

CUPRINS

Șaisprezece moduri care te vor ajuta, parcurgând această carte:	9
Prefață. Cum a fost scrisă această carte și de ce	11

Partea I

Lucruri fundamentale pe care ar trebui să le știi despre griji

Capitolul 1 - Trăiești în „compartimente etanșe de timp”	20
Capitolul 2 - O formulă magică pentru rezolvarea situațiilor care provoacă îngrijorare.....	34
Capitolul 3 - Ce efecte poate avea îngrijorarea asupra ta	43

Partea a II-a

Tehnici de bază în analiza îngrijorărilor

Capitolul 4 - Cum să analizezi și să rezolvi problemele legate de îngrijorări.....	57
Capitolul 5 - Cum să elimini jumătate din grijile legate de afaceri	67

Partea a III-a -

Cum să învingi obiceiul de a-ți face griji, înainte ca acesta să te domine

Capitolul 6 - Cum să îți alungi grijile din minte.....	78
Capitolul 7 - Nu lăsa gândacii să te descurajeze	90
Capitolul 8 - O lege care va elimina multe dintre grijile noastre.....	99
Capitolul 9 - Cooperează cu inevitabilul.....	107
Capitolul 10 - Pune o comandă „stop-pierderi” pe grijile tale.....	119
Capitolul 11 - Nu încerca să tai rumegușul	128

Partea a IV-a

Șapte moduri de a cultiva o atitudine mentală, aducătoare de pace și fericire

Capitolul 12 - Opt cuvinte care îți pot transforma viața	136
--	-----

Capitolul 13 - Prețul ridicat al răzbunării.....	153
Capitolul 14 - Dacă faci asta, nu te vei mai îngrijora niciodată, din cauza lipsei de recunoștință.....	164
Capitolul 15 - Ai accepta un milion de dolari pentru ceea ce ai?.....	172
Capitolul 16 - Găsește-te pe tine și fii tu însuși: amintește-ți că nu există altcineva pe pământ ca tine.....	181
Capitolul 17 - Dacă ai o lămâie, fă o limonadă	190
Capitolul 18 - Cum să te vindeci de depresie în paisprezece zile.....	200

Partea a V-a

Regula de aur pentru a învinge îngrijorarea

Capitolul 19 - Cum au învins îngrijorările mama și tatăl meu.....	220
--	-----

Partea a VI-a

Cum să nu ne mai facem griji, în legătură cu criticile

Capitolul 20 - Amintește-ți că nimeni nu lovește un câine mort.....	246
Capitolul 21 - Fă ceea ce trebuie, iar criticile nu te vor mai răni	250
Capitolul 22 - Prostii pe care le-am făcut.....	255

Partea a VII-a

Șase moduri de a preveni oboseala și îngrijorarea, de a-ți menține energia și moralul la cote ridicate

Capitolul 23 - Cum să te bucuri de o oră în plus pe zi.....	263
Capitolul 24 - Ce te obosește și ce poți face în această privință	264
Capitolul 25 - Cum poate o gospodină să evite oboseala și să rămână tânără	270
Capitolul 26 - Patru obiceiuri bune de lucru, care te vor ajuta să previi oboseala și îngrijorarea.....	276
Capitolul 27 - Cum să alungăm plictiseala, care produce oboseală, îngrijorare și resentimente	284

Capitolul 28 - Cum să nu-ți mai faci griji din cauza insomniei	290
---	-----

Partea a VIII-a

Cum să găsești tipul de muncă în care poți să fii fericit și că ai succes

Capitolul 29 - Decizia majoră a vieții	312
--	-----

Partea a IX-a

Cum să reduci grijile financiare

Capitolul 30 - „70% dintre toate grijile noastre...”	324
--	-----

Partea a X-a

Cum am învins grijile

32 de povești adevărate	342
Șase mari necazuri m-au lovit deodată.....	342
Pot să mă transform într-un optimist plin de viață în mai puțin de o oră.....	345
Cum am scăpat de complexul de inferioritate	346
Am trăit în „Grădina lui Allah”	351
Cinci metode pe care le folosesc pentru a alunga îngrijorarea.....	355
Am rezistat ieri. Pot să rezist și astăzi.....	359
Nu mă așteptam să trăiesc să văd zorii.....	361
Mă duc la sală să lovesc în sacul de box sau fac drumeții în aer liber.....	363
Eram „tipul veșnic îngrijorat de la Virginia Tech”	364
Am trăit, potrivit acestei fraze	366
Am trăit iadul și am supraviețuit	367
Am fost unul dintre cei mai nechibzuiți oameni din lume.....	369
Am încercat întotdeauna să-mi mențin linia de aprovizionare deschisă	371
Am auzit o voce în India.....	374
Când mi-a bătut șeriful la ușă.....	377
Cel mai dur adversar cu care m-am luptat vreodată a fost îngrijorarea	380

L-am rugat pe Dumnezeu să nu mă lase să ajung la orfelinat	382
Mă comportam ca o femeie isterică.....	384
Am învățat să nu-mi mai fac griji, uitându-mă cum soția mea spăla vase	388
Am găsit răspunsul: rămâneți ocupați!	390
Timpul rezolvă multe lucruri.....	392
Am fost avertizat să nu încerc să vorbesc sau să mișc măcar un deget.....	394
Mă eliberez pe deplin de poverile trecutului	396
Dacă nu aș fi încetat să-mi fac griji, aș fi fost de mult în mormânt	397
Câte una pe rând, domnilor, câte una pe rând.....	399
Acum, aștept semaforul verde	400
Cum a trăit John D. Rockefeller cu timp împrumutat vreme de patruzeci și cinci de ani.....	403
Citirea unei cărți despre sex a împiedicat căsnicia mea să se destrame.....	411
Mă sinucideam încet, pentru că nu știam să mă relaxez.....	413
Mi s-a întâmplat un adevărat miracol.....	415
Eșecuri	417
Eram atât de îngrijorată, încât nu am mâncat nimic solid timp de optsprezece zile.....	417

Șaisprezece moduri care te vor ajuta, parcurgând această carte:

- Îți oferă o serie de formule practice și testate pentru rezolvarea situațiilor care îți provoacă îngrijorare.
- Îți arată cum să elimini imediat 50% dintre grijile legate de afaceri.
- Îți oferă șapte moduri de a cultiva o atitudine mentală care îți va aduce pace și fericire.
- Îți arată cum să reduci grijile financiare.
- Îți explică o lege care va elimina multe dintre grijile tale.
- Îți spune cum să transformi criticile în avantajul tău.
- Îți arată cum poate o gospodină să evite oboseala și să păstreze un aspect tânăr.
- Îți oferă patru obiceiuri de lucru care te vor ajuta să previi oboseala și îngrijorarea.
- Îți arată cum să adaugi o oră pe zi la viața ta profesională.
- Îți arată cum să eviți tulburările emoționale.
- Îți prezintă poveștile a zeci de bărbați și femei, obișnuiți, care îți povestesc în propriile cuvinte cum au încetat să se mai îngrijoreze și cum au început să trăiască.
- Îți oferă rețeta lui Alfred Adler, pentru vindecarea melancoliei în paisprezece zile.
- Îți oferă cele 21 de cuvinte care i-au permis medicului de renume mondial, Sir William Osier, să alunge îngrijorarea.
- Îți explică cei trei pași magici pe care Willis H. Carrier, fondatorul industriei de aer condiționat, îi folosește pentru a învinge îngrijorarea.

Îți arată cum să folosești ceea ce William James numea „leacul suveran pentru îngrijorare”.

Îți oferă detalii despre modul în care mulți oameni faimoși au învins îngrijorarea, printre care: Arthur Hays Sulzberger, editorul *New York Times*; Herbert E. Hawkes, fost decan al Universității Columbia; Ordway Tead, președintele Consiliului de Învățământ Superior din New York City; Jack Dempsey; Connie Mack; Roger W. Babson; amiralul Byrd; Henry Ford; Gene Autry; J. C. Penne; și John D. Rockefeller.

Prefață

Cum a fost scrisă această carte și de ce

În urmă cu treizeci și cinci de ani, eram unul dintre cei mai nefericiți tineri din New York. Îmi câștigam existența vânzând camioane. Nu știam cum funcționa un camion. Și nu numai atât, nici nu voiam să știu. Îmi detestam meseria. Disprețuiam faptul că locuiam într-o cameră mobilată ieftin, pe West Fifty-sixth Street, o cameră infestată cu gândaci. Îmi amintesc că aveam o grămadă de cravate atârnate pe pereți, iar când întindeam mâna dimineața după o cravată curată, gândacii se împrăștiau în toate direcțiile. Disprețuiam că trebuia să mănânc în restaurante ieftine și murdare care, probabil, erau și ele infestate cu gândaci.

În fiecare seară mă întorceam în camera mea singuratică cu o durere de cap insuportabilă, o durere de cap, alimentată de dezamăgire, îngrijorare, amărăciune și revoltă. Mă revoltam, pentru că visurile pe care le nutrisem în perioada facultății se transformaseră în coșmaruri. Asta era viața? Asta era aventura vitală pe care o așteptasem cu atâta nerăbdare? Oare, asta era tot ce însemna viața pentru mine: să lucrez la un loc de muncă pe care îl detestam, să trăiesc cu gândaci, să mănânc mâncare dezgustătoare și să nu am nicio speranță? Îmi doream să am timp liber pentru a citi și pentru a scrie cărțile pe care visam să le scriu în perioada facultății.

Știam că aveam numai de câștigat și nimic de pierdut, dacă renunțam la slujba pe care o detestam. Nu mă interesa să câștig mulți bani, ci să trăiesc din plin. Pe scurt, ajunseseam la Rubicon, la momentul decisiv cu care se confruntă majoritatea tinerilor la începutul vieții. Așa că am luat o decizie, iar acea decizie mi-a schimbat complet viitorul. Ultimii treizeci și cinci de ani au fost fericiți și împlinitori, dincolo de cele mai utopice aspirații ale mele. Decizia mea a fost aceasta: voi renunța la munca pe care o uram și fiindcă petrecusem patru ani studiind la State Teachers' College din Warrensburg, Missouri, pregătindu-mă să predau, îmi voi câștiga traiul predând la seară cursuri pentru adulți. Astfel, zilele îmi vor fi libere să citesc cărți, să pregătesc prelegeri, să scriu romane și povestiri. Voiam „să trăiesc ca să scriu și să scriu ca să trăiesc”.

Ce materie ar fi trebuit să le predau adulților la seară? Când m-am uitat înapoi și mi-am evaluat propria pregătire universitară, am văzut că pregătirea și experiența pe care le-am avut în domeniul vorbirii în public îmi aduseseră mai mult folos în afaceri și în viață decât toate celelalte lucruri pe care le-am studiat la facultate la un loc. De ce? Pentru că mi-au șters timiditatea și lipsa de încredere și mi-au dat curajul și siguranța necesare pentru a relaționa cu oamenii. De asemenea, mi-au arătat clar că leadershipul gravitează de obicei în jurul celui care poate să se ridice și să spună ce gândește.

Am candidat pentru un post de profesor de vorbire în public, în cadrul cursurilor serale de la Columbia University și New York University, dar aceste universități au decis că se pot descurca, cumva, și fără ajutorul meu.

Atunci am fost dezamăgit, dar acum îi mulțumesc lui Dumnezeu că m-au respins, pentru că am început să predau la școlile serale YMCA, unde trebuia să obțin rezultate concrete și să le arăt rapid. A fost o adevărată provocare! Acești adulți nu veneau la cursurile mele pentru că voiau credite universitare sau prestigiu social. Veneau pentru un singur motiv: voiau să-și rezolve problemele. Voiau să poată sta în picioare și să spună câteva cuvinte la o întâlnire de afaceri, fără să leșine de frică. Agenții de vânzări voiau să poată aborda un client dificil fără să se plimbe de trei ori în jurul blocului, ca să-și facă un pic de curaj. Voiau să-și dezvolte echilibrul și încrederea în sine. Voiau să avanseze în afaceri. Voiau să aibă mai mulți bani pentru familiile lor. Din moment ce își plăteau taxele de școlarizare în rate - și încetau să le mai plătească dacă nu obțineau rezultate imediate -, iar eu nu eram plătit cu un salariu, ci cu un procent din profituri, trebuia să fiu eficient dacă voiam să am ce să mănânc.

La momentul respectiv, simțeam că predam în condiții dezavantajoase, dar acum îmi dau seama că dobândeam o pregătire neprețuită. Trebuia să-mi motivez studenții. Trebuia să-i ajut să-și rezolve problemele. Trebuia să fac fiecare sesiune atât de atractivă, încât să-și dorească să continue să vină.

Era o muncă interesantă. Îmi plăcea foarte mult. Eram uimit de cât de repede acești oameni de afaceri câștigau încredere în sine și de cât de repede mulți dintre ei obțineau promovări și salarii mai mari. Cursurile aveau un succes mult peste cele mai optimiste speranțe ale mele. În trei sezoane, YMCA, după ce refuzase să-mi plătească 5 dolari pe seară ca salariu, îmi plătea 30 de dolari pe seară, pe bază de procentaj. La început, predam doar arta vorbirii în public, dar

pe măsură ce anii treceau, am observat că acești adulți aveau nevoie și de abilitatea de a-și face prieteni, și de a influența oameni. Deoarece nu găseam un manual adecvat despre relațiile interumane, am scris eu unul. Nu a fost scris în mod obișnuit. A crescut și s-a dezvoltat din experiențele adulților care participau la acele cursuri. L-am numit *Cum să-ți faci prieteni și să influențezi oameni*.

Deoarece a fost scris exclusiv ca manual pentru propriile cursuri pentru adulți, dar mai scrisesem alte patru cărți despre care nu auzise nimeni, nu mi-am imaginat că va avea un succes atât de mare, probabil că sunt unul dintre cei mai uimiți autori în viață.

Pe măsură ce anii treceau, mi-am dat seama că o altă problemă majoră a acestor adulți era îngrijorarea. Majoritatea studenților mei erau oameni de afaceri – directori, agenți de vânzări, ingineri, contabili, aproape o secțiune transversală a tuturor meseriilor și profesiilor – și cam toți aveau probleme! La cursuri erau și femei: femei de afaceri și gospodine. Și ele aveau probleme! Era clar că aveam nevoie de o carte, despre cum să învingi îngrijorarea, așa că am încercat din nou să gădesc una. Am mers la marea bibliotecă publică din New York, de pe Fifth Avenue și Forty-second Street, și am descoperit, spre uimirea mea, că această bibliotecă avea doar douăzeci și două de cărți la rubrica intitulată GRIJĂ. Am observat, amuzat, că avea o sută optzeci și nouă de cărți listate la rubrica, intitulată VIERMI. De aproape nouă ori mai multe cărți despre viermi decât despre griji! Uimitor, nu? Dat fiind faptul că îngrijorarea este una dintre cele mai mari probleme care afectează omenirea, te-ai aștepta, nu-i așa, ca fiecare liceu și facultate din țară să ofere un curs despre „Cum să nu te mai îngrijorezi”?