

Libris .RO

Respectăm oamenii și cărți

Ecuția

fericirii

**NU-ȚI DORI NIMIC +
FĂ ORICE**

= AI TOTUL

Dale Carnegie a fost secolul trecut. Stephen Covey
a fost deceniul trecut. Neil Pasricha este acum.

SUSAN CAIN, autoarea cărții *QUIET*

NEIL PASRICHA

PUBLICA

Ecuatia

fericirii

**NU-ȚI DORI NIMIC +
FĂ ORICE**

= AI TOTUL

Traducere din engleză de
Dan Bălănescu

NEIL PASRICHA

PUBLICA

Cuprins

Nota autorului 13

Nu-ți dori nimic

Secretul nr. 1

Primul lucru pe care trebuie să-l faci
înainte să poți fi fericit

1. Șase cuvinte care îți vor schimba pentru
totdeauna perspectiva asupra fericirii 21
2. Principalul motiv pentru care este
atât de greu să fii fericit 24
3. Singurul lucru pe care îl au în comun doctorul tău,
profesorul tău și Tom Hanks 29
4. Cât putem controla? 32
5. Șapte pași pentru a fi fericit chiar acum 35
 - Trei plimbări* 36
 - Repriza de 20 de minute* 37
 - Fapte bune la întâmplare* 37
 - Deconectare completă* 38
 - Intră în ritm* 38
 - Meditație de două minute* 39
 - Cele cinci mulțumiri* 39
6. O ultimă lecție de la mănăstire 41

Secretul nr. 2

Fă asta și criticile nu te pot afecta

- | | | |
|-----|---|----|
| 1. | Singurul obiectiv stabilit de tine, care contează | 49 |
| 2. | Care este cea mai mare problemă a obiectivelor externe? | 54 |
| 3. | Patru cuvinte simple care blochează orice critici | 55 |
| 4. | De ce slujba ta de vis poate fi cea mai groaznică slujbă pe care ai avut-o vreodată | 56 |
| 5. | Cele trei laturi ale succesului | 61 |
| 6. | Motivul trist și regretabil pentru care ne ascultăm criticii | 65 |
| 7. | Schema secretă care îți crește încrederea în tine | 67 |
| 8. | Trei pași simpli către autoacceptare | 72 |
| | <i>Stai în umbră</i> | 72 |
| | <i>Te scuzi</i> | 73 |
| | <i>Te accepți</i> | 74 |
| 9. | Cum aplică Buddha acest secret? | 76 |
| 10. | Ce ne transmite un mesaj ascuns pe terenul central de la Wimbledon? | 78 |
| 11. | „Eu nu stau pe margine și critic... eu acționez.” | 82 |

Secretul nr. 3

Cele trei cuvinte care te vor salva în cele mai proaste zile ale tale

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | Războiul principal pe care îl duci zilnic | 89 |
| 2. | Războiul secundar din fiecare zi | 92 |
| 3. | Singurul lucru pe care mulți miliardari și-l doresc, dar nu îl pot avea | 96 |
| 4. | Ce are în comun cu Rolling Stones un filosof grec? | 98 |

- | | |
|---|-----|
| 5. Când pare o nimica toată să câștigi un milion de dolari? | 99 |
| 6. Povestea clasică a pescarului mexican | 101 |
| 7. Cum să folosești cele trei cuvinte în cele mai proaste zile ale tale | 103 |

Fă orice

Secretul nr. 4

Visul pe care îl avem cu toții este complet greșit

- | | |
|--|-----|
| 1. Teribila tragedie a domnului Wilson | 113 |
| 2. Thomas Jefferson și Teddy Roosevelt sunt de acord în această privință | 115 |
| 3. Ce putem învăța de la cele mai sănătoase persoane de 100 de ani? | 117 |
| 4. Cea mai importantă lecție pe care o putem învăța din <i>Alice în Țara Minunilor</i> | 120 |
| 5. Ideea oribilă a nemților, care a distrus viețile tuturor | 121 |
| 6. „Când ai terminat-o cu schimbările, ești terminat.” | 126 |
| 7. Cele patru atuuri ale muncii | 130 |
| <i>Socializarea</i> | 130 |
| <i>Autoorganizarea</i> | 132 |
| <i>Stimularea</i> | 136 |
| <i>Povestea</i> | 137 |
| 8. Visul pe care îl avem cu toții este complet greșit | 140 |

Secretul nr. 5

Cum să faci mai mulți bani decât un absolvent de Harvard cu MBA

- | | |
|---|-----|
| 1. Ce face Harvardul pentru salariul tău? | 147 |
|---|-----|

- | | | |
|----|---|-----|
| 2. | „Au înnebunit toți?” | 149 |
| 3. | Singurul calcul care îți arată cât câștiga <i>cu adevărat</i> | 152 |
| 4. | Cum poate câștiga un profesor sau un asistent manager din comerț mai mult decât un absolvent de Harvard cu MBA? | 155 |

Secretul nr. 6

Secretul de a nu mai fi niciodată prea ocupat

- | | | |
|----|--|-----|
| 1. | Fă asta și imediat te vei elibera | 163 |
| 2. | Cei trei indici ai eliberării | 170 |
| 3. | Cum folosesc acest secret NASA, Alfred Hitchcock și Nicole Katsuras | 172 |
| 4. | Eliminatorul nr. 1: Cum poți lua orice decizie de două ori mai repede? | 176 |
| | <i>Cum iau decizii de două ori mai repede</i> | |
| | <i>președintele Statelor Unite și CEO-ul Facebook?</i> | 178 |
| | <i>Curiosul caz al lui Benjamin Lee</i> | 178 |
| | <i>Cea mai istovitoare idee pe care am avut-o vreodată</i> | 180 |
| | <i>295 de motive pentru care ești obosit chiar acum</i> | 183 |
| | <i>Ce găsești în fiecare dimineață și pierzi în fiecare noapte?</i> | 183 |
| | <i>Singura persoană ale cărei reguli nu poți decât să le urmezi</i> | 185 |
| | <i>Bucuria neașteptată de a fi complet blocat</i> | 187 |
| | <i>Patru cuvinte simple care te vor ajuta să ierarhizezi totul</i> | 190 |
| 5. | Eliminatorul nr. 2: Modul paradoxal de a avea mai mult timp | 196 |
| | <i>Singura lege care stabilește cât timp necesită fiecare acțiune</i> | 198 |
| | <i>Cum reduci la jumătate timpul total al ședinței?</i> | 200 |
| | <i>Cum finalizezi într-o singură zi un proiect de trei luni?</i> | 202 |

6.	Eliminatorul nr. 3: Cum poți câștiga o oră pe zi doar cu o mică schimbare	205
	<i>Cum să îți protejezi bunul cel mai de preț</i>	209
	<i>Cea mai mare iluzie pe care o ai alături de toți ceilalți angajați</i>	211
	<i>Singurele două moduri ale creierului tău și cum le poți folosi</i>	214
	<i>Unul dintre lucrurile cele mai grele și mai importante pe care le vei face vreodată la serviciu</i>	215
7.	„Ce rost mai are viața când, plini de griji, nu avem timp să ne oprim și să privim în jurul nostru?”	218

Ai totul

Secretul nr. 7

Cum îți poți transforma cea mai mare teamă într-o reușită

1.	Trauma din copilărie care m-a determinat să renunț la înot	229
2.	Două bariere pe care le plasăm în fața oricărui lucru pe care nu vrem să-l facem	231
3.	Schema secretă prin care poți ajunge de la teamă la succes	233
4.	Cum folosește Jerry Seinfeld acest secret pentru a scrie comedie?	238
5.	Este mai ușor de făcut decât de zis, nu invers	240
6.	Metoda de 30 de secunde prin care poți aplica acest secret în viața de zi cu zi	241
7.	Ce spune cel mai mare fizician din toate timpurile?	243
8.	Sloganul publicitar pe care îl știe toată lumea pentru că aplică acest secret	244

9. Cea mai importantă lecție pe care o putem învăța
din *Singur acasă* 245

Secretul nr. 8

Modul simplu în care îți poți controla cea mai importantă relație

1. „Coordonez o trupă de dans burlesc” 253
2. Cea mai autentică persoană din toate timpurile 255
3. „Fericirea apare când există o armonie între ceea ce
gândești, spui și faci.” 258
4. Trei teste simple pentru a-ți dezvălui secretul 261
Testul de sâmbătă dimineața 262
Testul băncii 264
Testul celor cinci oameni 267
5. Cele cinci mari regrete ale celor aflați
pe moarte și cum le poți evita 270
6. „Când nu ai dușmani în interior, cei din afară
nu te pot răni.” 273

Secretul nr. 9

Cel mai bun sfat pe care îl vei primi vreodată

1. „97% dintre bolnavii de cancer de plămâni sunt
fumători și 97% dintre fumători nu se îmbolnăvesc
niciodată de cancer de plămâni” 283
„Nu urma sfaturi” 284
 2. Ce putem învăța din cel mai obișnuit sfat? 285
- Îți mulțumesc 289
Mulțumiri 291

1

Șase cuvinte care îți vor schimba pentru totdeauna perspectiva asupra fericirii

Să începem cu o veste proastă.

Modelul de fericire pe care îl învățăm de mici este, de fapt, total învechit.

Credem că trebuie să muncim din greu înainte să avem un succes mare și apoi să fim fericiți.

Credem că această schemă arată așa:



Învăță din greu! → Numai 10! → Fii fericit!

Mergi la multe interviuri! → Fă o treabă bună la job! → Fii fericit!

Muncește peste program! → Fii promovată! → Fii fericit!

Dar, în realitate, lucrurile nu stau așa. Modelul acesta nu funcționează. Facem o treabă grozavă, avem succes mare, dar, în loc să fim fericiți, nu facem altceva decât să ne stabilim noi obiective. Acum învățăm pentru următoarea slujbă, pentru următoarea diplomă, pentru următoarea promovare. De ce să ne oprim la diploma de licență dacă o putem obține pe cea de master? De ce să ne oprim la funcția de director dacă putem fi vicepreședinte? De

ce să ne oprim la a deține o casă dacă putem avea două? Nu atin-
gem niciodată fericirea. O împingem tot mai departe.

Ce se întâmplă când luăm „Fii fericit” de la sfârșitul acestei
scheme și îl punem la început? Atunci aceste șase cuvinte impor-
tante arată așa:

**FII
FERICIT** → **TREABĂ
GROZAVĂ** → **SUCCES
MARE**

Acum totul se schimbă. *Totul se schimbă.* Dacă începem prin a
fi fericiți, atunci ne simțim grozav. Arătăm grozav. Facem sport.
Intrăm în legătură unii cu alții. Ce se întâmplă? Reușim să facem o
treabă grozavă, pentru că *ne simțim grozav când o facem.* Ce
obținem făcând o treabă grozavă? Succese mari. Sentimente
puternice de reușită și, în consecință, diplome, promovări și tele-
foane de la mama ta care îți spune cât de mândră este de tine.

Publicația *Harvard Business Review* relatează că oamenii
fericiți sunt cu 31% mai productivi, au salarii cu 37% mai mari și
sunt de trei ori mai creativi decât colegii lor.

Așadar, care este primul lucru pe care trebuie să-l faci înainte
de a fi fericit?

Fii fericit.

Fii fericit *în primul rând.*

Fericirea îți activează centrele învățării. Creierul tău va lumina
ca zgârie-norii din Manhattan la amurg, va scânteia ca diamantele
sub luminile magazinelor de bijuterii și va străluci ca stelele pe
cerul întunecat de deasupra câmpurilor de la țară.

Psihologul pozitivist William James a spus: „Cea mai mare des-
coperire a oricărei generații este că omul își poate schimba viața
prin schimbarea atitudinii”.

Autorul cărții *The Happiness Advantage*^{*}, Shawn Achor, a afirmat: „Nu neapărat realitatea este cea care ne modelează, ci lentilele prin care creierul nostru vede lumea ne modelează realitatea”.

William Shakespeare a spus: „Nu există nimic bun sau rău, gândirea noastră îl face astfel”.

* Carte apărută și în limba română cu titlul *Avantajul fericirii*, Editura Busine\$\$ Tech, 2013 (n.r.).

2

Principalul motiv pentru care este atât de greu să fii fericit

Potrivit lui Shakespeare: „Nu există nimic bun sau rău, gândirea noastră îl face astfel”. Dar, dacă este doar gândirea, simpla gândire, de ce nu ne putem *gândi* că ne simțim bine oricând dorim? Pare că ar trebui să putem comuta, pur și simplu, un întrerupător mental.

Dar amândoi știm că nu e ușor. Uneori, creierele noastre se fixează pe lucruri negative. Nu ne putem abține! Mie mi se întâmplă tot timpul asta. Și vrei să știi un secret? Tuturor ni se întâmplă asta. Uneori, fiecare dintre noi se fixează pe chestii negative. Am vorbit pe scenă cu cei mai cunoscuți speakeri motivaționali, cu directori generali din topul *Fortune 500* și cu lideri politici din întreaga lume. Știi ce fac toți în culise? Tremură. Transpiră. Se gândesc că ceva ar putea merge prost.

Cu toții avem monologuri interioare negative. Optimiști eterni nu există. Sunt oameni care se simt optimiști, dar și ei au monologuri interioare negative. Și e în regulă. Problema nu este că avem gânduri negative.

Problema apare atunci când credem că nu ar trebui să avem gânduri negative.

Dar *de ce* se fixează creierele noastre pe lucruri negative? Odată ce înțelegem acest lucru, învățăm cât de mult putem controla și putem face efortul conștient de a fi fericiți folosind tehnici verificate.

Respect Acesta este unul dintre cele mai importante lucruri pe care ți le împărtășesc.

De ce e atât de greu să fii fericit?

Pentru că, în mare parte, viața a fost scurtă, dură și foarte competitivă în cei 200 000 de ani de când specia noastră există pe această planetă. Iar creierele noastre sunt pregătite pentru această lume fragilă, dură și foarte competitivă.

Cât de fragilă, dură și competitivă era?

Să facem un experiment rapid.

Oprește-te, închide ochii și imaginează-ți când ai fost ultima dată absolut singur într-un loc îndepărtat.

S-a întâmplat când erai cu cortul pe munte și când te-ai îndepărtat de foc și ai stat pe malul colțuros al unui lac limpede ca oglinda? S-a întâmplat la o cascadă învăluită în ceață, pe care ai descoperit-o într-o excursie când colegii tăi au dispărut și tot ce azeai era vântul care foșnea printre frunzele din coronamentul pădurii? S-a întâmplat când alergai, la răsăritul soarelui, pe o plajă de-a lungul coastei și, brusc, n-ai mai văzut pe nimeni kilometri întregi în nicio direcție?

Imaginează-te din nou în locul acela.

Acum, închipuie-ți că pe planeta noastră nu mai există următoarele:

- Toalete
- Chiuvete
- Dușuri
- Apă curentă
- Computere
- Telefoane
- Internet
- Paturi
- Scaune
- Drumuri
- Biciclete
- Mașini
- Avioane
- Bărci
- Cărți
- Hârtie
- Creioane
- Stilouri
- Medicamente
- Unelte
- Bănci
- Băcăni
- Restaurante
- Frigidere
- Congelatoare
- Ferme
- Sobe

- Birouri
- Mese
- Jachete
- Pantaloni
- Spitale
- Farmacii
- Doctori
- Șosete
- Pantofi
- Cuptoare cu microunde
- Cămăși
- Pulovere
- Lenjerie de corp

Acum stai singur pe planetă fără niciunul dintre aceste lucruri. Scoate-ți telefonul din buzunar și aruncă-l. Scoate-ți și pantalonii și cămașa, pentru că nu există. Scoate totul. Ești gol-puşcă fără nimic în jur. Niciunul dintre lucrurile acelea nu există. Și niciunul nu va apărea înaintea de sfârșitul vieții tale!

Acum închide ochii, imaginează-te acolo și amintește-ți că:

99 % din istoria noastră am trăit în această lume.

99% din istoria noastră am avut o speranță de viață de 30 de ani.

99% din istoria noastră ne-am bătut **permanent capul pentru supraviețuire.**

Viața era scurtă, dură și extrem de competitivă, iar acum avem același creier din punct de vedere fiziologic, pe care l-am avut pe tot parcursul istoriei.

Eram fericiți atunci? Întrebarea mai potrivită este: aveam timp să fim fericiți?

David Cain, autorul cărții *Raptitude: Getting Better At Being Human*, descrie exact această situație:

Dacă vreunul dintre strămoșii noștri ar fi fost vreodată cu adevărat fericit cu bunurile sale, cu statutul său social sau cu tot ceea ce realizase în viață, s-ar fi aflat brusc într-un anumit pericol. Nu exista niciun leagăn al civilizației pe care să se bazeze dacă ceva mergea prost.

Așadar, supraviețuirea ne cerea să ne creăm propria plasă de siguranță. A avea suficient nu putea niciodată să pară suficient, altfel am fi devenit mulțumiți de noi înșine, ceea ce ne-ar fi făcut vulnerabili în fața prădătorilor, concurenților și ghinionului. Fericirea de lungă durată era prea riscantă.

Nevoia aceasta instinctivă pentru ceea ce nu avem ne induce un sentiment permanent de nemulțumire. Fără el, strămoșii noștri s-ar fi confruntat cu foametea, după o vânătoare nereușită. Acest scenariu simplu și nemilos este programat să forțeze supraviețuirea cu orice cost. Funcționează extrem de bine în acest scop, dar ne lasă pradă stresului și neplăcerilor în cea mai mare parte a timpului. Nefericirea este metoda naturii de a-i ține pe oameni în alertă. Este un sistem primitiv, dar a funcționat mii de ani.

Anul		„Am nevoie de...”		„Dacă nu ...”
180 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
170 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
160 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
150 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
140 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
130 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
120 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
110 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
100 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
90 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
80 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
70 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
60 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri

50 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
40 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
30 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
20 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
10 000 î.e.n.	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
1	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
1 000	→	Mâncare și siguranță	→	Voi muri
2 000	→	Fericire	→	Voi muri

Disponem de același creier pe care l-am avut întotdeauna în această perioadă din istoria noastră în care viața a fost scurtă, brutală și foarte competitivă. Creierul nostru nu s-a schimbat brusc când am primit mașinările tipografice, avioanele și internetul. Cum a fost programat creierul nostru?

Ce a făcut această teamă? Ne-a asigurat supraviețuirea. Am supraviețuit cu orice cost. Am fost paranoici. Am fost luptători. Am fost nemiloși. Am fost brutali. Am fost ucigași. Și, datorită ei... am ajuns aici. Și, datorită ei... am cucerit planeta. Și, datorită ei... avem totul pe lume.

Așadar, apare întrebarea: teama aceea este încă programată în creierile noastre astăzi?

3

Singurul lucru pe care îl au în comun doctorul tău, profesorul tău și Tom Hanks

Da, teama aceea este încă programată în creierele noastre.
Este pretutindeni, este în creierele noastre.

Tom Hanks, unul dintre cei mai de succes actori din lume, care câștigă milioane cu fiecare film și care a obținut două Premii Oscar, a spus: „Unii oameni se duc noaptea la culcare spunându-și: «Am avut o zi bună». Eu sunt unul dintre cei care se îngrijorează și se întreabă: «Cum am greșit astăzi?»”.

Andy Grove este longevivul director al Intel care a contribuit la transformarea companiei într-un succes de miliarde de dolari. A fost numit de *The New York Times* „tipul care a generat creșterea în Silicon Valley”, a fost desemnat Omului Anului în 1997 de revista *Time* și a fost idolatrizat de Steve Jobs, conform autobiografiei acestuia. Știți celebra lui exprimare? „Doar paranoicii supraviețuiesc.”

Creierele noastre încă urmează zilnic acest model paranoid care este o rețetă pentru nefericire! Unii îl numesc Sindromul Studentului la Medicină. Acesta este o expresie inventată prima dată de Jerome K. Jerome, în 1889, în binecunoscutul lui volum *Trei într-o barcă*: „Îmi amintesc că am mers într-o zi la Muzeul Britanic pentru a studia tratarea unei boli ușoare pe care o dezvoltasem – rinită alergică îmi închipui că era. Am luat cartea și am citit tot ce-mi propusesem; iar apoi, într-un moment de neatenție, am dat

paginile aiurea și am început să studiez, în liniște, bolile în general. Am uitat care a fost prima boală peste care am dat - o calamitate înfiorătoare, devastatoare, din câte îmi amintesc - și, înainte să apuc să văd jumătate din lista «simptomelor prevestitoare», mi-a încolțit în minte ideea că sufeream de aceasta”.

„Pentru un timp, am rămas îngrozit de groază; iar apoi, într-o stare de letargie și disperare, am început să dau din nou paginile. Am ajuns la febra tifoidă - am citit simptomele -, am descoperit că am febră tifoidă, trebuie să o fi avut luni întregi fără să știu - m-am întrebat ce altceva mai am; s-a dovedit că așa-numita boală Dansul Sfântului Vitus - am descoperit, așa cum mă așteptam, că aveam și boala asta - a început să mă intereseze, prin urmare am început să-l examinez amănunțit, așa că am luat-o alfabetic - am studiat malarie și am aflat că eram pe cale să mă îmbolnăvesc de ea și că stadiul acut avea să înceapă în aproximativ două săptămâni...”

Nu este vorba doar despre studenții la Medicină. Ni s-a întâmplat tuturor.

Scanăm lumea în scopul depistării de probleme pentru că asta ne-a ajutat să supraviețuim. Iar concepția noastră actuală despre lume nu face altceva decât să întărească și să dezvolte aceste emoții negative.

La cabinetul medical, când primești rezultatele analizelor de laborator, doctorul îți spune: „Nivelul zahărului din sânge este bun, colesterolul este bun, dar fierul este scăzut”. Ce faci? Iei măsuri pentru creșterea nivelului de fier. Mănâncă fripturi! Dar nu trebuie să faci nimic pentru creșterea nivelului de zahăr din sânge sau al colesterolului. Dacă nivelul colesterolului ar trebui să fie sub 200mg/dL și ești la 195, foarte bine! Dacă ești la 205, e o problemă. Doctorii sunt plătiți când suntem bolnavi. Nu ar trebui să-i plătim când suntem sănătoși?

Directorii de magazine aplică „managementul prin excepție”, uitându-se la rapoartele de dimineață, găsind cifrele sub medie și încercând să le crească. Dacă raportul acela spune că cifrele de trafic

Res sunt bune, valoarea coșului este bună, dar timpul la casă este sub medie, ce vrea șeful? Case de marcat mai rapide. Mai mulți casierii! Nu se face nimic pentru îmbunătățirea statisticilor care respectă media.

În clasă, profesorul prezintă rezultatele la teste și oferă ajutor suplimentar celor sub medie. Trebuie să treacă! Dacă nu, anul se repetă, sistemul se destabilizează, prietenii avansează. Ce se întâmplă cu copiii sub medie? Ajutor suplimentar la prânz. Meditații. Teste corective. De ce nu li se oferă provocări elevilor care obțin 100 de puncte?

La fel se întâmplă și la locul de muncă. Primim evaluările anuale care arată cum ne-am descurcat. Ce se întâmplă dacă ești sub nivelul de așteptare? Planuri de creștere a eficienței! Ședințe suplimentare cu șeful! Expediere la cursuri de pregătire! Ce se întâmplă dacă ai o evaluare bună? Creștere de 2%. O bătaie pe umăr.

În loc să identificăm rezultatele bune și să le îmbunătățim, creierile noastre fac asta:

1. Caută problema.
2. Găsesc problema.
3. Rezolvă problema.

Asta au fost antrenate creierile noastre să facă timp de 200 000 de ani. Dar, pentru că scanăm lumea în căutare de probleme, nu vom vedea nimic altceva. Iată cum a definit Kelly Oxford, autoare de mare succes în clasamentul *New York Times*, Sindromul Studentului la Medicină pe Twitter: „WebMD* este ca și cum ți-ai alege propria carte de aventuri în care deznodământul este întotdeauna cancerul”.

Așadar, ce putem face?

* Site medical de tip generalist (n.t.).