă și fermecătoare, vindecată de „durerile“ ei.
4. *Întocmiți un program pentru munca zilei de mâine înainte de a vă duce diseară la culcare.* S-a descoperit la curs că mulți oameni se simt hărțuiți de șuvoiul neîntrerupt de treburi pe care le au de făcut. Niciodată nu reușesc să își vadă munca terminată. Sunt mereu presați de timp. Pentru a vindeca acest sentiment de grabă și de îngrijorare, s-a făcut sugestia ca fiecare să își traseze seara programul zilei următoare. Rezultatul? Mai multă muncă; mai puțină oboseală; un sentiment de mândrie și de realizare; și timp rămas pentru odihnă și distracție.
5. *Și ultimul sfat – evitați tensiunea și oboseala. Relaxați-vă! Relaxați-vă!* Nimic nu vă va face mai repede să arătați bătrâni decât tensiunea și oboseala. Nimic nu va face mai multe ravagii asupra prospețimii și înfățișării dumneavoastră! Asistenta mea a stat timp de o oră la Cursul de Control al Cândirii de la Boston, vreme în care directorul, profesorul Paul E. Johnson, a trecut în revistă multe dintre principiile pe care le-am discutat deja în capitolul anterior – regulile relaxării. După zece minute de exerciții de relaxare, pe care

asistenta mea le-a urmat împreună cu ceilalți, aproape că adormise stând pe scaun! De ce se pune atât de mult accent pe relaxarea fizică? Pentru că, la clinică, cei de acolo știu – așa cum știu și alți doctori – că dacă vrei să-i scapi pe oameni de îngrijorare, aceștia trebuie să se relaxeze!

Da, trebuie să vă relaxați! Destul de ciudat, dar o dușumea tare este mai bună pentru relaxare decât o saltea moale de pat. Dă mai multă siguranță. Este bună pentru spate.

Ei bine, iată câteva exerciții pe care le puteți face. Încercați-le timp de o săptămână – și vedeți ce efecte au asupra înfățișării și bunei dumneavoastră dispoziții!

- a. Întindeți-vă pe podea ori de câte ori vă simțiți obosiți. Întindeți-vă cât sunteți de lungi. Rostogoliți-vă de pe o parte pe alta dacă vreți. Faceți asta de două ori pe zi.
- b. Închideți ochii. Puteți încerca să spuneți, după cum recomandă profesorul Johnson, ceva de felul: „Soarele strălucește. Cerul este albastru și scânteietor. Natura este calmă și stăpână pe lume – iar eu, fiind copilul naturii, sunt în acord cu Universul.“ Sau – chiar mai bine! – rugați-vă!
- c. Dacă nu vă puteți întinde pentru că nu aveți timp, puteți obține aproape același efect stând așezați pe scaun. Un scaun tare, cu spătar drept, este cel mai bun pentru relaxare. Stați drepti pe scaun, asemenea unei statui egiptene așezate, și lăsați-vă mâinile să se odihnească în poală, cu palmele în sus.
- d. Acum, încordați încet degetele de la picioare – și lăsați-le apoi să se destindă. Încordați mușchii picioarelor – și apoi relaxați-i. Înaintați încet, ocupându-vă de toți mușchii corpului, până când ajungeți la gât. Lăsați-vă atunci capul să se rostogolească greu, ca și cum ar fi o minge de fotbal. Spuneți-le tot timpul mușchilor (ca în capitoul precedent): „Gata... destindeți-vă...”
- e. Liniștiți-vă nervii respirând încet și regulat. Respirați adânc. Yoghinii din India aveau dreptate: respirația ritmică este una

dintre cele mai bune metode de calmare a nervilor din câte au fost descoperite vreodată.

- f. Gândiți-vă la ridurile de pe față și la dungile de pe frunte și neteziți-le. Destindeți-vă chipul astfel încât să vă dispară cutele dintre sprâncene și de la colțurile gurii. Faceți aceasta de două ori pe zi și poate că nu veți mai fi nevoiți să mergeți la un club de sănătate, pentru masaj. Poate că liniile vor dispărea dinspre interior către exterior!

**Patru bune deprinderi de lucru,
care vă vor ajuta să preveniți
oboseala și îngrijorarea**

Buna deprindere de lucru Nr. 1:

Eliberați-vă biroul de toate hârtiile, cu excepția celor legate de problema de care vă ocupați în acel moment.

Roland L. Williams, președinte al Chicago and Northwestern Railway, a spus odată: „O persoană care are biroul plin de tot felul de hârtii va observa că munca îi devine mult mai ușoară și mai precisă dacă își face curat pe birou și își păstrează doar hârtiile de care are nevoie în acel moment. Eu numesc asta bună gospodărire și o consider primul pas către eficiență.“

Dacă vizitați Biblioteca Congresului din Washington, D. C., veți găsi șase cuvinte zugrăvite pe tavan – șase cuvinte scrise de poetul Pope:

„Ordinea este prima lege a Paradisului.“

S-ar cuveni ca ordinea să fie și prima lege a afacerilor. Dar este ea oare? Nu. În general, birourile sunt îngropate sub hârtii în care nu s-a mai umblat de săptămâni. De fapt, editorul unui ziar din New Orleans mi-a spus odată că secretara i-a făcut curat pe unul dintre birouri și a găsit o mașină de scris care dispăruse de doi ani!

Simpla vedere a unui birou dezordonat, plin de scrisori la care nu s-a răspuns, de rapoarte și de referate este suficientă pentru a semăna confuzie, tensiune și îngrijorare. Este mult mai rău decât atât. Amintindu-ți constant că ai „un milion de lucruri de făcut, dar

nu ai timp“, te îngrijorezi, provocându-ți nu numai tensiune și oboseală, ci și hipertensiune, tulburări cardiace și ulcer la stomac.

Doctorul John H. Stokes, profesor la Școala de Medicină de la Universitatea din Pennsylvania, a prezentat o lucrare la Convenția națională a asociațiilor medicale americane – lucrare intitulată *Nevrozele funcționale, complicații ale bolii organice*. În acea lucrare, doctorul Stokes a enumerat unsprezece condiții sub titlul: „Ce trebuie căutat la starea mentală a pacientului“. Iată primul element de pe listă:

Simțul obligației; întinderea la nesfârșit de lucruri care, pur și simplu, trebuie făcute.

Cum vă ajută însă o astfel de procedură elementară, precum curățarea biroului și luarea deciziilor, să evitați hipertensiunea, sentimentul de obligație, sentimentul că aveți în față o „întindere nesfârșită de lucruri care, pur și simplu, trebuie făcute“? Doctorul William L. Sadler, ilustrul psihiatru, a povestit despre un pacient care, utilizând acest mecanism simplu, a evitat o cădere nervoasă. Omul era director la o firmă mare din Chicago. Când a venit la cabinetul doctorului Sadler, era încordat, nervos, îngrijorat. Știa că se îndreaptă spre marginea prăpastiei, dar nu putea să înceteze munca. Avea nevoie de ajutor.

„În timp ce omul îmi istorisea povestea lui“, spune doctorul Sadler, a sunat telefonul. Era un apel de la spital; și, în loc să amân chestiunea, mi-am făcut chiar atunci timp să iau o decizie. Întotdeauna, când este posibil, pun lucrurile la punct imediat ce apar. De-abia am închis telefonul, că a sunat din nou. Iarăși o chestiune urgentă, pe care am discutat-o pe îndelete. A treia întrerupere a survenit când a intrat în birou un coleg ce dorea un sfat în legătură cu un pacient bolnav cronic. Când am terminat cu el, m-am întors la vizitatorul meu și am dat să mă scuz pentru că l-am făcut să aștepte. Dar el se luminase. Avea o expresie complet nouă pe chip.“

„Nu vă scuzați, doctore“, i-a răspuns omul. „În ultimele zece minute, cred că am înțeles oarecum ce este în neregulă cu mine. Mă întorc la lucru să îmi revizuiesc deprinderile de muncă... Dar înainte

de a pleca, vă deranjează dacă arunc o privire în biroul dumneavoastră?”

Doctorul Sadler a deschis sertarele biroului. Acolo nu era nimic – cu excepția rechizitelor. „Spuneți-mi“, l-a întrebat pacientul, „unde vă țineți lucrările neterminate?”

„Terminate“, a răspuns Sadler.

„Și corespondența nerezolvată?”

„Rezolvată!“ i-a spus Sadler. „Regula mea este să nu las niciodată din mână o scrisoare până ce nu-i răspund. Îi dictez secretarei răspunsul pe loc.“

Șase săptămâni mai târziu, același director l-a invitat pe doctorul Sadler la el la birou. Era schimbat – la fel și biroul său. A deschis sertarele și i-a arătat că nu mai avea lucrări neterminate. „Acum șase săptămâni“, i-a spus directorul, „aveam trei birouri în trei încăperi diferite – și nu îmi mai vedeam capul de treburi. Nu terminam niciodată. După ce am vorbit cu dumneavoastră, m-am întors aici și am pus în ordine un vagon de rapoarte și de hârtii vechi. Acum lucrez la un singur birou, rezolv lucrurile pe măsură ce apar și nu mai am un munte de lucrări neterminate în față, care să mă facă încordat și îngrijorat. Dar cel mai uimitor lucru este că mi-am revenit complet. Nu mai este nimic în neregulă cu sănătatea mea!“

Charles Evans Hughes, fost președinte al Curții Supreme a Statelor Unite, a spus: „Nimeni nu moare de prea multă muncă. Oamenii mor din cauza disipării și a îngrijorării.“ Da, pentru că își disipează energiile – și sunt îngrijorați deoarece nu par să-și poată termina vreodată lucrul.

Buna deprindere de lucru Nr. 2:

Faceți lucrurile în ordinea importanței lor.

Henry L. Doherty, fondatorul rețelei naționale Cities Service Company, spunea că, indiferent de salariul pe care îl oferea, îi era aproape imposibil să găsească două aptitudini.

Cele două aptitudini neprețuite sunt: prima – a gândi. A doua – a face lucrurile în ordinea importanței lor.

Charles Luckman, omul care a pornit de la nimic și a ajuns în doisprezece ani să fie președintele companiei Pepsodent, a avut un salariu de o sută de mii de dolari pe an și a mai făcut încă un milion de dolari pe lângă asta – acest om a declarat că mare parte din succesul său s-a datorat celor două aptitudini pe care Henry L. Doherty le găsea atât de greu. Charles Luckman a spus: „De când mă știu, m-am trezit la ora cinci dimineța, fiindcă atunci pot gândi mai bine decât la orice alt moment al zilei – atunci pot să gândesc mai bine și îmi planific ziua, îmi stabilesc lucrurile pe care le am de făcut în ordinea importanței lor.“

Frank Bettger, unul dintre cei mai încununați de succes vânzători americani de asigurări, nu aștepta până la cinci dimineța ca să-și planifice ziua. O făcea cu o seară înainte; își stabilea un obiectiv – obiectivul de a vinde un anumit număr de asigurări în acea zi. Dacă nu reușea, numărul era adăugat la ziua următoare – și tot așa.

Știu din îndelungata mea experiență că nu ești întotdeauna în stare să faci lucrurile în ordinea importanței lor, dar mai știu că un plan oarecare de a începe cu anumite lucruri este infinit mai bun decât improvizațiile de pe parcurs.

Dacă George Bernard Shaw nu ar fi respectat regula rigidă de a începe cu ce este mai important, probabil că ar fi eșuat ca scriitor și ar fi rămas casier la bancă toată viața. Planul lui impunea scrierea a cinci pagini în fiecare zi. Acest plan l-a inspirat să meargă înainte – să scrie cinci pagini pe zi timp de nouă ani chinuitori, chiar dacă a realizat un total de treizeci de dolari în acești nouă ani – în jur de un penny pe zi. Până și Robinson Crusoe își planifica pe ore ceea ce avea de făcut.

Buna deprindere de lucru Nr. 3:

Când apare o problemă și aveți datele necesare pentru a lua o decizie, rezolvați-o pe loc. Nu amânați luarea deciziilor.

Unul din foștii mei cursanți, răposatul H. P. Howell, mi-a spus că pe când era membru în consiliul de administrație al U.S. Steel, ședințele de consiliu erau adeseori niște afaceri interminabile – se

discutau multe probleme, se luau puține decizii. Rezultatul: fiecare membru al consiliului trebuia să ia acasă maldăre de rapoarte pentru a le studia.

În cele din urmă, domnul Howell i-a convins pe membrii consiliului să dezbată doar câte o problemă o dată și să ajungă la o hotărâre. Fără a mai trage de timp – fără amânări. Hotărârea putea consta în solicitarea de date suplimentare; putea însemna să se treacă la acțiune sau să nu se facă nimic. Dar se lua o hotărâre în orice problemă, înainte de a trece la următoarea. Domnul Howell mi-a spus că rezultatele au fost surprinzătoare și salutare: registrul s-a golit. Ordinea de zi era curată. Nu mai era nevoie ca fiecare membru al consiliului să plece acasă încărcat de rapoarte. Nu mai exista sentimentul îngrijorător al problemelor nerezolvate.

O regulă bună nu numai pentru consiliul de administrație al U. S. Steel, dar și pentru dumneavoastră sau pentru mine.

Buna deprindere de lucru Nr. 4:

Învățați să organizați, să delegați și să supravegheați.

Mulți oameni de afaceri își sapă prematur mormântul din cauză că nu au învățat niciodată să-și delege responsabilitatea, insistând să facă totul singuri. Consecința: sunt copleșiți de amănunte și de harababură. Sunt mânați de grabă, îngrijorare, neliniște și tensiune. Este greu să înveți să-ți delegi responsabilitățile. Știu asta. Și mie mi-a fost greu, îngrozitor de greu. Mai știu, din experiență, că să-ți delegi autoritatea unor oameni nepotriviți poate duce la dezastre. Dar chiar dacă e greu să delegi autoritatea, persoanele cu funcții de conducere trebuie să o facă dacă vor să evite îngrijorarea, tensiunea și oboseala.

Cei care construiesc afaceri mari și nu învață să organizeze, să delege responsabilitatea și să supravegheze se trezesc, de obicei, cu tulburări cardiace și nu o duc mai mult de cincizeci, șaiszeci de ani – tulburări cardiace provocate de tensiune și de griji. Doriți un exemplu anume? Uitați-vă la rubrica de decese din ziarul local.

Cum să alungăm plictiseala, care produce oboseală, îngrijorare și resentimente

Una dintre cauzele principale ale oboselei este plictiseala. Pentru a ilustra această afirmație, să luăm cazul lui Alice, o directoare care locuiește pe strada dumneavoastră. Alice a venit acasă într-o seară epuizată. *Arăta* obosită. *Era* obosită. O dorea capul. O dorea spatele. Era atât de epuizată, încât voia să se ducă la culcare fără să mai aștepte cina. La rugămintea mamei, s-a așezat la masă. A sunat telefonul. Prietenul ei! O invitație la dans! Ochii i-au strălucit. S-a înviorat. A fugit sus, și-a pus rochia albastră și a dansat până la trei dimineața; iar când a ajuns, în sfârșit, acasă, nu era câtuși de puțin epuizată. Era, de fapt, atât de vioaie, încât nu putea adormi.

Era Alice obosită cu adevărat cu opt ore înainte, când arăta și se simțea epuizată? Sigur că era. Era epuizată deoarece era plictisită de munca ei, plictisită, probabil, de viață. Există milioane de Alice. Ați putea fi una dintre ele.

Este un fapt bine cunoscut că atitudinea emoțională este mult mai vinovată de producerea oboselei, decât efortul fizic. Cu câțiva ani în urmă, Joseph E. Barmack a publicat în revista *Archives of Psychology* (*Arhivele psihologiei*) un raport asupra câtorva dintre experimentele sale, în care arăta cum plictiseala produce oboseală. Doctorul Barmack a supus un grup de studenți la o serie de teste pentru care, o știa, aveau prea puțin interes. Rezultatul? Studenții s-au simțit obosiți și adormiți, s-au plâns de dureri de cap și de ochi,

au devenit iritabili. În unele cazuri, au existat chiar tulburări stomacale. Era totul „imaginație“? Nu. S-au făcut teste asupra metabolismului acestor studenți. Testele au arătat că presiunea sângelui și consumul de oxigen scad atunci când cineva este plictisit și că întregul metabolism revine la normal imediat ce persoana respectivă începe să simtă interes și plăcere pentru muncă!

Rareori obosim atunci când facem ceva interesant și incitant. De exemplu, am fost de curând într-o vacanță în Munții Stâncoși canadieni, în jurul lacului Louise. Am petrecut câteva zile pescuind păstrăvi de-a lungul pâ râului Corral, mi-am făcut cu greu drum printre tufișuri mai înalte decât mine, împiedicându-mă de buturugi, cățărându-mă pe buștenii căzuți – și totuși, după opt ore petrecute în acest fel, nu eram obosit. De ce? Pentru că eram incitat, însuflețit. Aveam sentimentul unei mari realizări: prinsesem șase păstrăvi. Dar să zicem că aș fi fost plictisit de pescuit; atunci cum credeți că m-aș fi simțit? Aș fi fost extenuat de o activitate atât de dificilă, desfășurată la o altitudine de șapte mii de picioare.

Chiar și în cazul activităților epuizante, cum ar fi alpinismul, plictiseala te poate obosi mai mult decât munca grea presupusă. De pildă, domnul S. H. Kingman, președinte al Farmers and Mechanics Savings Bank din Minneapolis, mi-a povestit un incident ce reprezintă o ilustrare perfectă a acestei afirmații. În iulie 1953, guvernul canadian a cerut Clubului Alpin Canadian să-i pună la dispoziție ghizi care să-i pregătească pe polițiștii din regimentul Prince of Wales în domeniul alpinismului. Domnul Kingman a fost unul dintre ghizii aleși să-i pregătească pe soldați. Mi-a povestit cum el și ceilalți ghizi – oameni de la patruzeci și doi la cincizeci și nouă de ani – i-au luat pe acești militari tineri în excursii lungi peste ghețari și întinderi de zăpadă și s-au cățarat pe o stâncă abruptă, înaltă de patruzeci de picioare, cu ajutorul funiilor și al unor reazeme precare pentru mâini și picioare. S-au cățarat pe vârful Michael, pe vârful Vice-President, pe alte culmi fără nume din valea Little Yoho din Stâncoșii canadieni. După cincisprezece ore de alpinism, tinerii, care erau într-o formă fizică foarte bună (de-abia terminaseră un curs

de șase săptămâni de specializare în acțiuni de *commando*), erau complet epuizați.

Era provocată oboseala de folosirea unor mușchi ce nu fuseseră fortificați de antrenamentul anterior? Oricine s-a antrenat pentru acțiuni de *commando* ar considera această întrebare ridicolă! Nu, erau complet epuizați deoarece alpinismul îi plictisea. Erau atât de obosiți, încât mulți dintre ei adormeau fără să mai aștepte să mănânce. Dar ghizii – bărbați de două sau de trei ori mai în vârstă decât soldații – erau obosiți? Da, dar nu epuizați. Ghizii își luau cina și stăteau trei alte câteva ore, discutând despre experiențele zilei. Nu erau epuizați fiindcă erau interesați.

Pe când doctorul Edward Thorndike de la Columbia întreprindea experimente legate de oboseală, a ținut niște tineri trei aproape o săptămână, menținându-le tot timpul treaz interesul. După multe cercetări, doctorul Thorndike a declarat: „Plictiseala este singura cauză reală a diminuării capacității de muncă.“

Dacă lucrați cu mintea, rarori cantitatea de muncă este cea care vă obosește. V-ar putea obosi cantitatea de muncă pe care *nu* o îndepliniți. Amintiți-vă, de pildă, de ziua din săptămâna trecută în care ați fost mereu întrerupți. Scrisori lăsate fără răspuns. Întâlniri anulate. Necazuri peste tot. Totul a mers prost în ziua aceea. Nu ați realizat nimic, însă v-ați întors acasă obosiți – și cu dureri de cap.

În ziua următoare, totul a mers strună la birou. Ați făcut de patruzeci de ori mai mult decât în ziua precedentă. Și totuși v-ați dus acasă proaspăt ca o gardenie albă ca zăpada. Ați avut această experiență? Și eu am avut-o.

* | Lecția de învățat de aici? Iat-o: de cele mai multe ori, oboseala nu ne este provocată de muncă, ci de îngrijorare, frustrare și resentimente.

În timp ce scriam acest capitol, m-am dus să văd o nouă versiune a încântătoarei comedii muzicale a lui Jerome Kern, *Show Boat*. Căpitanul Andy, căpitan pe *Cotton Blossom*, spune într-unul dintre interludiile sale filozofice: „Norocoși sunt cei care au de făcut ceea ce le place să facă.“ Astfel de oameni sunt norocoși deoarece au mai multă energie, mai multă fericire, mai puține griji și mai puțină

oboseală. Acolo unde vă este interesul, este și energia. Poate fi mai obositor să mergi jumătate de milă alături de o soție sau de un soț cicalitor decât zece mile braț la braț cu persoana iubită.

Și atunci? Ce e de făcut? Ei bine, iată ce a făcut o stenografă care lucra la o companie petrolieră din Tulsa, Oklahoma. Vreo câteva zile în fiecare lună, avea de îndeplinit una dintre cele mai plicticoase îndatoriri imaginabile: să completeze niște formulare cu cifre și statistici. Sarcina era atât de plictisitoare, încât a hotărât, în legitimă apărare, să o facă interesantă. Cum? A făcut o întrecere cu ea însăși. Număra formularele pe care le completa în fiecare dimineață și apoi încerca să depășească recordul după-amiaza. Număra totalul fiecărei zile și încerca să obțină unul mai mare a doua zi. Rezultatul? În scurt timp, a devenit capabilă să completeze mai multe astfel de formulare plictisitoare decât orice altă stenografă din secția ei. Și ce i-a adus aceasta? Laude? Nu... Mulțumiri? Nu... Promovare? Nu... Salariu mărit? Nu... Dar a ajutat-o să își prevină oboseala născută din plictiseală. I-a dat un stimulent mental. Deoarece a făcut tot ce i-a stat în putere pentru a face dintr-o ocupație ternă una interesantă, a avut mai multă energie, mai mult elan și s-a bucurat mai mult de orele libere.

Știu, din întâmplare, că povestea este adevărată, deoarece m-am însurat cu fata aceea.

Iată povestea unei alte stenografe căreia i-a fost răsplătit faptul că se *comporta* ca și cum munca ei ar fi fost interesantă. Obişnuia să muncească fără tragere de inimă. Dar asta este acum de domeniul trecutului. Stenografa este domnișoara Vallie G. Golden din Elmhurst, Illinois. Iată povestea ei, așa cum a relatat-o în scrisoarea pe care mi-a trimis-o:

„Suntem patru stenografe în birou și fiecare aveam de dactilografiat scrisori ale mai multor persoane. Din când în când, ne aglomeram cu munca. Într-o zi, când adjunctul unui șef de secție a insistat să dactilografieze aceeași scrisoare de la început, m-am revoltat. Am încercat să-l fac să priceapă că o scrisoare putea fi corectată și fără a fi redactilografiată – iar el mi-a replicat că dacă n-o făceam eu din nou, avea să găsească pe altcineva dispus să o facă!

Spumegam. Dar, apucându-mă să bat din nou scrisoarea la mașină, mi-a trecut deodată prin minte că exista o mulțime de oameni care ar fi sărit să facă munca pe care o făceam eu. În plus, eram plătită să fac exact această muncă. Am început să mă simt mai bine. Deodată, m-am hotărât să-mi fac treaba ca și cum mi-ar fi plăcut – deși o detestam. Apoi, am făcut această importantă descoperire: dacă îmi fac treaba *de parcă* mi-ar plăcea, atunci chiar îmi place într-o anumită măsură. Am mai descoperit că pot lucra mai repede atunci când îmi place ce fac. Așa că rareori sunt nevoită acum să stau peste program. Noua mea atitudine mi-a câștigat reputația de bună lucrătoare. Și atunci când unul dintre șefii de secție a avut nevoie de o secretară personală, m-a cerut pe mine pentru post – fiindcă, a zis el, eram dornică să fac muncă suplimentară fără să fiu posacă! Puterea de a-ți schimba atitudinea mentală”; spune domnișoara Golden, „a fost o descoperire extraordinar de importantă pentru mine. A făcut minuni!”

Domnișoara Golden a folosit filozofia „*ca și cum*” a profesorului Hans Vaihinger. Acesta ne-a învățat să ne comportăm „*ca și cum*” am fi fericiți – și așa mai departe.

Dacă vă purtați „*ca și cum*” ați fi interesați de activitatea pe care o depuneți, acest mic joc vă va face interesul real. Va contribui, de asemenea, la scăderea oboselii, a tensiunilor și a îngrijorării dumneavoastră.

Cu câțiva ani în urmă, Harlan A. Howard a luat o decizie care i-a schimbat complet viața. A hotărât să transforme o ocupație plictisitoare într-una interesantă – și este sigur că avea una plictisitoare: spăla vase, freca teigheaua și porționa înghețata la cantina școlii, în timp ce ceilalți băieți jucau mingea sau tachinau fetele. Harlan Howard își detesta slujba – dar odată ce era nevoit să o facă, s-a hotărât să studieze înghețata – cum se făcea, ce ingrediente se foloseau, de ce erau unele sortimente mai bune decât altele. A studiat chimia înghețatei și a devenit cel mai bun din clasă la chimie. Era acum atât de interesat de chimia alimentară, încât a intrat la Massachusetts State College și și-a luat diploma în domeniul „tehnologiei alimentare”. Când New York Cocoa Exchange a oferit un premiu de o sută de dolari pentru cea mai bună lucrare despre cum

poți folosi cacao și ciocolată, într-un concurs la care puteau participa toți studenții colegiului – cine credeți că l-a câștigat?... Exact. Harlan Howard.

Când a avut dificultăți în găsirea unei slujbe, și-a deschis un laborator particular în subsolul casei lui din Amherst, Massachusetts. La scurtă vreme după aceea, a intrat în vigoare o nouă lege. Trebuia măsurat conținutul în bacterii al laptelui. Curând, Harlan Howard calcula bacteriile pentru paisprezece companii producătoare de lapte – și a trebuit să angajeze doi asistenți.

Unde va ajunge în douăzeci și cinci de ani de acum înainte? Ei bine, cei ce conduc acum afaceri în industria chimiei alimentare vor fi la pensie sau morți; iar locurile lor vor fi luate de tinerii care dau de pe acum dovadă de inițiativă și entuziasm. Peste douăzeci și cinci de ani, Harlan A. Howard va fi probabil unul dintre cei mai de seamă oameni în profesia lui, în timp ce unii dintre colegii de clasă cărora le vindea înghețată peste tețghea vor fi acriți, șomeri, blestemând guvernul și plângându-se că n-au avut niciodată vreo șansă. Poate că nici Harlan A. Howard nu ar fi avut niciodată vreo șansă dacă nu s-ar fi hotărât să-și facă interesantă ocupația plicticoasă.

Cu ani în urmă, a existat un alt tânăr plictisit de slujba lui dintr-o fabrică. Făcea bolțuri la strung. Îl chema Sam. Sam voia să își dea demisia, dar îi era teamă că nu-și va mai găsi o altă slujbă. Odată ce trebuia să continue cu această muncă monotonă, Sam s-a hotărât să și-o facă interesantă. Așa că s-a luat la întrecere cu mecanicul de la mașina alăturată. Unul dintre ei trebuia să facă operația de degroșare pe mașina lui, celălalt să aducă bolțurile la diametrul cerut. Din când în când, schimbau locurile între ei, ca să vadă cine putea face mai multe bolțuri. Maistrul, impresionat de viteza și de precizia lui Sam, i-a dat curând o slujbă mai bună. Acesta a fost începutul unei întregi serii de promovări. Treizeci de ani mai târziu, Sam – Samuel Vauclain – a ajuns președinte al Baldwin Locomotive Works. Dar ar fi putut rămâne mecanic toată viața dacă nu ar fi hotărât să transforme o slujbă plictisitoare într-una interesantă.

H.V. Kaltenborn – celebrul analist de știri – mi-a povestit cum a făcut interesantă o muncă plictisitoare. Când avea douăzeci și doi de ani, a traversat Atlanticul pe un vapor cu vite, hrănind și adăpând juncanii. După ce a făcut turul Angliei cu bicicleta, a ajuns la Paris flămând și fără bani. Amanetându-și aparatul de fotografiat pentru cinci dolari, a dat un anunț în ediția pariziană a ziarului *The New York Herald* și și-a făcut rost de o slujbă de vânzător de aparate stereo-optice. Îmi amintesc de acele stereoscoape de modă veche pe care le țineam la ochi ca să privim două imagini identice. În timp ce priveam, se întâmpla un miracol. Cele două lentile ale stereoscopului transformau cele două imagini într-o singură scenă cu efect tridimensional. Vedeam distanța. Căpătam un simț uimitor al perspectivei.

Ei bine, după cum spuneam, Kaltenborn s-a apucat să vândă aceste aparate prin Paris, din ușă-n ușă – și nu știa limba franceză. Dar a câștigat cinci mii de dolari din comisioane în primul an și a devenit unul dintre cei mai bine plătiți agenți de vânzări din Franța din acel an. H.V. Kaltenborn mi-a spus că această experiență a contribuit tot atât de mult la dezvoltarea calităților care conduc la succes pe cât ar fi contribuit un an de studiu la Harvard. Încredere? Mi-a spus că după acea experiență, simțea că era în stare să vândă *The Congressional Record** franțuzoaicelor casnice.

Acea experiență i-a dat o înțelegere intimă a vieții franțuzești, care s-a dovedit neprețuită mai târziu, când comenta evenimente europene la radio.

Cum de a reușit să devină specialist în vânzări, când nu știa limba franceză? Ei bine, îl rugase pe patronul său să-i scrie ce are de spus în franceză și memorase textul. Suna la o ușă, îi răspundea o casnică și el începea să-și recite povestea memorată cu un accent atât de îngrozitor, încât era caraghios. Îi arăta casnicei imaginile și, când ea pune a o întrebare, ridica din umeri și spunea: „american... american“. Își scotea apoi pălăria și îi arăta hârtia cu textul scris într-o franceză perfectă, hârtie pe care o avea lipită în interiorul pălăriei. Casnica râdea, el râdea – și îi arăta alte imagini. Când

* Revista ce publică zilnic discuțiile din Congresul SUA (*n. ed.*).

H. V. Kaltenborn mi-a povestit despre asta, mi-a mărturisit că slujba nu fusese nici pe departe ușoară. Mi-a spus că o singură calitate îl împinsese mai departe: hotărârea lui de a-și face munca interesantă. În fiecare zi, înainte de plecare, se uita în oglindă și se îmbărbăta astfel: „*Kaltenborn, trebuie să faci asta dacă vrei să ai ce mânca. Dacă tot ești nevoit s-o faci – de ce nu te-ai și distra? De ce nu ți-ai imagina, de fiecare dată când suni la o ușă, că ești un actor în lumina reflectoarelor, aflat în fața publicului? La urma urmei, ceea ce faci este la fel de amuzant ca orice joc de scenă. Atunci, de ce n-ai investi în asta elan și entuziasm?*“

Domnul Kaltenborn mi-a spus că aceste discursuri zilnice de încurajare l-au ajutat să-și transforme o sarcină pe care odinioară o urâse într-o aventură care îi plăcea și pe care a făcut-o extrem de profitabilă.

Când l-am întrebat pe domnul Kaltenborn dacă avea de dat vreun sfat tinerilor americani care își doresc să reușească în viață, mi-a răspuns: „Da, duceți-vă să vă bateți cu voi înșivă în fiecare dimineață. Se vorbește mult despre importanța exercițiului fizic pentru a ne trezi din starea de somnolență în care rămânem, mulți dintre noi, toată ziua. Dar și mai mult avem nevoie de un exercițiu spiritual și mental matinal, care să ne îndemne la acțiune. Țineți-vă un discurs mobilizator în fiecare zi.“

Vi se pare o idee stupidă, superficială, copilărească? Nu, dimpotrivă, este esența psihologiei sănătoase. „Viața noastră este ceea ce fac din ea gândurile noastre.“ Aceste cuvinte sunt la fel de adevărate astăzi pe cât erau cu optsprezece secole în urmă, când Marc Aureliu le-a scris în cartea sa *Meditații*: „Viața noastră este ceea ce fac din ea gândurile noastre.“

Vorbind cu propria persoană în fiecare ceas al zilei, vă puteți determina să nutriți gânduri de curaj și de fericire, gânduri de putere și de pace. Vorbind cu dumneavoastră înșivă despre lucrurile pentru care trebuie să fiți recunoscători, vă puteți umple mintea cu gânduri care se înalță și cântă.

Nutrind gândurile adecvate, puteți face orice muncă mai puțin neplăcută. Șeful dumneavoastră vrea să manifestați interes pentru

DALE CARNEGIE

muncă, astfel încât să facă mai mulți bani. Dar haideți să uităm de dorințele șefului. Gândiți-vă doar la ceea ce vă va mări dumnea-voastră interesul pentru muncă. Amintiți-vă că ați putea deveni de două ori mai fericiți petrecându-vă aproximativ jumătate din timpul de veghe la serviciu; iar dacă nu găsiți fericire în muncă, s-ar putea să n-o găsiți niciunde altundeva. Amintiți-vă neîncetat că interesul pentru muncă vă va ține mintea departe de griji și, în cele din urmă, vă va aduce promovarea și un salariu mai bun. Chiar dacă nu se întâmplă astfel, vă va reduce oboseala la minimum și vă va ajuta să vă bucurați de orele de răgaz.

Cum să nu ne facem griji din cauza insomniei

Sunteți îngrijorați când nu puteți să dormiți bine? Atunci, poate v-ar interesa să aflați că Samuel Untermyer – celebrul avocat internațional – nu a dormit ca lumea nicio singură noapte în viața lui.

Când Sam Untermyer s-a dus la colegiu, era îngrijorat din cauza a două afecțiuni – astmul și insomnia. Se părea că nu se putea vindeca de niciuna, așa că a hotărât să facă următorul lucru bun posibil – să profite de orele de veghe. În loc să se frământa și să își facă griji până la limita cedării nervoase, se scula și se apuca de învățat. Rezultatul? A început să adune distincții la toate cursurile și a devenit unul dintre absolvenții prodigioși ai Colegiului din New York.

Chiar și după ce a început să practice dreptul, insomnia a continuat. Dar Untermyer nu și-a făcut griji. „Natura“, și-a zis, „va avea grijă de mine.“ Și așa a fost. În ciuda numărului mic de ore de somn, și-a păstrat sănătatea și a fost apt să muncească la fel de spornic ca orice alt tânăr avocat din New York. Ba chiar cu mai mult spor, pentru că muncea și în timp ce ceilalți dormeau!

La douăzeci și unu de ani, Sam Untermyer câștiga șaptezeci și cinci de mii de dolari pe an; și alți tineri avocați veneau să-l asiste în procese pentru a-i studia metodele. În 1931, a fost plătit pentru un

caz cu, probabil, cel mai mare onorariu pe care îl primise până atunci vreun avocat: un milion de dolari, bani gheață.

Avea încă insomnii – citea jumătate din noapte – și apoi se trezea la ora cinci dimineța și se apuca să dicteze scrisori. Pe la vremea în care cei mai mulți oameni de-abia se apucau de lucru, munca *lui* pentru acea zi era pe jumătate făcută. Acest om care rareori s-a bucurat de un somn bun a trăit până la vârsta de optzeci și unu de ani; dar dacă ar fi stat să se frământa și să se îngrijoreze din cauza insomniei, și-ar fi distrus, probabil, viața.

Petrecem o treime din viață dormind – și totuși, nimeni nu știe ce înseamnă cu adevărat somnul. Știm că este un obicei și o stare de odihnă prin care natura are grijă de noi, dar nu știm de câte ore de somn are nevoie fiecare individ. Nu știm nici măcar dacă somnul în sine este necesar!

Fantastic? Ei bine, în timpul Primului Război Mondial, Paul Kern, un soldat ungar, a fost împușcat în lobul frontal al creierului. S-a făcut bine, dar, destul de curios, n-a mai dormit. Orice au făcut medicii – și au încercat tot felul de sedative și de narcotice, până și hipnotismul – Paul Kern nu a putut fi adormit sau măcar adus în stare de somnolență.

Doctorii au spus că nu mai avea mult de trăit. Dar el i-a contrazis. Și-a luat o slujbă și a continuat să trăiască sănătos tun mulți ani. Se întindea și închidea ochii ca să se odihnească, dar nu a mai dormit vreodată. Cazul său a constituit un mister medical care a răsturnat multe dintre convingerile noastre despre somn.

Unii oameni au nevoie de mult mai mult somn decât alții. Lui Toscanini îi ajungeau cinci ore pe noapte, dar Calvin Coolidge avea nevoie de mai mult decât dublu. Coolidge dormea unsprezece ore din douăzeci și patru. Cu alte cuvinte, Toscanini a dormit o cincime din viața lui, în timp ce Coolidge și-a dormit-o aproape pe jumătate.

Îngrijorarea legată de insomnie vă va face mult mai mult rău decât insomnia în sine. De pildă, unul dintre cursanții mei – Ira Sandner din Ridgefield, New Jersey – a ajuns aproape să se sinucidă din cauza insomniei.

„Mă gândeam că înnebunesc“, mi-a povestit Ira Sandner. „Problema era, la început, că dormeam *prea bine*. Nu mă trezeam când suna deșteptătorul și rezultatul era că întârziam la lucru dimineța. Eram îngrijorat din acest motiv – și, de fapt, șeful m-a avertizat că *trebuia* să ajung la timp la serviciu. Știam că dacă era să continui așa, aveam să îmi pierd slujba.

Le-am povestit prietenilor despre asta și unul dintre ei mi-a sugerat să mă concentrez profund asupra ceasului deșteptător înainte de a mă duce la culcare. Așa a început insomnia! Tic-tac-ul aceluia ceas nenorocit a devenit o obsesie. Mă ținea treaz și mă zvârcoleam cât era noaptea de lungă! Când se făcea dimineată, eram aproape bolnav. Eram bolnav de oboseală și de îngrijorare. Am ținut-o așa vreme de opt săptămâni. Nu pot să vă descriu prin ce chinuri am trecut. Eram convins că am să înnebunesc. Uneori, mă plimbam încolo și înapoi ore întregi și mă gândeam serios dacă n-ar fi mai bine să mă arunc pe fereastră și să termin cu tot!

În cele din urmă, m-am dus la un doctor pe care-l cunoșteam dintotdeauna. Mi-a spus: «Ira, nu pot să te ajut. Nimeni nu te poate ajuta, pentru că ți-ai făcut singur chestia asta. Du-te seara la culcare și, dacă nu poți să adormi, las-o baltă. Spune-ți: «Nu-mi pasă câtuși de puțin dacă *nu* adorm. Pot să stau foarte bine treaz până dimineată.» Ține ochii închiși și spune-ți: «Atât timp cât stau liniștit și nu-mi fac griji, o să mă odihnesc oricum.»

Asta am făcut“, spune Sandner, „și în decurs de două săptămâni am început să dorm. În mai puțin de o lună, dormeam opt ore pe noapte și nervii mi s-au redresat.“

Nu insomnia îl ucidea pe Ira Sandner; îngrijorarea era cea vinovată.

Doctorul Nathaniel Kleitman, profesor la Universitatea din Chicago, a făcut mai multă muncă de cercetare în domeniul somnului decât orice alt om în viață. Expert în somn, el a declarat că nu știe pe cineva care să fi murit de insomnie. Poți să-ți faci griji din cauza insomniei până ce îți reduci vitalitatea și devii sensibil la boli. Dar îngrijorarea provoacă aceste ravagii, nu insomnia în sine.

Doctorul Kleitman a spus că persoanele care își fac griji din cauza insomniei dorm, în general, mult mai mult decât își dau seama. Cel ce jură că „n-am pus geană pe geană azi noapte“ poate să fi dormit ore întregi fără să știe. De exemplu, unul dintre cei mai profunzi gânditori ai secolului al XIX-lea, Herbert Spencer, era un holtei bătrân ce locuia într-o pensiune și plictisea pe toată lumea cu vorbăria lui despre insomnie. Ajunsese să-și pună dopuri în urechi ca să nu mai audă zgomotul și să-și poată liniști nervii. Uneori, lua opiu ca să adoarmă. Într-o noapte, el și profesorul Sayce din Oxford au împărțit o cameră la hotel. A doua zi, Spencer a declarat că n-a închis un ochi. În realitate, profesorul Sayce a fost cel care nu a putut să închidă ochii. Fusese ținut treaz toată noaptea de sforăiturile lui Spencer!

Prima cerință a unui somn bun este sentimentul de siguranță. Trebuie să simțim că o putere mai mare decât noi înșine are grijă de noi până dimineța. Doctorul Thomas Hyslop de la Great West Riding Asylum a subliniat această idee adresându-se Asociației Medicale Britanice. El a spus: „Anii de practică mi-au arătat că unul dintre cei mai buni agenți producători de somn este *rugăciunea*. Fac această afirmație din punct de vedere strict medical. Exercițiul rugăciunii, la aceia care îl practică în mod obișnuit, trebuie privit ca modul cel mai adecvat și normal de liniștire a minții și calmare a nervilor.“

Jeanette MacDonald mi-a spus că atunci când era deprimată și îngrijorată și îi era greu să adoarmă, căpăta întotdeauna „un sentiment de siguranță“ repetând *Psalmul XXII*: „Domnul mă paște și nimic nu-mi va lipsi. La loc de pășune, acolo m-a sălășluit; la apa odihnei m-a hrănit.“

Dar dacă nu sunteți religioși și trebuie să alegeți calea cea mai grea pentru orice, atunci învățați să vă relaxați prin măsuri fizice. Doctorul David Harold Fink, autorul lucrării *Release from Nervous Tension (Eliberarea de tensiunea nervoasă)*, afirmă că metoda cea mai bună în acest sens este să *vorbești* cu propriul corp. După doctorul Fink, cuvintele constituie cheia tuturor felurilor de hipnoză; și dacă vă confrunțați constant cu insomnia, este din cauză că v-ați *convins*

că nu puteți dormi. Pentru a ieși din această situație, trebuie să vă dehipnotizați singur – și o puteți face spunând mușchilor corpului dumneavoastră: „Gata, gata, destindeți-vă, relaxați-vă.“ Știm deja că mintea și nervii nu se pot relaxa atunci când mușchii sunt încordați, așa că, dacă vrem să dormim, trebuie să începem cu mușchii. Doctorul Fink recomandă – și practica demonstrează că are dreptate – să ne așezăm o pernă sub genunchi pentru a elibera tensiunea din picioare și pernuțe sub brațe, din același motiv. Apoi, spunând mușchilor feței să se relaxeze, ochilor, brațelor, picioarelor, ajungem până la urmă să adormim pe nesimțite. Am încercat metoda și știu că funcționează.

Unul dintre tratamentele cele mai bune pentru insomnie este activitatea fizică: grădinăriți, înotați, jucați tenis, golf, schiați sau efectuați orice muncă fizică istovitoare. Este ceea ce a făcut Theodore Dreiser. În tinerețe, ca tânăr scriitor în căutarea afirmării, era îngrijorat din pricina insomniei, așa că s-a angajat muncitor la New York Central Railway; după o zi de bătut piroane sau de aruncat pietriș cu lopata, era atât de epuizat, încât de-abia mai putea sta treaz cât să mănânce.

Dacă suntem suficient de obosiți, natura ne va sili să dormim, chiar dacă suntem în mers. Pentru a ilustra aceasta, să vă povestesc ce mi s-a întâmplat când aveam treisprezece ani. Tata expedia un vagon cu porci îngrășați la Saint Joe, Missouri. Având două permise de liberă circulație pe calea ferată, m-a luat cu el. Nu mai fusesem până atunci într-o localitate cu mai mult de patru mii de locuitori. Când am ajuns la Saint Joe – un oraș cu șaiszeci de mii de locuitori –, am fost nebun de emoție. Am văzut blocuri înalte de șase etaje și – minunea minunilor – am văzut un tramvai. După ziua cea mai palpitantă și mai emoționantă a vieții mele, tata și cu mine ne-am întors cu trenul la Ravenwood, Missouri. Ajungând acolo la două noaptea, trebuia să mergem pe jos patru mile până la fermă. Și iată miezul poveștii: am fost atât de epuizat, încât am adormit și am visat în timp ce mergeam. De multe ori mi s-a întâmplat să dorm călare. Și sunt în viață ca să v-o povestesc!

Când oamenii sunt complet extenuați, dorm în bubuiturile și oroarea și primejdia războiului. Doctorul Foster Kennedy, celebrul neurolog, mi-a spus că, în timpul retragerii Armatei a Cincea a Marii Britanii, în 1918, a văzut soldați atât de extenuați, încât cădeau la pământ chiar pe locul pe care se aflau și adormeau profund, de parcă intrau în comă. Nu se trezeau nici dacă li se ridicau pleoapele cu degetele. Și spune că a observat că, invariabil, pupilele ochilor li se rostogoleau în sus în orbite. „După ce-am văzut asta“, spune doctorul Kennedy, „atunci când am probleme cu somnul, încerc să îmi rostogolesc ochii în această poziție; și am descoperit că în câteva secunde încep să casc și mă ia somnul. Este un reflex automat asupra căruia nu am niciun fel de control.“

Nimeni nu s-a sinucis vreodată refuzând să doarmă și nici nu o va face. Natura îl silește pe om să doarmă în ciuda voinței sale.

Vorbind despre sinucidere, mi-am amintit despre un caz descris de doctorul Henry C. Link în cartea sa, *The Rediscovery of Man* (*Redescoperirea omului*). Doctorul Link a fost vicepreședintele Corporației Psihologice și a stat de vorbă cu mulți oameni îngrijorați și deprimați. În capitolul „Despre învingerea temerilor și a îngrijorării“, ne povestește despre un pacient care voia să se sinucidă. Doctorul Link știa că nu putea decât să înrăutățească lucrurile dacă încerca să-l convingă să renunțe, așa că i-a spus: „Dacă tot vrei să te sinucizi, măcar fă-o într-un stil eroic. Fugi în jurul clădirii până ce pici mort.“

Omul a încercat metoda nu o dată, ci de mai multe ori, și de fiecare dată s-a simțit mai bine, dacă nu în privința mușchilor, măcar la minte. Cam în a treia seară, a ajuns la ceea ce intenționase doctorul Link de la bun început – era atât de obosit fizic (și relaxat psihic), încât a dormit buștean. Mai târziu, s-a înscris într-un club sportiv și a început să concureze în competiții. Curând, s-a simțit atât de bine, încât își dorea să trăiască veșnic!

Așadar, pentru a nu vă face griji din pricina insomniei, iată cinci reguli:

Lasă grijile, începe să trăiești

1. Dacă nu puteți dormi, faceți ce a făcut Samuel Untermyer. Sculați-vă și lucrați sau citiți până ce vă ia somnul.
2. Amintiți-vă că nimeni nu a murit de nesomn. Îngrijorarea datorată insomniei face, în general, mai multe ravagii decât lipsa somnului.
3. Încercați să vă rugați – sau repetați *Psalmul XXII*, asemenea Jeanettei MacDonald.
4. Relaxați-vă trupul.
5. Faceți exerciții fizice. Aduceți-vă într-o asemenea stare de oboseală, încât să nu mai puteți sta treji.

PARTEA A ȘAPTEA PE SCURT

Șase modalități de a preveni
oboseala și îngrijorarea și de a vă menține
energia și buna dispoziție la cote înalte

Regula nr. 1: Odihniți-vă înainte de a obosi.

Regula nr. 2: Învățați să vă relaxați la muncă.

Regula nr. 3: Învățați să vă relaxați acasă.

Regula nr. 4: Aplicați aceste patru bune deprinderi de lucru:

- a. Degajați-vă biroul de toate hârtiile, cu excepția celor de care aveți nevoie imediat.
- b. Faceți lucrurile în ordinea importanței lor.
- c. Când apare o problemă, rezolvați-o pe loc, dacă aveți toate datele necesare luării unei decizii.
- d. Învățați să organizați, să delegați și să supravegheați.

Regula nr. 5: Pentru a preveni îngrijorarea și oboseala, munciți cu entuziasm.

Regula nr. 6: Amintiți-vă că nimeni nu a murit de nesomn. Îngrijorarea din cauza insomniei este cea care provoacă ravagii – nu insomnia.

PARTEA A OPTA

Cum am învins grijile

31 de povestiri adevărate

Șase necazuri mari care m-au lovit deodată

de C. I. BLACKWOOD

În vara anului 1943, aveam impresia că jumătate din grijile din lume și-au aflat culcușul pe umerii mei.

Timp de peste patruzeci de ani dusesem o viață normală, lipsită de griji, având doar problemele obișnuite pe care le are orice soț, tată și om de afaceri. Mi le puteam rezolva cu ușurință, dar deodată buf! buf!! buf!!! buf!!!! BUF!!!!!! BUF!!!!!! Șase necazuri imense m-au lovit deodată. Mă suceam și mă învârteam în pat toată noaptea, îngrozit de ziua care avea să vină, pentru că mă confruntam cu următoarele șase griji imense:

1. Școala mea de afaceri se clătina în pragul dezastrului financiar, pentru că toți băieții plecau la război, iar majoritatea fetelor făceau mai mulți bani, lucrând fără nicio pregătire în fabricile pentru război, decât puteau face absolvenții mei, specializați, din afaceri proprii.

2. Fiul meu mai mare era înrolat și aveam inima cât un purice, asemenea tuturor părinților ai căror fii erau plecați la război.

3. Orașul Oklahoma începuse deja demersurile pentru exproprierea unei bucăți largi de teren, cu scopul construirii unui aeroport,

iar casa mea – care fusese casa tatălui meu – era amplasată în mijlocul acestui teren. Știam că mi se va plăti numai o zecime din valoare și, mai rău încă, aveam să îmi pierd casa; din cauza crizei de locuințe, eram îngrijorat că nu voi putea găsi o altă casă care să-mi adăpostească familia compusă din șase persoane. Mă temeam că aveam să fim nevoiți să locuim într-un cort. Ba chiar eram îngrijorat că nu vom fi în stare nici să ne cumpărăm un cort.

4. Fântâna de pe proprietatea mea secase, fiindcă în apropierea casei fusese săpat un canal de scurgere. Să sap o fântână nouă ar fi însemnat să arunc cinci sute de dolari pe fereastră, deoarece terenul era deja condamnat. Fusesem nevoit să car apă la vite cu găleata, în fiecare dimineață, timp de două luni, și mă temeam că voi fi nevoit să continui astfel tot restul războiului.

5. Locuiam la zece mile de școala mea de afaceri și aveam o cartelă de benzină clasa B: asta însemna că nu puteam să îmi cumpăr cauciucuri noi, așa că mă întrebam cum aveam să ajung la lucru atunci când cauciucurile foarte uzate ale vechiului meu Ford aveau să-și dea duhul.

6. Fiica mea cea mare absolvise liceul cu un an înainte de termen. Își dorea să meargă la colegiu, iar eu pur și simplu nu aveam bani ca s-o trimit acolo. Știam că am să-i frâng inima.

Stând în birou într-o după-amiază și întorcându-mi grijile pe față și pe dos, m-am hotărât să le notez pe toate pe hârtie, pentru că se părea că nimeni nu a avut vreodată mai multe decât mine. Nu mă deranja să mă confrunt cu griji care îmi dădeau măcar o șansă de rezolvare, dar asupra acestora se părea că nu aveam absolut nici cel mai mic control. Nu aveam ce să fac ca să le rezolv. Așa că am dactilografiat o listă a necazurilor mele și, odată cu trecerea lunilor, am uitat că le scrisesem vreodată. Optsprezece luni mai târziu, ordonându-mi dosarele, am dat peste lista celor șase probleme imense care amenințaseră odinioară să îmi distrugă sănătatea. Le-am citit cu grozav de mult interes și folos. Am văzut că niciuna dintre ele nu se materializase.

Iată ce se întâmplase:

1. Am constatat că toate grijile legate de închiderea școlii mele de afaceri fuseseră inutile, fiindcă guvernul începuse să dea subvenții școlilor de afaceri pentru educarea veteranilor, și instituția mea era acum ocupată la întreaga capacitate.

2. Am constatat că îmi făcusem griji degeaba pentru fiul meu înrolat în serviciul militar; se întorsese acasă fără nicio zgârietură.

3. Am constatat că toate grijile mele legate de cedarea terenului pentru construirea unui aeroport fuseseră inutile, pentru că se găsisse țiței la o milă depărtare de ferma mea și costul achiziționării terenului pentru aeroport devenise prohibitiv.

4. Am constatat că toate grijile pe care mi le făcusem din cauză că nu mai aveam apă pentru animale fuseseră inutile, fiindcă imediat ce am știut că îmi pot păstra proprietatea, am cheltuit banii necesari pentru săparea unei fântâni noi, la un nivel mai adânc, și am găsit o rezervă bună de apă.

5. Am văzut că toate grijile pe care mi le făcusem din cauza cauciucurilor au fost inutile, deoarece, reșapându-le și conducând cu grijă, cauciucurile au reușit cumva să supraviețuiască.

6. Am văzut că îmi făcusem degeaba griji pentru educația fiicei mele, deoarece, cu numai șizeci de zile înainte de deschiderea colegiului, mi s-a oferit – aproape ca prin minune – o slujbă de audit pe care o puteam îndeplini în afara orelor de școală și care mi-a dat posibilitatea să o trimit la timp la colegiu.

Am auzit adeseori lumea spunând că nouăzeci și nouă la sută dintre lucrurile pentru care ne facem griji și ne frământăm nu ajung să se întâmple niciodată, dar această zicală veche nu a însemnat prea mult pentru mine până ce nu am dat de acea listă a grijilor, pe care o dactilografasem în acea după-amiază îngrozitoare, în urmă cu optsprezece luni.

Sunt acum recunoscător că a trebuit să mă lupt în van cu acele șase griji teribile. Experiența m-a învățat o lecție pe care nu o voi uita niciodată. Mi-a arătat ce nebunie și ce tragedie este să te frământați

pentru lucruri care nu s-au petrecut – lucruri pe care nu le putem stăpâni și care pot să nu se întâmple niciodată.

Țineți minte, astăzi este mâinele pentru care v-ați făcut griji ieri. Puneți-vă întrebarea: de unde ȘTIU că lucrul care mă îngrijorează chiar se va întâmpla?

Mă pot transforma într-un optimist debordant într-o oră

de ROGER W. BABSON
economist de renume

Când văd că sunt deprimat din cauza condițiilor prezente, pot, în decurs de o oră, să alung grijile și să mă transform într-un optimist debordant.

Iată cum fac. Intru în biblioteca mea, închid ochii și mă duc la rafturile care conțin cărți de istorie. Cu ochii încă închiși, întind mâna și iau o carte, neștiind dacă o să fie *Cucerirea Mexicului* a lui Prescott sau *Viețile celor doisprezece Cezari* a lui Suetonius. Tot cu ochii închiși, deschid cartea la întâmplare. Apoi deschid ochii și citesc o oră; și cu cât citesc mai mult, cu atât mai acut înțeleg că lumea s-a aflat mereu în ghearele agoniei, iar civilizația s-a clătinat dintotdeauna pe marginea prăpastiei. Paginile istoriei își urlă aproape poveștile tragice despre război, foamete, sărăcie, molimă și lipsă de omenie a omului față de om. După ce citesc istorie o oră, îmi dau seama că, oricât de rele ar fi condițiile de acum, sunt infinit mai bune decât odinioară. Asta îmi dă posibilitatea să văd și să îmi înfrunt necazurile prezente într-o perspectivă adecvată și să înțeleg în același timp că lumea, ca întreg, se schimbă constant în bine.

Iată o metodă care merită un capitol întreg. Citiți istorie! Încercați să priviți din perspectiva miilor de ani – și veți vedea cât de neînsemnate sunt necazurile DUMNEAVOASTRĂ la scara eternității!

Cum am scăpat de un complex de inferioritate

de ELMER THOMAS

fost senator de Oklahoma al Statelor Unite

Când aveam cincisprezece ani, eram permanent chinuit de griji și de temeri legate de persoana mea. Eram extrem de înalt pentru vârsta mea și slab ca o scândură. Aveam 1,88 metri și 54 de kilograme. În ciuda înălțimii, eram firav și nu puteam concura cu ceilalți băieți la baseball sau atletism. Făceau haz de mine și îmi spuneau „față de topor“. Eram atât de îngrijorat și de jenat de fizicul meu, încât mi-era groază să mă întâlnesc cu cineva; și rareori mă întâlneam, pentru că ferma noastră nu era situată pe drumul public și era înconjurată de o pădure virgină deasă, care nu fusese tăiată vreodată, de la începutul timpurilor. Locuiam la jumătate de milă de autostradă; și adesea trecea o săptămână întreagă fără să văd pe altcineva în afara mamei, tatei, a fraților și surorilor.

Aș fi ajuns un ratat în viață dacă m-aș fi lăsat copleșit de aceste griji. În fiecare zi și-n fiecare ceas, mă gândeam tot timpul la trupul meu înalt, slăbănog, firav. Cu greu îmi puteam îndrepta gândurile spre altceva. Stinghereala, teama erau atât de intense, încât îmi este aproape imposibil să le descriu. Mama știa cum mă simțeam. Fusese profesoară, așa că mi-a spus: „Fiule, trebuie să capeți o educație, trebuie să îți câștigi traiul cu mintea; trupul va fi întotdeauna un handicap pentru tine.“

Pentru că părinții mei nu puteau să mă trimită la colegiu, știam că trebuia să mă descurc de unul singur; așa că am pus capcane și am vânat într-o iarnă oposumi, sconeși, nurci și ratoni, am vândut în primăvară blănurile pe patru dolari și cu banii aceștia am cumpărat doi purceluși. I-am hrănit cu lături și apoi cu porumb și i-am vândut pe patruzeci de dolari în toamna următoare. Cu banii obținuți din vânzarea celor doi porci m-am dus la Colegiul normal din Danville, Indiana. Plăteam un dolar și patruzeci de cenți pe săptămână pentru masa de la cantină și cincizeci de cenți pe săptămână cazarea. Purtam o cămașă maronie, pe care mi-o făcuse mama. (Evident, folosise pânză maronie ca să nu se vadă murdăria.) Aveam un costum

de haine care fusese al tatălui meu. Hainele tatii nu-mi erau pe măsură, și nici ghetetele vechi pe care le purtam – ghetete care aveau în lateral benzi elastice, care se întindeau când trăgeai de ele. Dar benzile nu mai erau de mult elastice și se lăsaseră atât de tare, încât ghetetele aproape că îmi scăpau din picioare când mergeam. Eram atât de stânjenit să mă aflu în preajma celorlalți studenți, încât stăteam singur în camera mea și învățam. Nu-mi doream nimic mai mult de la viață decât să fiu capabil să-mi cumpăr niște haine pe măsura mea, haine de care să nu îmi fie rușine.

La scurtă vreme după aceasta, s-au petrecut patru evenimente care m-au ajutat să îmi înving grijile și sentimentul de inferioritate. Unul dintre ele mi-a dat curaj și speranță și încredere și mi-a schimbat complet tot restul vieții. Le voi descrie, pe scurt, pe toate patru.

Primul: După ce am frecventat școala normală doar vreo opt săptămâni, am dat examen și am primit un certificat de gradul trei, care îmi dădea dreptul să predau în școlile publice de la țară. Certificatul era valabil numai șase luni, dar era dovada că cineva avea încredere în mine – prima dovadă de încredere pe care o primisese de la altcineva decât mama mea.

Al doilea: Conducerea unei școli de țară dintr-un loc numit Happy Hollow m-a angajat să predau, cu un salariu de doi dolari pe zi sau patruzeci de dolari pe lună. Aici era o dovadă și mai grăitoare de încredere din partea cuiva în mine.

Al treilea: Imediat ce mi-am încasat primul cec, mi-am cumpărat niște haine de la magazin, haine de care nu mă rușinam. Dacă mi-ar da acum cineva un milion de dolari, nu aș fi nici pe jumătate atât de încântat pe cât am fost de primul costum de haine „de magazin“ pe care am dat doar câțiva dolari.

Al patrulea: Adevăratul punct de cotitură al vieții mele, prima mare victorie în lupta împotriva stânjenelii și a inferiorității, s-a petrecut la Putnam Country Fair, un târg ținut anual la Bainbridge, Indiana. Mama mă îndemnase să mă înscriu la un concurs de vorbit în public, care se ținea la târg. Mie, ideea mi se părea

fantasmagorică. Nu aveam curaj să mă adresez nici măcar unei persoane – ce să mai vorbim de o mulțime! Dar încrederea mamei în mine era aproape patetică. Avea visuri mari în ceea ce privea viitorul meu. Își trăia propria viață prin fiul ei. Încrederea ei m-a determinat să mă înscriu la concurs. Mi-am ales ca subiect ultimul lucru din lume pentru care aș fi fost calificat să vorbesc: „Artele frumoase în America“. Sincer să fiu, când am început să pregătesc discursul, nu știam ce sunt artele frumoase, dar nu conta prea mult, pentru că nici publicul nu știa. Am învățat pe de rost cuvântarea înflorită și am repetat-o în fața copacilor și a vacilor de o sută de ori. Eram atât de dornic să mă prezint bine de dragul mamei, încât am vorbit, probabil, cu emoție. În orice caz, am câștigat premiul întâi. Am fost uimit de ce mi s-a întâmplat. Din mulțime au izbucnit ovații. Aceiași băieți care mă ridiculizaseră odinioară și râseseră de mine și mă numiseră „față de topor“ mă băteau acum pe spate și îmi spuneau: „Știam că poți face asta, Elmer.“ Mama m-a îmbrățișat și a plâns. Privind acum retrospectiv, îmi dau seama că faptul că am câștigat acel concurs de discursuri a reprezentat punctul de cotitură al vieții mele. În ziarele locale, a apărut un articol despre mine pe prima pagină, care îmi profetea lucruri mari pentru viitor. Câștigarea concursului m-a așezat pe harta locală și mi-a dat prestigiu; și, ceea ce este cel mai important, mi-a înmulțit de o sută de ori încrederea în mine. Îmi dau acum seama că dacă nu aș fi câștigat concursul acela, nu aș fi devenit niciodată senator al Statelor Unite, pentru că el mi-a ridicat pretențiile, mi-a lărgit orizontul și m-a făcut să înțeleg că aveam capacități latente la care nici măcar nu visasem. Și mai important încă a fost faptul că premiul întâi la concursul de oratorie a constatat într-o bursă de un an la Colegiul Normal Central.

Tânjeam acum după mai multă educație. Așa că, pe parcursul următorilor câțiva ani – între 1896 și 1900 –, mi-am împărțit timpul între predat și învățat. Pentru a-mi plăti cheltuielile la Universitatea De Pauw, am fost chelner, am avut grijă de cuptoare, am tuns gazonul, am vândut cărți, am lucrat în lanuri de grâu și de

porumb pe timpul verii și, având o slujbă în construcții, am turnat pietriș pe drumurile publice.

În 1896, la doar nouăsprezece ani, am scris douăzeci și opt de discursuri, îndemnând lumea să îl voteze pe William Jennings Bryan ca președinte. Plăcerea de a vorbi pentru Bryan mi-a stârnit dorința de a intra eu însumi în politică. Așa că, intrând la Universitatea De Pauw, am studiat Dreptul și Oratoria. În 1899, am reprezentat universitatea într-o dezbatere cu Butler College, ținută în Indianapolis, pe tema „Dacă senatorii Statelor Unite ar trebui aleși prin vot popular“. Am câștigat și alte concursuri de oratorie și am devenit, din promoția 1900, redactor-șef al anuarului colegiului, *The Mirage (Mirajul)*, și al ziarului universității, *The Palladium*.

După ce mi-am primit diploma de la De Pauw, am urmat sfatul lui Horace Greeley – doar că nu m-am îndreptat spre vest. Am luat-o spre sud-vest. M-am dus într-o țară nouă: Oklahoma. Când s-au deschis rezervațiile indienilor Kiowa, comanși și apași, am depus o cerere pentru un teren și mi-am deschis un cabinet de avocatură în Lawton, Oklahoma. Am servit în Senatul statului Oklahoma timp de treisprezece ani, în Camera inferioară a Congresului timp de patru ani, iar la vârsta de cincizeci de ani mi-am realizat ambiția de o viață: am fost ales în Senatul Statelor Unite din partea Oklahomei. Servesc în această funcție de la 4 martie 1927. Din 16 noiembrie 1907, când Oklahoma și Teritoriile Indiene au devenit statul Oklahoma, am fost onorat continuu de democrații din statul meu de adopție cu nominalizări – întâi pentru Senatul Statului, apoi pentru Congres și, mai târziu, pentru Senatul Statelor Unite.

Am istorisit această poveste nu ca să mă laud cu realizările mele măgulitoare, care nu au cum să intereseze pe cineva. Am istorisit-o în întregime cu speranța că va da curaj și încredere vreunui băiat sărac, care suferă acum din cauza grijilor și a timidității și de sentimentul de inferioritate care mi-au devastat viața pe când purtam hainele zdrențuite ale tatălui meu și ghetele care aproape că îmi scăpau din picioare atunci când mergeam.

(*Nota editorului*: Este interesant de știut că Elmer Thomas, care se rușina în tinerețe de hainele care nu i se potriveau, a fost votat mai târziu ca fiind cel mai bine îmbrăcat bărbat din Senatul Statelor Unite.)

Am trăit în Grădina lui Allah

de R.V.C. BODLEY

descendent al lui Sir Thomas Bodley, fondator al Bodleian Library, Oxford; autor al cărților *Wind in the Sahara* (*Vânt în Sahara*), *The Messenger* (*Mesagerul*) și al altor paisprezece volume

În 1919, am întors spatele lumii pe care o cunoșteam și am plecat în nord-vestul Africii, ca să trăiesc cu arabii în Sahara, „Grădina lui Allah“. Am trăit acolo vreme de șapte ani. Am învățat limba nomazilor. M-am îmbrăcat asemenea lor. Am mâncat hrana lor și am adoptat modul lor de viață, care s-a schimbat foarte puțin pe parcursul ultimelor douăzeci de veacuri. Am devenit proprietar de oi și am dormit pe pământ în corturile arabilor. Am făcut, de asemenea, un studiu amănunțit al religiei lor. De fapt, am scris mai târziu o carte despre Mahomed, intitulată *The Messenger* (*Mesagerul*).

Acei șapte ani pe care i-am petrecut alături de păstorii nomazi au fost cei mai liniștiți și mai mulțumiți ani ai vieții mele.

Aveam deja o experiență bogată și variată: mă născusem la Paris din părinți englezi; trăisem în Franța timp de nouă ani. Îmi făcusem, mai târziu, educația la Eton și la Colegiul Militar Regal de la Sandhurst. Petrecusem apoi șase ani ca ofițer al Armatei Britanice în India, unde, pe lângă activitățile militare obișnuite, jucam polo, vânam și făceam explorări în Himalaya. Am luptat în Primul Război Mondial și, la sfârșitul acestuia, am fost trimis la Conferința de Pace de la Paris ca atașat militar asistent. Am fost șocat și dezamăgit de ceea ce am văzut acolo. Pe parcursul celor patru ani de măceluri de pe Frontul de Vest, crezusem că luptam pentru a salva civilizația. Însă la Conferința de Pace de la Paris, am văzut politicieni egoiști care pregăteau terenul pentru un al Doilea Război Mondial – fiecare

țară înhățând cât putea mai mult pentru sine, creând antagonisme naționale și revigorând intrigile diplomației secrete.

Eram sătul de război, sătul de armată, sătul de societate. Pentru prima oară în cariera mea, nu mai dormeam noaptea, întrebându-mă îngrijorat ce ar trebui să fac cu viața mea. Lloyd George m-a îndemnat să intru în politică. Reflectam dacă să-i urmez sfatul, când s-a întâmplat un lucru ciudat, un lucru ciudat care mi-a conturat și determinat viața pentru următorii șapte ani. Totul a pornit de la o conversație care a durat mai puțin de două sute de secunde – o convorbire cu „Ted“ Lawrence, „Lawrence al Arabiei“, personajul cel mai colorat și mai romantic produs de Primul Război Mondial. Acesta trăise în deșert cu arabii și m-a sfătuit să fac același lucru. La început, a părut o fantezie.

Totuși, eram hotărât să părăsesc armata și trebuia să fac ceva. Patronii civili nu voiau să angajeze oameni ca mine – foști ofițeri în armata regulată –, mai ales că piața muncii înregistra milioane de șomeri. Așa că am făcut întocmai cum îmi sugerase Lawrence: m-am dus să trăiesc cu arabii. Mă bucur că am făcut asta. Ei m-au învățat cum să înving grijile. Asemenea tuturor credincioșilor musulmani, sunt fataliști. Cred că fiecare cuvânt scris de Mahomed este revelația divină a lui Allah. Așa că atunci când *Coranul* spune: „Dumnezeu te-a creat pe tine și toate faptele tale“, ei acceptă ideea literalmente. De aceea privesc viața cu atâta calm, nu se grăbesc și nu se înfurie degeaba când lucrurile merg prost. Ei știu că tot ce e scris – e scris; și nimeni în afară de Dumnezeu nu poate schimba nimic. Asta nu înseamnă însă că, în fața unui dezastru, stau cu mâinile încrucișate și nu fac nimic. Pentru a ilustra aceasta, dați-mi voie să vă povestesc despre o furtună aprigă, arzătoare a vântului sirocco, la care am fost martor pe când trăiam în Sahara. Furtuna urla și țipa de trei zile și trei nopți. A fost atât de puternică, de înversunată, încât a suflat nisipul din Sahara la sute de mile peste Mediterana și l-a presărat pe Valea Ronului, în Franța. Vântul era atât de fierbinte, încât simțeam că îmi arde părul de pe cap. Gâtul îmi era complet uscat. Ochii îmi ardeau. Dinții îmi erau plini de nisip. Parcă aș fi stat în fața unui

cuptor dintr-o fabrică de sticlă. Ajunsesem atât de aproape de nebunie, pe cât poți să fii fără să-ți pierzi mințile. Dar arabii nu se plâneau. Ridicau din umeri și spuneau, „*Mektoub!*“ ... „Așa e scris.“

Dar imediat după ce s-a terminat furtuna, au trecut la acțiune: au tăiat toți mieii, fiindcă știau că oricum au să moară; și tăindu-i de îndată, sperau să salveze oile. După ce mieii au fost tăiați, turmele au fost mânate către sud, spre apă. Totul s-a făcut cu calm, fără îngrijorare, fără să se plângă cineva sau să se jelească pentru pierderile suferite. Șeful tribului a spus: „Nu e prea rău. Puteam pierde totul. Dar, slavă Domnului, ne-au rămas patruzeci la sută din oi, cu care s-o putem lua de la capăt.“

Îmi amintesc de o altă ocazie, când traversam deșertul cu mașina și s-a spart un cauciuc. Șoferul uitase să repare roata de rezervă. Așa că am rămas în trei roți. Eu m-am agitat, m-am enervat și i-am întrebat pe arabi ce aveam să facem. Mi-au amintit că enervarea n-o să îmi folosească la nimic, o să mă facă doar să-mi fie și mai cald. Cauciucul spart, mi-au spus, a fost voința lui Allah, și nu era nimic de făcut în privința asta. Așa că am plecat mai departe, târându-ne cu o roată pe jantă. Până când motorul a tușit și mașina s-a oprit. Nu mai aveam benzină! Șeful a remarcat doar: „*Mektoub!*“ Și, din nou, în loc să țipe la șofer pentru că nu luase destulă benzină, toată lumea a rămas calmă și am pornit pe jos către destinație, cântând în timp ce mergeam.

Cei șapte ani pe care i-am petrecut printre arabi m-au convins că nevrozele, nebunia, alcoolismul din America și Europa sunt produsele unei vieți grăbite și hărțuite, pe care o ducem în așa-numita „civilizație“ a noastră.

Cât timp am trăit în Sahara, n-am știut de griji. Am găsit acolo, în Grădina lui Allah, mulțumirea senină și bunăstarea fizică pe care atât de mulți dintre noi o căutăm cu încordare și disperare.

Mulți se strâmbă când aud de fatalism. Poate că au dreptate. Cine știe? Dar ar trebui să fim cu toții în stare să vedem cum, de multe ori, soarta hotărăște pentru noi. De pildă, dacă nu aș fi stat de vorbă cu Lawrence al Arabiei timp de trei minute în amiaza unei zile

fierbinți din august 1919, toți anii care s-au scurs de atunci ar fi fost complet diferiți pentru mine. Privindu-mi retrospectiv viața, pot vedea cum ea mi-a fost șlefuită și modelată de atâtea ori de evenimente care nu au depins de mine. Arabii numesc aceasta *mektoub*, *kismet* – „voința lui Allah“. Ziceți-i cum vreți. Acționează într-un mod straniu asupra vieții tale. Știu doar că astăzi – la șaptesprezece ani după ce am părăsit Sahara – mai păstrez încă resemnarea senină în fața inevitabilului, atitudine pe care am învățat-o de la arabi. Filozofia aceea a făcut mai mult pentru liniștea nervilor mei decât ar fi putut realiza o mie de sedative.

Când asupra vieții noastre suflă vânturi aprige, fierbinți – și nu le putem împiedica –, să acceptăm, și noi, inevitabilul (vezi partea a treia, capitolul 9). Și apoi să ne apucăm repede să refacem ceea ce este de refăcut!

Cinci metode de alungare a grijilor, pe care le-am folosit

de WILLIAM LYON PHELPS, profesor universitar

[Am avut privilegiul de a petrece o după-amiază împreună cu Billy Phelps, de la Yale, cu puțină vreme înainte de moartea sa. Iată cele cinci metode pe care le-a folosit pentru a-și alunga grijile, prezentate în baza notițelor pe care le-am luat în timpul acestei întrevederi.

DALE CARNEGIE]

I. La vârsta de douăzeci și patru de ani, ochii mi-au cedat subit. După ce citeam trei sau patru minute, îmi simțeam ochii plini de ace; și chiar dacă nu mai citeam, erau atât de sensibili, încât nu puteam sta cu fața la fereastră. Am consultat cei mai buni medici oftalmologi din New Haven și New York. Nimic nu părea să mă ajute. După ora patru după-amiază, mă așezam pur și simplu pe un scaun în colțul cel mai întunecos al camerei și așteptam ora de culcare. Eram îngrozit. Mă temeam că aveam să fiu nevoit să renunț la cariera mea

de profesor și să plec în vest, să-mi caut o slujbă de tăietor de lemne. Apoi, mi s-a întâmplat un lucru ciudat, care arată efectele miraculoase ale minții asupra betesugurilor fizice. Când ochii îmi erau în cea mai proastă stare din iarna aceea nefericită, am acceptat invitația de a mă adresa unui grup de studenți. Sala era luminată de lămpi mari, inelare, cu gaz, suspendate de plafon. Lumina îmi ardea ochii atât de tare, încât, în timp ce stăteam la masa prezidiului, am fost silit să privesc spre podea. Și totuși, în timpul discursului meu, care a durat treizeci de minute, nu am simțit absolut nicio durere și am putut privi direct spre lumină fără măcar să clipesc. Când reuniunea s-a sfârșit, ochii au început să mă doară din nou.

M-am gândit atunci că dacă mi-aș putea menține mintea concentrată asupra unui lucru, nu pentru treizeci de minute, ci timp de o săptămână, m-aș putea vindeca. Pentru că era, în mod clar, un caz de efervescență mentală triumfătoare asupra unei boli trupești.

Am mai avut o experiență asemănătoare mai târziu, în timp ce traversam oceanul. Am avut o criză atât de gravă de lumbago, încât nu mai puteam să merg. Simțeam o durere intensă când încercam să stau drept, în picioare. În această stare fiind, am fost invitat să țin o prelegere pe vapor. De cum am început să vorbesc, orice urmă de durere și rigiditate mi-a părăsit trupul; am stat drept, m-am mișcat cu perfectă flexibilitate și am vorbit timp de o oră. Când am terminat prelegerea, m-am dus în camera mea cu ușurință. Pentru o clipă, am crezut că m-am vindecat. Dar vindecarea era doar temporară. Criza de lumbago a revenit.

Aceste experiențe mi-au demonstrat importanța vitală a atitudinii mentale. Ele m-au învățat că este important să te bucuri de viață atât cât poți. Așa că acum trăiesc fiecare zi ca și cum ar fi prima pe care am văzut-o vreodată și ultima pe care am s-o mai văd. Sunt încântat de aventura zilnică a vieții și niciun om aflat într-o stare de încântare nu se va lăsa copleșit peste măsură de griji. Îmi iubesc munca zilnică de profesor. Am scris o carte intitulată *The Excitement of Teaching (Bucuria de a predă)*. A predă a fost întotdeauna pentru mine mai mult o artă, decât o ocupație. Este o pasiune. Îmi place să predau așa

cum unui pictor îi place să picteze sau unui cântăreț să cânte. Înainte de a mă scula din pat dimineța, mă gândesc cu încântare la primul meu grup de studenți. Întotdeauna am simțit că una dintre cauzele cele mai importante ale succesului în viață este entuziasmul.

II. Am descoperit că îmi pot alunga grijile din minte citind o carte captivantă. La cincizeci și nouă de ani, am făcut o depresie nervoasă prelungită. În acea perioadă, am început să citesc monumentală carte a lui David Alec Wilson, *Life of Carlyle (Viața lui Carlyle)*. A însemnat mult pentru convalescența mea, pentru că am fost atât de absorbit de citit, încât mi-am uitat descurajarea.

III. Într-o altă perioadă în care am fost extrem de deprimat, m-am silit să fiu activ fizic la aproape fiecare oră a zilei. Jucam cinci sau șase seturi violente de tenis în fiecare dimineță, făceam apoi o baie, luam masa de prânz și jucam optsprezece partide de golf în fiecare după-amiază. În fiecare vineri seara, dansam până la unu noaptea. Cred cu adevărat în efectul efortului fizic. Am descoperit că deprimarea și îngrijorarea s-au prelins afară din mină împreună cu transpirația.

IV. Am învățat demult să evit nebunia grabei, a pripei și a muncii sub tensiune. Am încercat întotdeauna să aplic filozofia lui Wilbur Cross. Când era guvernator al statului Connecticut, mi-a spus: „Uneori, când am prea multe lucruri de făcut deodată, mă așez comod, mă relaxez, îmi fumez pipa o oră și nu fac nimic.“

V. Am învățat, de asemenea, că răbdarea și timpul știu cum să rezolve necazurile. Când sunt îngrijorat de ceva, încerc să îmi privesc necazurile în perspectiva cuvenită. Îmi spun: „Două luni de acum încolo n-o să îmi fac griji pentru problema aceasta, așa că de ce mi-aș face acum? De ce să nu adopt acum aceeași atitudine pe care o voi avea peste două luni?“

Pentru a rezuma, iată cele cinci moduri în care profesorul Phelps își alunga grijile:

- I. *Trăiești cu plăcere și entuziasm:* „Trăiesc fiecare zi de parcă ar fi prima pe care am văzut-o vreodată și ultima pe care am s-o mai văd.“
- II. *Citiți o carte interesantă:* „Când am avut o depresie nervoasă prelungită... am început să citesc... *Viața lui Carlyle*... și am fost atât de absorbit de citit, încât mi-am uitat descurajarea.“
- III. *Faceți sport:* „Când am fost extrem de deprimat, m-am silit să fiu activ fizic la aproape fiecare oră a zilei.“
- IV. *Relaxați-vă în timp ce munciți:* „Am învățat demult să evit nebunia grabei, a pripei și a muncii sub tensiune.“
- V. *„Încerc să îmi privesc necazurile în perspectiva cuvenită. Îmi spun: «Două luni de acum încolo n-o să îmi fac griji pentru problema aceasta, așa că de ce mi-aș face acum? De ce să nu adopt acum aceeași atitudine pe care o voi avea peste două luni?»“*

Am rezistat ieri. Pot rezista și astăzi

de DOROTHY DIX

Am îndurat chinurile sărăciei și ale bolii. Când lumea mă întreabă cum am reușit să depășesc necazurile, pentru că ele ne copleșesc pe toți, răspund întotdeauna: „Am rezistat ieri. Pot rezista și astăzi. Și nu îmi voi îngădui să mă gândesc la ce *s-ar putea întâmpla* mâine.“

Am cunoscut nevoile, și sfortărea, și neliniștea, și disperarea. A trebuit întotdeauna să muncesc peste puteri. Când îmi privesc retrospectiv viața, o văd ca pe un câmp de bătălie presărat cu ruinele visurilor moarte și ale speranțelor frânte și ale iluziilor spulberate – o bătălie în care am luptat având mereu soarta împotriva-mi și care m-a lăsat rănită, plină de cicatrici, mutilată și îmbătrânită înainte de vreme.

Și totuși, nu mi-e milă de mine; nu vărs o lacrimă pentru trecut și pentru tristețile duse; nu le invidiez pe femeile care au fost scutite de ce mi-a fost mie dat. Pentru că am trăit. Ele doar au existat. Am băut cupa vieții până la fund. Ele au sorbit doar bulele de la

suprafață. Știu lucruri pe care ele nu le vor ști niciodată. Văd lucruri la care ele sunt oarbe. Femeile care și-au limpezit ochii spălându-i cu lacrimi sunt singurele care capătă acea largă viziune care le face să fie micile surori ale întregii lumi.

Am învățat la marea Universitate a Loviturilor Dure o filozofie pe care o femeie ce a dus o viață ușoară n-o dobândește niciodată.

* } Am învățat să trăiesc fiecare zi așa cum vine și să nu îmi fac singură necazuri, îngrijorându-mă pentru ziua de mâine. Amenințarea întunecată a viitorului este cea care face din noi niște lași. N-o las să mă copleșească, pentru că experiența m-a învățat că, atunci când mă va ajunge momentul de care mă tem, voi avea puterea și înțelepciunea să îl întâmpin. Micile supărări nu mai au puterea să mă afecteze. După ce ți-ai văzut întregul edificiu al fericirii prăbușindu-se în ruine, lângă tine, nu va mai conta vreodată că o servitoare uită să pună șervețele sub castronașele de spălat degetele sau că bucătarul varsă supa.

Am învățat să nu mă aștept la prea mult de la oameni și astfel pot fi fericită lângă un prieten care nu este întru totul adevărat sau lângă o cunoștință care bârfește. Mai presus de orice, am dobândit simțul umorului, pentru că au fost atâtea lucruri din cauza cărora a trebuit fie să plâng, fie să râd. Și când o femeie poate să glumească pe marginea necazurilor sale, în loc să se isterizeze, nimic n-o mai poate răni prea tare. Nu regret că am avut greutăți, deoarece prin ele am atins viața în fiecare punct pe care l-am trăit. Și a meritat prețul pe care l-am plătit.

Dorothy Dix și-a învins grijile trăind în „compartimente etanșe de timp“.

Nu credeam să mai apuc să văd zorile

de J. C. PENNEY

[Pe 14 aprilie 1902, un tânăr cu cinci sute de dolari în buzunar și un milion de dolari în minte a deschis un magazin de mercerie în Kemmerer, Wyoming – un orașel minier cu o mie de locuitori,

situat pe vechiul drum al caravelor deschis de expediția lui Lewis și Clark. Acest tânăr și soția lui locuiau într-o mansardă joasă deasupra magazinului, folosind o cutie goală de ambalaj drept masă și cutii mai mici ca scaune. Tânăra soție își înfășura copilășul într-o pătură și îl lăsa să doarmă sub tejgheaua în spatele căreia stătea ea, ajutându-și soțul să-i servească pe clienți. Astăzi, cel mai mare lanț de magazine de mercerie din lume poartă numele acestui bărbat: Magazinele J. C. Penney – în număr de peste o mie șase sute, acoperind fiecare stat al Americii. Am luat de curând cina cu domnul Penney și mi-a povestit despre cel mai dramatic moment din viața lui.]

Cu ani în urmă, am trecut printr-o experiență dintre cele mai dificile. Eram îngrijorat și disperat. Grijile mele nu aveau nicio legătură cu compania J. C. Penney. Afacerea era solidă și prosperă, dar eu, personal, îmi luasem niște obligații lipsite de înțelepciune înaintea crahului din 1929. Asemenea multor alora, eram blamat pentru condiții de care nu eram în niciun fel răspunzător. Eram atât de hărțuit de griji, încât nu mai puteam dormi, și am făcut o boală extrem de dureroasă, numită zona zoster – o spuzeală roșie cu erupții pe piele. Am consultat un medic – cu care fusesem coleg de liceu la Hamilton, Missouri: doctorul Elmer Eggleston, medic la Kellogg Sanitarium din Battle Creek, Michigan. Doctorul Eggleston m-a așezat la pat și m-a avertizat că sunt foarte bolnav. Mi-a prescris un tratament riguros. Dar nimic nu a fost de folos. Pe zi ce trecea, eram mai slab. Eram dărâmat nervos și fizic, plin de disperare, incapabil să văd măcar o rază de speranță. Nu aveam pentru ce să trăiesc. Simțeam că nu mi-a mai rămas niciun prieten pe lume, că până și familia s-a întors împotriva mea. Într-o seară, doctorul Eggleston mi-a dat un sedativ, dar efectul lui a trecut repede și m-am trezit cu convingerea copleșitoare că aceea era ultima noapte a vieții mele. Dându-mă jos din pat, am scris scrisori de adio soției și fiului meu, spunându-le că nu cred să mai apuc să văd zorile.

Când m-am trezit a doua zi dimineață, am fost surprins să constat că încă sunt în viață. Coborând scările, am auzit un cântec dinspre capela mică în care se țineau slujbe în fiecare dimineață. Îmi

amintesc și acum ce se cânta: „Dumnezeu îți va purta de grijă.“ Intrând în capelă, am ascultat fără prea multă tragere de inimă cântecul, citirea din Scriptură și rugăciunea. Și deodată – s-a întâmplat ceva. Nu pot să explic. Pot doar să-i spun miracol. M-am simțit ca și cum aș fi fost înălțat deodată din bezna unei temnițe la lumina caldă, strălucitoare a soarelui. De parcă aș fi fost transportat din iad în paradis. Am simțit puterea lui Dumnezeu așa cum n-o mai simțisem niciodată înainte. Am înțeles apoi că numai eu eram răspunzător pentru toate necazurile pe care le aveam. Am știut că Dumnezeu era acolo cu dragostea Lui, ca să mă ajute. Din acea zi și până astăzi, viața mi-a fost lipsită de griji. Am șaptezeci și unu de ani și cele mai dramatice și mai magnifice douăzeci de minute ale vieții mele au fost cele petrecute în dimineața aceea în capelă: „Dumnezeu îți va purta de grijă.“

J. C. Penney a învățat să își învingă grijile aproape instantaneu, pentru că a descoperit singurul remediu perfect.

Mă duc la sală să boxez cu sacul sau hoinăresc prin natură

de colonel EDDIE EAGAN

procuror al orașului New York, licențiat la Rhodes,
fost președinte al Comisiei Sportive a Statului New York,
fost campion olimpic de box

Când mă trezesc făcându-mi griji și trasând nesfârșite cercuri mentale ca o cămilă care învârtește o roată de apă în Egipt, un exercițiu fizic bun mă ajută să-mi alung gândurile negre. Poate fi alergarea, sau o plimbare lungă la țară, sau o jumătate de oră de boxat cu sacul, sau de tenis la perete în sala de sport. Oricare ar fi el, exercițiul fizic îmi limpezește mintea. La sfârșit de săptămână fac mult sport, cum ar fi o alergare în jurul terenului de golf, un meci de tenis sau schi în munții Adirondacks. Când obosesc fizic, mintea mi se odihnește, eliberată fiind de problemele juridice, așa că atunci

când mă întorc la acestea, mintea posedă un nou elan și o nouă putere.

Am destul de des ocazia de a petrece în New York, unde lucrez, câte o oră la sala de sport Yale Club. Nu-i om care să-și facă griji în timp ce joacă tenis la perete sau schiază. E prea ocupat ca să mai fie îngrijorat. Uriașii munți de necazuri din minte devin niște mușuroaie minuscule, pe care noile gânduri și fapte le netezesc iute.

Găsesc că antidotul cel mai bun al îngrijorării este exercițiul fizic. Folosiți-vă mai mult mușchii și mai puțin creierul atunci când sunteți îngrijorați, și veți fi surprinși de rezultate. La mine ține întotdeauna – grijile dispar când începe exercițiul.

Eram „tipul veșnic îngrijorat de la Virginia Tech“

de Jim Birdsall

Acum șaptesprezece ani, când eram la colegiul militar de la Blacksburg, Virginia, eram cunoscut drept „tipul veșnic îngrijorat de la Virginia Tech“. Îmi făceam griji atât de mari, încât, de multe ori, mă îmbolnăveam. De fapt, eram bolnav atât de des, încât aveam un pat rezervat în orice moment la infirmeria colegiului. Când asistenta mă vedea apărând, venea în fugă și îmi dădea un calmant. Îmi făceam griji pentru orice. Uneori, uitam chiar de ce anume eram îngrijorat. Îmi făceam griji de teamă că voi fi dat afară din colegiu din cauza notelor proaste. Picasem la examenul de fizică și alte examene. Știam că trebuie să mențin o notă medie de 75—84. Îmi făceam griji pentru sănătatea mea, pentru crizele înfiorătoare de indigestie acută, pentru insomnie. Eram îngrijorat din cauza chestiunilor financiare. Mă simțeam prost din cauză că nu puteam să-i cumpăr prietenei mele bomboane sau s-o duc la dans pe cât de des voiam. Îmi făceam griji de teamă că s-ar putea mărita cu un alt cadet. Eram înnebunit zi și noapte din cauza unei duzini de probleme intangibile.

Disperat, mi-am vărsat tolba necazurilor în fața profesorului Duke Baird, care preda administrarea afacerilor la Virginia Polytechnical Institute.

Cele cincisprezece minute pe care le-am petrecut împreună cu profesorul Baird au însemnat pentru sănătatea și fericirea mea mai mult decât restul celor patru ani pe care i-am petrecut în colegiu. „Jim“, mi-a zis, „trebuie să te calmezi și să vezi care este situația. Dacă măcar jumătate din timpul și energia pe care le cheltuiești cu grijile ți le-ai dedica rezolvării problemelor, nu ai mai avea de ce să te îngrijorezi. Îngrijorarea este doar un obicei vicios pe care l-ai deprins.“

Mi-a dat trei reguli pentru a mă dezvăța de năravul îngrijorării:

Regula nr. 1: Află exact care este problema pentru care îți faci griji.

Regula nr. 2: Află care este cauza problemei.

Regula nr. 3: Fă imediat ceva constructiv pentru rezolvarea problemei.

După această întrevvedere, am început să fiu ceva mai constructiv. În loc să îmi mai fac griji din cauză că picasem examenul de fizică, acum mă întrebam de ce îl picasem. Știam că nu din cauză că aș fi fost prost, doar eram redactor-șef al revistei *The Virginia Tech Engineer*.

M-am gândit că nu am luat examenul de fizică pentru că nu mă interesa subiectul. Nu mă implicasem pentru că nu vedeam cum m-ar ajuta în munca mea de inginer industrial. Dar mi-am schimbat atitudinea. Mi-am spus: „Dacă autoritățile colegiului pretind să îmi trec examenul de fizică înainte de a-mi lua licența, cine sunt eu, să le pun la îndoială înțelepciunea?“

Așa că m-am apucat din nou de fizică. De astă dată am trecut, fiindcă în loc să îmi pierd vremea cu resentimente și făcându-mi griji în legătură cu dificultatea examenului, am învățat cu conștiinciozitate.

Mi-am rezolvat grijile financiare luându-mi niște slujbe suplimentare, vânzând, de pildă, puncte la balurile colegiului și împrumutând bani de la tatăl meu, bani pe care i-am înapoiat curând după absolvire.

Mi-am rezolvat grijile sentimentale cerând-o în căsătorie pe fata care mă temeam că s-ar putea mărita cu un alt cadet. Ea este acum doamna Jim Birdsall.

Când mă gândesc acum la acea vreme, văd că problema mea ținea de confuzie, de neputința de a afla cauzele îngrijorării mele și de a le înfrunța în mod realist.

Jim Birdsall a învățat să înceteze să își facă griji pentru că și-a ANALIZAT problemele. De fapt, a utilizat tocmai principiile descrise în capitolul 4: „Cum să analizați și să rezolvați problemele legate de griji.“

Trăiesc cu această frază

de dr. JOSEPH R. SIZOO

președinte al Seminarului Teologic New Brunswick

din New Brunswick, New Jersey – cel mai vechi seminar

teologic din Statele Unite, fondat în 1784

Cu ani în urmă, într-o zi plină de nesiguranță și deziluzie, când întreaga-mi viață părea copleșită de forțe pe care nu le puteam stăpâni, am deschis din întâmplare Noul Testament și privirea mi-a căzut pe această frază: „Și Cel ce M-a trimis este cu Mine; nu M-a lăsat singur.“* Viața mea nu a mai fost niciodată aceeași din acel moment. Totul s-a schimbat de atunci pentru mine. Cred că nu a trecut zi fără să nu mi-o repet. Mulți au venit la mine pentru sfaturi în acești ani și tuturor le-am citat această frază încurajatoare. Din clipa în care mi-a căzut privirea asupra ei, trăiesc cu acea frază. Am mers înaintea ei și mi-am găsit în ea liniștea și tăria. Pentru mine, reprezintă însăși esența religiei. Stă la temelia tuturor lucrurilor care fac ca viața să merite trăită. Este Textul de Aur al vieții mele.

* Ioan 8, 29 (n. red.).

Am trăit iadul și am supraviețuit

de TED ERICKSEN

Eram genul de om care își face griji cumplite. Dar nu mai sunt. În vara anului 1942, am avut o experiență care a izgonit îngrijorarea din viața mea pentru totdeauna, sper. Această experiență a făcut ca orice alt necaz să pară neînsemnat, în comparație cu ea.

De ani întregi îmi doream să-mi petrec o vară pe o ambarcațiune de pescuit în Alaska, așa că, în 1942, m-am îmbarcat pe un vas de pescuit somoni, lung de douăzeci și două de picioare, la Kodiak, în Alaska. Pe un vas de această mărime, echipajul nu este format decât din trei oameni: căpitanul, care se ocupă cu supravegherea, un om numărul doi, care îl asistă pe căpitan, și un cal de muncă bun la toate, care este de obicei un scandinav. Eu sunt scandinav.

Pentru că pescuitul somonilor cu năvodul se face în timpul mareelor, lucram adeseori douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru. Am ținut-o așa o săptămână întreagă, odată. Făceam tot ce nu voia nimeni să facă. Spălam puntea. Strângeam uneltele de pescuit. Găteam pe o sobiță cu lemne într-o cabină mică, în care aproape că mă înăbușeam din cauza căldurii și a fumului motorului. Spălam vasele. Reparăm vasul. Mutăm somonul de pe vasul nostru pe un alt vas, care îl ducea la o fabrică de conserve. Picioarele îmi erau mereu ude în cizmele de cauciuc. Aveam adeseori cizmele pline cu apă, dar nu găseam timp să le golesc. Dar toate astea erau o joacă în comparație cu îndeletnicirea mea principală, care era trasul plasei de pescuit. Pentru aceasta, trebuia să îmi plasez picioarele pe pupa vasului și să trag plasa. Cel puțin, așa ar fi trebuit să arate operația. Dar, în realitate, plasa era atât de grea când încercam să o trag în sus, încât nici nu se clintea. Așa că, încercând s-o trag, trăgeam de fapt vasul. Îl deplasam prin propria mea putere, fiindcă plasa rămânea pe loc. Am făcut toate astea timp de săptămâni întregi. Eram la capătul puterilor. Mă durea tot corpul. Mă durea îngrozitor. M-a durut luni de zile.

Când aveam, până la urmă, ocazia să mă odihnesc, dormeam pe o saltea umedă și plină de cocoloașe, așezată deasupra dulapului cu provizii. Aranjam unul dintre cocoloașe sub partea de spate care mă durea mai tare – și dormeam de parcă aș fi fost drogat. Eram drogat de atâta epuizare.

Mă bucur acum că am fost nevoit să îndur toată durerea și extenuarea aceea, pentru că m-a ajutat să pun capăt îngrijorării. De câte ori mă confrunt acum cu o problemă, în loc să îmi fac griji, îmi spun: „Ericksen, poate fi mai rău decât trasul plasei?“ Și Ericksen răspunde invariabil: „Nu, nimic nu poate fi *atât* de rău!“ Așa că mă învioresc și tratez problema cu curaj. Cred că este un lucru bun să ai de îndurat, din când în când, o experiență chinuitoare. Este bine să știm că am trăit iadul și am supraviețuit. Aceasta face ca toate problemele noastre zilnice, prin comparație, să pară ușoare.

Am fost unul dintre cei mai mari nătărăi din lume

de PERCY H. WHITING

autorul cărții *The Five Great Rules of Selling*
(*Cele cinci reguli de bază ale vânzării*)

Am murit de mai multe ori, de mai multe boli diferite decât orice alt om în viață sau mort sau pe jumătate mort.

Nu eram un ipohondru obișnuit. Tata avea o farmacie și am crescut practic acolo. Stăteam de vorbă cu doctori și asistente în fiecare zi, așa încât cunoșteam mai multe nume și simptome de boli decât un simplu profan. Eu nu eram un ipohondru oarecare – aveam simptome! Puteam să mă gândesc o oră sau două la o boală și apoi să am, practic, toate simptomele unuia care chiar suferea din pricina ei. Îmi amintesc că, odată, în Great Barrington, Massachusetts, orașul în care locuiam, a fost o epidemie destul de gravă de difterie. În farmacia tatălui meu, vându-se zi de zi medicamente oamenilor care veneau din case infectate. Apoi, răul de care mă temeam mi s-a întâmplat. Am făcut eu însumi difterie. Eram absolut sigur de

asta. M-am dus la culcare și, plin de îngrijorare, mi-am observat simptomele standard. Am trimis după un doctor. M-a examinat și mi-a spus: „Da, Percy, ai luat-o.“ Asta mi-a eliberat mintea. Nu mă mai temeam de o boală atunci când o aveam – așa că m-am întors pe o parte și m-am culcat. A doua zi eram perfect sănătos.

Ani de zile am ieșit în evidență și am primit multă atenție și compasiune, specializându-mă în boli neobișnuite și fantastice – am făcut de mai multe ori atât trismus, cât și hidrofobie. Mai târziu, m-am axat pe maladii de rând – specializându-mă în cancer și tuberculoză.

Acum, pot să râd când mă gândesc la asta, dar atunci era tragic. M-am temut, sincer și literalmente, ani întregi că sunt cu un picior în groapă. Când era vremea să-mi cumpăr, primăvara, un costum, mă întrebam: „Are, oare, rost să irosesc banii aceștia, când știu că nu am cum să trăiesc ca să mai port costumul?“

Sunt totuși fericit să semnalez un progres: în ultimii zece ani, nu am murit nici măcar o dată.

Cum am încetat să mor? Făcând haz de imaginația mea ridicolă. De câte ori simțeam apropiindu-se simptomele îngrozitoare, râdeam de mine însumi și îmi spuneam: „Uite ce-i, Whiting, ai murit de diverse boli fatale una după alta timp de douăzeci de ani până acum, și totuși ai o sănătate de invidiat. Compania de asigurări tocmai te-a acceptat pentru o asigurare mai mare. Nu crezi că ar fi timpul, Whiting, să te dai deoparte și să te amuzi de grijile prostești pe care ți le faci?“

Am descoperit curând că nu puteam să îmi fac griji și să râd de mine în același timp. Așa că, de atunci, râd de mine însumi.

Ideea care decurge de aici este: nu vă luați prea în serios.

Încercați să râdeți de unele dintre grijile cele mai prostești și vedeți dacă nu puteți să le alungați, cu râsul, din existența dumneavoastră.

Am încercat întotdeauna să am un aliniament de rezervă

de GENE AUTRY

cel mai faimos și mai îndrăgit cântăreț de muzică country

Bănuiesc că majoritatea grijilor sunt legate de necazurile de familie și de bani. Eu am avut norocul să mă căsătoresc cu o fată dintr-un orașel din Oklahoma, care venea din același mediu ca și mine și căreia îi plăceau aceleași lucruri. Am încercat amândoi să respectăm Regula de Aur, așa că am avut necazuri minime în familie.

Nici grijile financiare nu au fost mari, pentru că am făcut două lucruri. Primul, am urmat întotdeauna regula seriozității sută la sută în orice. Când împrumutam bani, îi dădeam înapoi până la ultimul bănuț. Puține lucruri provoacă mai multe griji decât necinstea.

Al doilea, când m-am apucat de ceva nou, am ținut mereu un as în mânecă. Experții militari spun că primul principiu în conducerea unei lupte este să ai la dispoziție un aliniament de rezervă. Cred că acest principiu se aplică la bătăliile personale aproape în aceeași măsură ca și la bătăliile militare. De exemplu, în copilăria petrecută în Texas și Oklahoma, am cunoscut sărăcia adevărată, când țara ne-a fost devastată de secetă. De-abia aveam din ce trăi. Eram atât de săraci, încât tata, pentru a încropi un trai, umbla prin țară într-o căruță cu coviltir cu cai de vânzare și de schimb. Voiam ceva mai sigur decât asta. Așa că m-am angajat ca impiegat la căile ferate și am învățat telegrafia în timpul liber. Mai târziu, am obținut o slujbă de operator suplinitor la Frisco Railways. Eram trimis ba aici, ba colo, pentru a înlocui alți impiegati care erau bolnavi sau plecați în concediu sau care aveau mai mult de muncă decât puteau face. Câștigam 150 de dolari pe lună. Mai târziu, când am început să o duc mai bine, m-am gândit întotdeauna că slujba de la căile ferate însemna siguranță economică. Așa că am lăsat mereu o portiță deschisă, ca să mă pot întoarce. Era rezerva mea și nu m-am desprins de ea până ce nu m-am văzut stabilit într-o poziție mai bună.

De pildă, în 1928, când lucram ca operator suplinitor pentru Frisco Railway în Chelsea, Oklahoma, într-o seară, a venit un străin

care voia să expedieze o telegramă. M-a auzit cântând la chitară muzică country și mi-a spus că sunt bun – mi-a zis că ar trebui să mă duc la New York și să-mi iau o slujbă pe scenă sau la radio. Firește, am fost măgulit; dar când am văzut numele cu care și-a semnat telegrama, aproape că mi s-a tăiat răsuflarea: *Will Rogers*.

În loc să dau fuga de îndată la New York, am chibzuit cu grijă la aceasta timp de nouă luni. Am ajuns, în fine, la concluzia că nu aveam nimic de pierdut, ci doar de câștigat dacă mă duceam la New York și dădeam o raită prin bătrânul oraș. Aveam permis pe căile ferate: puteam călători gratis. Puteam dormi în tren și puteam lua la mine niște sandviciuri și fructe, ca să am ce mânca.

Așa că m-am dus. Când am ajuns la New York, am închiriat o cameră mobilată, cu cinci dolari pe săptămână, am mâncat la Automat și am bătut străzile timp de zece săptămâni – fără niciun rezultat. Aș fi fost bolnav de îngrijorare dacă nu aș fi avut o slujbă la care să mă întorc. Lucrasem la căile ferate timp de cinci ani. Vechimea îmi dădea anumite drepturi; dar pentru a-mi proteja aceste drepturi, nu puteam înceta lucrul mai mult de nouăzeci de zile. Se făcuseră șaptezeci de zile de când eram la New York, așa că am dat fuga înapoi în Oklahoma cu permisul meu și am început să lucrez din nou pentru a-mi proteja aliniamentul de rezervă. Am muncit câteva luni, am economisit bani și m-am întors la New York, pentru o altă încercare. De astă dată, am avut ceva mai mult noroc. Într-o zi, în timp ce așteptam să intru în biroul unui studio de înregistrări pentru un interviu, mi-am luat chitara și i-am cântat secretarei *Jeannine*, *I Dream of Lilac Time* (*Visez la vremea liliacului*). În timp ce cântam acest cântec, a intrat în birou tocmai autorul lui, Nat Schildkraut. Firește, a fost încântat să audă pe cineva cântând cântecul lui. Așa că mi-a dat un bilet de recomandare și m-a trimis la Victor Recording Company. Am făcut un disc. Nu am fost bun – prea rigid și timid. Așa că am urmat sfatul omului de la Victor Recording: m-am întors la Tulsa, am lucrat ziua la căile ferate, iar noaptea am cântat muzică country

într-un program de radio. Mi-a plăcut aranjamentul. Însemna că îmi păstrez aliniamentul de rezervă – așa că nu aveam griji.

Am cântat nouă luni la postul de radio KVOO din Tulsa. În acest timp, Jimmy Long și cu mine am scris un cântec intitulat *That Silver-Haired Daddy of Mine*. A prins. Arthur Satherly, șef al American Recording Company, mi-a cerut să fac o înregistrare. A avut succes. Am mai făcut câteva înregistrări, pe cincizeci de dolari fiecare, și am primit, în cele din urmă, o slujbă de cântăreț de muzică country la postul de radio WLS din Chicago. Salariul: patruzeci de dolari pe săptămână. După ce am cântat acolo timp de patru ani, salariul mi-a crescut la nouăzeci de dolari pe săptămână, și mai câștigam încă trei sute de dolari din aparițiile în public, în fiecare noapte, în teatre.

Apoi, în 1934, am avut o șansă care mi-a deschis enorm perspectiva. S-a înființat Liga Decenței pentru purificarea filmelor. Așa că producătorii de la Hollywood s-au hotărât să facă filme cu cowboys; dar voiau un fel nou de cowboy – unul care să știe să cânte. Proprietarul companiei American Recording deținea și o parte din Republic Pictures. „Dacă vreți un cowboy cântăreț“, le-a spus asociaților lui, „am eu unul care face discuri pentru noi.“ Așa am ajuns în filme. Am început să fac filme cu cowboys pentru o sută de dolari pe săptămână. Mă îndoiam destul de tare de faptul că voi avea succes în filme, dar nu-mi făceam griji. Știam că pot reveni oricând la vechea mea slujbă.

Succesul pe care l-am avut cu filmele mi-a depășit cele mai nebunești așteptări. Primesc acum un salariu de o sută de mii de dolari pe an, plus jumătate din toate profiturile realizate din filmele mele. Totuși, îmi dau seama că acest aranjament nu va dura o veșnicie. Dar nu-mi fac griji. Știu că orice s-ar întâmpla – chiar dacă ar fi să pierd și ultimul dolar pe care îl am –, pot să mă întorc oricând în Oklahoma și să mă angajez la Frisco Railways. Mi-am pregătit aliniamentul de rezervă.

Am auzit o voce în India

de E. STANLEY JONES

unul dintre cei mai dinamici vorbitori ai Americii
și cel mai celebru misionar al generației sale

Mi-am dedicat patruzeci de ani din viață făcând muncă de misionar în India. La început, mi-a fost greu să îndur căldura teribilă, pe lângă încordarea nervoasă provocată de marea sarcină pe care o aveam înaintea. După opt ani, sufeream atât de mult de oboseală cerebrală și de epuizare nervoasă, încât mi-am pierdut cunoștința, și nu o dată, ci de mai multe ori. Mi s-a ordonat să îmi iau un an de concediu în America. Pe vapor, pe drumul de întoarcere în America, am leșinat din nou, în timp ce vorbeam la o slujbă de duminică dimineța pe vapor, iar doctorul navei m-a consemnat la pat pentru tot restul călătoriei.

După un an de odihnă în America, am plecat înapoi, în India, dar m-am oprit pe drum pentru niște întâlniri cu studenții de la universitatea din Manila. La una dintre aceste întâlniri, am leșinat de mai multe ori. Doctorii m-au prevenit că dacă mă voi întoarce în India, o să mor. În ciuda acestui avertisment, mi-am continuat drumul spre India, dar eram din ce în ce mai îngrijorat. Când am ajuns la Bombay, sănătatea mea era atât de proastă, încât m-am dus direct în zona de deal și m-am odihnit câteva luni. Apoi am revenit la câmpie, ca să îmi continui munca. Degeaba. Iar m-am prăbușit și am fost silit să mă întorc la deal, pentru o altă perioadă lungă de odihnă. Apoi am coborât din nou la câmpie și am fost șocat și distrus să descopăr că nu rezist. Eram epuizat mental, nervos și fizic. Eram absolut la capătul puterilor. Mă temeam că voi fi o epavă pentru tot restul vieții.

Dacă nu primeam ajutor de undeva, îmi dădeam seama că aveam să fiu nevoit să îmi abandonez cariera misionară, să mă întorc în America și să muncesc la o fermă, ca să încerc să îmi recapăt sănătatea. A fost una dintre orele mele cele mai întunecate. La vremea aceea, țineam o serie de întruniri la Lucknow. În timp ce mă rugam într-o noapte, s-a întâmplat ceva care mi-a transformat complet viața.

În timpul rugăciunii – și nu mă gândeam în mod deosebit la mine în acel moment –, o voce parcă mi-a spus: „Ești tu însuși pregătit pentru munca aceasta la care te-am chemat?”

Am răspuns: „Nu, Doamne, sunt terminat. Am ajuns la capătul puterilor.”

Vocea mi-a replicat: „Dacă te lași în seama mea și nu-ți mai faci griji, mă ocup eu de asta.”

Am răspuns iute: „Doamne, încheiem târgul chiar acum.”

O pace imensă mi s-a instalat în inimă și mi-a invadat toată ființa. Știam că s-a făcut! Viața – viața cea bogată – pusese stăpânire pe mine. Eram atât de înviorat, încât de-abia atingeam drumul în timp ce mă întorceam liniștit acasă în acea noapte. Fiecare petec de pământ era pământ sfânt. Zile întregi după aceea, de-abia dacă știam că am un trup. Zilele treceau, munceam de dimineața până noaptea târziu, și ajungeam la ora de culcare întrebându-mă de ce oare trebuie să mă duc la culcare, odată ce nu am nici cea mai mică senzație de oboseală. Păream posedat de viață, și de liniște, și de odihnă – de Cristos Însuși.

Mi-am pus întrebarea dacă ar trebui să spun asta sau nu. Am ezitat, dar am simțit că ar trebui s-o fac – și am făcut-o. Ani mulți din viață s-au scurs de atunci, ani dintre cei mai activi, dar vechiul necaz nu a mai revenit. Nnicând nu am mai avut o asemenea sănătate. Dar a fost mai mult decât aspectul fizic. A fost ca și cum aș fi început o nouă viață pentru trup, minte și spirit. Și după acea experiență, viața a funcționat la un nivel mereu mai înalt. Iar eu nu am făcut altceva decât să o iau ca atare!

Pe parcursul multilor ani care au trecut de atunci, am călătorit de jur împrejurul lumii, ținând adesea prelegeri de trei ori pe zi, dar am găsit timpul și puterea de a scrie *The Christ of the Indian Road* (*Cristos pe Drumul Indiei*) și alte unsprezece cărți. Dar chiar și atât de ocupat fiind, nu am lipsit, nu am întârziat niciodată la o întâlnire. Grijile care mă asaltau altădată au dispărut de mult și acum, în al șazeci și treilea an de viață, debordez de vitalitate și de bucuria de a sluji și a trăi pentru alții.

Presupun că transformarea fizică și mentală pe care am suferit-o ar putea fi examinată psihologic și explicată. Nu are importanță. Viața este mai mare decât aceste procese și le inundă, le face să pară neînsemnate.

Un lucru știu: viața mi s-a transformat complet și mi s-a înălțat în acea noapte petrecută la Lucknow, cu treizeci și unu de ani în urmă, când, din adâncurile slăbiciunii și ale deprimării, o voce mi-a spus: „Dacă te lași în seama mea și nu-ți mai faci griji, mă ocup eu de asta.“ Iar eu am răspuns: „Doamne, încheiem târgul chiar acum.“

Când mi-a bătut șeriful la ușă

de HOMER CROY

Cel mai amar moment din viața mea s-a petrecut într-o zi din 1933, când șeriful a venit la ușa din față a casei mele, iar eu am ieșit prin spate. Îmi pierdusem casa de pe strada Standish nr. 10, Forest Hills, Long Island, unde mi se născuseră copiii și unde locuiam împreună cu familia de optsprezece ani. Niciodată nu aș fi crezut că mi se poate întâmpla una ca asta. Cu doisprezece ani înainte, mă consideram stăpânul lumii. Vândusem drepturile de ecranizare pentru romanul meu *West of the Water Tower* (*La vest de turnul de apă*) pe un preț de vârf la Hollywood. Am locuit cu familia în străinătate timp de doi ani. Petreceam vara în Elveția, și iarna pe Riviera franceză – aidoma trândavilor bogați.

Am stat șase luni în Paris și am scris un roman intitulat *They Had to See Paris* (*Trebuiau să vadă Parisul*). În versiunea ecranizată, a jucat Will Rogers. Era la primul său film sonor. Am avut oferte tentante de a rămâne la Hollywood și de a scrie scenariu pentru mai multe filme cu Will Rogers. Dar nu am făcut-o. M-am întors la New York. Și-au început necazurile!

Încetul cu încetul, mi-a intrat în cap ideea că aveam imense capacități latente, nevalorificate vreodată. Am început să mă cred un abil om de afaceri. Cineva mi-a spus că John Jacob Astor făcuse milioane investind într-un teren viran din New York. Cine era Astor? Doar un vânzător ambulant imigrant, care vorbea cu accent. Dacă el

fusesse în stare, de ce n-aș fi fost și eu?... Aveam să mă îmbogățesc. Deja începusem să citesc reviste de yachting.

Aveam curajul ignoranței. Nu mă pricepeam la tranzacțiile imobiliare mai mult decât se pricepe un eschimos la furnale. De unde era să fac rost de banii necesari ca să mă lansez în spectaculoasa mea carieră financiară? Asta era simplu: mi-am ipotecat casa și am cumpărat unul din cele mai bune terenuri de construcții din Forest Hills. Aveam să păstrez acest teren până ce atingea un preț fabulos, apoi aveam să îl vând și să trăiesc în lux – eu, care nu mai vândusem până atunci nici măcar un teren de dimensiunile unei batiste de păpuși. Le plângeam de milă bieților oameni care munceau ca robii într-un birou pentru un simplu salariu. Îmi spuneam că Dumnezeu a considerat necesar să atingă pe oricine cu focul divin al geniului financiar.

Și deodată, marea depresiune s-a năpustit asupra mea asemenea unui ciclon din Kansas și m-a zguduit așa cum zguduie o tornadă un coteț de găini.

Trebuia să bag câte 220 de dolari pe lună în gura de monstru a acelei bucăți de pământ. O, cât de repede veneau lunile acelea! În plus, aveam de făcut plățile la casa acum ipotecată și să îmi rămână bani de mâncare. Eram îngrijorat. Am încercat să scriu umor pentru reviste. Încercările mele umoristice sunau precum lamentațiile lui Ieremia! Eram incapabil să vând ceva. Romanele pe care le-am scris nu au avut succes. Am rămas fără bani. Nu aveam pe ce altceva să împrumut bani în afara mașinii de scris și a plombelor dentare de aur. Lăptăria a încetat să mai îmi livreze lapte. Compania de gaz mi-a oprit gazele. Am fost nevoiți să cumpărăm o mașină de gătit de voiaj, din cele pe care le vedeți în reclame; avea un cilindru cu benzină; o pompezi cu mâna și scoate o flacără cu un sâsâit asemănător celui produs de o găscă înfuriată.

Am rămas fără cărbuni; compania ne-a dat în judecată. Singura sursă de căldură era căminul. Ieșeam noaptea și strângeam scânduri și bucăți de lemn rămase de la casele noi pe care și le construiau bogății... Eu, care mă rezezisem să fiu unul dintre acești bogăți!

Eram atât de îngrijorat, încât nu puteam dormi. Mă sculam adeseori în toiul nopții și mă plimbam ore-n șir pentru a fi destul de obosit ca să pot adormi.

Am pierdut nu numai terenul viran pe care l-am cumpărat, ci și tot sângele din inimă pe care l-am turnat în el.

Banca a executat ipoteca asupra casei noastre și ne-a scos în stradă, pe mine cu toată familia.

Am reușit cumva să strângem câțiva dolari și să închiriem un mic apartament. Ne-am mutat în ultima zi a anului 1933. M-am așezat pe o ladă cu bagaje și m-am uitat în jur. Mi-a venit în minte o vorbă veche de-a mamei: „Nu plânge după laptele vărsat.“

Dar acesta nu era lapte. Era sângele inimii mele!

După ce am stat acolo o vreme, mi-am zis: „Ei bine, am trăit iadul și am supraviețuit. Nu mai am încotro s-o iau, decât în sus.“

Am început să mă gândesc la lucrurile bune pe care ipoteca nu mi le luase. Îmi rămăseseră sănătatea și prietenii. Aveam să o iau de la capăt.

Nu avea rost să jelesc trecutul. Aveam să îmi repet zi de zi cuvintele pe care le auzisem adesea de la mama despre laptele vărsat.

Am investit în muncă energia pe care o investisem în îngrijorare. Încetul cu încetul, situația mea a început să se îmbunătățească. Acum sunt aproape recunoscător că a trebuit să trec prin nenorocirea aceea; mi-a dat putere, curaj și încredere. Știu cum e să trăiești iadul. Știu că nu mori din asta. Știu că putem suporta mai mult decât credem că am putea. Dacă mi se întâmplă acum să fiu asaltat de griji, de neliniște și de nesiguranță, le alung imediat, amintindu-mi de momentul în care stăteam pe lada cu bagaje și îmi spuneam: „Am trăit iadul și am supraviețuit. Nu mai am încotro s-o iau, decât în sus.“

Care este principiul aici? Nu încercați să tăiați rumeguș cu ferăstrăul! Acceptați inevitabilul! Dacă nu puteți să vă afundați mai mult, puteți încerca să vă ridicați.

Cel mai dur adversar cu care m-am luptat vreodată a fost îngrijorarea

de JACK DEMPSEY

În timpul carierei mele în ring, am descoperit că Moș Îngrijorare este un adversar mai puternic decât cei mai buni boxeri cu care m-am luptat. Mi-am dat seama că trebuia să învăț să pun capăt îngrijorării, altfel, grijile aveau să îmi secătuiască vitalitatea și să îmi submineze succesul. De aceea, am pus la punct un sistem personal. Iată câteva dintre lucrurile pe care le-am făcut:

1. Pentru a-mi păstra curajul în ring, îmi spuneam singur cuvinte de îmbărbătare în timpul luptei. De exemplu, în timp ce mă luptam cu Firpo, îmi ziceam încontinuu: „Nimic n-o să mă oprească! N-o să mă rănească! Nu-i voi simți loviturile! Nu pot fi rănit! Lupt înainte, orice-ar fi!“ Astfel de încurajări pe care mi le autoadresam și gândirea pozitivă m-au încurajat mult. Ba chiar, mintea îmi era atât de ocupată, încât nici nu mai simțeam loviturile. Pe parcursul carierei, am avut buzele zdrobite, ochii tăiați, coastele fracturate – Firpo m-a aruncat printre corzi și am aterizat pe mașina de scris a unui reporter, distrugându-i-o. Dar n-am simțit niciodată vreo lovitură de-a lui Firpo. O singură lovitură am simțit cu adevărat. A fost în noaptea în care Lester Johnson mi-a rupt trei coaste. Pumnul nu m-a durut, dar mi-a afectat respirația. Pot să spun cu sinceritate că nu am simțit nicio altă lovitură cât am fost în ring.

2. Un alt lucru pe care l-am făcut a fost să îmi amintesc mereu de inutilitatea îngrijorării. Cele mai multe griji mi le-am făcut înaintea marilor lupte, cât mă antrenam încă. Adeseori stăteam treaz ore întregi noaptea, zvârcolindu-mă și făcându-mi griji, incapabil să dorm. Eram îngrijorat de teamă să nu-mi rup mâna, sau să nu-mi sucesc glezna, sau să nu mă rănesc rău la ochi din prima rundă, astfel încât să nu mai îmi pot coordona pumnii. Când ajungeam în starea asta nervoasă, obișnuiam să mă scol din pat, să mă uit în oglindă și să îmi țin o prelegere. Îmi spuneam: „Ce prost ești să-ți faci griji pentru ceva ce nu s-a întâmplat și poate nici nu se va întâmpla“

vreodată. Viața este scurtă. Mai am doar câțiva ani de trăit, așa că trebuie să mă bucur de viață.“ Îmi tot spuneam: „Nimic nu este mai important decât sănătatea mea. Nimic nu este mai important decât sănătatea mea.“ Îmi reaminteam tot timpul că pierderea somnului și îngrijorarea aveau să îmi distrugă sănătatea. Am descoperit că spunându-mi aceste lucruri la nesfârșit, noapte de noapte, an de an, mi-au intrat până la urmă în sânge și îmi puteam alunga grijile cu ușurință.

3. Al treilea și cel mai bun lucru pe care l-am făcut a fost să mă rog! Când mă antrenam pentru o competiție, mă rugam de mai multe ori pe zi. Când mă aflam în ring, mă rugam întotdeauna, chiar înainte de sunetul gongului pentru o nouă rundă. Rugăciunile m-au ajutat să mă bat cu curaj și încredere. Nu m-am dus măcar o singură dată la culcare în viața mea fără să fi rostit o rugăciune; și nu am luat nicio masă fără să Îi fi mulțumit Domnului pentru ea... Mi s-a răspuns la rugăciuni? De mii de ori!

L-am rugat pe Dumnezeu să nu mă lase să ajung la orfelinat

de KATHLEEN HALTER

În copilărie, viața îmi era plină de groază. Mama avea probleme cu inima. Zi după zi, o vedeam leșinând și căzând pe podea. Ne temeam cu toții că avea să moară și eu credeam că toate fetițele ale căror mame mureau erau trimise la orfelinatul Central Wesleyan, care se găsea în orașelul Warrenton, Missouri, în care locuiam. Mă îngrozea gândul de a merge acolo și, la vârsta de șase ani, mă rugam tot timpul: „Dragă Doamne, ține-o, te rog, pe mama în viață până când voi fi destul de mare ca să nu mă duc la orfelinat.“

Douăzeci de ani mai târziu, fratele meu, Meiner, a avut o leziune extrem de gravă și a suferit de dureri intense până ce a murit, peste doi ani. Nu putea să se hrănească, nu putea să se întoarcă de pe o parte pe alta în pat. Pentru a-i amorți durerea, trebuia să-i administrez morfină din trei în trei ore, zi și noapte. Am făcut asta timp de doi ani. Predam pe atunci muzica la colegiul Central Wesleyan din

Warrenton, Missouri. Când vecinii îl auzeau pe fratele meu țipând de durere, îmi telefonau la colegiu și eu plecam din ora de muzică și dădeam fuga acasă, pentru a-i face fratelui meu o injecție cu morfină. În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, puneam deșteptătorul să sune peste trei ore, să fiu sigură că mă trezesc, ca să mă ocup de fratele meu. Îmi amintesc că, în nopțile de iarnă, țineam o sticlă de lapte pe pervazul ferestrei, unde îngheța și se transforma într-un fel de înghețată care îmi plăcea. Când suna deșteptătorul, înghețata de pe pervaz era un motiv în plus pentru a mă trezi.

În toiul atâtor necazuri, am făcut două lucruri care m-au împiedicat să mă las pradă autocompătimirii, îngrijorării și resentimentelor. Mai întâi, am făcut astfel încât să fiu ocupată, predând muzică între douăsprezece și paisprezece ore pe zi, ca să nu mai am timp să mă gândesc la necazuri: iar când eram tentată să îmi plâng de milă, îmi spuneam neîncetat: „Ia ascultă, atât timp cât poți să mergi și să te hrănești și nu ai dureri intense, s-ar cuveni să fii cea mai fericită persoană din lume. Orice s-ar întâmpla, nu uita asta niciodată cât trăiești! Niciodată! Niciodată!“

Eram hotărâtă să fac tot ce îmi stă în putință pentru a cultiva o atitudine conștientă și permanentă de recunoștință pentru numeroasele mele binecuvântări. În fiecare dimineață, când mă trezeam, îi mulțumeam lui Dumnezeu că pot să mă scol din pat și să mă duc să iau micul dejun și să mănânc. Am hotărât cu înverșunare că, în pofida necazurilor mele, aveam să fiu cea mai fericită persoană din Warrenton, Missouri. Poate că nu am reușit să îmi îndeplinesc acest țel, dar sigur am reușit să devin cea mai recunoscătoare tânără din orașul meu natal – și probabil puțini dintre asociații mei și-au făcut mai puține griji decât mine.

Această profesoară de muzică din Missouri a aplicat două principii descrise deja în această carte: și-a făcut un program atât de încărcat, încât să nu-i mai rămână timp pentru îngrijorare și și-a numărat binecuvântările. Și dumneavoastră v-ar putea fi de folos aceleași tehnici.

Mi se zvârcolea stomacul ca o moară de vânt din Kansas

de CAMERON SHIPP

Fusesem foarte fericit cu slujba mea de la departamentul de publicitate al studioului Warner Brothers din California, slujbă pe care o avusesem mai mulți ani. Eram reporter. Scriam articole pentru ziare și reviste despre vedetele de la Warner Brothers.

Pe neașteptate, am fost promovat. Am fost numit director adjunct de publicitate. De fapt, intervenise o schimbare în politica administrativă și am primit un titlu impresionant: asistent administrativ.

Noua funcție mi-a adus un birou enorm cu frigider, două secretare și comanda completă a unui grup de șaptezeci și cinci de scriitori, din publicitate și din radio. Eram extrem de impresionat. M-am dus glonț în oraș și mi-am cumpărat un costum nou. Am încercat să vorbesc cu demnitate. Am pus la punct sisteme de îndosariere, am luat decizii cu autoritate și am început să iau prânzuri rapide.

Eram convins că întreaga politică de relații publice a studioului Warner Brothers mi se lăsase pe umeri. Mi se părea că viețile, atât private, cât și publice, ale unor persoane renumite ca Bette Davis, Olivia De Havilland, James Cagney, Edward G. Robinson, Errol Flynn, Humphrey Bogart, Ann Sheridan, Alexis Smith și Alan Hale erau în mâinile mele.

În mai puțin de o lună, mi-am dat seama că aveam ulcer la stomac. Poate cancer.

Principală mea activitate de război era la acel moment deținerea președinției Comitetului de Activități de Război al Screen Publicists Guild. Îmi plăcea să fac munca aceasta, îmi plăcea să mă întâlnesc cu prietenii de la organizația publiciștilor. Dar aceste adunări au ajuns ceva de temut. După fiecare ședință, mă îmbolnăveam cumplit. De multe ori trebuia să opresc mașina pe drumul înspre casă și să aștept să îmi revin, înainte de a conduce în continuare. Mi se părea că erau atâtea lucruri de făcut în atât de puțin timp. Totul era vital. Iar eu eram complet neajutorat.

Sunt sincer când spun că aceea a fost cea mai dureroasă boală din întreaga mea viață. Slăbeam, nu puteam să dorm. Durerea era permanentă.

Așa că m-am dus să consult un binecunoscut specialist în medicină internă. Mi l-a recomandat cineva de la publicitate. Mi-a spus că doctorul avea mulți clienți din lumea publicității.

Medicul mi-a pus câteva întrebări scurte, din care a aflat ce mă doare și cu ce mă ocup. A părut mai interesat de slujba mea decât de simptomele bolii, dar mai târziu m-am liniștit: timp de două săptămâni mi-a făcut, zilnic, toate testele cunoscute. Am fost examinat, explorat, radiografiat, pus la fluoroscop. În cele din urmă, mi s-a spus să trec pe la doctor, să aud verdictul.

„Domnule Shipp“, mi-a spus, rezemându-se de spătarul scaunului, „am făcut toate testele posibile. Au fost absolut necesare, deși am fost *sigur* după prima examinare sumară că *nu ai ulcer la stomac*.

Dar am știut – pentru că ești așa cum ești și faci genul de muncă pe care o faci – că nu o să mă crezi dacă nu-ți arăt. Uite.“

Așa că mi-a arătat rezultatele analizelor și radiografiile și mi le-a explicat. Mi-a demonstrat că nu aveam ulcer.

„Acum“, mi-a spus doctorul, „asta vă costă o grămadă de bani, dar merită. Iată prescrierea mea: nu-ți mai face griji.“

„Ei bine“ – m-a oprit în timp ce dădeam să protestez –, „îmi dau seama că nu poți urma prescrierea imediat, așa că am să îți dau un adjuvant. Uite niște pastile. Conțin beladonă. Ia câte vrei. Când le termini, vino să-ți mai dau. N-or să-ți facă rău. Și te vor relaxa întotdeauna.

Dar ține minte: nu ai nevoie de ele. Nu trebuie decât să pui capăt grijilor.

Dacă îți faci griji în continuare, va trebui să te întorci aici, și știi că am onorariul mare. Ce zici?“

Aș vrea să pot spune că lecția și-a făcut efectul în aceeași zi și că am încetat imediat să mai îmi fac griji. Nu a fost așa. Am luat pastilele timp de câteva săptămâni, de câte ori simțeam că se apropie îngrijorarea. Au fost bune. Mă simțeam mai bine *imediat*.

Dar îmi era oarecum jenă să iau pastilele. Sunt un om bine clădit. Sunt aproape la fel de înalt pe cât era Abe Lincoln – și cântăresc cam o sută de kilograme. Și totuși, iată că luam pastilulele acelea albe ca să mă relaxez. Când mă întrebau prietenii de ce luam medicamente, îmi era rușine să spun adevărul. Încetul cu încetul, am început să fac haz de mine însumi. Mi-am spus: „Uite ce-i, Cameron Shipp, te comporti prosteste. Te iei mult, mult prea în serios. Bette Davis și James Cagney și Edward G. Robinson erau celebri în toată lumea dinainte de a te apuca tu să le faci publicitate; și dacă pici mort la noapte, Warner Brothers și vedetele lor se vor descurca și fără tine. Uită-te la Eisenhower, la generalul Marshall, la MacArthur, la Jimmy Doolittle și la amiralul King – conduc războiul fără să ia tablete. Iar tu nu ești în stare să îți îndeplinești funcția de președinte al Comitetului de Activități de Război al Screen Publicists Guild fără să iei niște pastilule albe care să-ți împiedice stomacul să se zvârcolească asemenea unei mori de vânt din Kansas.“

Am început să mă mândresc că mă descurc fără pastile. Peste puțină vreme, am aruncat pastilele și m-am dus acasă în fiecare seară destul de devreme ca să pot trage un pui de somn înainte de cină. Încetul cu încetul, am început să duc o viață normală. Nu m-am mai întors niciodată la doctor.

Dar îi datorez mult, mult mai mult decât onorariul care păruse exagerat la acel moment. Dar cred că lucrul cu adevărat abil pe care l-a făcut a fost că s-a abținut să râdă de mine și s-a abținut să îmi spună că nu aveam de ce să îmi fac griji. M-a luat în serios. Mi-a salvat obrazul. Mi-a oferit o „ieșire“ frumos împachetată. Dar el știa de pe atunci, așa cum știi și eu acum, că tratamentul nu stătea în pastilulele albe – vindecarea depindea de schimbarea atitudinii mele mentale.

Morala acestei povești este că mulți dintre cei ce iau acum pastile ar face bine să citească Partea a șaptea și să se relaxeze!

Am învățat să pun capăt grijilor urmărind cum soția mea spăla vasele

de reverendul WILLIAM WOOD

Acum câțiva ani, sufeream de dureri intense de stomac. Mă trezeam de două sau de trei ori în fiecare noapte, deoarece aceste dureri îngrozitoare nu mă lăsau să dorm. Văzusem cum tatăl meu murise din cauza unui cancer la stomac și mă temeam că asta aveam și eu – ori, cel puțin, ulcer la stomac. Așa că m-am dus la o clinică pentru un examen medical. Un specialist binecunoscut m-a examinat la fluoroscop și mi-a făcut radiografie la stomac. Mi-a dat medicamente ca să pot dormi și m-a asigurat că nu aveam nici ulcer, nici cancer la stomac. Durerile, mi-a spus, proveneau de la tensiunea emoțională. Odată ce eram preot, una dintre primele lui întrebări a fost: „Ai vreun tip plin de toane în consiliul bisericesc?”

Mi-a spus ceea ce știam deja: încercam să fac prea multe. Pe lângă slujba din fiecare duminică și diferitele îndatoriri din biserică, eram și director al Crucii Roșii și președinte al Kiwanis. Oficiam două sau trei slujbe de înmormântare în fiecare săptămână și mai aveam și alte activități.

Munceam sub presiune constantă. Nu mă puteam destinde nici odată. Eram mereu încordat, zorit, cu nervii întinși la maximum. Ajunsesem la punctul în care îmi făceam griji pentru orice. Eram într-o agitație continuă. Aveam dureri atât de mari, încât am urmat bucuros sfatul doctorului. Mi-am luat liber în fiecare zi de luni și am început să reduc diverse responsabilități și activități.

Într-o zi, în timp ce făceam ordine pe birou, mi-a venit o idee care s-a dovedit extrem de folositoare. Mă uitam pe un vraf de texte vechi ale predicilor și pe alte note despre chestiuni de mult trecute. Am făcut ghemotoc hârtiile, una câte una, și le-am aruncat la coș. Deodată, m-am oprit și mi-am spus: „Bill, de ce nu faci același lucru cu grijile? De ce nu arunci la gunoi grijile legate de problemele zilei de ieri?” A fost o inspirație de moment – mi-a dat sentimentul că mi s-a luat o greutate de pe umeri. Din acea zi, mi-am făcut o regulă din

a arunca la coș toate problemele în legătură cu care nu mai am nimic de făcut.

Apoi, într-o zi, în timp ce ștergeam vasele spălate de soția mea, mi-a venit o altă idee. Soția mea cânta în timp ce spăla vasele, iar eu mi-am spus: „Ia uite, Bill, ce fericită este soția ta. Suntem căsătoriți de optsprezece ani și a spălat vasele în tot acest timp. Să zicem că atunci când ne-am căsătorit, ea ar fi privit înainte în timp și ar fi văzut toate vasele pe care le va avea de spălat în următorii optsprezece ani. Vraful de vase murdare ar fi fost mai mare decât un hambar. Numai gândul la el ar fi îngrozit orice femeie.“

Apoi mi-am spus: „Motivul pentru care soția mea nu are nimic împotriva să spele vasele este că spală odată doar vasele dintr-o singură zi.“ Mi-am dat seama care era problema mea. Încercam să spăl vasele de astăzi și vasele de ieri și vasele care nu erau încă murdare.

Am înțeles cât de prosteste acționam. Stăteam în amvon, duminica dimineata, spunându-le altora cum să trăiască, dar eu însumi duceam o existență încordată, îngrijorată, grăbită. Mi-a fost rușine de mine însumi.

Grijile nu mă mai tulbură acum. Gata cu durerile de stomac. Gata cu insomnia. Acum fac ghemotoc anxietății zilei de ieri și le arunc la coș; și am încetat să mai încerc să spăl astăzi vasele murdare de mâine.

Vă mai amintiți o declarație citată mai devreme în această carte? „Sarcina zilei de mâine, adăugată celei de ieri și purtată astăzi îl face și pe cel mai puternic om să se poticnească.“... De ce să încercați asta?

Am găsit răspunsul de DEL HUGHES

În 1943, am ajuns într-un spital de veterani din Albuquerque, New Mexico, cu trei coaste rupte și un plămân perforat. Aceasta s-a întâmplat în timpul unui exercițiu de debarcare al Marinei, exercițiu

executat în largul coastei insulelor Hawaii. Tocmai mă pregăteam să sar din barcă pe plajă, când a venit un val mare, a ridicat barca, m-a făcut să îmi pierd echilibrul și m-a trântit pe nisip. Am simțit cum una din coastele fracturate mi-a perforat plămânul drept.

După ce am stat trei luni în spital, am avut cel mai mare șoc din viață. Doctorii mi-au spus că nu arătam nicio ameliorare. După ce am chibzuit serios, mi-am dat seama că nu mă vindecam din cauza îngrijorării. Fusesem obișnuit cu o viață foarte activă și, pe parcursul acestor trei luni, stătusem întins pe spate douăzeci și patru de ore pe zi, nefăcând altceva în afară de a gândi. Cu cât gândeam mai mult, cu atât eram mai îngrijorat: mă întrebam dacă voi mai fi vreodată capabil să îmi reiau locul în lume. Mă întrebam dacă voi rămâne infirm pentru tot restul vieții și dacă voi putea să mă însor vreodată și să am o viață normală.

L-am rugat pe doctor să mă mute la salonul alăturat, căruia i se spunea „Country Club“, deoarece pacienților li se permitea să facă aproape orice aveau chef.

În acest salon „Country Club“, am început să fiu interesat de jocul de bridge. Am petrecut șase săptămâni învățând jocul, jucând bridge cu alți colegi și citind cărțile de bridge ale lui Culbertson. După aceste șase săptămâni, am jucat aproape în fiecare seară cât timp am mai stat în spital. Mi s-a trezit, de asemenea, interesul pentru pictura în ulei și am studiat această artă sub îndrumarea unui instructor, în fiecare după-amiază, de la trei la cinci. Am ajuns să fac câteva tablouri atât de bune, încât aproape că îți puteai da seama ce reprezintă! Mi-am încercat mâna și la sculptură, în săpun și în lemn, și am citit mai multe cărți pe această temă, pe care le-am găsit fascinante. Eram atât de ocupat, încât nu aveam timp să mă gândesc la starea mea fizică. Mi-am făcut timp chiar pentru a citi cărțile de psihologie pe care mi le dăduse Crucea Roșie. La capătul a trei luni, întregul personal medical a venit la mine și m-a felicitat pentru „uimitoarea ameliorare“ a stării mele. Au fost cele mai dulci cuvinte pe care le-am auzit vreodată. Îmi venea să strig de bucurie.

Ideea pe care încerc să o scot în evidență este următoarea: când nu am avut altceva de făcut decât să stau întins pe spate și să îmi fac griji în legătură cu viitorul, starea sănătății mele nu s-a îmbunătățit câtuși de puțin. Nici măcar coastele rupte nu s-au vindecat. Dar de cum mi-am îndepărtat gândurile de la propria mea persoană, jucând bridge, pictând tablouri în ulei și sculptând în lemn, doctorii au declarat că mă bucuram de o „uimitoare ameliorare“.

Acum duc o viață normală, sănătoasă și am plămâni la fel de buni ca ai dumneavoastră.

**Vă amintiți ce a spus George Bernard Shaw?
„Secretul nefericirii este să ai timp să te întrebi dacă
ești fericit sau nu.“ Fiți mereu activi, fiți mereu
ocupați!**

Timpul rezolvă multe!

de LOUIS T. MONTANT, JR.

Îngrijorarea m-a făcut să îmi pierd zece ani din viață. Acei zece ani ar fi trebuit să fie cei mai rodnici și mai bogăți ani din viața oricărui tânăr – perioada dintre optsprezece și douăzeci și opt de ani.

Îmi dau seama acum că nu a fost decât vina mea că am pierdut tot acel timp.

Totul mă îngrijora: slujba, sănătatea, familia, sentimentul meu de inferioritate. Eram atât de speriat, încât traversam strada ca să nu mă întâlnesc cu cunoscuții. Când întâlneam un prieten pe stradă, mă prefăceam adeseori că nu l-am observat, de teamă să nu fiu umilit.

Mă temeam atât de tare de întâlnirile cu străinii, eram atât de îngrozit în prezența lor, încât într-un interval de două săptămâni am pierdut trei slujbe numai din cauză că nu am avut curajul să le spun potențialilor patroni ce sunt în stare să fac.

Apoi, acum opt ani, am reușit să îmi înving îngrijorarea într-o singură după-amiază, și de atunci rareori mi-am mai făcut griji. Am fost în acea după-amiază în biroul unui om care avusese mult mai

multe neazuri decât înfruntasem eu vreodată; și, cu toate acestea, era unul dintre cei mai veseli oameni pe care îi cunoscusem. Făcuse avere în 1929 și pierduse totul, până la ultimul cent. Făcuse o altă avere în 1933 și o pierduse și pe aceasta; și alta în 1939 cu care se întâmplase același lucru. Trecuse prin experiența falimentului și fusese hăituit de inamici și creditori. Necazurile care pe altul l-ar fi dărâmat și l-ar fi împins la sinucidere trecuseră pe lângă el ca gâsca prin apă.

Stând în biroul lui în acea zi, în urmă cu opt ani, l-am invidiat și mi-am dorit ca Dumnezeu să mă fi făcut asemenea lui.

În timp ce stăteam de vorbă, mi-a azvârlit o scrisoare pe care o primise în acea dimineață și mi-a spus: „Citește asta.“

Era o scrisoare furioasă, care ridica niște chestiuni stânjenitoare. Dacă aș fi primit o astfel de scrisoare, aș fi fost pus pe jar. L-am întrebat: „Bill, cum o să-i răspunzi?“

„Ei bine“, a zis Bill, „să-ți spun un mic secret. Data viitoare când vei avea un motiv serios de îngrijorare, ia un creion și o bucată de hârtie, așază-te la birou și scrie ce anume te îngrijorează. Apoi, pune bucata de hârtie în sertarul cel mai de jos al biroului. Așteaptă câteva săptămâni și apoi uită-te la ea. În cazul în care ceea ce ai scris acolo te îngrijorează încă, pune hârtia la loc în sertar. Las-o să mai stea acolo vreo două săptămâni. O să fie în siguranță acolo. N-o să i se întâmple nimic. Dar între timp, multe se pot întâmpla cu problema care te îngrijorează. Am descoperit că dacă am suficientă răbdare, problema care mă hărțuiește se dezumflă adeseori ca un balon înțepat.“

Acest sfat mi-a produs o impresie profundă. Îl folosesc de ani de zile deja și, drept rezultat, rareori îmi mai fac griji din ceva.

Timpul rezolvă o mulțime de lucruri. Timpul poate rezolva și problema care vă îngrijorează astăzi.

Am fost avertizat să nu încerc să vorbesc sau măcar să mișc un deget

de JOSEPH L. RYAN

Acum câțiva ani, am fost martor într-un proces care mi-a provocat multă încordare și îngrijorare. După terminarea procesului, în timp ce mă întorceam acasă cu trenul, am avut o criză subită și violentă. Inima. Îmi era aproape imposibil să respir.

Când am ajuns acasă, doctorul mi-a făcut o injecție. Nu eram în pat, nu fusesem în stare să ajung mai departe de canapeaua din camera de zi. Când am redevenit conștient, am văzut că preotul parohiei era gata să-mi dea dezlegarea de păcate!

Am văzut jalea de pe chipurile membrilor familiei. Știam că până aici îmi fusese. Mai târziu am aflat că doctorul o pregătise pe soția mea pentru faptul că voi muri, probabil, în mai puțin de treizeci de minute. Inima îmi era atât de slabă, încât am fost avertizat să nu încerc să vorbesc sau măcar să mișc un deget.

Nu fusesem niciodată un sfânt, dar învățasem un lucru: să nu mă pun rău cu Dumnezeu. Așa că am închis ochii și am spus: „Facă-se voia Ta... dacă mi-a sunat ceasul, facă-se voia Ta.“

De cum am gândit astfel, am avut o senzație generală de relaxare. Groaza mi-a dispărut și m-am întrebat liniștit care era cel mai rău lucru care mi se mai putea întâmpla. Se părea că situația cea mai rea era revenirea spasmelor și a durerilor înfiorătoare, după care totul avea să se termine. Aveam să-L întâlnesc pe Creator și să îmi găsesc pacea.

Am zăcut pe canapea și am așteptat o oră, dar durerile nu au revenit. În cele din urmă, am început să mă întreb ce aveam să fac cu viața mea dacă *nu* muream atunci. Am hotărât că aveam să depun toate eforturile pentru a-mi recăpăta sănătatea. Nu aveam să mă mai las pradă tensiunii și îngrijorării și eram decis să mă înzdrăvesc.

Asta s-a întâmplat acum patru ani. M-am înzdrăvenit într-o asemenea măsură, încât până și doctorul meu este uimit de ameliorarea arătată de cardiograme. Nu mai îmi fac griji. Am o nouă poftă de viață. Dar pot spune cu sinceritate că dacă nu m-aș fi

confruntat cu tot ce poate fi mai rău – moartea iminentă – și nu mi-aș fi dat apoi interesul de a îmbunătăți situația, nu cred că aș mai fi acum aici. Dacă nu aș fi acceptat răul cel mai mare, cred că aș fi murit din cauza propriei panici și groaze.

Domnul Ryan trăiește astăzi datorită faptului că s-a folosit de unul dintre principiile descrise în formula magică: ÎNFRUNTAȚI SITUAȚIA CEA MAI REA CU PUTINȚĂ.

Mă detașez complet de problemele anterioare
de ORDWAY TEAD

Îngrijorarea este un obicei – obicei de care m-am dezbrătat de mult. Cred că mă abțin să îmi mai fac griji, în general, din trei motive.

Primul: Sunt prea ocupat ca să mă las pradă neliniștii autodistrugătoare. Sunt implicat în trei activități de bază – care, fiecare, ar trebui să fie, virtual, o slujbă cu program complet în sine. Conferențiez în fața unor grupuri mari la Universitatea Columbia. Sunt director al Consiliului pentru învățământ superior din New York. Conduc, de asemenea, Departamentul de Carte Economică și Socială al editurii Harper and Brothers. Exigențele impuse de aceste trei îndatoriri nu îmi lasă timp să mă frământ și să îmi fac tot felul de gânduri negre.

Al doilea: Am o mare capacitate de detașare. Când trec de la o îndatorire la alta, alung din minte toate problemele care m-au preocupat până atunci. Mi se pare stimulator și înviorător să trec de la o activitate la alta. Mă odihnește. Îmi limpezește mintea.

Al treilea: A trebuit să mă învăț să-mi alung toate problemele din minte când îmi încui biroul. Ele apar neîncetat. Există totdeauna un set de chestiuni nerezolvate, care îmi solicită atenția. Dacă le-aș duce pe toate cu mine acasă în fiecare seară și mi-aș face griji pentru ele, mi-aș distruge sănătatea; și în plus, mi-aș distruge întreaga capacitate de a le trata corespunzător.

Ordway Tead este un maestru al celor Patru Bune Deprinderi de Lucru. Vi le mai amintiți? (Vedeți partea a șaptea, capitolul 26.)

**Dacă nu aș fi încetat să-mi fac griji,
aș fi fost de mult în mormânt**

de CONNIE MACK

marele jucător de baseball

Am fost implicat în baseball-ul profesionist timp de peste șaiszeci și trei de ani. Când am început, în anii optzeci ai secolului trecut nu aveam niciun fel de salariu. Jucam pe terenuri virane și ne împiedicam de cutii de conserve și de hamuri aruncate. Când se termina jocul, făceam cheta. Câștigul era destul de mic pentru mine, mai ales de când rămăsesem principalul sprijin al mamei mele văduve și al fraților și surorilor mai mici. Uneori, echipa era nevoită să organizeze câte un picnic sau o petrecere pentru a putea merge înainte.

Am avut, în timp, o grămadă de motive de îngrijorare. Sunt singurul manager de baseball care a terminat vreodată pe ultimul loc șapte ani la rând. Sunt singurul manager care a pierdut vreodată opt sute de jocuri în opt ani. După o serie de înfrângeri, eram atât de îngrijorat, încât de-abia mai puteam mânca sau dormi. Dar am încetat să îmi mai fac griji acum douăzeci și cinci de ani și cred sincer că dacă nu o făceam atunci, aș fi de mult în mormânt.

Când mă gândesc la lunga mea viață (m-am născut pe vremea când Lincoln era președinte), cred că am reușit să îmi înving îngrijorarea făcând aceste lucruri:

1. Am înțeles cât era de inutilă. Am văzut că nu mă ducea nicăieri și că amenința să-mi distrugă cariera.

2. Am văzut că era pe punctul de a-mi distruge sănătatea.

3. Mi-am ocupat complet timpul cu planificarea și cu munca în vederea câștigării meciurilor viitoare și astfel nu am mai avut timp să îmi fac griji pentru jocurile deja pierdute.

4. Mi-am făcut, în cele din urmă, o regulă din a nu atrage niciodată atenția unui jucător pentru greșelile sale până ce nu treceau douăzeci și patru de ore de la meci. În vremurile de început, obișnuiam să discut aprins cu jucătorii. Dacă echipa pierdea, îmi era imposibil să mă abțin de la a-i critica pe jucători și de la a mă certa cu ei din cauza înfrângerii. Am descoperit că asta nu făcea decât să îmi sporească grijile. După ce criticam un jucător în fața celorlalți, acesta nu mai voia să coopereze. Devenea înverșunat. De aceea, odată ce nu eram sigur că mă pot stăpâni și îmi pot ține limba în frâu imediat după o înfrângere, mi-am făcut o regulă din a nu-i vedea pe jucători imediat după un meci pierdut. Nu discutam cu ei înfrângerea până a doua zi. Până atunci, mă răcoream, greșelile nu mi se mai păreau la fel de grave și puteam dezbate lucrurile cu calm. Astfel, oamenii nu se mai supărau și nu mai încercau să se apere.

5. Am încercat să-i inspir pe jucători mai degrabă încurajându-i prin laude decât distrugându-le moralul prin enumerarea defectelor lor. Am încercat să am un cuvânt bun pentru toată lumea.

6. Am observat că îmi făceam mai multe griji atunci când eram obosit; așa că mi-am făcut un program de somn de zece ore pe noapte, plus un pui de somn după-amiaza. Chiar și cinci minute de somn sunt de mare folos.

7. Cred că am evitat grijile și mi-am prelungit viața continuând să fiu activ. Am optzeci și cinci de ani, dar nu am de gând să mă retrag până când n-oi ajunge să spun aceleași povești la nesfârșit. Când voi începe să fac asta, voi ști că am îmbătrânit.

Connie Mack nu a citit niciodată o carte despre CUM SĂ PUI CAPĂT GRIJILOR, așa că și-a elaborat propriile-i reguli. De ce n-ați face și DUMNEAVOASTRĂ o listă de reguli pe care în trecut le-ați găsit folositoare – și să le scrieți aici?

Modalități pe care le-am găsit folositoare pentru învingerea îngrijorării:

- 1
- 2
- 3
- 4

Am scăpat de ulcerul la stomac și de îngrijorare schimbându-mi slujba și atitudinea mentală

de ARDEN W. SHARPE
Green Bay, Wisconsin

Acum cinci ani, eram îngrijorat, deprimat și bolnav. Doctorii mi-au spus că am ulcer la stomac. M-au pus la regim. Am băut lapte și am mâncat ouă până ce nu le mai puteam vedea. Dar nu m-am făcut bine. Apoi, într-o zi, am citit un articol despre cancer. Mi s-a părut că am toate simptomele. Acum, nu mai eram îngrijorat. Eram *îngrozit*. Firește că asta mi-a înrăutățit ulcerul. Lovitura finală a venit când armata m-a respins ca inapt fizic la douăzeci și patru de ani! Se pare că eram o ruină la vârsta la care ar fi trebuit să fiu în culmea puterii fizice.

Eram la capătul funiei. Nu mai vedeam nicio rază de speranță. Disperat, am încercat să analizez în ce fel ajunsesem în starea aceasta îngrozitoare. Încetul cu încetul, am început să înțeleg ce s-a întâmplat. Cu doi ani înainte, fusesem sănătos și fericit cu slujba mea de vânzător; dar austeritatea vremii de război mă silise să renunț la vânzări și să îmi iau o slujbă într-o fabrică. Nu-mi plăcea noua mea muncă și, ca să fie și mai rău, stăteam în preajma unor oameni cu o gândire negativă cum nu mai avusesem ghinionul să întâlnesc până atunci. Erau porniți împotriva a orice. Nimic nu era bine. Condamnau neîncetat slujba și blestemau salariul, orele, șeful și orice altceva. Am observat că le-am absorbit, fără să îmi dau seama, atitudinea negativă.

Treptat, am început să văd că ulcerul îmi era întreținut și agravat de propria-mi gândire negativă. Am hotărât atunci să mă întorc la activitatea care îmi plăcea – vânzarea; și să mă asociez cu oameni cu o gândire pozitivă, o gândire constructivă. Această decizie mi-a salvat, probabil, viața. Mi-am căutat deliberat prieteni și asociați de afaceri care erau gânditori progresivi – oameni fericiți, optimiști, lipsiți de griji – și de ulcer. De cum mi-am schimbat sentimentele, mi s-a schimbat și starea sănătății. În scurt timp, am și uitat că avusesem ulcer. Am descoperit curând că te poți molipsi de sănătate,

fericire și succes de la cei din jur la fel de ușor pe cât te poți molipsi de îngrijorare, înverșunare și eșec. Este cea mai importantă lecție pe care am învățat-o vreodată. Ar fi trebuit să o fi învățat cu mult timp în urmă. Dar așa a fost să fie. Înțeleg acum ce a vrut Isus să spună când a spus: „Omul este așa cum gândește în inima lui.”

Caut acum lumina verde

de JOSEPH M. COTTER

De când mă știu, în copilărie, în adolescență, în tinerețe și în viața adultă, mi-am făcut mereu griji. Grijiile mele au fost multe și variate. Unele au fost reale; majoritatea au fost imaginare. Rare au fost ocaziile când nu am avut motive de îngrijorare – atunci mi-am făcut griji că mi-ar fi putut scăpa ceva din vedere.

Apoi, cu doi ani în urmă, am început un nou mod de trai. Acesta presupunea o autoanaliză a defectelor – și a puținelor virtuți – un „inventar cercetător și cutezător” al însușirilor mele. Acesta m-a făcut să înțeleg care era cauza îngrijorării constante.

Faptul că nu puteam trăi doar pentru ziua de azi. Mă frământam pentru greșelile de ieri și mă temeam pentru viitor.

Mi s-a spus de nenumărate ori că „astăzi este ziua de mâine pentru care mi-am făcut griji ieri”. Dar nu mi-a fost de niciun folos. Am fost sfătuit să trăiesc după un program de douăzeci și patru de ore. Mi s-a spus că ziua în curs este singura asupra căreia am un control oarecare și că ar trebui să profit de ceea ce-mi oferă fiecare zi în parte. Mi s-a spus că, dacă fac asta, am să fiu atât de ocupat, încât nu-mi va rămâne timp să îmi fac griji pentru alte zile – trecute sau viitoare. Sfatul era logic, dar nu știu de ce nu puteam să îl transpun în practică.

Apoi, din senin, am găsit răspunsul – unde credeți? Pe un peron de tren, la ora șapte seara, pe 31 mai 1945. A fost o oră importantă pentru mine. De aceea mi-o amintesc atât de limpede.

Conduceam niște prieteni la tren. Plecau cu *The City of Los Angeles*, un tren rapid; se întorceau din vacanță. Era încă vreme de război – multă aglomerație. În loc să mă urc în tren împreună cu soția

mea, m-am plimbat de-a lungul șinelor înspre partea din față a trenului. M-am uitat vreun minut la locomotiva mare și lucitoare. Am privit înainte și am văzut un semafor uriaș. Lumina galbenă era aprinsă. Imediat, lumina s-a transformat într-un verde strălucitor. În acel moment, mecanicul a început să bată un clopot; am auzit familiarul „Toată lumea în vagoane!” și, în câteva secunde, uriașul tren s-a pus în mișcare, începându-și călătoria de 2 300 de mile.

Și mintea mea s-a pus în mișcare. Era ca și cum trebuia să înțeleg ceva. Se producea un miracol. Și curând am înțeles. Mecanicul de locomotivă îmi dăduse răspunsul pe care îl căutam. Pleca în acea călătorie lungă la semnalul unei singure lumini verzi. Dacă aș fi fost în locul lui, aș fi vrut să văd toate luminile verzi din întreaga călătorie. Imposibil, bineînțeles, și totuși exact asta încercam să fac cu viața mea – stând în gară, neducându-mă nicăieri, din cauză că mă străduiam prea tare să văd ce mi se așternea înainte.

Gândurile continuau să-mi alerge. Mecanicul nu-și făcea griji pentru problemele pe care le putea întâlni peste un număr de mile. Aveau să apară probabil niște întârzieri, niște încetiniri, dar nu de aceea existau sisteme de semnalizare? Lumini galbene: redu viteza și ia-o mai ușor. Lumini roșii: pericol real în față – *stop*. Asta dădea siguranța călătoriei cu trenul. Un sistem bun de semnalizare.

M-am întrebat de ce nu aveam și eu un sistem bun de semnalizare pentru viața mea. Răspunsul a fost că aveam, totuși, unul. Mi-l dăduse Dumnezeu. El îl controlează, așa că trebuie să fie bun. Am început să caut o lumină verde. Unde o puteam găsi? Păi, dacă Dumnezeu a creat luminile verzi, de ce să nu-L întreb pe El? Chiar asta am făcut.

Și acum, rugându-mă în fiecare dimineață, îmi primesc lumina verde pentru acea zi. Din când în când, primesc lumini galbene care îmi spun s-o iau mai încet. Iar uneori primesc lumini roșii care mă opresc înainte de a face o greșeală majoră.

Nu am mai avut griji începând din acea zi, de acum doi ani, când am făcut această descoperire. Pe parcursul acestor ani, mi s-au arătat peste șapte sute de lumini verzi, iar călătoria prin viață este mult mai

ușoară, lipsită de grija culorii următoarei lumini. Oricare ar fi culoarea, voi ști ce am de făcut.

Cum a trăit John D. Rockefeller timp de patruzeci și cinci de ani

John D. Rockefeller senior își acumulase primul milion la vârsta de treizeci și trei de ani. La vârsta de patruzeci și trei de ani, clădise cel mai mare monopol văzut vreodată – marea Standard Oil Company. Dar unde era la cincizeci și trei? Îngrijorarea îl doborâse la cincizeci și trei de ani. Îngrijorarea și traiul sub mare tensiune îi distruseseră deja sănătatea. La cincizeci și trei de ani, „arăta ca o mumie“, spune John K. Winkler, unul dintre biografii săi.

La cincizeci și trei de ani, Rockefeller a fost atacat de o maladie digestivă înșelătoare, care i-a produs căderea părului, până și a genelor, nerămânându-i decât o urmă vagă de sprâncene. „Starea lui era atât de gravă“, spune Winkler, „încât la un moment dat John D. a fost obligat să trăiască hrănindu-se cu lapte uman.“ După părerea doctorilor, avea alopecie, o formă de pierdere a părului survenită adeseori pe fond nervos. Arăta atât de ciudat cu capul complet chel, încât a fost nevoit să poarte o tichie. Mai târziu, au apărut perucile – la 500 de dolari bucata – și a purtat o perucă argintie până la sfârșitul vieții.

Rockefeller fusese binecuvântat la naștere cu o constituție de fier. Crescut la o fermă, avusese umeri puternici, o ținută dreaptă și un mers sprinten.

Și totuși, la cincizeci și trei de ani – când majoritatea bărbaților sunt în floarea vârstei – umerii îi erau căzuți și umbla târșându-și picioarele. „Când se uita în oglindă“, spune John T. Flynn, „un alt biograf de-al său, vedea un om bătrân. Munca neîncetată, îngrijorarea continuă și lipsa de exercițiu fizic și de odihnă își spusese cuvântul; îl îngenuncheaseră. Era acum cel mai bogat om din lume; era însă nevoit să țină o dietă pe care un nevoiaș ar fi disprețuit-o. Venitul lui era la acel moment de un milion de dolari pe săptămână – dar doi dolari pe săptămână i-ar fi fost probabil de

ajuns pentru a-și plăti hrana pe care o putea mânca. Lapte bătut și câțiva biscuiți – asta era tot ce îi permiteau doctorii. Pielea lui își pierduse culoarea – arăta ca un pergament vechi înfășurat strâns peste oase. Și numai îngrijirea medicală, cea mai bună care poate fi obținută cu bani, l-a împiedicat să moară la vârsta de cincizeci și trei de ani.

Cum s-a ajuns aici? Îngrijorarea. Șocurile. Traiul sub înaltă presiune, la mare tensiune. S-a „adus“ literalmente singur la marginea gropii. Chiar și la treizeci și trei de ani, Rockefeller își urmărea deja țelul cu o hotărâre atât de înverșunată, încât, după părerea celor care l-au cunoscut, „nimic nu-i lumina chipul, cu excepția vesteii despre o afacere bună“. Când obținea un profit mare, executa un fel de mic dans de război – își arunca pălăria pe jos și începea să țopăie. Dar dacă pierdea bani, era bolnav! A expediat odată cereale în valoare de 40 000 de dolari pe apa Marilor Lacuri. Fără asigurare. Costă prea mult: 150 de dolari. În noaptea aceea, asupra lacului Erie s-a stârnit o furtună violentă. Rockefeller a fost atât de îngrijorat că și-ar putea pierde transportul, încât atunci când partenerul său, George Gardner, a ajuns la birou dimineța, l-a găsit pe John D. acolo, plimbându-se nervos încolo și înapoi.

„Fuga“, i-a spus tremurând tot. „Hai să vedem dacă mai putem lua asigurarea acum, dacă nu-i prea târziu!“ Gardner a dat fuga și a luat asigurarea, dar când s-a întors la birou, l-a găsit pe John D. într-o stare nervoasă și mai rea. Primise între timp o telegramă: transportul ajunsese la destinație, fără să fi fost afectat de furtună. Acum era mai bolnav ca niciodată, fiindcă „irosiseră“ cei 150 de dolari! De fapt, a fost atât de bolnav, încât a trebuit să se ducă acasă și să stea la pat. Cândiți-vă la asta! La vremea aceea, firma lui avea o cifră de afaceri de 500 000 de dolari pe an – și totuși s-a îmbolnăvit atât de tare din pricina a 150 de dolari, încât a trebuit să stea la pat!

Nu avea timp de relaxare, nu avea timp de distracție, nu avea timp decât pentru a face bani și a preda la școala de duminică. Când partenerul său, George Gardner, a cumpărat cu 2 000 de dolari un

iaht la mâna a doua împreună cu alte trei persoane, John D. a rămas cu gura căscată și a refuzat să se urce la bordul lui. Gardner l-a găsit la lucru, la birou, într-o duminică după-amiaza și l-a rugat: „Haide, John, hai să ieșim puțin pe mare. O să-ți facă bine. Uită de afaceri. Distrează-te și tu puțin.“ Rockefeller a izbucnit. „George Gardner“, i-a spus, „ești cel mai extravagant om pe care l-am văzut. Ți periclitezi creditul de la bancă – și pe al meu. E cât se poate de clar că o să duci afacerea noastră de râpă. Nu, nu mă urc pe iahtul tău – nu vreau nici măcar să-l văd!“ Și a rămas în birou toată după-amiaza de duminică.

Aceeași lipsă de umor, aceeași lipsă de perspectivă l-au caracterizat pe John D. pe parcursul întregii sale cariere. Peste ani, declara: „Nu mi-am pus o singură dată capul pe pernă, noaptea, fără să îmi reamintesc că succesul meu putea fi numai temporar.“

Deși avea milioane la dispoziție, nu și-a pus niciodată capul pe pernă fără să-și facă griji că și-ar putea pierde averea. Nu-i de mirare că și-a distrus sănătatea. Nu avea timp pentru sport sau recreere, nu mergea nicicând la teatru, nu juca vreodată cărți, nu a mers niciodată la o petrecere. După cum spunea Mark Hanna, omul era nebun după bani. „Sănătos la cap în toate celelalte privințe, dar nebun după bani.“

Rockefeller îi mărturisise odată unui vecin din Cleveland, Ohio, că „își dorea să fie iubit“, atâta doar că era atât de rece și de suspicios încât erau puțini oameni care măcar să-l placă. Morgan a evitat o dată să facă afaceri cu el. „Nu-mi place tipul“, a mârâit. „Nu vreau să am de-a face cu el.“ Propriul frate al lui Rockefeller îl ura atât de tare, încât a mutat corpurile copiilor săi din locul de veci al familiei. „Nimeni din sângele meu“, a spus, „nu se va odihni vreodată într-un pământ controlat de John D.“ Angajații și asociații lui Rockefeller se temeau de el, și iată partea ironică: și *lui* îi era teamă de *ei* – teamă că ar putea ieși din birou și „trăda secrete“. Avea atât de puțină încredere în natura umană, încât, odată, când a semnat un contract pe zece ani cu un producător independent, l-a pus pe acesta să-i promită că nu va spune nimănui, nici măcar

nevestei! „Ține-ți gura închisă și condu-ți afacerea“ – acesta era mottoul lui.

Apoi, când se afla în culmea prosperității, când aurul îi curgea în cufere ca lava galbenă și fierbinte revărsându-se pe versanții Vezuviului, lumea lui personală s-a prăbușit. Cărți și articole au denunțat războiul tâlharului-magnat al Standard Oil Company! – comisioane secrete cu căile ferate, zdrobirea nemiloasă a tuturor rivalilor.

În regiunile petrolifere din Pennsylvania, John D. Rockefeller era cel mai detestat om de pe pământ. Cei pe care îi zdrobise îi ardeau portretul. Mulți dintre aceștia și-ar fi dorit să-i lege o funie de gâtul vestejit și să-l spânzure de creanga unui măr pădureț. La biroul lui, veneau cu nemiluita scrisori încărcate de foc și de pucioasă – scrisori cu amenințări la adresa vieții sale. Și-a angajat gardieni care să-l apere de dușmanii care voiau să-lucidă. A încercat să ignore acest ciclon de ură. Spusese odată cu cinism: „Poți să mă lovești cu piciorul și să mă insulti dacă mă lași să îmi văd de treabă așa cum știu eu.“ Dar a descoperit că era, la urma urmei, o ființă umană. Nu putea să suporte ura – și îngrijorarea. Sănătatea a început să i se subrezească. A fost uluit, nedumerit de acest nou inamic – boala – care l-a atacat din interior. La început „a ținut în secret indispozițiile ocazionale“, a încercat să-și scoată boala din minte. Dar insomnia, indigestia și căderea părului – toate, simptome fizice ale îngrijorării și ale colapsului – nu puteau fi tăgăduite. În cele din urmă, doctorii i-au spus șocantul adevăr. Avea de ales: banii și grijile pe de o parte – sau viața, de cealaltă parte. L-au avertizat: trebuia să se retragă din afaceri, altfel îl aștepta moartea. S-a retras. Dar până s-o facă, îngrijorarea, lăcomia, teama îi distruseseră deja sănătatea. Când Ida Tarbell, cea mai celebră autoare americană de biografii, l-a văzut, a fost șocată. A scris: „Chipul îi arăta o vârstă îngrozitoare. Era cel mai bătrân om din câți am văzut vreodată.“ Bătrân? Cum așa? Pe atunci, Rockefeller avea cu câțiva ani mai puțin decât a avut generalul MacArthur când a recucerit Filipinele! Dar era o epavă din punct de vedere fizic – într-o asemenea măsură, încât Ida Tarbell l-a compătimit. Ida lucra în acea vreme la puternica sa carte care

condamna Standard Oil și tot ce reprezenta compania; în mod cert nu avea niciun motiv să-l iubească pe cel ce construise această „caracatiță“. Și totuși, a spus că atunci când l-a văzut pe John D. Rockefeller predând la școala de duminică, cercetând avid chipurile celor din jur – „am avut un sentiment la care nu mă așteptam și care s-a intensificat în timp. *Mi-a părut rău pentru el.* Nu cunosc nicio tovarășie mai îngrozitoare decât teama.“

Când doctorii au „preluat comanda“ pentru a-i salva viața lui Rockefeller, i-au dat trei reguli – trei reguli pe care el le-a respectat, la literă, până la sfârșitul vieții. Iată-le:

1. *Evită îngrijorarea. Nu-ți face griji niciodată pentru nimic, în nicio împrejurare.*
2. *Relaxează-te și fă multe exerciții ușoare în aer liber.*
3. *Controlează-ți dieta. Oprește-te întotdeauna din mâncat când încă ești puțin flămând.*

John D. Rockefeller a respectat cele trei reguli; ele i-au salvat, probabil, viața. S-a pensionat. A învățat să joace golf, S-a apucat de grădinărit. A stat la taifas cu vecinii. S-a distrat. A cântat.

Dar a făcut și altceva. „În timpul zilelor de chin și al nopților de insomnie“, spune Winkler, „John D. a avut timp de meditație.“ A început să se gândească la alți oameni. A încetat, pentru prima oară, să se gândească la câți bani ar putea *obține*; a început să se întrebe cât valorează banii în termeni de fericire umană.

Pe scurt, Rockefeller s-a apucat acum să *dea* milioane! Uneori, nu a fost ușor. Când oferea bani unei biserici, amvoanele din toată țara ripostau strigând: „Bani murdari!“ Dar el a continuat să dea. A auzit că un mic colegiu sărac de pe țărmul lacul Michigan urma să fie închis pentru că nu-și plătise ipoteca. A pornit în ajutorul lui și a vărsat în el milioane de dolari, construind ceea ce este acum faimoasa Universitate din Chicago. A încercat să-i ajute pe negri. A donat bani unor universități pentru negri, ca Tuskegee College, unde erau necesare fonduri pentru continuarea muncii lui George Washington Carver. A ajutat lupta împotriva paraziților intestinali. Când doctorul

Charles W. Stiles, autoritate medicală în domeniu, a spus: „Un medicament în valoare de cincizeci de cenți va vindeca omul de această boală care face ravagii în Sud – dar cine va da cei cincizeci de cenți?“, Rockefeller i-a dat. A cheltuit milioane cu paraziții intestinali, stăvilind cel mai mare flagel care a afectat vreodată Sudul. Și a mers mai departe. A întemeiat o mare fundație internațională – Fundația Rockefeller – în scopul de a lupta împotriva bolii și a ignoranței de pe tot cuprinsul globului.

Vorbesc cu simțire despre această activitate, pentru că îi datorez propria mea viață Fundației Rockefeller. Cât de bine îmi aduc aminte că, atunci când eram în China în 1932, holera făcea ravagii în Beijing. Țăranii chinezi mureau ca muștele; cu toate acestea, în mijlocul acestei orori, ne-am putut duce la Colegiul Medical Rockefeller și ne-am vaccinat împotriva molimei. Chinezi și străini deopotrivă, am putut face cu toții asta. Și atunci am înțeles pentru prima oară ce făceau milioanele lui Rockefeller pentru lume.

Niciodată până atunci nu mai existase ceva asemănător Fundației Rockefeller în istorie. Este ceva unic. Rockefeller știa că pretutindeni în lume există multe mișcări inițiate de vizionari. Se întreprind cercetări; se înființează facultăți; doctorii luptă neîncetat împotriva bolii – dar prea adesea toată această muncă intelectuală trebuie să moară datorită lipsei de fonduri. A hotărât să îi ajute pe acești pionieri ai umanității – nu să-i „preia“, ci să le dea ceva bani și să-i ajute să se ajute singuri. Astăzi, dumneavoastră și cu mine îi putem mulțumi lui John D. Rockefeller pentru miracolul penicilinei și pentru zeci de alte descoperiri care au fost posibile datorită sprijinului său financiar. Îi puteți mulțumi pentru faptul că nu vă mai mor copiii în spital de meningită, boală care *odinioară* ucidea în patru cazuri din cinci. Și îi puteți mulțumi și pentru o parte din atacurile întreprinse împotriva malariei și tuberculozei, a gripei și difteriei și a multor altor boli care încă năpăstuiesc lumea.

Cum a rămas cu Rockefeller? Donându-și banii, și-a căpătat liniștea minții? Da, a fost, în sfârșit, mulțumit. „Dacă publicul și l-a

imaginat rumeșând, după 1900, atacurile împotriva companiei Standard Oil“, spune Allan Nevins, „publicul s-a înșelat foarte tare.“

Rockefeller era fericit. Se schimbase atât de radical, încât nu își mai făcea niciun fel de griji. De fapt, a refuzat să piardă somnul unei nopți chiar și atunci când a fost silit să accepte cea mai mare înfrângere din întreaga sa carieră!

Înfrângerea a venit atunci când corporația pe care o clădise, uriașa Standard Oil, a fost silită să plătească „cea mai mare amendă din istorie“. Guvernul Statelor Unite a considerat că Standard Oil este un monopol, încălcând astfel direct legile antitrust. Bătălia a durat cinci ani. Cele mai strălucite creiere din domeniul juridic au dus o luptă interminabilă în ceea ce a fost la acea vreme cel mai lung proces din istorie. Dar Standard Oil a pierdut.

Când judecătorul Kenesaw Mountain Landis i-a înmănat decizia, avocații apărării s-au temut că bătrânul John D. avea să fie extrem de afectat. Însă ei nu știau cât de mult se schimbuse.

În seara aceea, unul dintre avocați l-a chemat pe John D. la telefon. A discutat decizia cu tot tactul posibil și a spus, apoi, îngrijorat: „Sper că n-o să vă lăsați tulburat de această decizie, domnule Rockefeller. Sper că veți dormi bine la noapte.“

Iar bătrânul John D.? A hârâit în receptor: „Nu-ți face griji, domnule Johnson, *intenționez* să dorm bine la noapte. Sper ca nici pe dumneata să nu te afecteze. Noapte bună!“

Asta de la un om care căzuse odinioară la pat din cauză că pierduse 150 de dolari! Da, i-a luat mult timp lui John D. să-și învingă grijile. Era pe moarte la cincizeci și trei de ani – dar a trăit până la nouăzeci și opt!

Mă sinucideam lent, fiindcă nu știam să mă relaxez

de PAUL SAMPSON

Până acum șase luni, goneam prin viață cu viteză maximă. Eram mereu încordat, niciodată relaxat. Mă întorceam acasă de la muncă în fiecare seară, îngrijorat și epuizat nervos. De ce? Deoarece nu mi-a

spus nimeni: „Paul, te ucizi singur. De ce n-o iei mai încet? De ce nu te relaxezi?“

Mă sculam repede dimineța, mâncam repede, mă bărbieream repede, mă îmbrăcam repede și plecam cu mașina la lucru, conducând de parcă m-aș fi temut că îmi zboară volanul pe fereastră dacă nu-mi țin mâinile încleștate pe el. Lucram repede, mă grăbeam spre casă și până și noaptea încercam să dorm repede.

Ajusesem într-un asemenea hal, încât m-am dus să văd un celebru specialist în boli nervoase din Detroit. Mi-a spus să mă relaxez. Mi-a spus să mă gândesc la relaxare tot timpul – să mă gândesc la asta când lucrez, când conduc mașina, când mănânc, când încerc să adorm. Mi-a spus că mă sinucideam lent fiindcă nu știam să mă relaxez.

De atunci practic relaxarea. Când mă duc seara la culcare, nu încerc să adorm până ce nu mi-am relaxat conștiincios trupul și respirația. Iar acum mă trezesc dimineța odihnit – o mare schimbare în bine, fiindcă înainte mă trezeam dimineța obosit și încordat. Acum, mă destind în timp ce mănânc și în timp ce șofez. Ca să fiu sigur, sunt atent în timp ce conduc mașina, dar o conduc acum cu mintea, nu cu nervii. Dar locul cel mai important în care mă relaxez este la lucru. Întrerup munca de mai multe ori pe zi și mă analizez pentru a vedea dacă sunt complet destins. Acum, când sună telefonul, nu mă mai reped să apuc receptorul de parcă m-ar urmări cineva; și când îmi vorbește cineva, sunt relaxat ca un bebeluș adormit.

Rezultatul? Viața este mult mai plăcută; și am scăpat complet de oboseala și de îngrijorarea nervoasă.

Mi s-a întâmplat un adevărat miracol

de doamna JOHN BURGER

Grijile mă doborâseră complet. Mintea îmi era atât de confuză și de tulburată, încât nu mai vedeam nicio bucurie în viață. Nervii îmi erau atât de încordați, încât nu puteam nici să dorm noaptea, nici să mă destind ziua. Cei trei copii mici ai mei erau separați, locuiau la

rude. Soțul meu, întors recent de la serviciul militar, era în alt oraș, unde încerca să își facă un birou de avocatură. Simțeam toată nesiguranța perioadei de refacere de după război.

Eram o amenințare pentru cariera soțului meu, pentru zestrea firească de fericire a copiilor, pentru viața normală de familie și pentru propria mea viață. Soțul meu nu găsea o clădire potrivită și singura soluție era să o construiască. Totul depindea de însănătoșirea mea. Cu cât înțelegeam asta mai bine și cu cât mă străduiam mai mult, cu atât mă temeam mai tare de eșec. Apoi, am dezvoltat o teamă de a mai face planuri și am început să fug de orice responsabilitate. Simțeam că nu mă mai pot încrede în mine. Simțeam că sunt complet ratată.

Când totul era mai negru și nu se mai zărea nicio rază de speranță, mama a făcut pentru mine ceva ce nu voi uita niciodată și pentru care nu voi înceta să-i fiu recunoscătoare. M-a silit să lupt. M-a dojenit pentru că am cedat și mi-am pierdut stăpânirea asupra nervilor și a minții. M-a provocat să mă scol din pat și să lupt pentru tot ceea ce am. Mi-a spus că mă dădeam bătută în fața situației, temându-mă de aceasta, în loc să o înfrunt, fugind de viață, în loc să o trăiesc.

Așa că din acea zi am început să lupt. Chiar la acel sfârșit de săptămână le-am spus părinților că se puteau întoarce acasă, deoarece aveam să mă descurc singură pe viitor; și am făcut ceea ce părea imposibil la acel moment. Am început să am singură grijă de cei doi copii mai mici. Am început să dorm bine, să mănânc mai bine, și starea psihică mi s-a îmbunătățit. Peste o săptămână, când părinții s-au întors să mă viziteze, m-au găsit cântând în timp ce călcam. Aveam un sentiment de bunăstare, fiindcă începusem o bătălie și o câștigam. N-am să uit nicicând această lecție. Dacă o situație pare insurmontabilă, înfrunt-o! Pornește la luptă! Nu te lăsa!

De atunci mă silesc să muncesc și mă pierd în muncă. Am reușit, în sfârșit, să-mi strâng copiii la un loc și să mă alătur soțului meu în noua noastră casă. Am hotărât că mă voi face suficient de bine

pentru a da minunatei mele familii o mamă puternică și fericită. M-am cufundat în planuri pentru căminul nostru, pentru copii, pentru soț, pentru tot – cu excepția mea. Am devenit prea ocupată ca să mă mai gândesc la mine. Și atunci s-a petrecut adevăratul miracol.

Am devenit din ce în ce mai tare și mă puteam trezi cu bucuria bunăstării, cu bucuria planificării zilei ce o aveam înaintea, cu bucuria de a trăi. Și deși au mai apărut de-atunci și zile de depresie, mai ales când eram obosită, nu le-am dat importanță – și, treptat, au devenit din ce în ce mai rare, până ce, în final, au dispărut.

Acum, după un an, am un soț fericit, care se bucură de succes, o casă frumoasă în care pot să muncesc șaisprezece ore pe zi, și trei copii sănătoși și fericiți – iar pentru mine, pacea minții!

Cum și-a învins îngrijorarea Benjamin Franklin

O scrisoare a lui Benjamin Franklin către Joseph Priestley. Acesta din urmă, invitat să devină bibliotecarul contelui de Shelburne, i-a cerut sfatul lui Franklin. Franklin îi descrie în scrisoarea de răspuns cum își rezolvă el problemele fără să își facă griji.

Londra, 19 septembrie 1772

Stimate domn,

În afacerea atât de importantă pentru dumneavoastră, în privința căreia mi-ați cerut sfatul, nu pot, neavând suficiente premise, să vă sfătuiesc *ce anume* să hotărâți, dar, dacă îmi dați voie, am să vă spun *cum*. Când apar astfel de cazuri dificile, ele sunt dificile mai ales din cauză că, deși reflectăm asupra lor, nu avem în minte toate argumentele pro și contra în același timp; uneori se prezintă unele, la alt moment celelalte, primele ieșindu-ne din minte. De aici – diferitele scopuri și înclinații care prevalează în mod alternativ, precum și nesiguranța care ne încurcă.

Ca să trec peste aceasta, eu procedez astfel: împart printr-o linie o foaie de hârtie în două coloane; scriu într-o parte argumentele pro, iar în cealaltă parte argumentele contra. Apoi, pe parcursul a patru

zile de reflecție, scriu sub cele două titluri scurte indicații ale diferitelor argumente care îmi vin în minte la acel moment, *în favoarea* sau *împotriva* măsurii. După ce le am pe toate în fața ochilor, mă străduiesc să estimez greutatea fiecăruia; și când găsesc două (câte unul de fiecare parte) care par egale, le tai pe amândouă. Dacă găsesc un argument pro egal cu două argumente contra, le tai pe toate trei. Dacă găsesc că două motive pro cântăresc cât trei motive contra, le tai pe cele cinci; și procedând astfel, găsesc în final unde este echilibrul; și dacă după o zi sau două de reflecție nu mai apare niciun lucru important pe niciuna dintre părți, iau hotărârea în mod corespunzător. Și deși ponderea argumentelor nu poate fi apreciată cu precizia cantităților algebrice, totuși, atunci când fiecare este luată în considerare separat și comparativ și întregul stă în fața mea, cred că pot judeca mai bine și este mai puțin probabil să fac un pas pripit; în fapt, am avut mult de profitat de pe urma acestui gen de ecuații care ar putea fi numit *algebră morală sau algebra prudenței*.

Dorindu-vă sincer să luați hotărârea cea mai bună, rămân pentru totdeauna, stimate prieten, al dumneavoastră...

BEN FRANKLIN

Am fost atât de îngrijorată, încât nu am consumat decât lichide timp de optsprezece zile

de KATHRYNE HOLCOMBE FARMER

Acum trei luni, am fost atât de îngrijorată, încât n-am dormit patru zile și patru nopți; și nu am consumat decât lichide timp de optsprezece zile. Până și mirosul de mâncare îmi provoca o greață violentă. Nu pot găsi cuvinte ca să descriu neliniștea mentală pe care am îndurat-o. Mă întreb dacă în iad or exista torturi mai rele decât cele prin care am trecut. Am simțit că ori înnebunesc, ori mor. Știam că nu am cum să continui să trăiesc în felul acela.

Punctul de cotitură al vieții mele a fost ziua în care am primit o copie a manuscrisului acestei cărți. Pe durata ultimelor trei luni,

am trăit, practic, cu această carte, studiind fiecare pagină, încercând cu disperare să găsesc un nou mod de viață. Schimbarea care s-a produs în perspectiva mentală și în stabilitatea mea emoțională este aproape incredibilă. Sunt acum capabilă să îndur bătăliile fiecărei zile care se scurge. Înțeleg acum că în trecut am ajuns aproape să înnebunesc nu din cauza problemelor de astăzi, ci din pricina înverșunării și a neliniștii provocate de ceva ce s-a întâmplat ieri sau de ce mă temeam că s-ar putea întâmpla mâine.

Dar acum, când dau să îmi fac griji dintr-un motiv oarecare, mă opresc imediat și încep să aplic câteva dintre principiile pe care le-am învățat studiind această carte. Dacă sunt tentată să intru în criză din cauza unui lucru care trebuie făcut astăzi, mă ocup de el, îl fac imediat și mi-l scot din minte.

Când sunt confruntată cu genul de probleme care altădată mă aduceau la limita nebuniei, mă apuc cu calm să aplic cele trei etape descrise în capitolul 2, partea întâi. Mai întâi, mă întreb care este lucrul cel mai rău care mi se poate întâmpla. Apoi, încerc să accept mental această eventualitate. Al treilea lucru pe care-l fac este să mă concentrez asupra problemei și să văd cum pot îmbunătăți situația cea mai rea pe care sunt deja pregătită să o accept – dacă nu am încotro.

Când mă trezesc făcându-mi griji din pricina unui lucru pe care nu-l pot schimba – și nu vreau să-l accept –, mă opresc și repet această mică rugăciune:

Dă-mi, Doamne, seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile care îmi stau în putință și înțelepciunea de a ști care este diferența.

De când am citit cartea aceasta, trăiesc cu adevărat o nouă și mult mai bună viață. Nu mai las neliniștea să îmi distrugă sănătatea și fericirea. Pot acum să dorm nouă ore pe noapte. Mă bucur de mâncare. S-a ridicat un vâl de pe mine. Mi s-a deschis o ușă. Pot acum să văd și să mă bucur de frumusețea lumii care mă înconjoară.

Lasă grijile, începe să trăiești

Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru viața de acum și pentru privilegiul de a trăi într-o lume atât de minunată.

V-aș sugera să citiți și dumneavoastră această carte din nou; țineți-o lângă pat; subliniați pasajele aplicabile problemelor dumneavoastră. Studiați-o; folosiți-o. Pentru că nu este o „carte de citit“ în sensul obișnuit; este un „îndrumar“ – către un nou stil de viață!

Cuprins

PREFATĂ

Cum a fost scrisă această carte și de ce	7
Nouă sugestii despre cum să trageți cât mai multe învățăminte din această carte	13

PARTEA ÎNTÂI

Lucrurile fundamentale pe care ar trebui să le știți despre griji

1. Trăiți în „compartimente etanșe de timp“	19
2. O formulă magică pentru a scăpa de griji	30
3. Ce puteți păți din cauza grijilor	38

PARTEA A DOUA

Tehnicile fundamentale de analizare a grijilor

4. Cum să analizați și să rezolvați problemele legate de griji	51
5. Cum să eliminați jumătate din grijile legate de afaceri	59

PARTEA A TREIA

Cum să vă învingeți năravul îngrijorării înaintea
de a vă învinge el pe dumneavoastră

6. Cum să vă alungați din minte grijile	67
7. Nu vă lăsați doborâți de cărăbuși	77
8. O lege care vă va scăpa de multe griji	85
9. Cooperati cu inevitabilul	92
10. Plasați o comandă „stop-pierderi“ pe grijile dumneavoastră	102
11. Nu încercați să tăiați rumeguș cu ferăstrăul	109

PARTEA A PATRA

Șapte feluri în care puteți cultiva o atitudine mentală
aducătoare de liniște și fericire

12. Opt cuvinte ce vă pot transforma viața	117
13. Prețul scump al răfuiei	131

DALE CARNEGIE

- 14. Dacă veți face asta, nu vă veți face niciodată
griji din cauza nerecunoștinței 140
- 15. Ați da tot ce aveți pe un milion de dolari? 147
- 16. Găsește-te pe tine și fii tu însuți: amintește-ți
că nu mai e altul ca tine pe lume 154
- 17. Dacă ai o lămâie, fă o limonadă 161
- 18. Cum să vă vindecați de depresie în paisprezece zile 169

PARTEA A CINCEA

Modalitatea perfectă de a învinge grijile

- 19. Cum și-au învins mama și tata grijile 187

PARTEA A ȘASEA

Cum să nu ne facem griji din cauza criticii

- 20. Amintiți-vă că nimeni nu lovește un câine mort 211
- 21. Faceți ce trebuie – și critica nu vă poate răni 215
- 22. Prostii pe care le-am făcut 220

PARTEA A ȘAPTEA

Șase modalități de a preveni oboseala și îngrijorarea și de a vă menține energia și buna dispoziție la cote înalte

- 23. Cum să vă bucurați de o oră în plus pe zi 229
- 24. Ce vă obosește – și ce este de făcut 234
- 25. Cum să evitați oboseala – și să arătați mereu tineri! 239
- 26. Patru bune deprinderi de lucru, care vă vor ajuta
să preveniți oboseala și îngrijorarea 245
- 27. Cum să alungăm plictiseala, care produce oboseală,
îngrijorare și resentimente 250
- 28. Cum să nu ne facem griji din cauza insomniei 259

PARTEA A OPTA

Cum am învins grijile

- 31 de povestiri adevărate 269