

Cum  
să învingi  
grijile  
și stresul

DALE  
CARNEGIE

Traducere din limba engleză  
de Cristina Stoenescu



București  
2019

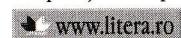


Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372  
e-mail: [comenzi@litera.ro](mailto:comenzi@litera.ro)

Autorul acestei cărți nu oferă sfaturi medicale și nu sugerează nici un fel de tehnică sub formă de tratament, fie direct sau indirect, pentru probleme fizice, emoționale sau medicale fără sfatul unui medic. Intenția autorului este numai aceea de a oferi informație de natură generală pentru a ajuta cititorul să își îmbunătățească starea emoțională și spirituală. În cazul în care folosești orice informație în scopuri personale, autorul și publicația nu își asumă nici o responsabilitate pentru acțiunile tale.

Ne puteți vizita pe



*Cum să învingi grijile și stresul*  
Dale Carnegie

Copyright © 2018, 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză de  
Graal Soft/Cristina Stoenescu

Editor: Vidrașcu și fiili

Redactori: Carmen Ștefania Neacșu, Mihaela Moroșanu

Corector: Elena-Anca Coman

Copertă: Claudia Pascu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
CARNEGIE, DALE

Cum să învingi grijile și stresul / Dale Carnegie;  
trad.: Cristina Stoenescu – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3540-2

I. Stoenescu, Cristina (trad.)

159.9

## CUPRINS |

<i>Prefață</i> .....	7
1. Pericolele grijilor .....	11
2. Rupe lanțul îngrijorărilor .....	27
3. Grijile legate de locul de muncă .....	43
4. Dezvoltă o atitudine pozitivă .....	65
5. Cum să învingi frica .....	77
6. Gestionarea stresului .....	91
7. Eliminarea epuizării .....	109
8. Reducerea presiunii timpului .....	125
9. Cum să faci față schimbărilor .....	143
<i>Cuvânt de încheiere</i> .....	161
<i>Despre autor</i> .....	165
<i>Despre Dale Carnegie &amp; Associates, Inc.</i> .....	169
<i>Despre editor</i> .....	171

CAPITOLUL

## PERICOLELE GRIJILOR

De câte ori nu ne-am trezit în mijlocul nopții, plini de transpirație din cauza îngrijorării legate de o problemă cu care aveam să ne confruntăm a doua zi sau chiar mult mai târziu în viitor? Cât de des nu ne-am oprit brusc în mijlocul unei activități care ne făcea plăcere și am început să ne gândim la o problemă care ne îngrijora excesiv?

Este foarte puțin probabil ca vreun om să nu se fi confruntat cu asemenea chinuri pricinuite de îngrijorare, în repetate rânduri. Cu toate acestea, atunci când privim în urmă, câteva săptămâni sau luni mai târziu, realizăm că problema care ne tulburase somnul sau ne transformase bucuria în neliniște și anxietate nu a ajuns să ia proporțiile pe care ne temuserăm că le va lua sau a fost mult mai puțin semnificativă decât anticipaserăm noi că va fi. Nici o problemă nu a fost vreodată rezolvată prin îngrijorare. Dacă energia pe care o folosim (iar grija

e o consumatoare mare de energie) ar fi fost canalizată către o abordare mai constructivă în vederea rezolvării situației, în loc să continuăm să ne facem griji, am fi putut să ne depășim teama și să ne calmăm, fiind astfel mai sănătoși și mai fericitori.

Ceea ce citești nu este o idee nouă. De-a lungul istoriei, nenumărați profesori și filozofi au exprimat același lucru în mai multe moduri. În cartea sa *How to Stop Worrying and Start Living*<sup>1</sup> Dale Carnegie a abordat această problemă în profunzimea ei. Chiar și numai câteva dintre sugestiile prezente în această carte îi pot ajuta pe mulți dintre noi să evaluateze corespunzător anxietățile care ne afectează atât de mult.

### Trei moduri de a reduce la minimum griile

Este ușor să îi spui cuiva să înceze să își facă griji. Este mai greu să pui efectiv în practică acest sfat. Iată câteva sugestii ajutătoare:

1. Când te confrunți cu o problemă care îți produce îngrijorare, nu reveni asupra ei iar și iar. Înfrunt-o o dată pentru totdeauna și ia o decizie. Îngrijorarea este de obicei cauzată de indecizie.

Odată ce ai luat o decizie, nu te mai răzgândi. Nu va fi întotdeauna decizia corectă, dar orice acțiune pozitivă este de obicei mai bună decât lipsa oricărei acțiuni. Nu face greșala de a te aștepta că nu vei greși niciodată.

2. Decide unde se termină gândul și unde începe îngrijorarea.

Amintește-ți, îngrijorarea nu este același lucru cu gânditul. Gândurile clare sunt constructive. Grija este distructivă.

3. Dacă putem face ceva pentru a rezolva problema care ne macină, e cazul să acționăm. Ar trebui să luăm orice măsură posibilă de a o soluționa, ca să nu ne mai îngrijoreze.

Mai mulți membri ai Centrului de Seniori din New York își făceau griji că ar fi putut să fie jefuiți pe drumul lor spre și dinspre centru. Teama constantă i-a ținut pe mulți dintre ei încuiați de frică în camere, iar ceilalți ieșeau din centrul plini de teamă. Unul dintre bătrâni a recunoscut că îngrijorarea aceasta îi afectează pe toți, dar că nimeni nu face nimic altceva decât să se teamă. El și-a redirecționat gândurile dinspre îngrijorare către acțiune. Rezultatul – s-au organizat grupuri formate din mai mulți bărbați și femei care mergeau împreună prin „zonele periculoase“ într-un anumit moment al zilei. Înlocuirea anxietății distructive cu gândire constructivă a rezolvat problema.

*Atunci când ai de înfruntat o problemă, întrebă-te: Care este situația cea mai rea care se poate întâmpla? Apoi pregătește-te să o accepți. Apoi începe să îmbunătățești situația cea mai rea.*

DALE CARNEGIE

### Folosește legea probabilităților

Atunci când Mike a renunțat la studii, asemenea multora din generația lui, el s-a decis să facă autostopul prin Statele Unite. Mama lui a trecut prin multe nopți albe în care își făcea griji pentru tot ce i s-ar putea întâmpla rău. Ar fi putut să fie ucis, răpit, să cadă într-o groapă, să fie arestat, să se îmbolnăvească sau să se alăture unui grup infracțional. Săptămâni întregi n-a putut dormi, n-a putut mâncă și n-a avut nici o bucurie. Grija o cuprinsese cu totul.

Atunci când a cerut sfatul unei prietene vechi, aceasta i-a reamintit că multe alte mii de tineri au făcut același lucru.

<sup>1</sup> *Lasă griile, începe să trăiești*, ediția a IV-a, trad. rom. de Adriana Ciorbaru, Curtea Veche Publishing, 2011

Cați dintre ei au pătit ceva grav? Ea i-a sugerat să verifice la poliție, să citească ziarele și să contacteze câteva agenții sociale. Aceste surse au confirmat că numai un procent infim de tineri a pătit ceva vreodată. Legea probabilităților a fost un argument bun pentru alinarea grijilor mamei. Odată ce mama lui Mike a acceptat acest lucru, mintea ei s-a relaxat, a încetat să își mai facă griji, iar viața ei s-a întors la normal. Desigur că a mai avut momente de îngrijorare din când în când, dar ele nu i-au mai dominat viața. Între timp, băiatul ei s-a întors acasă și și-a reluat studiile.

Dacă nu ar fi privit problema din perspectiva corectă, sănătatea și echilibrul ei personal ar fi putut fi distruse.

## Trăiește prezentul în compartimente de câte o zi

În cartea lui *Lasă grijile, începe să trăiești*, Dale Carnegie citează următoarele afirmații ale dr. William Osler, unul dintre cei mai mari chirurgi și filosofi ai începutului de secol XX, într-o prezentare susținută la Universitatea Yale în fața unui grup de studenți.

Dr. Osler le-a reamintit că, pe un pachet, căpitanul poate sigila compartimentele ale navei dacă acestea prezintă un risc pentru restul vasului. Apoi a spus:

Acum fiecare dintre voi reprezintă ceva mult mai minunat decât un pachet și are de parcurs o călătorie mult mai lungă. Ceea ce vă îndemn este să învățați să controlați această mașinărie astfel încât să trăiți prezentul în compartimente de câte o zi, ca să vă bucurați de siguranță pe parcursul călătoriei. Apăsați pe un buton și auziți, la fiecare nivel al vieții voastre, cum ușile de fier încidează trecutul – zilele moarte de ieri. Atingeți un alt buton și încideazăți, cu o perdea metalică, accesul către viitor, la fel de ferm cum ati făcut-o cu trecutul... Viitorul este azi... Nu există ziua de mâine. Risipa de energie, stresul psihologic, grijile nevrotice ridică obstacole în calea

celui care își face probleme cu privire la de viitor... Închideți bine ușa și înspre provă, și înspre pupă, și pregătiți-vă să creați obiceiul unei vieți trăite în compartimente de câte o zi.

Dr. Osler nu a vrut să spună că nu trebuie să facem nici un efort ca să ne pregătim pentru ziua de mâine. Dar a susținut că cel mai bun mod de a ne pregăti pentru ziua de mâine este să ne concentrăm cu toată capacitatea noastră mentală, cu tot entuziasmul nostru asupra zilei de azi și a faptului de a face din activitățile de azi ceva superb. Acesta este singurul mod prin care ne putem pregăti pentru viitor.

Pentru a ne ajuta să închidem ușile de fier ale trecutului și ale viitorului, Dale Carnegie ne sugerează să ne punem următoarele întrebări și să ne notăm răspunsurile:

- Oare tind să amân momentele din prezent făcându-mi griji în legătură cu viitorul sau visând la ceva de neatins?
- Oare îmi otrăvesc prezentul regretând lucruri din trecut – lucruri care sunt deja istorie?
- Oare mă trezesc în fiecare dimineață hotărât să trăiesc clipa – să profit cât mai mult de aceste 24 de ore?
- Pot să obțin mai mult de la viață trăind prezentul în compartimente de câte o zi?
- Când am să încep să trăiesc aşa? Săptămâna viitoare?... Mâine?...Azi?
- E o vorbă: „Trecutul s-a încheiat, nu îl putem schimba; viitorul este necunoscut, dar ziua de azi este un dar, prezentul e un dar“.

## Trei oale cu apă

Este foarte ușor să ne pierdem speranța atunci când lucrurile par mereu că dau greș. Uneori ni se pare că, orice am face, nimic nu iese bine. Următoarea parabolă ne oferă o altă perspectivă asupra lucrurilor.

O Tânără s-a dus la mama ei să se plângă despre greutățile vieții sale. Nu știa ce să facă și voia să renunțe. Era obosită

Respiți nu mai voină să continue. De fiecare dată când rezolva o problemă, apărea alta.

Mama ei a dus-o în bucătărie, unde a umplut trei oale cu apă și le-a pus pe foc. În scurt timp, apa a început să fierbă. În prima oală a pus morcovi, în a doua a pus ouă și în ultima a pus boabe de cafea. Le-a lăsat la fieră să spună un cuvânt.

În aproximativ douăzeci de minute a luat oalele de pe foc. A scos morcovii și i-a așezat într-un castron. A scos apoi ouăle și le-a pus într-un castron. A luat și cafeaua și a strecut-o într-un castron. Apoi a întrebat-o pe fata ei:

– Spune-mi, ce vezi?

– Morcovi, ouă și cafea, a răspuns ea. Mama i-a dat castroanele și a rugat-o să pipăie morcovii. La atingere se simțeau moi. Apoi a rugat-o să ia un ou și să-l spargă. După ce l-a decojit, ea a observat că oul era tare. La final, mama a rugat-o să bea din cafea. Fiica ei a zâmbit în timp ce savura aroma și gustul cafelei. Fata a întrebat-o apoi ce au însemnat toate acestea.

Mama ei i-a explicat că fiecare dintre aceste obiecte a trecut prin același proces de fierbere. Fiecare a reacționat diferit. Morcovii au fost la început duri și puternici. Însă după ce au fost fierți, au devenit slabii și moi. Ouăle au fost fragile. Coaja a protejat lichidul din interior, însă după ce au fost fierte, gălbenușul s-a întărit. Dar boabele de cafea erau unice. După ce au fost fierte, ele au schimbat apă.

– Tu care dintre ele ești? a întrebat-o pe fiica ei. Cum reacționezi atunci când dai de greu? Ești un morcov, un ou sau o boabă de cafea?

Gândește-te la asta: Ce sunt eu? Sunt morcovul care pare puternic, dar atunci când dă de durere și de obstacole devine moale și slab? Sunt oul care începe cu o inimă maleabilă, dar care se schimbă după ce a fierit? Am avut oare cândva un spirit bland care, după un deces, o despărțire sau o problemă financiară, a devenit dur și împietrit? Oare carapacea mea arată la fel, dar pe dinăuntru sunt înverșunat și am o inimă dură?

Sau sunt precum bobul de cafea? Bobul reușește să schimbe apa fierbinte, mediul însuși care provoacă durerea. Atunci când apa devine fierbinte, bobul își împărtășește aroma. Dacă suntem precum boabele de cafea atunci când întâmpinăm obstacole, putem schimba situația din jurul nostru. În cel mai intunecat ceas ne putem ridica la un alt nivel. Cum facem față adversităților? Suntem morcovi, ouă sau boabe de cafea?

Cei mai fericiți oameni nu au neapărat tot ce este mai bun, dar reușesc să scoată ce este mai bun din viață lor. Cel mai strălucitor viitor va fi mereu construit pe fundația unui trecut uitat; nu putem merge înainte în viață până când nu renunțăm la eșecurile și durerile din trecut.

Urmează în viață această zicală: „Când ne-am născut, plângem atunci când toată lumea din jurul nostru zâmbea. Trebuie să ne trăim viețile astfel încât, la final, noi să fim cei care râd în timp ce toată lumea din jur plâng“.

*Dacă oamenii care își fac griji în legătură cu datoriiile lor să arăgăndă la bogățiile pe care le au, ei ar înceta să se mai îngrijoreze.*

DALE CARNEGIE

## Zece sfaturi pentru a reduce gradul de îngrijorare

Desigur, nu există viață fără griji. Apar mereu probleme serioase care ne fac să ne îngrijorăm și care ne pot acapara viațile pentru o vreme. Cu toate acestea, prea mulți oameni își fac griji cu privire la probleme mărunte, temporare sau uneori chiar inexistente. Iată zece sugestii pentru a ține îngrijorarea sub control:

### 1. Vezi-ți de treaba ta

Cei mai mulți dintre noi își creează singuri probleme amestecându-se în treburile altora. Facem asta pentru că avem convingerea că modul nostru de a face lucrurile este cel mai bun și că cei care nu se conformează gândirii noastre

trebuie să fie criticați și îndrumăți în direcția corectă, în direcția noastră. Oamenii se poartă în acest fel din cauza ego-ului lor. Ei simt că au mereu dreptate și că este misiunea lor să le arate celorlalți „calea cea dreaptă“. Dacă ne vedem de treaba noastră și dăm sfaturi doar atunci când suntem întrebați, vom avea mai puține lucruri care să ne îngrijoreze.

### *2. Nu păstra ranchiună*

Este normal să avem resentimente față de persoanele care ne insultă sau care ne rănesc. Cu toate acestea, dacă vrem să mergem mai departe, este esențial să învățăm arta iertării și să lăsăm trecutul în urmă. Viața este prea scurtă ca să o risipim cu aceste mărunțișuri. Uită, iartă și mergi mai departe.

### *3. Credă în tine*

Ne facem griji că nu ne sunt recunoscute reușitele. Șefii și colegii noștri nu ne laudă decât foarte rar sau niciodată. Trebuie să înțelegem că există mulți oameni care rareori laudă pe alținciva fără vreun motiv egoist. Ei sunt întotdeauna gata să critice, dar ne ignoră reușitele. Punem prea mult accent pe cum credem noi că ne văd ceilalți. Dacă noi credem într-adesea în abilitățile și competențele noastre, ne vom face mai puține griji cu privire la atitudinea celorlalți față de noi.

### *4. Ferește-te de invidie*

Toți am trecut prin perioade în care am simțit cum gelozia ne poate tulbura pacea minții. Poate lucrăm mai mult decât colegii noștri din birou, dar ei sunt promovați, iar noi nu. Afacerea noastră abia stă pe linia de plutire, dar competitorul nostru prosperă. Ne invidiem vecinul pentru că are o mașină mai nouă și mai scumpă. Gelozia nu ne va rezolva problemele, ci doar ne va crea o stare de îngrijorare și ne va face să ne simțim mai puțin siguri pe noi. Trebuie să învățăm să acceptăm ceea ce avem și să muncim din greu ca să ne îmbunătățim viațile, păstrându-ne în acest timp mintea ferită de invidie față de alții.

### *5. Nu-ți fie frică de schimbare*

Schimbarea este inevitabilă. Nici un progres nu e posibil fără ea. Însă prea mulți dintre noi se tem de schimbare. Ea ne scoate din zona de confort. Atunci când avem de-a face cu schimbarea, este mai bine să ne concentrăm atenția asupra îmbunătățirii pe care ar putea aduce ea, în loc să ne îngrijorăm că ne-ar putea afecta negativ.

Schimbarea nu se limitează la situațiile în care ne pun ceilalți. Ar trebui să analizăm mereu modul în care facem lucrurile și să căutăm noi moduri prin care să fim mai eficienți. Sugerarea unor schimbări comportă un anumit risc. Schimbarea poate da greș, dar oamenii care au încredere în ei își învață să accepte aceste riscuri și sunt destul de rezistenți încât să nu își facă prea multe probleme din cauza cecurilor ocasionale, mergând pur și simplu mai departe.

### *6. Învață să acceptă inevitabilul*

După 22 de ani de muncă în cadrul companiei, Edith aștepta cu nerăbdare pensionarea, de care o mai despărțea numai opt ani. Atunci când compania a anunțat că urmează să dea faliment, nu i-a venit să credă. Toate planurile ei fusese să construite pe siguranța propriei slujbe.

Edith plângea în fiecare noapte. Fusese întotdeauna mândră că reușise să se întrețină singură și acum avea să devină dependentă de copiii ei. În câteva săptămâni, Edith s-a schimbat – dintr-o femeie încrezătoare și mereu veselă a devenit o persoană agitată, cu migrene și deranjamente stomacale constante. Doctorul ei i-a spus că medicamentele nu sunt soluția. El a sfătuit-o să se concentreze pe situațiile din viața ei în care reușise să depășească obstacolele ieșite în cale. După un timp, Edith a acceptat inevitabilul și a început să își caute un alt loc de muncă și să facă pași către o etapă nouă și aventuroasă din viața ei. A învățat să profite de punctele ei forte și și-a dezvoltat o atitudine prin care să își depășească problemele.