

NORMAN VINCENT PEALE

SPUNE „POT“

ȘI

VEI PUTEA!



COLECȚIA
CĂRȚI
CHEIE

Colecție coordonată de ELENA NECULCEA

Dr. MORMAN VINCENT PEALE (1898-1993), autorul a treizeci și patru de cărți, a fost un reputat orator specializat în probleme motivaționale cunoscut în lumea întreagă sub numele de „Predicatorul de milioane”. Păstoria lui s-a întins pe șase decenii incluzând — fapt fără precedent — o perioadă de cincizeci și doi de ani ca pastor principal la Biserica Marble Collegiate din New York. A fost fondatorul Institutului pentru Religie și Sănătate — o clinică religio-psihiatrică — și al revistei Guideposts care a avut un tiraj de peste patru milioane de exemplare. Mesajul său a continuat să inspire mai mult de un milion de cititori ai revistei lunare Plus: The Magazine of Pozitive Thinking, publicat de Fundația pentru un Trai Creștin, înființată în 1940 de el și de soția sa, Ruth Stafford Peale. Mesajul inspirațional al dr. Peale a fost transmis prin cărți, broșuri, reviste și ziare și este acum disponibil pe casete audio și video. Cea mai bună carte a sa, Forța gândirii pozitive, s-a vândut în mai mult de 15 milioane de exemplare și s-a tradus în patruzeci de limbi, printre care și în română la Curtea Veche, 1999.

NOKMAN VINCENT PEALB

spune "POT" si vei putea

Traducere de ADRIANA CIORBARU

BUCUREȘTI, 2001

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale

PEALE, NORMAN VÎNCENT

Spune „pot” si vei putea! / Norman Virvcent Peale; traci.: Adriana Ciorbaru București: Curtea Veche
Publishing, 2001

264 p.; 20 cm (Cărți cheie; 26)

Tit. orig. (eng): Ybu can if you think you can

ISBN 973-S120-42-X

I. Ciorbaru, Adriana (trad.)

159.923.2

Coperta de DANIEL TUTUNEL

NORMAN VINCENT PEALE

YOU CAN IF YOU THINK YOU CAN

Originally published by Simon & Schuster Copyright © 1974 by

Norman Vincent Peale

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2001, pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-8120-42-X

Dedicată lui

RUTH STAFFORD PEALE, iubita mea soție

parteneră constantă în toate numeroasele noastre activități, cu dragoste și recunoștință

Un cuvânt special de prețuire secretarelor mele, dra Grace M. Blythe, pentru minunata sa asistență în pregătirea acestui manuscris, și dna Alice Olivet, pentru ajutorul în documentare.

Dragă cititorule

Dacă sunteți un prieten vechi, bine ați venit la o altă carte. Dacă sunteți un nou prieten, bine ați venit și dumneavoastră. Una dintre delectările vieții este să-ți păstrezi vechii prieteni și să-ți faci alții noi.

Dar de ce încă o carte, când deja am scris șaptesprezece și am colaborat la multe altele? Ei bine, deși poate părea ciudat, se pare că omul are mereu senzația că mai are ceva de spus, sau își dorește să repete altcumva unele lucruri pe care deja le-a spus, sau că speră să poată exprima într-o manieră mai convingătoare principiile despre care știe că sunt eficiente.

Cu multă vreme în urmă, am căpătat ceea ce s-ar putea numi o obsesie. Obsesia mea este să încerc să-i ajut pe oameni să primească tot ce-i mai bun de la viață și să învețe cum să-și depășească în mod creator experiențele grele.

Personal, am fost întotdeauna fascinat de calitățile uimitoare ale fiecărui individ și de transformările extraordinare prin care ființele umane pot trece atunci când le doresc. Mi se pare atât de incitant, de fabulos, încât pur și simplu nu mă pot abține de la a vă aduce în fața ochilor încă o dată alte povești inspiratoare despre oameni puși pe treabă cu sânge, care chiar au făcut ceva remarcabil, mai ales în ce privește folosirea propriului lor potențial. Sunt poveștile unor oameni obișnuiți, oameni la fel ca noi. Cel puțin, la fel ca mine,

Cunoscând multe persoane, bărbați și femei, și având ocazia să-i văd învingându-și problemele și realizându-se cu adevărat, am ajuns să înțeleg că rezultatele creatoare sunt întotdeauna consecința anumitor principii. Am scris această carte tocmai pentru a schița aceste principii dinamice și aplicabile și pentru a-mi încuraja cititorii să le pună în practică.

Spune „POT” și vei putea!

Scopul ei este să vă convingă pe dumneavoastră, cititorul, că puteți orice dacă aveți încredere în forțele proprii.

Această carte a apărut dintr-o credință entuziastă în oameni și din dorința de a-i încuraja să-și ia viața în propriile mâini, ca o consecință a înțelegerii depline a uimitoarelor posibilități ale minții.

Chiar dacă nu beneficiați de cele mai bune și incitante valori, această carte are menirea de a vă oferi sugestii practice pentru a vă atinge obiectivele. Dacă sunteți năpădit de dificultăți și probleme și simțiți că vi se zdruncină încrederea, sperăm că acest volum vă poate face să înțelegeți că sunteți într-adevăr în stare să înfrunțați tot ce s-ar putea ivi și să o scoateți la capăt cu bine. Veți afla sugestii practice, care vă pot ajuta așa cum i-au ajutat pe alții.

Dacă după ce ați citit cartea, veți avea mai multă încredere în puterile proprii dumneavoastră minți, un mod mai practic de gândire și veți fi convinși că puteți face față cu succes oricărei probleme, voi simți că scopul sincer pe care l-am vizat cu scrierea acestei cărți a fost atins.

Încă un singur cuvânt

Ați stat vreodată să vă gândiți ce poate face o carte? O carte scrisă dintr-o perspectivă pozitivă și inspirată? Mi-aș dori să fie posibil să reproduc aici multe dintre scrisorile primite, care vorbesc despre rezultatele miraculoase ale unor astfel de cărți în experiența oamenilor. Permiteți-mi să vă prezint numai una, o scrisoare care a sosit tocmai când terminam manuscrisul acesta. Spune ce a făcut o carte pentru o tânără, Loan Eng Tjioe, licențiată în psihologie. Iată ce scrie ea:

Dragă domnule doctor Peale,

Cartea dumneavoastră m-a călăuzit în perioadele grele ale vieții mele dinaintea venirii mele în Statele Unite. Eram încă în țara mea natală, Indonezia, când mî-a căzut în mână cartea dumneavoastră, *Stay Alive All Your Life (Fii viu toată viața)*. La acea vreme, eram o studentă de colegiu nefericită, frustrată, îmi doream foarte tare să plec în străinătate, să primesc o educație mai bună și să văd cum arată lumea dinafară țării mele.

Mulți dintre prietenii mei plecaseră la studii în Europa și eu îi însoțeam, unul după altul, la aeroport, unde ne luam rămas-bun. Mă întorceam acasă cu lacrimi în ochi, întrebându-mă când îmi va veni și mie rândul să plec. Însă tatăl meu avea o afacere modestă și cinci copii de întreținut, îi era imposibil să-mi finanțeze studiile în Europa.

Știam că trebuia să se întâmple o minune, dacă era să plec vreodată în străinătate. Apoi am găsit cartea dumneavoastră și am aflat că puteam obține ceea ce voiam numai *crezând*. Cartea mai spunea că trebuia să mă port ca și cum aș fi fost sigură că aveam să obțin ceea ce îmi doream. Ei bine, m-am gândit că nu aveam nimic de pierdut dacă încercam.

Mi-am spus că voi obține o bursă în Germania, țara în care doream să studiez, fiindcă psihologia, materia în care mă specializez, acolo își avea originile. Am început să învăț intensiv limba germană. Am scris câtorva universități germane, întrebând dacă pot obține o bursă. Toate mi-au răspuns negativ. Nici una nu-mi putea oferi o bursă în afară de cazul în care aș fi studiat deja în Germania și mi-aș fi dovedit acolo aptitudinile. Eu însă am continuat să cred. Părinții considerau că mi-am pierdut mințile, văzându-mă că duc o asemenea luptă lipsită de orice nădejde, în opinia lor. I-am lăsat să vorbească și, într-o bună zi, am primit o scrisoare de la Universitatea din Bonn, prin care eram anunțată că mi s-a luat în considerare cererea.

Eram agitată și nervoasă. Trebuia acum să mai fac un pas înainte în gândirea mea pozitivă. Trebuia să cred că aveam să mă duc să studiez la Universitatea din Bonn, în Germania. Am găsit o fotografie a acestei universități și am lipit-o pe peretele dormitorului. Mă tot uitam la ea și îmi spuneam: „Acolo o să înveți!” Intensificasem și mai mult studiul limbii germane. Apoi, după o agonie de aproape un an, am primit scrisoarea care mă anunța că am câștigat într-adevăr o bursă. Peste trei luni plecam în Germania.

Aceasta s-a întâmplat acum vreo opt ani. A fost prima, dar nu și ultima oară în viața mea când am văzut că Dumnezeu este gata să-ți dea tot ce ceri, cu condiția să crezi.

M-am gândit mereu că mi-ar face plăcere să vă cunosc personal într-o bună zi. Acum, această dorință mia fost îndeplinită, deoarece eu și soțul meu locuim în prezent în New York. Duminica viitoare ne veți boteza primul nostru fiu. Cine ar fi crezut asta cu multă vreme în urmă, când eram încă în Indonezia și mă agățam de cartea dumneavoastră ca de singura mea sursă de speranță? Vă mulțumesc mult, mult de tot! Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Poate că această carte va face ceva asemănător și pentru dumneavoastră. Principiile pe care le propovăduiește sunt pline de putere; de ce nu v-ați adapă din puterea aceasta? Cartea vă spune cum. Și țineți minte, țineți mereu minte: Spune „pot” si vei putea!

NORMAN VINCENT PEALE

PRINCIPIUL PERSEVERENȚEI:
ÎNTOTDEAUNA ESTE PREA DEVREME PENTRU
A TE DA BĂTUT

Când aveți o problema deosebit de grea și derutantă, poate îngrozitor de descurajatoare, există un principiu de bază pe care să-l aplicați iar și iar. Este simplu: nu vă dați bătut niciodată.

În timp ce luam prânzul cu un prieten, am observat că acesta avea obiceiul să facă schițe pe un șervețel de hârtie pentru a-și ilustra ideile. Se povestea despre cineva care se izbise de multe greutăți, dar pe care le depășise; pentru că nu se dăduse bătut, a ajuns în cele din urmă la un rezultat spectaculos. Schița înfățișa un om aflat în fața unui munte gigantic. „Cum o să ajungă de partea cealaltă a muntelui?”, m-a întrebat tovarășul meu de masă. „Să-l înconjoare”, am răspuns. „E prea întins.” „Ei bine, să sape pe sub el”, am propus. „Nu; e prea adânc. Uite cum face. Se ridică deasupra lui mental. Dacă omul poate născoci un mecanism care poate zbura la înălțimea de 12 000 de metri deasupra munților, atunci poate găsi și un mod de gândire care să-l ridice deasupra unei dificultăți cât un munte.”

„Bill, este destul de ingenios, dar cunosc de mult acest concept. «Oricine va zice acestui munte: Ridică-te și te aruncă în mare, și nu se va îndoi în inima lui...»” (Marcu 11, 23)*

„Da, asta-i ideea, m-a aprobat entuziast. Trebuie doar să gândești, să nu te lași pradă sentimentelor și să respecti principiul elementar conform căruia întotdeauna este prea devreme să te dai bătut.”

Am primit recent o scrisoare de la cineva care a utilizat cu succes acest principiu. Mi-a spus că în urmă cu câțiva ani, proiectase un sistem de pereți prefabricați pentru locuințe mobile. A întemeiat o companie și și-a investit în ea toți banii, dar n-a prins cheag, nu a reușit să se miște. Firma trecea dintr-o dificultate în alta, până când asociații săi au încercat să-l convingă „să îngroape mortul”. Dar el nu a vrut să se dea bătut.

Acest om are o gândire pozitivă. Este, de asemenea, un individ care demonstrează genul de credință „nu te lăsa”, în fapt, un personaj invincibil, s-ar putea spune. A fost convins că dificultățile nu îl vor doborî sau distruge. A spus: „Am refuzat chiar să mă mai gândesc la renunțare.” A început, așadar, să gândească rațional, profund și i-a venit o idee. Și întotdeauna îți va veni o idee, dacă gândești și nu intri în panică. A hotărât să pună bazele unei linii de producție pentru sisteme prefabricate de podele, potrivite cu sistemele prefabricate de pereți. Și cu asta „a dat lovitură”. Un mare producător de locuințe mobile i-a cumpărat firma. Scriindu-mi ca să-mi povestească despre asta, mi-a dat această frază grozavă: „Oricând este prea devreme pentru a te da bătut!”

Și dumneavoastră, și eu am văzut repetându-se iar și iar o tragedie reală. Am văzut oameni cu țeluri și obiective. Au muncit... s-au zbatut... au gândit... s-au rugat. Dar pentru că înaintau greu, au obosit, s-au descurajat și în cele din urmă s-au dat bătuți. Ulterior, s-a descoperit adesea că dacă ar fi perseverat doar puțin, dacă ar fi fost capabili să privească puțin mai înainte, ar fi găsit rezultatul pe care îl căutau.

Nu vorbiți niciodată ca un învins

Cum vă puteți dezvolta această atitudine de a nu renunța, de a nu te da bătut? Ei bine, în primul rând, nu vorbiți ca un învins, pentru că în acest fel vă puteți conduce singur la resemnare și înfrângere.

Odată, când eu însumi treceam printr-o perioadă grea, mi-a telefonat un bărbat de pe Coasta de Vest, pe care nu-l cunoșteam. Nu mi-a spus decât atât: „Nu fiți îngrijorat și nu vă lăsați. Spun Vorba cea Bună și pentru dumneavoastră.” Până să-l pot întreba care era Vorba cea Bună, a închis. Nici acum nu știu ce

* Citatele biblice sunt după *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Ed. Institutului Biblic și de Misiune a Bisericii Ortodoxe Române, București, 1995.

îsemna pentru el „Vorba cea Bună”. Dar mi-am dat deodată seama că nu rostisem cuvinte bune, încărcate de speranță. Vorbisem cu descurajare. Și astfel îmi induceam singur o atitudine defetistă, atrăgându-mi înfrângerea. Așa că am început să spun vorbe bune, vorbe ca speranță, încredere, credință, victorie. Am folosit puternica afirmație: „Spune «pot» și vei putea!” Am început să mă comport, să gândesc și să muncesc în baza acestui principiu, încercați asta și întreaga dumneavoastră personalitate va începe să descopere lucruri bune; profitați de ele.

Phyllis Simolke comenta într-un articol această idee a „vorbei celei bune” și cât de periculoasă este folosirea cuvintelor negative. Ea sugera, de exemplu, să luăm în considerare cuvântul „no” (nu). Acest cuvânt simbolizează o închidere a ușii. Înseamnă eșec, înfrângere, întârziere. Dar recăpătați-vă speranța, pentru că citit invers, obțineți cuvântul „on” (înainte). Deveniți cu adevărat activ; mergeți înainte neconțenit, până când vă atingeți scopul sau vă rezolvați problema.

Simolke a atras atenția și asupra cuvântului „teem” (a musti). În viața dumneavoastră, totul pare să „mustească” de greutate, de regrete, de ineficiență. De aceea, ea vă sfătuiește să răsturnați cuvântul și să obțineți „meet” (a întâmpina). Nu veți mai musti de eșec și deznădejde și veți deveni productiv și creator, înfruntând cu curaj orice provocare pe măsură ce se ivește. Faceți din „no”, „on” și din „teem”, „meet”.

Modificați-vă gândirea pentru a întâmpina problemele într-un mod pozitiv, constructiv. Și amintiți-vă principiul perseverenței: întotdeauna este prea devreme pentru a te da bătut.

Într-adevăr, în viață, șansele de a ajunge realmente acolo unde doriți depind adeseori de reacția pe care o aveți față de un eșec zdrobitor. Renunțați sau continuați să încercați? Chiar este simplu. Și ceea ce hotărăți vă configurează viitorul.

Invocați-vă tăria de caracter

Ați auzit vreodată despre cariera uluitoare a lui Hayes Jones? În 1960, acest alergător în cursele cu obstacole era fenomenal. Câștiga cursă după cursă. Dobra recorduri. Era, de fapt, senzațional. Firește că a fost selecționat pentru Jocurile Olimpice desfășurate în acel an la Roma. A alergat în cursa de 110 m garduri și întreaga lume se aștepta să câștige medalia de aur.

În mod surprinzător însă, nu a câștigat-o. A terminat cursa pe locul al treilea. A sosit și seara zilei de 22 februarie 1964, la Madison Square un om ce fusese învins, dar mersese înainte. Nu voise să abandoneze, și publicul l-a iubit pentru asta.

A concurat la Olimpiada din 1964 de la Tokyo și a alergat în cursa de 110 m garduri, terminând primul și câștigând medalia de aur.

După aceea, a lucrat ca agent de vânzări la o companie aeriană.

Mai târziu, s-a oferit să participe ca voluntar la programul de educație fizică a orașului său. Activitățile lui au avut rezultate spectaculoase.

Într-un discurs ținut în fața unei mulțimi de tineri, a citat câteva versuri pe care oricine ar face bine să și le întipărească în minte și să-și călăuzească viața după ele:

*O trudă ne-ncetată e ziua să-ți câștigi,
Să nu fi deci fricos, bătrâne leu
Cheamă-ți curajul; nu renunța așa ușor:
Să stai cu fruntea sus, asta e greu.
Ușor e să plângi c-ai ratat și să mori;*

*Să te târăști ca un rac e ușor;
Dar să lupți si să lupți când nu mai speri
Nu-i oare cea mai mare șansă a noastră, a tuturor?
Și chiar de ieși din crâncena încâierare
Distrus și frânt și îngrozit,*

*Măcar o dată mai încercă; e-așa ușor să mori
Dar să rămâi în viață, asta-i greu**

Povestea lui Hayes Jones amintește de cuvintele lui Goethe: „Perseverența austeră, severă și continuă poate fi folosită de cel mai mărunț dintre noi și rareori acesta nu va reuși să își îndeplinească scopul, fiindcă puterea sa tăcută crește irezistibil în timp.” Altfel spus, doar a continua să încerci este de ajuns.

Acest refuz de a renunța este numit principiul perseverenței. E destul de trist să auzim atât de puțin despre perseverență în această epocă lejeră, permisivă. Dar cum America a dat, de-a lungul timpului, oameni puternici, importanța perseverenței a fost inculcată constant în conștiința tinerilor. Li s-a spus să lupte pentru țelurile bune și să nu se lase învinși, iar dacă asta se întâmplă, să se ridice imediat și să atace dificultatea, să o lovească puternic și să meargă înainte cu orice preț. Perseverența acesta a fost cuvântul folosit de această lume de un număr bun de ani, dar aud încă acele vorbe dinamice ale ei, un citat familiar, provenind de la un bărbat pe nume William Edward Hickson: „Dacă nu reușești de la început, încercă, încercă iar.” Și a adăugat: „Spune «pot» și vei putea.” M-a făcut să cred că pot. Afirmarea perseverenței puternice, a efortului continuu și neabătut este răsplătită negreșit în final dacă ești hotărât să-i urmezi neabătut calea.

Principiul percepției de sine

Pentru a fi eficient, principiul perseverenței trebuie sprijinit de un alt principiu vital: de principiul percepției de sine și de puterea ce derivă din el.

Ce înțelegem prin principiul percepției de sine? Când un om este învins în mintea sa sau este copleșit de o situație în care el însuși se crede învins, are nevoie de percepție de sine. Trebuie să aibă perspicacitatea necesară pentru a depista cauza internă a eșecului. Trebuie să vadă situația nu numai din afară, ci și dinăuntru. Trebuie să se înțeleagă pe sine cine și ce este. Trebuie să-și perceapă și să-și cultive puterile interioare. Apoi, poate să meargă înainte către o rezolvare fericită. Este un fapt că mulți dintre cei care își strică viața și se ratează o fac, cel puțin în parte, deoarece nu au o fire organizată; nu își pot da seama cine și ce sunt. S-a spus adeseori: „El însuși își este cel mai mare dușman.” Oameni cu țeluri și obiective, care muncesc cu râvnă, pot eșua totuși. Cineva poate dori să realizeze ceva creator și totuși nu o face; dă greș. De ce? Poate că problema este chiar el însuși.

De fapt, persoana cel mai greu de cunoscut din lume este propria persoană. Avem încorporat în noi un mecanism de autoprotecție care încearcă să facă mereu ceea ce vrem. Caută să facă astfel încât iraționalul să pară rațional. Mulți oameni nu vor, pur și simplu, să se cunoască pe ei înșiși. Vorbesc despre alții și despre problemele altora, dar se ascund de ei înșiși și nu înfruntă realitatea. De fapt, unul dintre momentele cele mai importante din experiența dezvoltării cuiva este acela când nu mai încearcă să se ascundă de sine, ci se hotărăște să se cunoască așa cum este cu adevărat.

Cei ce eșuează o fac de obicei nu pentru că ar fi incapabili să se descurce într-o situație exterioară — conflictul interior sau mental este cel care învinge. Trebuie să vă vedeți așa cum sunteți cu adevărat și să vă tratați pornind de la această bază onestă. Acesta este principiul percepției de sine și se bazează pe autoexaminare. Stați în fața oglinzii și spuneți-vă: „Uite ce este, vreau să știu adevărul despre mine.”

* The Quitter (Cel ce se dă bătut), Robert W. Service, în Collected Poems of Robert Service, Dodd, Mead & Co., New York, 1966.

Imediat, mintea vă va spune, poate: „Ei, ești în regulă. Nu te mai agita atât.” Dar individul normal, cu o minte sănătoasă, va înțelege că adevărata cunoaștere de sine este întotdeauna începutul auto-perfecționării.

Am vorbit la o întrunire ce avea loc la Washington. Erau prezente acolo multe distinse oficialități din guvern și nu puține așa-numite celebrități. Personal, nu cunoșteam prea multe dintre ele, dar un bărbat a venit la mine după aceea și s-a prezentat. L-am recunoscut imediat ca fiind o persoană remarcabilă, un om distins și priceput, și m-am apucat să-i spun cât de mult îi admiram stilul de conducere.

„Vă place, nu-i așa?” a remarcat el. „Vă mulțumesc foarte mult. Dar dacă este corect ceea ce spuneți, există un motiv foarte bun pentru asta.” „Care?” — am replicat. „Da”, mi-a spus. „Totul a plecat de la un discurs pe care l-ați ținut într-o seară, acum vreo cincisprezece ani, chiar aici, în Washington. Am fost în sală și v-am auzit vorbind. Eram ambițios și bine pregătit. Toată lumea îmi spunea că sunt capabil să realizez mult mai mult. Dar o buna parte din ceea ce făceam nu ieșea cum trebuie. Gândeam și reacționam în mod inconsecvent și făceam multe lucruri prostești. Dar în acea seară, ascultându-vă discursul, mi s-a întâmplat deodată ceva dramatic. A fost ca atunci când, aflându-te la țară, într-o noapte foarte întunecată, pe cer apare deodată un fulger care îți dezvăluie tot peisajul. Am avut o viziune «fulgerătoare» a propriei mele persoane. Și am putut vedea ca eram dezorganizat și că acesta era motivul pentru care dădeam greș. Chiar atunci și acolo am hotărât să schimb situația. Așa că primul lucru pe care l-am făcut a fost să-L rog pe Dumnezeu să mă organizeze, să-mi pună la un loc toate părțile împrăștiate. Si cererea mi-a fost îndeplinită, în zilele următoare, am început să am din ce în ce mai mult un minunat, de fapt incredibil, sentiment al putinței/ unității și puterii. Bineînțeles, nu a devenit totul roz imediat, dar lucrurile s-au schimbat în bine, în mult mai bine.”

Această schimbare creatoare a avut loc pentru ca omul respectiv a fost capabil să aplice principiul percepției de sine. A privit bine înăuntrul său și apoi a corectat ceea ce a văzut că era în neregulă. Rezultatul a fost acela că a obținut puterea care l-a proiectat spre succes.

Când cineva începe să-și dea seama de propriul potențial prin aplicarea principiului percepției de sine, capătă puterea de a-l elibera, dezvolta și transforma în performantă. Prin putere se înțelege un sentiment de tărie înnoită. Dar până ce creativitatea să devină funcțională, individul trebuie nu numai să învețe să se cunoască și să creadă în sine, dar și să aibă o experiență care să-i elibereze puterea într-un mod atât de decisiv, încât să fie capabil să meargă înainte, în ciuda oricărui opreliști.

Perseverența motivată prin percepția de sine eliberează o nouă putere și este formula validă care duce la realizare, oricât de greu ar fi procesul.

îmboldit de potențialul intern

Să luăm, de pildă, cariera lui Bob Pettit. Bob a devenit unul dintre cele mai mari staruri profesioniste ale generației sale, unul dintre cei mai buni marcatori din istoria baschetului.

Când cineva începe să-și dea seama de propriul potențial prin aplicarea principiului percepției de sine, capătă puterea de a-l elibera, dezvolta și transforma în performantă. Prin putere se înțelege un sentiment de tărie înnoită. Dar până ce creativitatea să devină funcțională, individul trebuie nu numai să învețe să se cunoască și să creadă în sine, dar și să aibă o experiență care să-i elibereze puterea într-un mod atât de decisiv, încât să fie capabil să meargă înainte, în ciuda oricărui opreliști.

Perseverența motivată prin percepția de sine eliberează o nouă putere și este formula validă care duce la realizare, oricât de greu ar fi procesul.

La vârsta de paisprezece ani, când Bob era boboc la liceu, avea 1,70 metri înălțime și cântărea 59 de kilograme. Conform propriilor spuse, mișcărilor lui aveau „coordonarea unui băț de mătură.” Era un băiat

plăpând și fragil. Dar simțea un imbold puternic de a fi sportiv. Instinctiv, a folosit principiul percepției de sine. El singur a simțit, mai curând decât a conștientizat, ce potențial are.

S-a apucat de fotbal (american, n. ea.), dar nu a reușit să intre în echipă. A fost păstrat, totuși, ca rezervă pentru a treia linie de placaj, într-o zi, când nimeni altcineva nu era disponibil, a fost introdus în joc si jucătorul de trei sferturi advers l-a călcat în picioare pentru un touchdown de 65 de yarzi. Acesta a fost sfârșitul lui Bob ca fotbalist.

Apoi s-a apucat de baseball și, în sfârșit, într-o zi, rezervă fiind, a fost introdus la a doua bază. Un jucător a trimis o minge rapidă si joasă în direcția lui, mingea i-a trecut chiar printre picioare si au urmat două curse complete. Așa că acesta a fost sfârșitul carierei lui în baseball.

Apoi, Bob s-a apucat de baschet. Era nevoie de doisprezece băieți pentru echipa liceului; existau șaptesprezece doritori. Când a apărut lista, numele lui Bob nu era pe ea. Mic, fragil si slab,, nu părea potrivit pentru nici un sport. Dar își dorea atât de mult să fie sportiv alături de uriași!

Așa că Bob s-a dus la biserică și a vorbit cu preotul, care și-a dat seama imediat ce era în sufletul tânărului. l-a spus că Dumnezeu avea să-l ajute. Bob a devenit credincios. Mai târziu, preotului i-a venit o idee. „Vom organiza o echipă a bisericii", a spus. „Și o să punem și alte biserici să-și facă echipe." Echipele erau alcătuite din băieți care nu putuseră intra în echipa liceului. Bob era, în sfârșit, într-o echipă!

Pentru prima data în viață Bob se simțea important Se antrena constant. A luat un umerăș din sârmă și l-a îndoit astfel încât să semene cu un coș și l-a fixat pe zidul garajului. Oră după oră, arunca mingi de tenis la acest cos improvizat. Tatăl lui, impresionat de perseverența sa, i-a cumpărat o minge de baschet și un panou.

În fiecare după-amiază, după școală, Bob arunca la cos până la vremea cinei. Intra apoi în casă și mânca, își făcea temele, se întorcea apoi afară și arunca la cos până se întuneca. De câte ori vedea vreun tomleron fără capac pe stradă, arunca în el câte ceva de la distanță. A ajuns cel mai bun marcator al echipei bisericii. Era hotărât să exceleze în baschet. Potențialul sau interior nu-i dădea pace. Bob nu avea putere de la natură, așa că a început să facă exerciții zilnice pentru întărirea picioare lor și a brațelor. Făcea aceste exerciții cu credință, și din cauza hotărârii, se spune, a crescut treisprezece centimetri fizic cât si spiritual, unul dintre cei mai mari sportivi ai generației lui. De ce? Fiindcă a practicat două principii: percepția de sine și perseverența. Simțind ce potențial avea, pur și simplu nu s-a lăsat.

Perseverenta în stăruință

Povestea unei probleme pe care a trebuit să o rezolv pe nepusă masă ilustrează faptul că, adeseori, o situație ce pare complet deznădăjduită se va rezolva doar continuând să speri sau, și mai bine, continuând să încerci! Obstacolele neașteptate mi-au demonstrat aceasta.

După ce vorbisem la o întrunire în Holland, Michigan, unde am și rămas peste noapte, trebuia să ajung în seara următoare în Phoenix, Arizona. În condiții normale de călătorie, nu părea să fie nici o problemă să ajung acolo. Aveam bilet la un avion care pleca dimineața din Grand Rapids spre Chicago, si de acolo zburam spre Phoenix, ajungând la destinație cu destul timp înainte de ora conferinței pe care o aveam de ținut. Părea un aranjament de călătorie comod.

Dar în acea dimineață în Holland, Michigan, de-abia mai puteai vedea mașina parcată chiar în fața camerei de motel. Atât de deasă era ceața. Am telefonat la aeroportul din Grand Rapids și am aflat că era închis din cauza cetii. Nu decola nici un avion.

Am sunat la Detroit. Și acolo era ceață. M-au informat că și aeroportul O'Hare din Chicago era pe punctul de a se închide și că, probabil, nici un avion nu va decola în cursul dimineții. Am sunat la Minneapolis. Ceață. Pe scurt, eram în ceață — la sute de mile de Phoenix și de angajamentul din acea seară.

Ce puteam face? Ei bine, mi-am luat răgaz pentru o ședință de gândire pozitivă, practicând principiul perseverenței. Mă angajasem față de cei din Phoenix cu opt luni înainte. Să-i sun acum și să le spun că nu pot să ajung la ei era ultimul lucru la care m-aș fi gândit. Puteam să renunț și să spun: „Ei bine, nu am ce face. Pur și simplu nu am cum să ajung acolo.” Dacă admiteam asta, cu siguranță nu as fi ajuns, în schimb am practicat hotărât o atitudine mentală pozitivă, am închiriat o mașină și am pornit spre Chicago, spunându-mi că până ajung acolo ceața se va ridica.

După ce am parcurs vreo șazececi din cele două sute de mile până la Chicago, motorul a început să tușească și să dea rateuri. Perspectivele programului meu de călătorie păreau să fie amenințate de această dificultate mecanică. Mi-am forțat mintea să adopt o atitudine pozitivă. Aflat în acest punct, am ajuns la un atelier mecanic, unde, credeți sau nu, lucra unul dintre cei mai buni mecanici pe care i-am văzut vreodată. Intr-o clipă, motorul era pe jumătate demontat. A curățat si a frecat o mulțime de lucruri si a sfârșit montând opt bujii noi. „Acum o să meargă”, mi-a spus.

De la un telefon public am sunat din nou la Chicago. „Zborul a fost anulat”, mi s-a spus. Dar domnișoara a adăugat: „Este un avion care pleacă la ora patru după-amiaza.” Acesta m-ar fi dus la Phoenix tocmai la timp pentru conferință.

Revenind la mașină, ce să vezi? Nu mai pornea. Bateria era moartă. Omul mi-a reîncărcat-o. Mi-a spus: „Puteți să ajungeți la O'Hare fără probleme, dar nu opriți motorul pe drum, orice-ar fi!”

Cu bujiile noi și cu restul motorului pus la punct, mașina mergea minunat. Când am ajuns la O'Hare Field, a trebuit să opresc motorul ca să-mi iau geanta din portbagaj, dar apoi mașina nu a mai vrut să pornească. Bateria era moartă de-a binelea. Așa că pur și simplu i-am predat vehiculul defect unui polițist nu prea mulțumit.

În terminal, mișunau mii de oameni. Cum stăteam șovăind, din mulțime a apărut deodată un funcționar al companiei aeriene care m-a recunoscut și m-a întrebat: „Ce necaz aveți?” I-am explicat. „Toate avioanele noastre sunt la sol”, mi-a spus, „dar o altă companie încearcă să facă o cursă. Dacă puteți să vă îmbarcați, ajungeți la conferință. Sa exersăm gândirea pozitivă «nu te da bătut niciodată». Așteptați-mă aici.”

A dispărut vreo jumătate de oră; apoi s-a întors și mi-a spus: „Avionul pleacă, dar nu mai are nici un loc liber. Dar vă spun cum facem: mergem la poartă și ne gândim tot timpul că va fi o anulare. ”Ei bine, când avionul era aproape gata de decolare, prietenul meu m-a informat cu un zâmbet larg că da aveau un loc. Cineva nu se prezentase. Arn ajuns la Phoenix cu patruzeci și cinci de minute înainte de ora la care eram programat să conferențiez.

Când totul pare să curgă anapoda, atunci este momentul să practicați credința mentală pozitivă, și anume că vă puteți realiza totuși obiectivul dacă perseverați, încercând totul. Dacă începeți să credeți că nu mai este nici o speranță, starea de spirit va atrage și alte necazuri care să vă doboare, în loc de aceasta, gândiți-vă că situația se va schimba în favoarea dumneavoastră și mergeți înainte.

Scuza legată de împrejurările independente de voința noastră este prea des folosită pentru a justifica o renunțare timpurie. Oamenii care reușesc pe această lume sunt cei ce se duc și își caută împrejurările pe care le doresc și, dacă nu le pot găsi, le creează. Aceasta este atitudinea care face minuni în soluționarea problemelor, întotdeauna este prea devreme să renunțați — deci, nu renunțați. Spuneți „pot” și veți putea.

Să sintetizăm acum câteva idei legate de principiile importante din acest capitol:

1. *Când abordezi o problemă, așezați pe primul plan ideea de a nu renunța să o atacați.*
2. *Țineți minte: puteți depăși înalții munți de greutate gândindu-vă că treceți pe deasupra lor.*
3. *Adoptați deviza: „Oricând este prea devreme să te dai bătut.” Respectați-o.*
4. *Folosiți cuvinte optimiste. Nu vorbiți niciodată ca un om învins. Rostiți Vorba cea Buna.*
5. *Munca sârguincioasă aduce rezultatele scontate.*
6. *Stăpâniți principiul percepției de sine. Învățați să vă cunoașteți. Faceți cunoștință cu adevărata persoana care sălășluiește adânc înlăuntrul dumneavoastră.*
7. *Dacă nu reușiți de la început, încercați, încercați din nou.*
8. *Nu vă lăsați copleșit de împrejurări. Cu mintea, controlați împrejurările. Puteți dacă sunteți convinși că puteți.*
9. *Perseverati în stăruință — continuați să încercați — pentru că astfel veți reuși. Nu vă dați bătut, situația se poate schimba în bine.*
10. *Dumnezeu să vă binecuvânteze în stăruințele dumneavoastră.*

CARE ESTE PROBLEMA DUMNEAVOASTRĂ? O PUTEȚI REZOLVA

„Orice problemă conține sâmburii propriei sale soluții.” Această afirmație demnă de reținut a lui Stanley Arnold, unul dintre remarcabilii gânditori americani, subliniază faptul că soluția este încorporată în fiecare problemă. Acest capitol vă va spune cum să o găsiți. Vă va arăta cum vă puteți rezolva problemele, încă o dată, spuneți „pot” și veți putea.

Aproape invariabil, lumea presupune că o problemă este ceva rău în sine. Însă dimpotrivă, o problemă poate fi, și de obicei este, bună în sine.

Când Dumnezeu vrea să vă dea o valoare mare, cum procedează? O învește într-un ambalaj strălucitor și rafinat și v-o dă pe o tavă de argint? Nu. Este prea subtil pentru așa ceva. Mai mult decât probabil, o îngroapă în inima unei probleme mari și grele și urmărește cu nerăbdare să vadă dacă aveți ceea ce este necesar pentru a desface problema în bucăți și pentru a găsi în miezul ei ceea ce s-ar putea numi „perla de mare preț”.

Unii par să simtă: „N-ar fi viața pur și simplu minunată dacă am avea probleme mai ușoare, ori mai puține sau, și mai bine încă, dacă ar fi complet lipsită de probleme?” Dar este oare neapărat adevărat? Am duce-o mai bine dacă lucrurile ar sta astfel? Dați-mi voie să răspund la această întrebare povestindu-vă un incident.

Mergând pe Fifth Avenue, am văzut apropiindu-se de mine un prieten de-al meu, pe nume George. Se vedea din melancolia și din înfățișarea lui nenorocită că nu deborda de extazul și de exuberanța existenței umane. Acesta este un mod elevat de a spune că George era „la pământ”. Era rău de tot.

Firește mi-a trezit simpatia naturală; așa că l-am întrebat: „Ce mai faci, George?” Era doar o întrebare de rutină, dar a fost o greșeală enormă din partea mea, fiindcă George a interpretat-o literal și timp de cincisprezece minute m-a lămu it cu meticulozitate despre cât de rău se simțea. Și cu cât vorbea mai mult, cu atât mă simțeam și eu mai rău.

Așa că l-am întrebat: „George, ce te deranjează? Ce te roade? Ce te tulbură?” Asta l-a stârnit cu adevărat. „Oh”, mi-a replicat în forță, „problemele astea, probleme... tot timpul numai probleme! M-am săturat de probleme și nu zic asta doar așa. Nu vreau decât să scap de problemele astea veșnice.” Se ambalase atât de tare, încât aproape că uitase cu cine stătea de vorbă, și a început să suduie aprins aceste probleme, folosind în acest timp o mulțime de termeni teologici. Dar nu i-a alăturat într-o manieră teologică, regret să o spun.

Căutată: o viață fără probleme

„Norman”, a continuat el, „scapă-mă de problemele astea afurisite și uite ce-o să fac. O să-ți dau o mie de dolari bani gheață, fără nici o condiție, pentru munca ta.” Ei bine, eu nu sunt omul care să o facă pe surdul la o asemenea ofertă; așa că am rumegat, am cugetat și am meditat la propunere și am găsit o soluție care mie nu îmi părea rea; cel puțin, era realistă. Dar se vede că pe George nu l-a încântat, o dată ce nici până acum nu am primit mia de dolari mai sus pomenită.

„Ei, George”, i-am spus: „sigur că vreau să te ajut. Dar haide să lămurim lucrurile. Trebuie să înțeleg că vrei să scapi de toate problemele, până la ultima? Așa este?”

„Exact”, mi-a răspuns. „Vreau să termin cu absolut toate problemele pe care le am. Crede-mă, am avut destule. Sunt terminat. Nu mai vreau probleme niciodată.”

„Bine, George, am soluția, dar mă îndoiesc că o să-ți placă. Oricum, urmărește-mă: Zilele trecut e am fost într-un anumit loc cu o treabă legată de profesia mea, dacă o pot caracteriza astfel. Șeful locului mi-a spus că se află acolo o sută de mii de oameni; și nici măcar unul singur nu are nici o probl mă." Am văzut cum entuziasmul inundă chipul lui George și îi face ochii să strălucească, în timp ce exclama plin de nerăbdare: „Hei, asta-i pentru mine! Du-mă la locul acela!" „Foarte bine", am răspuns. „Este cimitirul."

Si e un fapt incontestabil — nimeni din cimitir nu are vreo problemă. Pentru cei de acolo, febra vieții a luat sfârșit; se odihnesc după toată truda. Nici că le-ar putea păsa mai puțin de ceea ce citim eu și dumneavoastră în ziar sau auzim la radio sau la televizor. Nu au probleme deloc — nici măcar una. Dar ei sunt morți.

Problemele sunt un semn de viață

De aici decurge într-o înlănțuire logică faptul că problemele sunt un semn de viață. Ba chiar aș merge până acolo încât as sugera că sunteți cu atât mai viu cu cât aveți mai multe probleme. Cel care are, să zicem, zece probleme mari, serioase este, pe acest temei, de două ori mai viu decât bietul personaj nenorocit și apatic care are doar cinci probleme. Iar dacă nu aveți nici un fel de problemă, vă avertizez că vă aflați în mare pericol. Sunteți gata sa predați ștafeta și nu o știți. Cel mai bun lucru pe care l-ați putea face ar fi să vă duceți imediat în camera dumneavoastră, să închideți ușa, să îngenuncheați și să vă rugați Domnului: „Doamne, ajută-mă; ce se întâmplă, nu mai ai încredere în mine? Dă-mi niște probleme!"

Te miri de felul în care a evoluat această țară mare și liberă. Ne tragem din niște oameni grozavi care au avut probleme, ba chiar din belșug. Dar se plâneau ei și se jeleau și se târau prin viață în patru labe, cerând umili vreunei așa-numite guvernări binevoitoare să aibă grijă de ei? Ba bine că nu! S-au proptit solid pe picioare și și-au văzut singuri de drum. Și au construit cel mai puternic sistem economic din istoria lumii, unul care a pus la dispoziția unui număr mare de oameni mai multe bunuri și servicii decât s-au văzut vreodată în lunga viață a omenirii pe Pământ.

Să se fi stins acea rasă? Să fi ajuns aceasta pe punctul în care suntem atât de superficiali în gândire, încât să credem că suntem maltratați de cruda soartă, o dată ce avem. de rezolvat unele probleme?

Strămoșii noștri erau filozofi. Știau că problemele sunt inerente în structura Universului. Așa e dat. Ei au înțeles că scopul Creatorului este să facă oameni, oameni puternici, oameni înalți, dotați cu ceea ce este necesar pentru a rezista vicisitudinilor existenței umane, faptelor aspre de viață petrecute pe Pământ, fără să dea înapoi și să cedeze, tratând în schimb totul în mod creator și direct.

Strămoșii noștri știau, fiindcă gândeau filozofic, că nu poți face oameni puternici decât prin luptă. Te întreții mental și spiritual opunând o rezistență puternică greutăților, obstacolelor, suferinței. Aceasta este valoarea de disciplină a unei probleme în dezvoltarea cuiva. Ii amplifică puterea de înțelegere, tăria și capacitatea generală de a trăi în mod constructiv. Răposatul Charles F. („Șeful") Kettering, reputat cercetător, a recunoscut aceste trei fapte când și-a lipit pe peretele laboratorului de la General Motors un afiș cu câteva cuvinte scrise pentru ajutoarele lui, ca și pentru el însuși: „Nu veniți la mine cu succesele voastre; mă slăbesc. Aduceți-mi problemele; acestea mă întăresc."

De fapt, poți afla multe despre starea sănătății tale mentale observându-ți reacția la probleme. Dacă te viaieți și te înverșunezi și te plângi de tratamentul „nedrept" la care ești supus, adoptând o atitudine de felul „de ce eu?", poate că nevoia de ajutor este evidentă. Dacă însă accepți cu calm o problemă, ca fiind parte a țesăturii vieții, și crezi că o poți întoarce în avantajul tău și în același timp ai convingerea că îi poți face față, atunci se pare că mintea este sănătoasă. De aici accentul pe care îl punem pe principiul „Spune «pot» și vei putea".

Activitatea mea a fost legată într-o vreme de o clinică în care psihiatri, psihologi și clerici de toate credințele colaborau pentru a consilia și trata persoanele care se confruntau cu diferite probleme. De

fapt, împreună cu binecunoscutul psihiatru dr. Smiley Blanton, am fondat această organizație cu peste douăzeci și cinci de ani în urmă. Drept pentru care am un sentiment cald pentru psihiatri și îi stimez mult ca profesioniști. Ca grup, sunt oameni devotați profesiei, extrem de sensibili la nevoile umane și creatori în ajutorul pe care-l oferă la rezolvarea problemelor personale.

Dat fiind marele respect pe care-l nutresc pentru psihiatri, sper să-mi fie iertat faptul că reiau aici o poveste amuzantă apărută într-un ziar din New York. Asociația Americană a Psihiatrilor a ținut un congres de patru zile într-un hotel de pe Seventh Avenue din New York. Hotelul era înșesat de psihiatri, care umpleau holul până la refuz.

Peste drum de hotel se afla gara Penn Central, în jurul căreia, din vremuri imemorabile, și-au stabilit cartierul general cîrduri imense de porumbei. Pe cât poți să-ți dai seama, sunt niște porumbei bine organizați, plini de stăpînire de sine, solid integrați, care își îndeplinesc cu succes menirea zilnică de a fi porumbei. Dar se pare că instabilitatea emoțională a mulțimilor care se perindă prin gară i s-a transmis unuia dintre porumbei, care, ca să spunem așa, a luat-o razna. Printr-un proces ce rămîne necunoscut, acest porumbel s-a trezit în holul hotelului, zburînd printre psihiatri. Se știe cu precizie că a zburat prin hol două zile întregi fără ca vreun psihiatru să recunoască în fața altuia că a văzut un porumbel.

În această clinică, am avut practic de-a face cu toate problemele omeniești cunoscute. Numiți una și vă spun că am întîlnit-o. Există și problema îngrijorării. (Și este semnificativ că în limba engleză cuvîntul pentru „îngrijorare” — „worry”, derivă, după cât se pare, dintr-un vechi cuvînt anglo-saxon care însemna „a strangula” sau „a înăbuși”. Dacă te-ar strînge cineva de gât, împiedicîndu-te să răsuflî, ți-ar provoca în mod dramatic ceea ce îți faci singur dacă pe parcursul unei perioade lungi de timp te lași victimă îngrijorării).

Principala problemă este cum să te descurci

Printre alte probleme, se numărau teama și anxietatea, cea din urmă fiind neliniștea obsedantă că se va întîmpla ceva îngrozitor. Răposatul dr. Blanton numea anxietatea „marea plagă a lumii moderne”. Mai erau problemele legate de culpabilitate și resentimente, alături de problemele legate de droguri, de alcool, de căsnicie și de tinerețe. Pe toate acestea le-am întîlnit, și altele pe deasupra. Dar iarăși, după cum spunea dr. Blanton, una dintre principalele probleme constă într-un conflict intern profund, un sentiment de nepotrivire și inferioritate, în senzația unui individ că el pur și simplu nu posedă capacitatea de a face față problemelor obișnuite ale existenței umane. Ca rezultat al preocupărilor mele legate de consiliere, mi-am dat seama că există cel puțin trei proceduri vitale în tratarea cu succes a problemelor: (1) cunoașterea, (2) gîndirea și (3) credința; sau, altfel spus: cunoaște, gîndește, crezi. Experiința mai cuprinzătoare de mai tîrziu în a lucra cu oamenii mi-a confirmat adevărul celor de mai sus. Când devii conștient de rădăcinile problemei tale, ai făcut un mare pas către rezolvarea ei. Aproape orice problemă se va reduce la „a ști cum” — la cunoaștere și înțelegere. Problema însă se supradimensionează în raport cu faptele dacă nu reușești să o examinezi. Inteligența umană este un factor puternic atunci când studiază și analizează fiecare fațetă a unei probleme, pînă când aceasta se înfățișează într-o manieră ordonată în vederea cercetării și deciziei. Apoi se descoperă, de obicei, că problema care părea nu numai complexă, dar și potențial distructivă poate conține posibilități de soluționare remarcabil de creatoare.

Aveți o problemă? Felicitări!

Îmi amintesc de o convorbire cu W. Clement Stone, președinte al Combined Insurance Co. of America, dintr-o vreme când lucram împreună la un proiect în care apăruse o problemă reală. I-am telefon domnului Stone și i-am spus: „Avem o problemă”, la care el a venit cu o replică uimitoare: „Felicitări!”

„Dar”, am declarat eu, „fără glumă, este o problemă foarte grea.”

Dar domnul Stone nu a fost impresionat. „In acest caz”, a spus vesel, „de două ori fericitări!” Apoi a adăugat: „Amintiți-vă întotdeauna că pentru orice dezavantaj există, în corespondență, un avantaj.”

A continuat întrebându-mă dacă s-a făcut un studiu complet și amănunțit și o analiză a problemei. Am abordat-o în mod științific? Am căutat sfaturi competente? Pe scurt, cunoșteam destul de bine problema, sau eram pur și simplu îngroziți de ea deoarece părea, la suprafață, să prezinte dificultăți neobișnuite? „Hai să ne ocupăm cu adevărat de această problemă”, mi-a spus, „Să o desfacem în bucăți, să vedem ce e în neregulă, apoi să o aranjăm la loc așa cum se cuvine.”

Am analizat situația până când am cunoscut-o în amănunțime și am ajuns s-o stăpânim. Rezultatul final al chestiunii, care la început părea fără speranță, s-a dovedit extrem de acceptabil, într-adevăr, atunci când problema a fost analizată element cu element, a dat la iveală valori care altcumva nu ar fi putut să fie descoperite. Așadar, faceți astfel încât să va cunoașteți problema; mai mult decât probabil, ea este un prieten, nu un dușman.

Am avut norocul să cunosc de-a lungul anilor oameni de succes care au devenit astfel, cel puțin în parte, datorită faptului că au învățat să caute să-si cunoască problemele. Nu și-au permis să se lase copleșiți de probleme și, în mod cert, nu s-au lăsat înfricoșați de ele. În schimb, au studiat cu calm situația, în profunzime și din toate punctele de vedere. Au primit sfaturi de la specialiști și de la persoane care s-au confruntat cu probleme asemănătoare. Au examinat și desfăcut în amănunt problema, până când nu le-a mai rămas nimic necunoscut despre ea. Au stăpânit-o doar folosindu-si inteligența, și aceasta are întotdeauna ca rezultat înțelegerea. Iar prin înțelegere se poate depăși orice situație, oricât de misterioasă sau insurmontabilă ar părea.

Un prieten de neuitat a fost Harlow B. Andrews din Syracuse, New York, un om de afaceri de o capacitate remarcabilă. Dl Andrews a fost un om extraordinar de înțelept, dotat cu o minte foarte ascuțită și subtilă. Deținea o cunoaștere profundă și intuitivă a oamenilor, în tinerețe, când aveam probleme și aveam nevoie de un sfat, știam exact unde să mă duc pentru a primi niște sugestii cu adevărat pertinente. Nu ratase nimic din procesul de învățare al vieții, deși educația sa formală era limitată. L-am auzit odată pe un profesor universitar felicitându-l că nu a mers niciodată la facultate. „Mi-e teamă că prin educație am fi putut îndepărta din dumnea voastră această uimitoare înțelepciune nativă, făcându-va aidoma absolvenților noștri standardizați”, a declarat zâmbind și crezând poate mai mult de jumătate din ceea ce spunea. În orice caz, Harlow Andrews avea cele necesare pentru a trata o problemă.

Acest lucru a fost demonstrat când m-am dus sa-l văd odată cu o problemă care mă pusese în mare încurcătură, a ascultat cu atenție în timp ce îi descriam situația, nintea-i ascuțită cortcentrându-se si sortând materialul în timp ce vorbeam. A sesizat imediat esența problemei și a procedat la tratarea ei cu competență, după cum au indicat întrebările lui. (1) Ai făcut un studiu complet și amănunțit al tuturor factorilor implicați? Simți, sincer, că pot fi cunoscuți?” După care a pus câteva întrebări cercetătoare menite să-mi testeze cunoașterea materialului cu care lucram. (2) „Ți-ai organizat materialul clar și concis, așa cum se cuvine?”, m-a întrebat. Și a adăugat: „Hai să îl regrupăm.”

S-a angajat apoi într-o procedură ciudată, a cărei eficiență mi-am amintit-o de multe ori și pe care am folosit-o în mod creator la multe probleme. A început să se plimbe în jurul mesei, mișcându-și mâinile de parcă ar fi pus la un loc toate elementele problemei.

Apoi a început să analizeze problema acumulată, întinzându-și arătătorul lung, noduros. Dl Andrews avea o artrită care îi curbese degetul și dusese la apariția unor noduri la încheieturi. Dar putea arăta cu degetul acela strâmb mai drept decât pot cei mai mulți oameni cu un deget normal. În cele din urmă, a spus: „Vino-ncoace. Există un punct slab în orice problemă. Nu trebuie decât să îl cauți până îl găsești. Am găsit punctul slab din această problemă.” Apoi „a pus degetul” pe problemă, în felul în care un câine își înfige dinții într-un os, până când a desfăcut-o în bucăți. Dar acum bucățile erau așezate în ordine. Și a găsit răspunsul. S-a dovedit a fi, de asemenea, o soluție bună.

„Nu-i nevoie decât să-ți folosești capul, băiete, când apare o problemă”, m-a sfătuit el. „Studiaz-o până ce îți va fi cunoscută pe de-a-ntregul. Găsește-i apoi punctul slab, desfă problema în bucăți și restul va fi ușor.”

Prin gândire vă puteți descurca în orice situație

A doua tehnică este gândirea. Gândiți; este de ajuns să gândiți. Puteți, dacă vă antrenați voința, perseverența și calmul mental, să găsiți prin gândire soluția oricărei probleme. Marea dumneavoastră unealtă este mintea. Datorită minții, aveți putere asupra tuturor condițiilor și împrejurărilor și asupra oricărei probleme, oricât de grea ar fi. Puteți dacă într-adevăr credeți în rezolvarea problemei și dacă gândiți corect.

Thomas A. Edison a spus că singurul motiv pentru care am avea nevoie de corp este ca să ne purtăm creierul dintr-un loc în altul. Creierul este dominant. Poate de aceea este plasat în partea cea mai de sus a trupului, în craniu. Cu aceste Edison spunea, desigur, că toate lucrurile — existența noastră zilnică, succesele, fericirea, viitorul — sunt determinate de minte, adică de acea funcțiune care operează în interiorul creierului. Acolo înmagazinăm cunoștințe; acolo înțelegem, visăm și gândim. Poetic, am atribuit aceste funcțiuni inimii, dar o dată ce aceasta este un instrument a cărui funcție este de pompa sânger, rezultă că în minte, ce deține capacitatea de a gândi, se află adevărata esență a omului. Mintea vă reprezintă cu adevărat, și în ea sălășluiește cea parte a omului cunoscută ca suflet sau spirit.

De obicei însă, când apare o problemă, unii au mai curând tendința de a reacționa emoțional decât de a gândi. Mintea care nu se găsește sub un control rece și logic trimite stimulii emoționali nervilor, chiar și stomacului, care, într-o reacție de panică, se simte rău. Oamenii devin nervoși, trezindu-se toii noaptea cu fierbințeli și fiori reci în tot trupul, cu gura uscată, cu palpitații ale inimii. „De ce eu?”, strigă. „De ce trebuie să mă găsesc tocmai eu în această situație? Nu știu, pul și simplu, încotro să mă îndrept.”

Răspunsul este, bineînțeles, sa vă îndreptați către buna, sănătoasă dumneavoastră minte — să gândiți. Doar atât gândiți. Aveți în minte toate răspunsurile la problema dumneavoastră, dar sunt blocate datorită puternicelor reacții emoționale, care pot lua chiar forma panicii. Un lucru este sigur; mintea umană nu va funcționa în mod creator atunci când este înfierbântată. Doar când este rece, absolut rece, vi furniza aceste perspective faptime, raționale, intelectuale, care generează soluții și aduc rezolvarea.

Adânc îngropat în subconștient, se desfășoară neîncetat, un proces de rezolvare a problemelor, în cursul normal, ideile menite să abordeze o situație încearcă să-și găsească drumul către suprafață. Amintiți-vă că mintea încearcă întotdeauna să vă ajute, dacă îi dați voie. Dar panica, isteria, ba chiar și emoțiile relativ ușoare mențin suprafața minții într-o stare de tulburare, făcând imposibilă ridicarea ideilor cu adevărat mari din nivelurile adânci ale conștiinței.

Așadar, primul pas atunci când sunteți confruntat cu o problemă este să reușiți să fiți calm. Pentru aceasta, poate fi nevoie de un exercițiu de disciplină, dar ce e rău în legătură cu disciplina? Este un aspect al dezvoltării personalității mult prea puțin folosit în ziua de azi. Luați-vă cu hotărâre frâiele în mână și insistați să reacționați calm. Dobândiți-vă echilibrul emoțional și mențineți-l cu fermitate,

Când apare o problemă, calmează-te

În formele de limbaj destul de surprinzătoare ale unor tineri de astăzi, există o expresie atât de înțeleaptă și de subtilă, încât merită să devină nemuritoare. Dacă ar fi practică la scară mai largă, toată lumea, inclusiv națiunea însăși, ar avea de câștigat incomensurabil. Expresia constă într-un singur cuvânt: „calmează-te”. Deci, când vă intră în viață o problemă grea și timideți să deveniți încordat și nervos din cauza ei, încercați pur și simplu să deveniți cât puteți mai rece din punct de vedere mental. Apoi spuneți-vă: „Bine, asta-i problema. Hai s-o cercetez și să-i studiez cu atenție elementele componente. Să reflectez

cu calm la implicațiile ei. Să gândesc, să gândesc și iar să gândesc. În nici un caz nu voi reacționa emotiv." Când abordați astfel o problemă, mintea vă va intra imediat în acțiune, întreaga dumneavoastră putere mentală — și, da, spirituală — va fi eliberată. Mintea va cuprinde problema și va scoate, literalmente, idei din ea. Pe lângă gândirea rece, rațională, vă sugerez să faceți uz și de rugăciune. Ce este rugăciunea, decât o formă de transmitere a gândurilor? Cu ajutorul ei, puteți atrage puterea Minții Divine în care se află toată înțelepciunea. Ruga este, de fapt, o linie de comunicație prin care vin idei, intuiții și înțelegeri. Cu cele două minți calme care lucrează la o problemă — mintea lui Dumnezeu și mintea dumneavoastră — succesul este garantat.

Țineți minte acest lucru: spuneți „pot” și veți putea, fiindcă toate ideile de care aveți nevoie pentru rezolvarea unei probleme vă stau la dispoziție, atât înăuntrul, cât și în afara minții. Reacțiile calme vor deschide liniile de comunicație prin care ideile se vor revărsa către dumneavoastră.

Unul dintre cele mai mari genii din istoria americană recentă a fost primul Henry Ford, unul dintre creatorii automobilului. Un biograf*, scriind despre dl Ford ca gânditor, spune: „L-am întrebat odată pe Ford de unde îi vin ideile. Avea în față, pe birou, un obiect asemănător unei farfurioare. L-a întors cu susu-n jos, l-a bătut cu degetele pe fund și spus: «Știi că presiunea atmosferică lovește acest obiect cu un kilogram forță pe centimetru pătrat. Nu poți vedea sau simți, dar știi că e așa. La fel se întâmplă și cu ideile. E plin aerul de ele. Te lovesc în cap. Trebuie să știi doar ce vrei, apoi să uiți și să-ți vezi de treabă. Ideea pe care o dorești va veni subit. A! fost acolo tot timpul.» Într-o zi, am văzut aceasta pe viu. Ford lua prânzul 1 împreună cu mine și cu William J. Cameron, care se ocupa de transmisiile telefonice ale companiei, când trupul înalt i-a înțepenit, expresia de pe față, care fusese însuflețită, s-a schimbat în aceea a unui somnambul și a spus, fără a se adresa cuiva anume: «Ahh! Nu m-am gândit deloc la asta!»

Fără altă vorbă s-a ridicat și s-a îndepărtat grăbit, îi venise o idee pe care o dorise și plecase pentru a face ceva în legătură cu ea. Cameron a spus: «Asta se întâmplă des. S-ar putea să nu-l mai vedem o săptămână.»"

Henry Ford a fost o mașină de gândit la rece, dar în același timp o ființă umană plină de căldură. Se spunea în Detroit-ul dlui și al dnei Ford că aceștia formau un parteneriat rar: ea era credincioasă și el era gânditor. Ce combinație — să gândești și să crezi! Și este imbatabilă, cu condiția să te calmezi și iar să te calmezi, să gândești și iar să gândești.

Freddie gânditorul

Faptul că poți să-ti rezolvi cu succes problemele prin gândirea rațională a fost ilustrat de către Freddie, un prieten de-al meu în vârstă de șaisprezece ani. Când a început vacanța de vară, Freddie i-a spus tatălui său: „Tată, nu vreau să trăiesc pe spinarea ta toată vara. Vreau să-mi iau o slujbă.”

După ce tatăl lui si-a revenit din șoc, a spus: „Bine, Freddie, am să încerc să-ti fac rost de o slujbă; dar s-ar putea să fie imposibil, pentru că sunt destul de puține slujbe disponibile acum.”

„M-ai înțeles greșit, tată. Nu vreau să-mi faci tu rost de o slujba. Am să îmi găsec eu singur una. Și, în plus, nu mai fi atât de negativist. Pot să-mi găsec o slujbă chiar dacă sunt puține oferte. Există un gen de oameni care își pot găsi întotdeauna de lucru,” „Și ce gen este acesta?”, a întrebat tatăl cu îndoială. „Genul gânditor”, a replicat fiul. „Tot ce ai de făcut este să gândești — să gândești cu adevărat. Nu te enerva, nu deveni negativist, doar gândește; și gândește pozitiv.” Grozav băiat, dacă vreți să-mi știți părerea. Freddie a cercetat anunțurile cu oferte de muncă și a găsit o slujbă care i se potrivea. Doritorii erau chemați să se prezinte la o adresă de pe 42nd Street a doua zi la ora opt. Freddie a fost acolo nu la opt, ci la opt fără un

* Gareth Garrett, Reader's Digest 50th Anniversary Treasury, Pleasantville, Keaders's Digest Association, înc., New York, 1972.

sfert, doar pentru a găsi douăzeci de băieți aliniați într-un rând ce ajungea până la secretara celui ce făcea angajarea. Iată-se, deci, al douăzeci și unulea puști în rând.

Freddie și-a privit concurenții și a trebuit să admită că vedea acolo un grup încântător de băieți. „Dacă aș fi eu șeful”, și-a zis, „l-aș angaja pe oricare dintre ei.” Dar el nu voia ca altul sa-i ia slujba; o voia el însuși. Le era concurent. Dar cum putea capta atenția necesară pentru a concura cu succes?

Aceasta era problema lui; cum s-o rezolve? După propriile sale spuse, era un singur lucru de făcut: să gândească. Așa că a început un proces dureros, dar inovator. A gândit. Când gândești cu adevărat, nu se poate să nu-ți vină vre-o idee. Și lui Freddie i-a venit una. Luând o bucată de hârtie, a scris ceva pe ea. A împăturit-o cu grijă, s-a dus la secretară, s-a aplecat cu respect și a spus: „Domnișoară, este foarte important ca șeful dumneavoastră să primească acest bilet imediat.”

Femeia avea ceva experiență și, dacă el ar fi fost un băiat obișnuit, i-ar fi spus: „Las-o baltă, fiule. Treci înapoi în rând la poziția douăzeci și unu.” Dar el nu era un băiat obișnuit, lucru pe care ea l-a sesizat instinctiv. Emană o anumită calitate, așa că a luat biletul.

„Bine”, a spus, „să-l citesc.” Și citindu-l, a zâmbit. S-a ridicat imediat de pe scaun, a intrat în biroul șefului și i-a pus biletul pe birou. Când șeful l-a citit a râs în hohote, pentru că iată ce scria acolo: „Dragă domnule, sunt al douăzeci și unulea băiat din rând. Nu luați nici o hotărâre până ce nu mă vedeți.”

A primit sau nu a primit slujba? Iși va rezolva sau nu problemele cu care se va confrunta în viață? Sigur că a primit-o și sigur că si le va rezolva, pentru că a învățat chiar de la începutul carierei să gândească. Un gânditor poate stăpâni întotdeauna o problemă. Poate fie să o rezolve, fie să o elimine, fie să elaboreze un sistem care îi va permite să trăiască în prezența problemei.

Așadar, principiul este — nu reacționați cu emotivitate — gândiți, gândiți și iar gândiți. Si pe lângă aceasta, rugați-vă, rugați-vă și iar rugați-vă. Pentru că atunci când vă rugați, Domnul Atotputernic gândește alături de dumneavoastră. Iar El, desigur, este un gânditor neîntrecut.

Ați putea obiecta că toate acestea sunt foarte bune, dar: „Nu-mi cunoști problema. A mea este realmente dificilă și nu are cale de ieșire, nu are răspuns, nu are soluție. Pot să gândesc oricât, că tot n-o să ajung nicăieri — știu bine asta pentru că m-am gândit și m-am rugat până ce n-am mai putut si tot n-am ajuns la vreun rezultat.”

Ei bine, autorul acestei cărți nu a lucrat cu ființe umane atâția ani fără a cunoaște câte ceva despre problemele grele, dureroase și descurajante. Există, într-adevăr, probleme adânci, întunecate, cumplite. Există în viață lucruri inevitabile, pentru care pare să nu existe alternativă și sunt unele lucruri cu care trebuie să trăim și pe care trebuie să le suportăm.

Marele psihiatru Sigmund Freud spunea: „Principala datorie a ființei umane este să-și îndure viața.” La prima vedere, afirmația sună eroic, și așa este. Ba mai mult, nu este lipsită de un adevăr profund. Dar dacă aceasta ar fi întreaga poveste, viața ar fi într-adevăr searbădă. Eu aș spune mai degrabă că principala îndatorire a unei ființe umane este să-și stăpânească viața. Și cu toată durerea și greutatea, poți face asta dacă te rogi, și gândești, si muncești, și studiezi și crezi. Acesta este adevărul — un adevăr absolut.

Apă cu gheață pe gratis

Așadar, cel ce gândește pozitiv, cel ce crede în mod pozitiv știe că are întotdeauna la dispoziție o idee care îl va conduce la soluționarea problemei. Și hotărăște să găsească această idee dinamică și creatoare. Acesta este cel de-al treilea element pe care vrem să-l evidențiem: încrederea. Ted și Dorothy Hustead sunt un exemplu bun în acest sens. În decembrie 1931, Ted, farmacist, și soția sa, Dorothy, fostă profesoară, au cumpărat o mică drogherie în orașul Wall, Dakota de Sud, care avea pe atunci o populație

de trei sute de persoane. Căutaseră să se așeze într-un oraș cu o școală și cu o biserică catolică, în care să poată asista la slujba zilnică. Orașul Wall îndeplinea aceste cerințe. În plus, se mândrea cu propriul său doctor.

Existau însă în acea vreme alte aspecte ale orașului Wall, Dakota de Sud, care ar fi descurajat pe oricine, cu excepția acelor suflete întreprinzătoare ce doreau să prindă acolo rădăcini, să numească acel loc „acasă”. Turiiții care călătoreau între Black Hills și Badlands ajungeau în Wall numai din întâmplare, referindu-se la el ca fiind „centrul geografic pentru nicăieri”. Cu o economie agrară, zona avusese parte de toate catastrofele naturale: secetă, invazii ale lăcustelor, recolte nematurizate și tot așa, înainte ca Marea Criză să înrăutățească lucrurile considerabil.

Nu s-ar putea spune că anul 1932 a fost momentul propice pentru începerea unei afaceri comerciale. Dar dacă aștepți mereu un moment propice, s-ar putea să ai mult de așteptat.

Praful se așezase în straturi groase pe terenul pârjolit de căldura intensă a acelei veri. Vânturile care băteau peste Badlands răscoleau tone de praf, azvârlindu-l către cer, aproape întunecând soarele. Pușinii turiști care treceau prin oraș pe drumurile prăfuite, în mașini fără aer condiționat, sufereau din cauza căldurii arzătoare și a prafului înecăcios, aveau gâturile arse și le atârnavă limbile. Practic, nimeni nu intra în drogherie, așa că Ted și Dorothy Hustead aveau timp din belșug să gândească și să se roage. Și asta a fost bine, fiindcă altfel poate nu le-ar fi venit ideea formidabilă care le-a adus un succes spectaculos.

Problema era cum să-i atragă pe acești turiști deznădăjduiți de pe autostrăzi în oraș și în magazin; deci cei doi s-au gândit, căutând o idee. S-au rugat, cerând o viziune. Și când faci asta, ideea va veni. Și a venit. A fost în forma unei întrebări. Ce și-ar dori în acel moment, mai mult decât orice altceva pe lume, acești turiști oboșiți, plini de praf, înfierbântați? Răspunsul — un pahar înalt, rece, aburit, cu apă cu gheață! Apă cu gheață pe gratis la Drogheria Wall, Dakota de Sud!

Așa că s-au dus în afara orașului și au pus câteva plăcuțe scrise cu cuvinte iscusit alese — puține la început — și lucrurile au început să se miște. Clienții potențiali găseau drumul către Drogheria Wall, Dakota de Sud! Încurajați, au pus din ce în ce mai multe semne în fiecare săptămână, și până la sfârșitul verii se extinseseră la cincisprezece până la douăzeci de mile de-a lungul autostrăzii în fiecare direcție. Apă cu Gheață pe Gratis, Drogheria Wall, Dakota de Sud.

În cele din urmă, datorită spiritului întreprinzător al familiei Hustead și a entuziasmului prietenilor, dar și al turiștilor, semele Wall Drug au împânzit țara. Și-au găsit loc până și în capitalele Europei și în locuri îndepărtate de jur-împrejurul lumii. Pereții magazinului sunt acoperiți cu fotografii ale semnelor aflate în locuri atât de improbabile, cum ar fi Marea Piramidă, Polul Nord, paralela 38 în Coreea. Poza făcută în fața la Taj Mahal arată un semn pe care scrie: „Drogheria Wall a lui Ted Hustead, 10 278 de mile”, cu o săgeată ce indică direcția. Au trecut deja mulți ani de când drogheriile oferă apă cu gheață pe gratis, dar Ted și Dorothy Hustead au fost primii care i-au făcut reclamă. Rezultatul: în fiecare zi, între patru și șase mii de clienți de pretutindeni umplu magazinul lor din acest orașel, făcând din el una dintre drogheriile cele mai faimoase și mai de succes. Și cum s-a ajuns la obținerea acestui rezultat remarcabil? Prin doi oameni care nu s-au pierdut cu firea în fața unei probleme grele, care nu s-au lăsat descurajați și nu s-au dat bătuți, în schimb, au gândit, s-au rugat și au crezut, și marea idee a venit și le-a rezolvat problema. Deci, pe lângă cunoștințe, aveți nevoie și de gândire, și la aceasta adăugați credința.

Fiți convinși că problemele au răspunsuri. Aveți încredere că pot fi depășite. Credeți că pot fi rezolvate. Și, în fine, fiți convinși că le puteți rezolva dumneavoastră înșivă. Credința este o forță extraordinar de puternică. Emiteți gânduri pozitive, încercătoare și acestea vor aduce înapoi rezultate încercătoare. Așa cum gândurile pesimiste îndepărtează succesul, la fel gândirea încercătoare conduce la realizări de succes.

O formă de succes care funcționează

Am întâlnit în Hong Kong un prosper om de afaceri chinez, care trăiește într-o casă frumoasă și participă constant la acțiuni pentru binele comunității. Dar nu a fost mereu așa. Cu vreo douăzeci de ani în urmă, împreună cu soția și cu doi copii mici, a mers pe jos câteva sute de mile din China până în Hong Kong, „votând cu tălpile noastre pentru libertate”, după cum își descrie el drumul. Dar sute de mii de alți oameni făceau la fel și, curând, Hong Kong-ul era inundat de două milioane de refugiați. Acest fapt a pus la grea încercare resursele coloniei Coroanei până și în ce privește hrănirea lor, ca să nu mai vorbim de adăpostirea acestei mulțimi de iubitori de libertate. Cei care au vizitat Hong Kong-ul acelor vremuri își amintesc de condițiile aspre de trai ale refugiaților. Orice era bun ca loc de trăit; lăzi vechi, bucăți de tablă, chiar și cutii de carton, puse una lângă alta, pentru a proteja împotriva intemperiei. Mai târziu, guvernul s-a angrenat într-un splendid program de construire de locuințe și barăcile păreau, la cea mai recentă vizită a mea, de domeniul trecutului.

Bărbatul de care vă vorbeam obișnuia să stea abătut în coliba sa dărăpănată, după ce bătuse inutil străzile în căutare de lucru. Familia mergea zilnic la cantina săracilor. Trecând prin toate acestea, se întreba trist ce le rezerva viața — soției, copiilor, lui însuși. Putea exista un adevărat viitor în viitorul lui? Cum putea îmbunătăți starea familiei sale? Aceasta era problema lui, și era într-adevăr o problemă, era clar.

Fugind din China Roșie numai cu hainele de pe el, a luat totuși cu sine un volum mic cu Noul Testament. Citea zilnic din el și într-o zi a găsit această afirmație: „Pot totul în Cristos, Care mă întărește.” (*Filipeni* 4,13). Aceasta l-a lovit ca un fulger. „Totul” părea incredibil, dar în acel moment de iluminare a devenit credincios. Putea — știa că poate — să înainteze spre lucruri mai bune.

Dar problema era atât de copleșitoare! Cum putea începe? De unde să înceapă? S-a rugat, s-a gândit, a studiat, a crezut. „Apoi”, spune el, „mi-am găsit formula, o formulă care m-a făcut să mă pot întreține și mi-a adus ceva succes, într-o zi, m-am hotărât pur și simplu să cred că pot. Am spus tare: «De ce nu?» Dar părea o îndrăzneală prea mare. Dar chiar și așa, de ce nu?”

Am început să caut ocazii, dar cu o nouă credință că le voi găsi. Acum aveam motivația de a merge înainte, să continuu să gândesc, să caut. Și când am găsit prima slujbă, am lucrat de parcă ar fi fost cea mai importantă slujbă din lume. Apoi am adăugat câteva cuvinte uimitoare: «Pot — voi face.» Și, în final, afirmația: «Pot — voi face» a echivalat cu «Am făcut!» Aceasta este formula prin care mi-am rezolvat problema, și funcționează pentru oricine: «De ce nu?» înseamnă «Pot — voi face», care înseamnă «Am făcut!»

Iată, așadar: cunoaștere, gândire, credință. Atunci, care-i problema dumneavoastră? O puteți rezolva. Spune „pot” și vei putea.

Și acum, o recapitulare. Care sunt principiile de rezolvare cu succes a problemelor enunțate în acest capitol?

1. *O problemă este bună în sine, și nu rea în sine, după cum se presupune în mod obișnuit.*
2. *Doar oamenii vii au probleme. Și cu cât aveți mai multe, cu atât sunteți mai vii. Așa că bucurați-vă de faptul că aveți probleme.*
3. *Strângeți toate informațiile posibile legate de problema dumneavoastră. Cunoașterea problemei este o cheie a soluționării.*
4. *Când apare o problemă, nu reacționați emoțional — calmați-vă.*
5. *Mintea nu va funcționa când este înfierbântată, ci doar când este rece și pozitivă.*
6. *Gândiți — ideea de succes se află întotdeauna în mintea dumneavoastră. Scoateți-o la suprafață prin gândire.*
7. *Fiți convinși că puteți. Fiți convinși că este posibil să vă rezolvați problema. Celui care crede i se întâmplă lucruri extraordinare. Credeți, deci, și răspunsul va veni. Cu siguranță.*

SUNTEȚI TENSIONAT? CUM SĂ VĂ CALMAȚI SI SĂ VĂ RELAXAȚI

Tensionat! Auzi acest cuvânt pretutindeni. Și pare să-i descrie pe mulți indivizi din ziua de astăzi.

Poate că vremea prezentă este una dintre cele mai tensionate epoci din câte am cunoscut, într-adevăr, nu greșim prea mult dacă ne numim pe noi înșine „generația tensionată”. Un prieten care lucrează ca broker pe Wall Street mi-a arătat câteva rânduri din revista companiei sale, rânduri care indică tensiunea ce devine predominantă:

*Vremea citirii paginilor pe jumătate
A distrugerii rapide, a goanei nebune,
Noaptea sclipitoare cu nervii încordați,
Zborul cu avionul, oprirea scurtă! Forțarea creierului și durerea de inimă.
Pisica moșăie până apare brusc primăvara
Și petrecerea s-a sfârșit**

Poate fi o caracterizare corectă a vremii noastre? Ei bine, poate că lucrurile nu stau chiar atât de rău, dar cine poate nega că pretutindeni există stres și tensiune? Și ce fac oamenii în legătură cu asta? Cert este faptul că înghit mai multe pastile decât înainte. Am citit undeva că în SUA se produc în fiecare an opt milioane de pastile cu amfetamine. Sunt pastile cu ajutorul cărora vrem să scăpăm de oboseală, să adormim, să stăm treji, să slăbim.

Pe vremuri, lumea lua doar simpla aspirină. Acum există lucruri mai puternice — pastile de care poți deveni dependent. Pastilele de acest fel devin cu ușurință o cârjă, de care sprijinindu-te nu mai ești nevoit o vreme să te confrunți cu problemele pe care le ai sau să lupti pentru a le învinge. Pastilele te ajută să uiți pentru o vreme. Și lumea continuă să le ia, sperând că problemele vor dispărea, în loc să le înfrunte rațional, cu mintea calmă și pătrunzătoare, și să le rezolve în mod creator.

De ce sunteți tensionat?

De unde vine toată această tensiune? După câte îmi amintesc, altădată lucrurile nu stăteau așa. Dacă „tensionat” este un termen relativ nou, înseamnă că boala însăși are o origine destul de recentă, începând, probabil, în urmă cu trei sau patru decenii. Este adevărat că americanul a fost întotdeauna un tip agitat, agresiv, ceea ce justifică realizările uluitoare din toate domeniile. Dar dacă memoria ne servește în mod corect, am început să ne pierdem controlul și am devenit tensionați emoțional până la nivelul actual doar de curând.

Prin urmare, ce a produs această deteriorare a controlului emoțional pe o scară atât de largă? Începem imediat să adunăm motive, printre care se numără câteva războaie — cele două războaie mondiale, conflictele din Coreea și Vietnam. Adăugați la aceasta Marea Criză a anilor '30, tumultul general al schimbărilor sociale, declinul religiei ca practică personală și, nu uitați, creșterea considerabilă a nivelului zgomotului — zgomot neîncetat pretutindeni. Aproape că nu-i clipă în care să nu auzi un motor sau un televizor sau un radio care urlă. Nivelul zgomotului trebuie să constituie un factor în incidența crescătoare a încordării.

Într-adevăr, zgomotul a fost catalogat drept poluant! Este, în mod cert, un pericol pentru sănătate, nemaivorbind de faptul că agasează, într-un interviu publicat în U.S. News & World Report, secretarul Consiliului Prezidențial pe Probleme de Calitate a Mediului a atras atenția asupra faptului că expunerea prelungită la zgomot poate provoca simptome grave de stres. Unele autorități medicale cred că poate duce la efecte cronice, ca hipertensiunea sau ulcerul. Se fac eforturi pentru elaborarea unei legislații în

* Time of the Mod Atom (Vremea atomului nebun), de Virginia Brasier.

problema zgomotului crescând. Guvernul federal se preocupă de stabilirea unor standarde pentru zgomot, legate de anumite echipamente sau instalații.

Necazul cu zgomotul din ziua de astăzi este că e invariabil iritant, ascuțit și strident mecanic. Am citit despre o femeie care într-o zi și-a dat seama că toate mașinile din casa ei erau pornite. Deodată, a conștientizat cacofonia de zgomote asurzitoare care o bombardau. Mașina de spălat vase șuiera, mașina de spălat rufe zdroncănea, radioul din bucătărie urla. În camera de zi, televizorul reproducea sunetul unor gloanțe ricoșate din pereții canionului, iar cei trei fii ai ei strigau, încercând să acopere vacarmul. Câinele a început să latre atunci când a sunat soneria, iar afară un avion cu reacție trecea vuind pe deasupra, o motocicletă vuia pe stradă și mașina de tuns iarbă se pusese pe huruit! O dată ce zgomotul este un factor atât de constant, probabil că s-a înfipt adânc în subconștientul nostru, având un efect iritant atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic.

Un târâm al oamenilor fericiți

Ei, gata cu această problemă. Nu-i nevoie să argumentăm că încordarea este ceva de care trebuie să ne ocupăm dacă nu vrem să o luăm razna. Cum o putem îndepărta din stilul nostru de viață? Această-i întrebarea. Cum putem trăi controlându-ne eficient tensiunea nervoasă? Puteți face aceasta dacă de la bun început credeți că puteți.

Bineînțeles, am putea merge cu toții în faimoasa insulă Băii din albastra mare Java. Pomenesc de Bali pentru că am fost acolo nu demult și m-a impresionat ca fiind unul dintre cele mai liniștite și relaxante locuri de pe acest pământ turbulent.

Ce loc! Nisipuri albe fine, lagune închise de corali albaștri, palmieri înalți și grațioși. În toată această pace și liniște, toată încordarea dispare.

Odată, în vreo vreme fericită, am să-mi iau liber șase luni (sper) și am să-mi petrec mare parte din acest timp în Băii, pentru că deși a avut necazurile sale, după mine, este probabil cel mai fericit târâm pe care l-am găsit pe pământ. Balinezii par fericiți și relaxați. Am încercat să aflu de ce și am primit în general cinci răspunsuri: (1) „Nu avem nimic”, (2) „Viața noastră este simplă”, (3) „Ne plăcem unii pe alții”, (4).

„Avem destulă mâncare”, (5) „Trăim pe o insulă frumoasă.” Ei bine, probabil așa este, pentru că plimbându-te în noaptea blândă, îmbălsămată, prin aer plutește sunetul râsetelor fericite, modulate.

Principala distracție ia forma dansurilor populare, la care participă un număr mare de săteni. Se dansează în curtea templului din sat. Totul se termină pe la ora nouă și, curând, insula de basm cade într-un somn adânc, în timp ce valurile mării se sparg ușor de recifurile de corali, iar luna strălucește în noaptea argintie.

Este unul dintre puținele locuri din câte am văzut pe pământ unde nu sunt prea evidente stricăciunile aduse de „civilizație”. Există un hotel de lux, dar Băii nu este Miami Beach, departe de așa ceva. Doar o fărâmă de rai pe pământ, asta-i tot, unde stresul nu a pătruns încă.

Dar o dată ce nu ne putem muta toți în Bali (și Dumnezeu să ne ajute pe noi și pe balinezi, pentru că ne-am lua cu noi toate tensiunile și am transforma insula într-un alt New York sau Los Angeles), trebuie să găsim modalități de a trăi acolo unde suntem, dar lipsiți de încordare. Și haideți să începem prin a ne aminti că putem trăi astfel dacă suntem convinși că putem.

Un lucru pe care l-aș sugera este să acceptăm pur și simplu tot zgomotul și toată dezordinea și să învățăm să trăim cu ele. Alții o fac, de ce nu și dumneavoastră sau eu? Dar asta nu ar fi cea mai inteligentă și profundă abordare a problemei. De fapt, am probat această sugestie chiar recent, cu un om stresat care locuiește în apropierea pistelor de rulare ale aeroportului Kennedy.

„Am încercat în fel si chip să nu mai aud acest zgomot insuportabil", mi-a spus, „dar exact când încerc să adorm, aud un avion mare care pare să treacă exact pe deasupra patului meu. Încerc să-mi cultiv pacea minții, urmând ideile dumneavoastră, dar ce pot face în aceste condiții?"

Străduindu-mă să îl ajut, i-am povestit despre regina Elisabeta II, gândindu-mă că măcar îl voi consola, că îi voi da sentimentul că nu e singur în necazul lui. Nu cu multă vreme în urmă, am zburat de la Amsterdam la Londra cu un avion cu reacție uriaș. Avionul cobora din ce în ce mai jos pentru a ateriza pe aeroportul londonez Heathrow când, deodată, privind pe geam, am văzut chiar dedesubt turnurile și foșoarele istorice ale castelului Windsor, vechea reședință a monarhilor englezi.

Ne aflam la o înălțime foarte mică deasupra castelului. M-am întrebat ce ar fi gândit bătrânul rege Henric al VUI-lea despre aceste obiecte uriașe ce apar din cer? Din câte am citit în istorie, pare să fi fost un domn destul de încordat. Pe atunci nu existau avioane, dar avea o grămadă de necazuri de altă natură! Apoi m-am întrebat: „Oare pe regina Elisabeta o deranjează zgomotul avioanelor? " Așa că i-am spus prietenului meu: „Nu ești singurul. Și reginei Elisabeta, când doarme la Windsor, îi zboară avioanele cu reacție exact pe deasupra capului." Omul s-a arătat interesat, dar nu a părut prea consolată de acest exemplu!

Tensiunea nu este necesară

Orice ați zice, nu este nevoie să fiți tensionat. Mă simt liber să declar aceasta deoarece am întâlnit oameni care au învățat cum să trăiască în mijlocul tensiunii maxime fără a fi încordați. Experiența lor indică faptul că vă puteți elimina încordarea dacă sunteți convingși că puteți.

Mă aflam în Biroul Oval al președintelui Statelor Unite, Richard Nixon. În acea zi, în fata Casei Albe, avea loc o demonstrație. Oamenii purtau pancarde pe care erau înscrise lucruri foarte puțin măgulitoare și strigau tot felul de trivialități. Cuvântul folosit astăzi este, cred, obscenități, dar eu prefer cuvântul trivialități. Purtau sicrie și îl făceau ucigaș pe președinte. Toate acestea puteau fi auzite slab din sanctuarul interior al Casei Albe, Biroul Oval. Am stat și l-am urmărit pe președinte. Era ora patru și treizeci de minute după-amiaza și toată ziua se ocupase de tot felul de probleme internaționale. S-a întâmplat să-i observ mâinile. O mână îți poate spune multe. Nu exista absolut nici un fel de mișcare perceptibilă a mâinilor sale. Erau perfect liniștite. Iar vocea îi era joasă și calmă; înfățișarea destinsă. Mă interesa fenomenul, așa că l-am întrebat: „Domnule președinte, cu toate problemele lumii pe cap, plus ce se petrece afară, cum vă puteți comporta cu atâta calm?"

„Păi, sunt calm", mi-a răspuns. „Dar cum faceți să nu fiți tensionat?", l-am întrebat. „Uite ce e", mi-a spus. „Au dreptul să demonstreze și să strige acolo ce vor. Este o țară liberă și sunt cetățeni americani. Iar eu nu fac decât ceea ce cred că este bine. Dacă faci ceea ce crezi că este bine, nu ai de ce să fii tensionat."

Să vă povestesc despre o vizită pe care i-am făcut-o președintelui Harry Truman în același birou! Mi-a plăcut întotdeauna domnul Truman, fiindcă era un om natural. Deși extrem de distins, nu se lua prea în serios; își făcea pur și simplu treaba pe cât de bine se pricepea, și și-o făcea bine. Mă aflam în biroul lui într-o zi dintr-o vreme în care în țară și în lume se petreceau multe lucruri tulburătoare. Din presă îți făceau impresia că nu mai era mult până la sfârșitul civilizației. Tot timpul este așteptat sfârșitul, motiv de tensiune pentru toată lumea, în mod ciudat, se pare că asta nu se petrece niciodată.

„Domnule președinte", am întrebat, „nu sunteți niciodată tensionat? Păreți mereu foarte calm." „De ce nu?", a răspuns președintele Truman. „Nu sunt o figură de epopee a istoriei. Am fost ales în această funcție și am de gând să-mi fac treaba cât mai bine. Vin la birou în fiecare dimineață și petrec ore lungi, făcând ceea ce trebuie făcut. Și când faci tot ceea ce-ți stă în putință, nu poți face mai mult. De aceea, când mă duc noaptea la culcare, încredințez totul Domnului. Și uit. Spun: «Doamne, am dat tot ce-am putut din mine astăzi. De aici, Te rog să preiei Tu.» Și apoi mă culc. Desigur", a adăugat zâmbind, „după ce intervine Domnul, alegătorii mă tot blamează. Știu asta." Deci și președintele Truman susținea că nu este nevoie să fii tensionat.

În ambele ocazii, am ieșit din Casa Albă spunându-mi: „Dacă președintele Statelor Unite, cu toată vâlva care ajunge constant la el, poate spune că nu este nevoie să fii tensionat, atunci de ce aș fi eu încordat din cauza numeroaselor lucruri mai mărunte cu care mă confrunt?”

Rețetă pentru stările de tensiune

Este deci un fapt; nu este nevoie să fii încordat, agitat sau tensionat. Dar dacă sunteți în această stare, nu vă descurajați, pentru că există un medicament eficace pentru tensiune și pentru încordare. Puteți să mergeți la farmacie și să cumpărați toate felurile de pastile pe care le au în stoc, dar mă îndoiesc că toate la un loc vor face mai mult pentru liniștea dumneavoastră decât factorul tămăduitor pe care vi-l sugerez. Este un medicament care nu se ia pe cale bucală, ci mai curând Orientală. Iată-l: „Pace vă las vouă, pacea Mea o dau vouă, nu precum dă lumea vă dau Eu” (Ioan 14, 27). Natura înconjurătoare poate aduce liniște uneori. Privești un apus de soare sau luna oglindită în apă și te simți cuprins de pace. Dar când. asfințitul sau lumina lunii pălește și dispare și te întorci la problemele tale, atunci și sentimentul de liniște se sfârșește adeseori. Pacea lumii este trecătoare. Dar pacea lui Dumnezeu rămâne. Este veșnică.

Scriptura nu este numai frumoasă, ci și tămăduitoare. Sunt convins că oricine se va dedica memorării și rostirii ei, iar și iar, până ce i se întipărește adânc în subconștient, va putea găsi, la momentul potrivit, leacul eficace pentru orice stare de încordare. Cuvintele au o putere tămăduitoare remarcabilă, mai ales acelea asemenea celor precedente. Având la dispoziție acest tratament, este aproape deplorabil să ne lăsăm dominați de tensiune și să devenim victimele stresului.

Psalmul 23 i-a ajutat pe mulți, fără îndoială, să își atenueze starea de tensiune. Cineva mi-a dat o versiune modernizată a acestui psalm* ce pare să aibă un efect tămăduitor asupra proceselor mentale febrile. Iată cum sună:

*Domnul îmi hotărăște pasul, nu trebuie să mă grăbesc;
Mă face să mă opresc și să mă odihnesc în răstimpuri de tihnă,
Îmi oferă imaginile liniștii,
Care îmi redau seninătatea.
Mă conduce eficient către calmul minții,
Și călăuzirea lui este pacea.
Chiar dacă am multe lucruri minunate
Pentru a desăvârși fiecare zi,
Prezența Lui aici nu mă va tulbura,
Veșnicia Lui, întreaga Lui însemnătate,
Îmi va menține echilibrul,
El îmi prepară hrana și îmi reface forțele
În mijlocul activității mele,
Ungându-mi mintea cu uleiurile Sale liniștitoare.
Cupa mea de fericită energie se revarsă,
Fără îndoială că armonia și eficacitatea trebuie să fie fructele
orelor mele,
Pentru asta trebuie să merg în pacea Domnului meu și să locuiesc în casa Lui pentru totdeauna.*

Dar poate că acest poem este prea religios pentru dumneavoastră, și la fel ideile prezentate mai sus. Ca și pentru o femeie care mi-a scris: „îmi plac cărțile dumneavoastră, îmi fac bine, dar sar peste toate pasajele religioase.” Dar apoi adaugă „încerc să practic gândirea pozitivă relativ la mine și situație mea, dar sunt îngrozitor de tensionată. Ce îmi sugerați?”

* O traducere a versiunii japoneze a lui Toki Miyashina, făcând parte din volumul Psalm 23, Severul Versions Collected (Câteva versiuni ale Psalmului 23) de K.H. Stränge, The Saint Andrew Press, Edinburgh.

Vă puteți destinde

Ei bine, i-am sugerat doamnei să citească următoarea scrisoare primită de la o altă doamnă la fel de tensionată, cai nu a sărit însă peste pasajele religioase. Iată ce are de spus:

Până să citesc cartea dumneavoastră *You Can Relax (vă puteți relaxa)*, nu fusesem niciodată capabilă să fac asta. Mă duceam la control și medicul îmi spunea: „Destinde-te, destinde-te, ești încordată de parcă ai avea de gând să te arunc într-un zid.” Eu răspundeam: „Nu pot!” Sigur că am început să iau din când în când pastile pentru nervi.

Mă aflu într-un moment crucial al vieții. Trebuia să fac o histerectomie completă. În urma ei, am început să iau pastile pentru nervi, două somnifere pe seară; ajunsesem o epavă, îmi venea să plâng doar dacă se uita cineva la mine, ce mai, eram în ultimul hal! Nu voiam să stau de vorbă cu nimeni din afara familiei, devoram pilulele pentru nervi, de un fel sau altul, orice: numai să mă relaxez, dar fără nici un efect. Aveam pentru ce să trăiesc: un soț înțelegător și trei copii. Mergeam la cabinetul doctorului destul de des. Luam atât de multe medicamente, încât ajunsesem ca un *zombie*.

Asta a dus la o altă săptămână de spitalizare — prea multe medicamente și amenințarea unei nevroze iminente.

Doctorul mi-a spus că dacă nu aș fi ieșit din acea stare în momentul în care am făcut-o, aș fi ajuns la electroșocuri, dar, slavă Domnului, nu am avut nevoie de ele! Pe durata șederii mele în spital, mi s-au făcut 40 de injecții (le-am numărat) și mi s-au administrat câte 4 pastile zilnic — toate pentru nervi. Apoi, când m-am întors acasă, făceam injecții de două ori pe zi, luam patru pastile pentru nervi, plus două somnifere; apoi am trecut de la acest tratament la unul constând numai din pastile.

Am stat acasă o săptămână, întinsă pe canapea, încercând să mă odihnesc, dar ceva îmi spunea să mă ridic și să mă mișc, să mă mișc, să scap de gândurile oribile care îmi treceau " prin minte, îmi amintesc că am spus: „O, Doamne, sper să n-o iau de la capăt.” Știam că data viitoare mi-aș fi luat, probabil, viața. Aveam destule medicamente cât să deschid o farmacie. Eram nenorocită. Dar chiar în acea zi, mama ginereului meu mi-a trimis cartea dumneavoastră! Domnule doctor Peale, de atunci am început să trăiesc din nou. A fost nevoie de săptămâni de luptă, dar, slavă Domnului, astăzi nu mai iau pastile pentru nervi.

Sigur, sunt tensionată din când în când, dar grozav este faptul că MĂ POT RELAXA! Am încercat să împărtășesc altora sugestiile dumneavoastră, dar îmi zic că le-au încercat fără rezultat. Tot ce pot spune este că nu s-au străduit suficient. Și știți ceva? Mai târziu, când a văzut efectele, doctorul a pus-o pe asistentă să sune — voia numele cărții pentru a o recomanda pacienților aflați în aceeași stare!

Poate că nu-i prea înțelept să „sari peste pasajele religioase” dacă vrei să elimini, la modul serios, tensiunea și să înveți să te relaxezi.

Un cardiolog de vază din New York mi-ar împărtăși, cred, opinia. Mi-a arătat radiografiile a trei pacienți (fără să-mi dea nume, firește) și a spus: „Iată cum arată inimile a doi bărbați și o femeie, toți având între cincizeci și șaiszeci de ani când au fost făcute fotografiile”. Și mi-a indicat starea lor critică.

„Probabil sunt morți acum”, am comentat.

„Nicidecum. Au acum aproape șaptezeci de ani și duc vieți pline, active.”

„Înseamnă că sunteți un vrăjitor”, i-am spus admirativ. „Cătuși de puțin”, mi-a răspuns. „Le-am spus doar că fi bine să-și practice religia. Unul era evreu, ceilalți doi creștini. Mi-au urmat recomandarea și, în timp, au eliminat stresul mental și emoțional. S-au făcut bine și au rămas astfel.” La fel se va

întâmpla și cu dumneavoastră, dacă aveți convingerea că puteți să respectați rețeta folosită de aceste persoane.

Învățați să vă controlați

Un alt caz de tratament al stresului bazat pe o gândire talizată și controlată din punct de vedere emoțional mi-a fost relatat de șeful unei firme de management. Acesta mi-a scris:

O transformare uluitoare s-a petrecut cu unul din oamenii noștri, un om foarte valoros pentru branșa noastră după ce a citit cartea dumneavoastră, *Forța gândirii pozitive**. Acest om, Phil, supraveghează o echipă mare de lucru în-tr-unul dintre departamentele noastre. Ani întregi, stilul lui de lucru nu a constat decât în presiune, presiune, mai repede, mai repede, fără să se gândească vreun pic ce se întâmplă cu oamenii lui sau cu propriul sistem nervos. Acesta era Phil, și nu se gândea că ar fi putut fi altfel.

Apoi, firma l-a trimis într-o zonă nouă pentru a îndrepta niște lucruri care mergeau prost. Străduindu-se să controleze situația, a ajuns în pragul unei căderi nervoase. Ceea ce încerca el să facă era absolut corect, dar nu-i faci pe oameni să accepte idei noi strigând la ei. Migrenele continue reprezentau prețul pe care-l plătea Phil pentru eforturile sale frenetice.

Fiul meu i-a dat trei cărți, în speranța că s-ar pute a uita pe vreuna. Una dintre ele era scrisă de dumneavoastră. Intr-o dimineață, pe la trei, Phil s-a trezit simțind că o să-i crape capul de durere. Era ceva ce se întâmpla noapte de noapte. Trecuseră săptămâni de când nu mai avusese un somn bun. S-a ridicat în capul oaselor. S-a gândit o clipă să iasă în oraș și sa se îmbete, să se lase de meserie și să se apuce de altceva. Făcuse asta de multe ori în trecut.

Dar stând acolo descumpănit, a văzut cărțile. A înșfăcat una, i-a aruncat o privire și a azvârlit-o în capătul celălalt al camerei. A doua i-a urmat în câteva clipe. A luat-o pe a dumneavoastră, a dat s-o arunce, dar, dintr-un motiv oarecare, s-a abținut, poate pentru că era singura rămasă. A deschis-o orbește și a început sa citească. A continuat până la concluzia capitolului și s-a trezit repetând formula relaxantă recomandată acolo. S-a întins pe pat și, până să-și dea seama, dormea tun. A doua zi dimineața, Phil s-a trezit înviorat. Dar tot nu-și învățase lecția. Cum ar fi putut, într-o singură noapte? La slujbă, i-a dat înainte cu stilul lui înnebunitor și cu aceleași rezultate: tensiune în creștere și alte dureri de cap. În următoarea noapte, s-a trezit din nou pe la ora trei cu un ciocan și o nicovală în cap. S-a ridicat în capul oaselor și s-a gândit imediat la carte. Soția lui, gospodină meticuloasă, făcuse ordine în cameră. Cartea nu se vedea nicăieri. Așa că s-a apucat să dea casa peste cap până ce a găsit-o. A răsfolit-o până când a i ajuns la capitolul din noaptea precedentă, s-a așezat și a citit, de această dată cu nădejde.

După ce a terminat capitolul, somnul i-a venit firesc și ușor. Ei, se pare că după această a doua experiență, Phil s-a lămurit că avea nevoie de o nouă perspectivă asupra propriei persoane și a problemelor sale. Atunci s-a apucat să citească și să gândească de-a binelea. Acest lucru a avut un mare efect asupra lui. Acum, viața sa a luat o altă turnură și a început să urce spre un grad rezonabil de maturitate. A devenit un conducător de succes, fiindcă știe cum să se conducă pe sine însuși.

Un alt secret important al stăpânirii tensiunii nervoase este să devii conștient de toate cauzele posibile și sursele încordării. Stevenson si Milt* de la Asociația Națională pentru Sănătate Mentală scriu că: „tensiunea pură, altfel spus, sentimentul că ești încordat ca un arc este rareori perceput în sine. Este aproape întotdeauna simțit ca parte a unei tulburări emoționale globale. Poți spune «Mă simt încordat»,

*Carte apărută în limba română la editura Curtea Veche, București, 1999. (N. red.)

* Tensions and How to Master Them, Public Affairs Pamphlet No. 305, ediție condensată a cărții lui George S. Stevenson și Harry Milt, *Mașter Your Tensions and Enjoy Living Again* (Stăpâniți-vă tensiunea și bucurați-vă din nou de viații), Prentice-Hall, Inc., 1959.

dar dacă este să analizezi ceva mai profund acest sentiment, îți dai seama că vrei să spui de fapt «Mă simt nefericit, nenorocit, trist, îngrijorat, iritabil» sau vreo combinație asemănătoare de emoții și tensiune. Prin urmare, o examinare practică a tensiunilor dumneavoastră ar trebui să acopere tipurile diferite de tulburări emoționale, dintre care tensiunea este o parte importantă.

Priviți în cugetul dumneavoastră

Reflecțați la atitudinile dumneavoastră mentale, la stilul dumneavoastră de viață. Vă temeți de noile situații? Simțiți că nu vă găsiți locul? Sunteți deprimat fără a ști de ce? Vă puteți bucura de plăcerile simple ale vieții, ori trebuie să aveți întotdeauna în preajmă persoane „captivante” și să faceți nebulii ca să simțiți că trăiți? Priviți mai adânc înăuntrul dumneavoastră. Poate că este ceva ce ați dori să uitați și nu puteți.

Într-o zi, în biroul meu, un bărbat extrem de încordat a luat o bandă elastică și a întins-o la maximum. „Asta sunt eu”, mi-a zis, „tensionat exact ca banda asta.”

„Banda e întinsă la maximum”, am spus. „Nu suportă mai multă tensiune, și același lucru este valabil și pentru dumneavoastră. Cum ați ajuns aici?”

„Oh, complexitatea traiului modern”, a oftat el. „Știu, dar ce anume, în particular?”, l-am îmboldit. „E un tip la mine la birou din cauza căruia am ratat o avansare. Nu pot să-l suport”, a recunoscut. „Urâsc situațiile îndoielnice.” „Și nici soția nu mă înțelege”, a adăugat.

Dar cealaltă femeie? am sugerat, încercând marea cu degetul.

„De unde știți despre aceasta? ”, a întrebat surprins. „Nu știu, am întrebat la întâmplare”, i-am spus. Deodată, spre uimirea mea, ochii i s-au umplut de lacrimi și a început să spună tot ce avea pe suflet. „Viața mea e o harababură”, a zis. „N-o mai pot duce așa. Simt că înelesc.”

„Nu neapărat”, am răspuns. „Sunt două lucruri pe care le puteți face imediat. Nu îl mai urâți pe colegul acela și terminați cu cealaltă femeie. Sunteți atât de încordat și nici măcar nu știți cum să vă relaxați. Trebuie să vă organizați astfel încât să nu lăsați să se acumuleze problemele tensionate. Luați lucrurile unul câte unul. Lămuriți-le cu calm și obiectivitate. Și dați-i soției șansa să vă înțeleagă. „Și ați mai putea face ceva”, am încheiat, „încearcați să vă găsiți pacea spirituală.”

A rămas tăcut. Se vedea cum se instala în el o stare de calm. A luat banda de cauciuc și și-a pus-o pe deget, lăsând-o să atârne liber. Mai târziu, mă credeți sau nu, a înrămat-o și și-a pus-o pe peretele biroului. Scrisese dedesubt aceste cuvinte: „Nădejde neclintită, Tu ne vei păstra pacea noastră” (Isaia 26,3).

Nu vă mai grăbiți

O altă metodă de reducere a tensiunii, care s-a dovedit eficientă, este așa-numita tehnică „nu te mai grăbi”. Nu lăsați pe nimeni și nimic să vă preseze. Mergeți înainte ritmic, fără grabă. Nu fiți nerăbdător și practicați constant psihologia de tipul „reușesc dacă o iau mai ușor”.

Rabinul Șam Silver din Stamford, Connecticut descrie această procedură într-o povestire despre celebrul jucător de baseball de la New York Yankees, Ron Blomberg. Se pare că metoda asta i-a salvat cariera lui Blomberg.

„A fost pe punctul de a-și rata cariera în momentul în care s-a săturat să mai fie ținut în ligile minore”, scrie rabinul Silver. „Blomberg spune că aproape terminase cu baseball-ul deoarece era irascibil din cauză că Yankees nu îl luau în echipa mare. Străduindu-se din răspuțeri să își demonstreze capacitatea, Blomberg a evoluat slab în echipa de ligă minoră pentru care juca.

Ce s-a întâmplat apoi? S-a întors în orașul său natal, Atlanta, și a stat de vorbă cu rabinul dr. Harry Epstein. «Ron», i-a zis rabinul, «nu te mai grăbi. Fii calm. Ia-o mai ușor. Nu fi atât de nerăbdător.» Blomberg i-a urmat sfatul. Și-a schimbat ritmul. S-a relaxat. Rezultatul? A fost chemat la The Yankees. A ajuns un jucător formidabil și poate că într-o zi va fi cunoscut ca un «Babe Ruth evreu»."

Pentru vindecarea încordării este vital să învățați să nu vă mai grăbiți; puteți face aceasta exersând mental, adoptând un tempo mental și fizic mai liniștit.

Pentru a deveni expert în această procedură, este bine să; vă imprimați în minte câteva reflecții filozofice profunde despre viață și despre om. Personal, am găsit multe asemenea: reflecții în scrierile clasice ale lui Emerson, Marc Aureliu și ale altora, care au avut o înțelegere înțeleaptă și civilizată a naturii umane, îmi place să numesc această procedură „obținerea liniștii” și poate fi practicată, de pildă, meditând la următoarele idei enunțate de marele gânditor roman Marc Aureliu:

Mai întâi de toate, trebuie să-ți menții spiritul netulburat. Apoi să privești lucrurile în față și să le iei drept ceea ce sunt.

Nu îți chinui spiritul pentru cursul lucrurilor; acestea nu Un seama de chinurile tale.

Cât de ridicolă și de ciudată este uimirea față de orice se poate întâmpla în viață!

Mai este și observația subtilă a lui Emerson: „Nu te agita: va fi totuna peste o sută de ani.”

Am auzit în Hong Kong un vechi proverb chinezesc care m-a ajutat adesea să risipesc încordarea, îndeosebi într-o criză sau atunci când apărea o situație de urgență față de care reacția obișnuită este agitație și stres. Reflectați cu atenție. Acest proverb sună așa: „Tratați urgența cu calm.” Cu alte cuvinte, nu vă înfierbântați, nu vă enervați, orice s-ar întâmpla. Fiți calm, mereu calm. Gândiți și reacționați încet, fără grabă. Reacția rapidă duce adesea la o acțiune prost concepută. Tihna dă timp emoțiilor să se răcorească, permițând o perspectivă rațională.

Mai este și minunata afirmație a lui Thomas Carlyle: „Tăcerea este mediul în care se creează lucrurile mari. "Meditând la acest gând profund, puteți ajunge la esența liniștii creatoare.

Scrierile poetice au aceeași putere de a atinge mintea cu o pace adâncă, în care încordarea cedează. Versuri cum ar fi următoarele, scrise de Robert W. Service*, mi-au folosit în acest scop de-a lungul anilor:

*Am stat într-o scorbură largă,
Plină de liniște până sus;
Am urmărit soarele mare scăldându-se
În rosu-auriu și pâlind,
Până când luna a făcut să scânteice piscurile perlate,
Și stelele toate au căzut.
Atunci mi-am zis ca sigur visam,
Cu pacea lumii adunată deasupra.*

De fapt, capacitatea de a te relaxa și de a nu fi încordat, minunata însușire de a fi calm în orice împrejurare, oricât de critică, depind de experiența îndelungată și de cultivarea neabătută a acestui principiu. Această pricepere nu se obține, de obicei, ușor, dar o veți dobândi în cele din urmă dacă sunteți perseverent. Să nu credeți că veți ajunge să vă stăpâniți perfect emoțiile doar citind această carte sau luând zece lecții. Emoțiile, mai ales atunci când au fost tratate cu îngăduință, nu se lasă ușor controlate. Fapt este că ființa

* „The Spell of the Yukon” („Povestea Yukon-ului”), din *Collected Poems of Robert Service*, Dodd, Mead & Co., New York, 1966.

umană își poate impune orice mod de gândire dacă își dorește aceasta cu adevărat și și-l cultivă cu asiduitate.

Cultivați calmul

De la un amiral din Marina Statelor Unite am cules o perlă de înțelepciune, care ilustrează ce înseamnă să îți menții calmul. După ce am vorbit în fața a o mie opt sute de tineri ce se instruiau la baza de aviație navală de la Pensacola, Florida, am luat parte la un dîneu oferit la fața locului. Un ofițer prezent relata un episod interesant din cariera unui amiral care comandase un portavion în timpul celui de-al doilea război mondial.

În timpul războiului, portavionul aflat sub comanda amiralului (pe atunci căpitan) pornise din San Francisco către Pearl Harbor încărcat cu avioane alimentate la maximum și gata de acțiune. Avea, de asemenea, pe puntea-hangar rezerve de combustibil în cantități mari. În timp ce căpitanul își conducea vasul uriaș prin radă către portul interior, un vas comercial porni spre ieșire prin același canal, destul de îngust.

Pentru ca două nave mari să treacă una pe lângă cealaltă în siguranță, în aceste împrejurări, era nevoie de o considerabilă pricepere și grijă. Trebuia ținut seama de marea și de vânt. Căpitanul își conducea portavionul încet, concentrându-și întreaga atenție pentru a sesiza cea mai ușoară greșeală de calcul sau mișcare neașteptată, când ofițerul secund a dat buzna pe punte și a strigat agitat: „Căpitane, avem un foc pe puntea-hangar!”

Probabil că nimic nu poate fi mai serios pe un portavion decât un incendiu pe puntea-hangar. Dacă scapă de sub control, se poate transforma într-un holocaust. Dar căpitanul a rămas cu ochii ațintiți pe vasul comercial, care ieșea profitând de marea favorabilă, acordându-i întreaga sa atenție. Secundul, crezând că nu a fost auzit de căpitan, a strigat și mai tare: „Căpitane! Avem un foc pe puntea-hangar!”

Fără a ridica tonul vocii și fără a întoarce capul, căpitanul a zis: „Te-am auzit de prima oară. Stinge-l!”, și a continuat dirijarea vasului către port.

Auzind această întâmplare și fiind foarte interesat, l-am întrebat pe amiral: „Spuneti-mi, cum ați putut fi atât de calm? O astfel de situație ar tulbura pe oricine — un foc pe puntea-hangar! Până și eu îmi dau seama de asta. Cum de ați putut fi atât de liniștit?”

Amiralul a replicat: „Vedeți, trebuia să ghidez portavionul pe lângă vasul comercial și să-l aduc cu bine în port. În plus, știam că secundul era perfect competent să stingă focul. Așa că l-am făcut să se ocupe de asta. Există oameni care nu-și asumă răspunderea decât dacă îi pui s-o facă. Așa că l-am făcut să si-o asume.”

„Dar cum ați ajuns la calmul interior pe care l-ati manifestat?” am insistat. „Cum?”, a venit replica lui. „Mi l-am cultivat. Cum altfel? Devenind ofițer, am știut că nimeni nu poate să fie un comandant bun dacă nu-și poate păstra cumpătul într-o criză. Așa că mi-am cultivat această abilitate. Asta a fost tot.”

În sfârșit, persoana care nu este tensionată reprezintă un tip de individ sănătos și sensibil, care are un obiectiv în viață, care știe ce vrea să facă și pur și simplu face. Nu se lasă tulburat de nimic. Controlându-se atent, mental și emoțional, merge înainte într-un ritm constant, fără grabă, mereu pe drumul său.

Pearl Buck va fi multă vreme ținută minte ca una dintre marile noastre scriitoare, care a fost iubită cu adevărat de poporul american. A fost, de asemenea, o filozoafă.

Într-un interviu luat cu puțin înainte de moartea sa, a fost întrebată care este secretul vieții ei extraordinar de constructive. Răspunsul a fost surprinzător, dar fără îndoială înțelept. Replica ei a luat forma unei mici anecdote de familie.

Se pare că pe vremea când tatăl ei era misionar în China, a primit din America o sumă de bani pentru a construi o capelă. Fiind însă o minte practică, dr. Buck a hotărât că nevoia de o șalupă cu ajutorul căreia sa transporte alimente pentru săraci era mai presantă. Decizia lui a stârnit multă valvă și o furtună de critici în țară. „Dar”, a spus domnișoara Buck, „asta nu l-a deranjat deloc pe tata. Și-a văzut liniștit de drum. Și”, a adăugat, „asta am făcut și eu toată viața. Ce mare lucru? Mi-am văzut doar liniștită de drum.”

Sunteți încordat? Nervos? Ei bine, atunci destindeți-vă, relaxați-vă; mergeți calm pe drumul pe care vi l-ați ales. Spuneți „pot” și veți putea.

Pentru a încheia acest capitol, iată câteva sfaturi pentru aceia care vor să scape de tensiune și să trăiască relaxat:

1. *Nu trebuie să fiți încordat. Vă puteți controla tensiunea ner voasă dacă sunteți convins de asta.*
2. *Amintiți-vă ca nu este ușor să ai o viață trepidantă, și în același timp relaxată. Aceasta trebuie cultivată, începeți, așadar, să lucrați în acest sens ncum. Exersați și continuați să exersați.*
3. *Exersați dobândirea seninătății, invocând zi și noapte în gând cuvinte și gânduri liniștite. Acestea au o stranie putere tămă duitoare.*
4. *Reduceți cât mai mult posibil nivelul decibelilor din mediul înconjurător.*
5. *Căutați-vă pacea minții în religie. Ea vă așteaptă acolo.*
6. *Analizați-vă și vedeți care este cauza profundă a tensiunii dumneavoastră nervoase.*
7. *Eradicați orice atitudine nesănătoasă care vă menține nervo zitatea în adâncul subconștientului.*
8. *Nu vă mai grăbiți.*
9. *Încredeti-vă în Dumnezeu și urmați-vă liniștit calea.*

MOTIVAȚIA CARE ÎNTR-ADEVĂR MOTIVEZĂ

„Am să-l concediez pe tipul ăsta”, mârâi un patron: mânios. Vorbea despre un agent de vânzări din firma lui. „De-abia se mișcă. Nu-l interesează, asta e. Nici că i-ar putea păsa mai puțin. E indiferent și apatic; de fapt, e de-a dreptul adormit.”

I-am răspuns cu o întrebare care l-a pus pe gânduri: „În loc să-l concediați, de ce nu îl puneți pe foc?”

„Ce vreți să spuneți cu pusul pe foc?”, a întrebat. „Să-i dau foc?”

„Nu”, am spus, „să creaiți în el un foc. Faceți-l să fie interesat de muncă. Dați-i o motivație, o atitudine cu adevărat constructivă.”

S-a dovedit a fi un sfat sănătos, iar prietenul meu spune acum admirativ despre agentul de vânzări altădată nepăsător: „Omul este complet schimbat. Este ca o minge de foc teribilă. Nici c-aș fi putut să-mi imaginez; n-aș fi crezut că are în el așa ceva.”

Adevărul este că nu știi niciodată ce are cineva în el până nu îi oferi o motivație dinamică și creatoare. Orice ființă umană poate fi mobilizată, într-adevăr, orice persoană poate fi determinată să aibă mai multă eficiență atunci când este găsită combinația care deschide larg ușa prin care se poate ivi adevărata personalitate.

Metoda aprinderii focului interior menționată mai sus, deși severă, s-a dovedit a fi sănătoasă din punct de vedere psihologic. Patronul l-a chemat pe agentul de vânzări în biroul său. „La loc, Jim”, i-a spus, „vreau să te studiez. Sper că ești în stare să încasezi loviturile, pentru că am de gând să ți le administrez direct. Detest să o spun, dar ești cel mai slab agent de vânzări din câți am văzut vreodată. Ești leneș, nu ai ambiție, n-ai pic de energie și nici imaginație. Pur și simplu nu-ți pasă; ești complet dezinteresat. Aștepti să-ți fac eu planul de vânzări, dar nu aduci destule comenzi cu care să-l acoperi.”

Dar adevărata nenorocire, adevăratul motiv pentru care nu meriți respect este faptul că ai toate calitățile unui agent strălucit, ești în stare să muncești, ai tot ce-ți trebuie în tine, dar nu vrei să te pui în valoare. Bănuiesc că nu prea ești bun de nimic.”

Agentul s-a înroșit de furie, având fulgere în ochi. A sărit în picioare și a bătut cu pumnul în biroul șefului. „La naiba”, a strigat, „nu poți să-mi vorbești astfel! Nu mă cunoști deloc!” S-a îndreptat către ușă. „La-ți slujba! La dracu' cu ea!” Surprins, patronul a venit repede lângă el, l-a reținut și l-a luat pe tânăr pe după umeri. „Băiete, e grozav, e chiar grozav! Bravo! E un om în trupul ăsta masiv al tău. Am știut întotdeauna că poți fi un tip nemaipomenit, dacă ai o motivație. Ține-o tot așa — așa cum ești în clipa asta — și hai să ne apucăm de treabă. Văd că ai în tine focul pe care îl căutam.”

Bineînțeles, povestea nu s-a terminat aici. Șeful a început să-l alimenteze pe Jim cu cărți inspiratoare, care să-l ajute să capete încredere în sine. L-a trimis la întruniri ale agenților de l-a stârmit tânărului interesul pentru o biserică în care oficia un preot plin de abnegație și dinamism. Astfel a turnat și mai mult gaz pe focul lui interior. L-a făcut pe tânăr să vină la clubul lui de golf, spunându-i că va intra în contact cu oameni de afaceri importanți. Și l-a făcut astfel să-și plătească singur taxa de membru.

Desigur că adevăratul motiv al acestei acțiuni era că șeful voia ca pe viitor adormitul său angajat să capete simțul competiției. Agentul de vânzări nu era un bun jucător de golf, dar șeful simțea că avea potențial și a căutat să îl facă să se înfrunte cu cei mai buni jucători ai clubului. „Arată-le ce poți”, i-a cerut. Astfel provocat și impulsivat, tânărul s-a situat la sfârșitul sezonului în partea superioară a clasamentului clubului.

Strategia a dat roade. Tânărul a căpătat simțul acut și palpitant al spiritului competitiv; și acest sentiment conduce pe oricine spre o viață nouă. A început să își descopere calități ascunse până atunci — calități pe care, de fapt, nu-și dăduse niciodată seama că le posedă. Interesul crescând s-a transformat în entuziasm. Și-a schimbat atitudinea față de el însuși, față de muncă, față de oameni. A mers înainte prin puterea motivației care într-adevăr motivează, înțelese mesajul că va putea reuși dacă va crede în acest lucru.

O asemenea experiență stimulează încrederea entuziastă! în potențialul uman. Nu dați la o parte pe nimeni. Orice per-ij soană poate evolua, ajungând să aibă una dintre cele mai gro-izave experiențe umane — aceea de a se cunoaște și de a se;

găsi pe sine. Și pe viitor, poate deveni o altă persoană, un om | nou, din care lucrurile vechi au dispărut și totul a deveniți nu și plin de vitalitate.

Scoateți la lumină tot ce aveți mai bun în dumneavoastră

Nici o ființă umană nu ar trebui să se dea bătută în nici o, împrejurare, nu ar trebui să-și asume o atitudine de om învins când este vorba despre propria sa capacitate. Acea calitate ce aduce succesul, intrinsecă oricărei personalități, așteaptă mereu să iasă la lumină sub impactul motivației care într-adevăr motivează.

Dar de ce unii par să nu reușească niciodată, deși au capacități evidente? Poate din cauză că nu se dăruiesc niciodată complet, ci își rețin mereu o parte din capacitate, de parcă s-ar teme să își dea drumul, să scoată tot ce pot din ei. Cei ce reușesc cu adevărat în viață, în orice fază a existenței umane, sunt entuziaștii neînfrânați, nu reținuți.

Am relatat adeseori o impresionantă poveste umană despre cum a reușit un astfel de om reținut să dea tot ce avea mai bun în el sub impulsul unei motivații puternice. Aceasta a luat forma unei dorințe de a atinge un țel măreț, mai mare decât ar fi putut concepe înaintea.

lata cum s-a întâmplat. L-am cunoscut pe Charlie la Chicago, cu ocazia unei întruniri de afaceri la care fusesem chemat să vorbesc, întors în camera mea de hotel după discurs, a sunat telefonul și am auzit o voce de femeie anunțând răspicat: „Îl aduc pe soțul meu să vă vadă.”

„Dar plec în câteva minute, trebuie să prind avionul”, am protestat.

„Câteva minute vor fi de ajuns”, a parat ea ferm. „V-am auzit discursul, îl aduc să vă vadă.” Și cu asta a închis.

Curând a apărut o femeie micuță, cu aspect hotărât, flancată de un om voinic ce purta pe față un zâmbet slab, stingherit. „Eu sunt Mabel”, a spus femeia. „Acesta este soțul meu, Charlie. Și problema e Charlie.” „Pare un tip drăguț”, am remarcat.

„Este”, a zis ea, „și asta-i necazul. E prea drăguț. Nu are forță, nu are voință. Vorbiți cu el”, mi-a ordonat. După care s-au așezat.

„Ei, Charlie, cum e?”, am întrebat.

„Presupun că Mabel are dreptate”, mi-a răspuns. „Poate chiar am nevoie de ceva ajutor.”

„E un om bun”, a intervenit soția lui. „Are minte și capacitate. Dar parcă nu se poate organiza. Trăiește într-o lume de vis. Nu-i în stare să se pună în mișcare. Am tot încercat să-l motivez, dar nu se întâmplă nimic. Ascultând discursul dumneavoastră, m-am gândit că l-ați putea pune pe calea cea bună.” Ei bine, începuse să-mi placă Charlie. Și îmi plăcea și Mabel. Atitudinea ei de șef agresiv se datora faptului că își iubea soțul. Credea în el și voia să îl vadă făcând ceva cu viața lui. Am fost de acord să lucrez cu el și să încerc să-l ajut. În lunile care au urmat am avut câteva discuții.

Curând, am observat că din când în când pomenea câte o idee care îi venise pentru a-și mări productivitatea la muncă. Spunea, de pildă: „Parcă așa face asta”, sau „Parcă așa face aia.” întrebat mai târziu ce roade dăduse ultima lui idee, răspundea mereu la fel: „Păi, m-am mai gândit și am lăsat-o baltă.” Și apoi exclama: „Dar acum am o idee cu adevărat grozavă! Să vă povestesc despre ea... De asta parcă m-aș apuca.”

O dată ce repetitivitatea acestei metode a devenit evidentă, am înțeles care era dificultatea lui. I-am spus: „Charlie, necazul cu tine este că ești îndoit.” M-a privit lung, vizibil surprins. „Da”, am repetat, „de-asta nu ai succes. Ești îndoit.” „Nu pricep”, a replicat Charlie nedumerit.

Charlie, un om îndoit

„Bine, să-ți explic. Vezi, multă lume are aceeași problemă. Este, de fapt, problema sinelui divizat. O dată ce înțelegi felul în care îți este divizată personalitatea, poți să te apuci să îndrepti situația, în cazul tău, o parte a personalității este îndrăzneată

și întreprinzătoare, are ambiție, vine cu idei dinamice. Dar o altă parte te reține, timorată, să iei inițiative curajoase. Te aștepți, în subconștient, să faci o harababură din orice lucru nou pe care l-ai întreprinde, îți lipsește încrederea în tine, ți-e teamă să riști. Și ca să mergi înainte în această lume, este nevoie să riști. Dar tu ești îndoit. De aceea niciodată nu vei duce ceva la bun sfârșit.

Acea parte a ta care produce idei creatoare, Charlie", i-am spus, „te reprezintă cu adevărat; este eul tău puternic. Partea care ezită să treacă la acțiune este eul tău defetist. Și într-un conflict interior de această natură eul defetist tinde să justifice eșecul și găsește motive convenabile pentru faptul că nu ai dat curs ideilor tale.

«Nu-i momentul potrivit», te convingi singur; sau poate! Ideea are părți proaste pe care nu le-ai observat și așa mai de-l parte. Dar adevăratul motiv este că nu ai fost realmente motivat...! Acum", am continuat, „soluția acestei probleme, așa cum o văd eu, este să te debarasezi de această atitudine de îndoială și să începi să acționezi cu întreaga ta minte pentru a-ti pune în aplicare ideile." Amintindu-i de un proiect interesant! despre care vorbise când și când, am spus: „în tot acest timp te-ai tras singur înapoi prin această atitudine șovăitoare. Uite ce-i, încearcă proiectul acela. Astfel admonestat și impulsivat, Charlie și-a luat inima în dinți. Și lucrurile au mers mult mai bine decât și-ar fi închipuit vreodată. Acesta a fost punctul de cotitură al vieții lui. Curând, a trecut la acțiune cu o altă idee creatoare. Nu după multa vreme, nehotărârea lui Charlie era de domeniul trecutului. Astăzi, este un om motivat plin de succes. Viața lipsită de o țință i-a fost schimbată de principiul dinamic: Spune „pot” și vei putea.

„Nu este ființă umană mai nenorocită, scria psihologul William James, decât aceea care nu are o altă obișnuință în afara nehotărârii." Așadar, nu fiți îndoit. Aplicați-vă și susțineți-vă ideile creatoare cu întreaga minte. Dați tot ce aveți mai bun din dumneavoastră și veți vedea că lucrurile vor merge bine.

O experiență motivațională puternică, una care vă atinge în adâncul ființei, care are puterea de a cutremura și impulsiona centrul mecanismului de reacție al personalității, poate avea un efect hotărâtor și de durată asupra viitorului dumneavoastră. Din acest motiv, ar trebui să fim mereu deschiși către posibilele experiențe motivaționale. Într-adevăr, este vital să ne expunem constant unei inspirații care înalță spiritul și mintea la reacția emoțională și intelectuală de nivel superior. Pentru a realiza acest scop creator, este important să citim materiale mobilizatoare precum biografiile oamenilor care și-au dezvoltat propriile talente la maximum, care au rezolvat probleme și ale căror cariere demonstrează principiile reușitei și succesului. Cărțile care conferă energie procesului intelectual, permițându-vă să vă dezvoltați capacitatea de a gândi, de a gândi cu adevărat, sunt foarte importante. Faceți cunoștință cu persoane care au avut realizări de succes. Discutați cu ele. Ascultați-le cu atenție ideile. Studiați-le metodele și experiența. Și nu neglijați dezvoltarea calităților spirituale, pentru că din această arie motivația primește, probabil, cel mai profund impuls.

Pentru a folosi un exemplu personal, îmi amintesc bine că în vremea studenției nu aveam nici un țel real, nici un obiectiv definit. Mă gândeam la mai multe linii de activitate. Cel mai mult mă tenta să intru în activitatea jurnalistică. Dar nu aveam pentru asta o motivație reală.

Apoi, într-o zi, am participat ca delegat la o mare întrunire ținută la Memorial Hali din Columbus, Ohio, a unei foarte respectate pe atunci organizații de tineret, numită Student Volunteers. Era o mișcare cu orientare spirituală, compusă din câțiva tineri destul de dedicați și de entuziaști. Erau implicați liderii studenților din acea vreme. Într-adevăr, mișcarea imprimase un puternic impuls religios campusurilor studențești din America.

Imensa sală era înțesată de lume. Atmosfera era încărcată emoțional. Intrând în sală, deodată m-am oprit, pentru că, întinsă pe o scenă, la o înălțime care o făcea vizibilă marelui public, era o pancartă uriașă pe care scria: „Evangelizarea lumii în această generație”.

Ceva din cutezanța, din siguranța desăvârșită a sloganului m-a impresionat profund, în acel moment am simțit o reacție interioară atât de adâncă, încât am știut ce aveam de făcut în viață, ce voiam cu adevărat să fac. Țelul mi s-a conturat într-o clipă, și anume să fac tot ce pot, prin orice mijloc, pentru a-i convinge și a-i răscovinge pe oameni că au în ei puteri fantastice date de Dumnezeu, care, eliberate, pot să îi transforme în personalități însemnate.

De atunci, am folosit toate mijloacele posibile — cărți, articole, coloane de ziar, televiziune, radio, tribună, amvonul, în fața unor auditorii largi sau a unei singure persoane, pentru a convinge oamenii să fie ce pot fi cu adevărat. Adică, să fie motivați de o motivație care într-adevăr motivează. Oricine dorește sincer să întreprindă ceva de valoare pe această lume ar trebui să aibă câteva experiențe cu adevărat vitale, dătătoare de avânt, care să-l transforme dintr-o persoană debusolată în una înșuflețită. Ați putea obiecta: „De ce mă presează așa? Nu sunt decât un om obișnuit.” (Să știți că și eu sunt la fel.) „în plus”, ați putea continua, „am o slujbă obișnuită... nu văd în ea nimic care mi-ar putea stârni entuziasmul...” „Trebuie să vă schimbați felul de a gândi despre propria persoană și despre slujba pe care o aveți. Mai mult avânt! Străduiți-vă mai mult în muncă și munca se va dovedi mai interesantă. Și se va dezvolta o dată cu dumneavoastră. Orice ocupație, orice slujbă este pasionantă dacă aveți ceva pasiune în dumneavoastră.

O motivație cât culmile munților

Am stat de vorbă cu o tânără care își câștiga traiul vânzând prin poștă cărți de autoperfecționare. Mi-a spus: „Sunt plină de avânt. O, Doamne, cât sunt de motivată! Am descoperit ce pot face pentru tine culmile munților!” „Ce vrei să spui cu «culmile munților»?” M-a pus la curent. „Mă ocup de vânzarea de cărți prin poștă. Si cred în aceste cărți. Au ceva de spus și eu sunt dornică să le vad citite de cât mai multă lume. Șeful meu m-a trimis la o conferință de o săptămână pe tema vânzării prin poștă.”

Nu te-ai aștepta să vezi pe cineva întorcându-se de la o conferință de marketing direct atât de inspirat și de revitalizat ca fata aceasta. Dar nu este atât de ciudat dacă te gândești la entuziasmul teribil din unele grupuri de afaceri. Această fată, asistând la o conferință, devenise conștientă de posibilitățile vaste ale vânzării prin poștă — cum poți să vinzi mai eficient, cum să ajungi la oameni și să comunici cu ei, cum să-i motivezi, cum să faci creator întregul proces de vânzare.

„M-am întors la muncă plutind”, mi-a spus tânăra. „Iată ce poate însemna viața! Iată ce pot face din vânzare!”

Chipul i se îmbujorase. Dacă e să vorbesc despre focul aprins în cineva — ea era cu siguranță înflăcărată.

„Culmile munților!” a repetat. „Nu poți trăi fără culmile munților. Dar este clar că nu poți fi tot timpul pe culme. Trebuie să cobori și să te ocupi de banalități. Și acolo jos, în rutina zilnică, este ușor să uiți de experiențele înălțătoare. De aceea, atunci când încep să mă simt pesimistă, când intru în monotonie, mă întorc cu gândul la motivația culmii muntelui care mi-a arătat ce sunt cu adevărat și ce pot face cu adevărat.”

„Ești o fată deșteaptă”, i-am spus admirativ, „înaintea ta, Biblia a spus același lucru într-una din cele mai splendide formulări făcute vreodată.”

Și am citat: „Dar cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea, ei zboară ca vulturii...” Aceasta este o culme de munte. Dar nu e totul. Coboară puțin: „...aleargă și nu obolesc...” Nici acum nu s-a terminat; mai coboară puțin: „...umblă, și nu ostenesc” (Isaia 40, 31).

Motivul pentru care puteți umbla prin monotonia acestei lumi fără să osteniți este că v-ați aflat pe culmea experienței motivaționale.

De aceea oricine ar trebui să aibă parte de o reînnoire inspiratoare în mod regulat. Focul entuziasmului nu arde veșnic dacă nu arunci în el câțiva bușteni proaspeți. Motivația poate scădea, lăsându-vă secăt de avânt, dacă nu aveți un program precis de înnoire. Cum se realizează aceasta? După cum am spus mai devreme, citiți cărți care vă inspiră. Mergeți la întruniri care vă inspiră. Cunoașteți oameni care fac lucruri inspiratoare. Mai presus de orice, fugiți cât puteți de cinici și negativisti. Ei nu ajung nicăieri. Dumneavoastră da.

Și apoi sunt momentele în care un cuvânt magic poate declanșa motivația. Nu poți ști când apare. De aceea, este bine să vă țineți ochii, urechile și mai ales mintea deschise. Pentru că acel cuvânt magic vă poate schimba, schimbându-vă viața.

Cum i s-a întâmplat, de pildă, lui Steve Carlton. Carlton a fost cel mai bun aruncător din Liga națională de baseball în sezonul 1972. Și juca la o echipă aflată pe ultimul loc, Phillies.

Se pare că, doi ani mai înainte, Carlton jucase la St. Louis Cardinals și de obicei pierdea. Dar apoi s-a întâmplat minunea, a venit cuvântul magic al motivației. A primit o scrisoare de la un suporter si avea scrisoarea a produs scânteia care l-a făcut pe un aruncător obișnuit să aibă un sezon grozav. A fost atât de simplu! Suporterul i-a spus aruncătorului că avea, în mod cert, stofă, dar că nu gândea pozitiv pe teren. „A fost minunat”, a spus Steve Carlton. „Mi-a schimbat complet modul de a vedea lucrurile.” Scrisoarea trebuie să-l fi motivat cu adevărat pe acest aruncător până atunci apatic, pentru că după ce a primit-o, a câștigat patru din cele cinci jocuri rămase e de disputat în acel an și a obținut un record de douăzeci și nouă în sezonul următor.

„Înfrângere? Nici măcar nu mă mai gândesc la o asemenea posibilitate acum”, spune el.

Desigur, pe lângă gândirea pozitivă, ceea ce l-a făcut pe Carlton să câștige sezonul a fost o minge rapidă, care a trecut pe lângă jucătorul aflat la bătaie, o minge cu boltă, care l-a făcut pe jucătorul de la bătaie să se învântească în loc, și o minge cu efect, care a făcut totul praf în calea sa către terenul de țintă. Willie Stargell, omul de la prima bază de la Pittsburgh Pirates, observa supărat că: „Să parezi o lovitură a lui Carlton e ca și cum ai bea cafea cu furculița.” Iar Carlton ar trebui să-și mențină ritmul atât timp cât își va păstra modul actual de gândire.

În tot acel timp în care pierdea, Carlton poseda calitățile tehnice ale unui aruncător campion. Ii lipsise numai motivația care într-adevăr motivează. Dar când și-a descoperit subit adevăratul sine, a ajuns la rezultate spectaculoase. La fel vi se va întâmpla și dumneavoastră: când veți avea o motivație care într-adevăr motivează, veți căpăta noi puteri.

Cuvântul magic care motivează

Cuvântul magic care motivează este un fenomen misterios și puternic. Cel ce își menține mintea deschisă pentru acesta se află pe calea unor experiențe fabuloase de viață. Cum vă puteți menține mintea deschisă? Răspunsul este: gândiți, fiți interesat, rugați-vă și visați neîncetat. Fiți sensibil mental în orice moment, așa încât să auziți într-o bună zi cuvântul magic care se adresează eului dumneavoastră profund. Și când o va face, e bine ca liniile de comunicație să fie deschise.

Să luăm cazul lui Mary B. Crowe, o tânără care avea în fiecare zi de spălat salopetele pline de funingine ale tatălui ei. Tatăl lui Mary era miner și salopetele erau chiar murdare, în acea vreme și în condițiile de sărăcie în care trăia familia, fata nu avea decât o cadă și o scândură veche de frecat — nici vorbă de mașină de spălat și uscător. Spălatul nu era ușor.

Ei bine, într-o zi, în timp ce Mary spăla aceste haine murdare, lucrul extraordinar s-a întâmplat. Ceva uimitor s-a petrecut în mintea ei, în acel loc fabulos unde se întâmplă lucruri uluitoare. A fost rostit cuvântul magic. Mintea ei ageră și spiritul încrezător, sensibile la lumi mai înalte, l-au auzit. Imediat s-a format o idee; a fulgerat o imagine inspirată. În timp ce freca rufole, în mintea ei s-a format o imagine care îți taie respirația, foarte clar definită. Colegiul!

De unde a venit cuvântul magic? Este o întrebare interesantă. Din senin, din adâncul subconștientului, de la Dumnezeu? Cine știe? Dar oricum ar fi venit acel gând pe care nu-l avusese niciodată înainte, iată că acum era acolo, motivația care într-adevăr motivează.

Mary Crowe s-a văzut în tocă și robă, înaintând spre podium pentru a-și primi diploma. O diplomă universitară? Cât de naiv poate fi cineva? Fără bani, fără nici un ajutor, fără vreo șansă. Nici un membru al familiei ei nu mersese vreodată la colegiu. Era de neconceput. Oricine i-ar fi spus să o lase baltă. Dar ea nu putea, pentru că i se formase în minte o imagine creatoare; i se născuse entuziasmul, cu genul de motivație care face ca lucrurile să se întâmple.

Așa că a continuat să spele salopete zi de zi, mergând între timp la liceu. La sfârșitul scolii, Mary a absolvit cu brio. Preotul parohiei a chemat-o în biroul său și a scos din sertar un plic pe care îl țineuse acolo timp de patru ani. Conținea o bursă la Colegiul St. Mary's of the Springs. Așteptase ca vreun tânăr să câștige această bursă mult dorită, închipuirea prindea contur — o bursă pentru o fată care își imaginase, visase, muncise, practicase gândirea pozitivă și învățase cu râvnă în timp ce spăla inevitabilele salopete.

A mers cu entuziasm la colegiu; a lucrat ca menajeră, chelneriță, bucătăreasă — orice îi aducea bani. A absolvit, apoi a făcut un curs de asigurări, într-o zi, s-a dus la un birou de asigurări și a cerut un post de agent. Dar directorul a mârâit: „Ce știi tu despre asigurările de viață sau despre vânzări? Nu cunoști pe nimeni. Și pe lângă asta”, și cu asta voia să-i dea definitiv peste nas, „ești femeie. Răspunsul este nu!” Omul a refuzat-o iar și iar, de câte ori a venit să mai ceară o șansă. Dar ea a venit zilnic în sala de așteptare a biroului lui până când, din disperare și ca să scape de ea, directorul s-a răstit: „Bine, uite o carte de norme și un birou, dar nuți dau cont și nici un ajutor. Mori de foame, dacă așa vrei.” Dar ea nu voia asta, și peste câteva zile a venit cu prima poliță vândută.

La douăzeci și cinci de ani după ce fusese angajată în silă, asociații ei s-au adunat la un dîneu dat în cinstea sa, ca fiind unul dintre cei mai remarcabili producători de vânzări de asigurări din țară. Formula ei de succes? Și-a imaginat, s-a rugat, a avut credință și gândire pozitivă plus entuziasm și, mereu, motivație inspirată. Luată împreună, toate aceste elemente au făcut să se întâmple lucruri incredibile. Această femeie a demonstrat o forță motivatoare puternică; atunci când este dublată de credință, activează performanțele de vîrf, depășește orice obstacol potențial și face posibile realizările mari. O dată ce nu-și indusese în plan eșecul, a devenit o învingătoare.

Schimbarea gândirii vă poate schimba viața

„Vă puteți schimba gândirea, schimbându-vă astfel viața”, spune Mary Crowe. „Puteți face aceasta cultivându-vă deliberat în subconștient idei vitale, imagini pozitive, în locul celor negative. Vă aflați constant într-o stare de devenire. Și chiar deveniți ceea ce gândiți! Această filozofie nu înseamnă, desigur, că viața va fi lipsită de probleme, înseamnă însă că veți putea întâmpina orice problemă plină de încrederea că aveți curajul și tăria, și priceperea de a o înfrunta. Nu trebuie decât să cereți și să credeți! Inchipuiți-vă și credeți; muncii și credeți.”

Domnișoara Crowe și partenera ei, domnișoara Gladys Bowen, se numără printre practicantele de succes ale tehnicii închipuirii. Tehnica le-a adus acestor femei pozitive și motivate un succes remarcabil, într-o scrisoare recentă, dra Crowe dezvoltă și mai mult procesul:

Stimate dr. Peale,

În ultimii zece ani în viețile noastre s-au întâmplat „miracole” ca rezultat al practicării zilnice a filozofiei dumneavoastră, care spune că „a crede înseamnă a vedea”. Poate că ar trebui să descriu tehnica noastră. Mai întâi, ne formăm o „imagie” sau o „idee” despre ceea ce avem nevoie sau ceea ce vrem. Apoi o punem pe hârtie, într-un loc în care o putem vedea în fiecare zi. După aceea o predăm „Spiritalui”, adică începem să credem sau să ne comportăm ca și cum ar fi deja realizată, încercăm, de asemenea, să ne entuziasmăm gândindu-ne la întreaga situație. După ce am făcut toate aceste lucruri, putem trece la lucru noi înșine, făcând tot ce putem gândi logic despre ceea ce ar trebui să facem noi pentru a ne atinge scopul.

Sănătatea ne-a devenit, constant, din ce în ce mai bună în fiecare an, pe măsură ce am înaintat în vîrstă. Gândindu-ne că amîndouă am trecut de șaiszeci de ani, măcar acest fapt merită atenția lumii medicale! Ne imaginăm zilnic o sănătate perfectă (avem un afiș pe ușa frigiderului!). Suntem, de asemenea, adepte ale alimentației naturale și atribuim vitalitatea și sănătatea înfloritoare de care ne bucurăm faptului că verificăm cu strictețe ceea ce permitem să ne intre în hura și în minte.

În 1957, când eram la pat din cauza unei inflamații misterioase a mușchilor toracelui, simțind dureri îngrozitoare de câteva ori îmi mișcăm brațele, am dat de un articol de-al dumneavoastră, dr. Peale, în revista *Look*, prin care se oferea un exemplar gratuit din *Thought Conditioners (Calirea gândirii)* pentru o carte poștală de 3 cenți!

Eram, practic, lefteră la vremea aceea și n-aveam nici o perspectivă! Eram incapabilă să muncesc. Existau câteva persoane care depinseseră de mine, dar nici una de care să simt că aș avea vreun drept să depind.

Acea carte poștală de 3 cenți a fost să devină una dintre cele mai bune investiții din istorie! *Thought Conditioners* nu numai că m-a salvat de spitalul psihiatric, dar învățându-mă să îmi „imaginez” pozitiv, m-a condus la o clinică în care problema mea a fost diagnosticată și vindecată.

Folosirea „închiperii” în afacerea noastră cu asigurări — și binecuvântarea cotidiană a fiecărei persoane de pe lista clienților noștri potențiali (ca și binecuvântarea „tuturor despre care nu știm încă”), alături de actualizarea constantă a cunoștințelor în domeniul imobiliar ne-au condus la un record uimitor, în ultimii doisprezece ani am negociat mai multe polițe de 100 000 de dolari sau de peste 100 000 (inclusiv singurele polițe de 600 000, 700 000 și 1 000 000 de dolari vândute vreodată de agenția noastră) decât toți bărbații, împreună, în toți cei 50 de ani de funcționare a agenției. Nu prea rău pentru două „femeiuști care n-au nici măcar teniși în picioare”, pe care doi foști antrenori de fotbal din conducere au încercat din răsuputeri să nu le angajeze pentru că erau siguri că nu vor supraviețui primelor șase luni!

Cealaltă jumătate a „noastră” este, desigur, partenera mea de afaceri, Gladys Bowen, fostă profesoară. Am avut un noroc extraordinar să găsesc un asemenea colaborator, la fel de „acordat la puterea interioară”.

Nu voi putea niciodată să exprim recunoștința pe care v-o port, fiindcă, arătându-mi cum să-mi schimb minte, m-ati ajutat să schimb întreaga lume în care trăiesc, mă mișc și îmi port ființa!

Povestea lui Mary Crowe dovedește încă o dată că încrederea și entuziasmul constituie puternica motivație care transformă visele în realitate. Și, desigur, dacă aceasta li se poate întâmpla altora, vi se poate întâmpla și dumneavoastră. Fiți pregătit să auziți cuvântul magic care motivează și îl veți auzi. Și apoi? Ei bine, limita este cerul!

Când apar dificultăți

Uneori, motivația vine sub forma unor lovituri dure. Aces tea îi determină pe unii să cedeze și să renunțe. Dar pentru alții, dificultățile reprezintă un stimulent, motivându-i să gândească mai mult și să muncească mai stăruitor. William A. Ward exprimă bine ideea: „Adversitățile îi fac pe unii să se dea bătăuți; pe alții, să bată recordurile.” Poate de aceea ne-a spus înțeleptul Shakespeare că „Dulci sunt foloasele potrivniciei”, el știind că aceasta este o forță motivatoare care-i înalță pe cei puternici la niveluri mai înalte. I-am cerut odată lui J.C. Penney secretul succesului său. Mi-a răspuns fără șovăială: „Adversitatea”, adăugând: „Nu aș fi realizat niciodată nimic dacă nu as fi fost silit să mă izbesc de toate greutățile.”

Cu ceva vreme în urmă, mergând pe Nathan Road din Kowloon, Hong Kong, am văzut într-o vitrină faimoasa siluetă a statuară a unui vechi și drag prieten. Era o replică a colonelului Harland Sanders, ce domina un restaurant — Kentucky Fried Chicken.

„Ai făcut cale lungă, colonelule”, am cugetat, „nu doar ca distanță geografică, dar și ca atitudine, de la acea zi de eșec din Corbin, Kentucky, acum câțiva ani. Ce mai poveste despre motivația care într-adevăr motivează; un eșec la șizeci și cinci de ani; american celebru în toată lumea, mult iubit și celebru la optzeci.”

Tatăl lui era miner, pe vremea în care minerii nu câștigau mare lucru. Mama lucra într-o fabrică de cămăși. Erau mai puțin copii și Harland avea sarcina de a găti pentru toată familia, lucru pentru care a fost răsplătit mai târziu, în afacerea cu friptură de pui. A muncit tot timpul din greu. A fost nevoit să renunțe la școală la sfârșitul clasei a șasea din cauza sărăciei obișnuite pe atunci în munții din Kentucky sau în Tennessee. A fost foarte sărac, în cele din urmă, a deschis un mic restaurant. Lumea trebuie să mănânce, și-a spus. A investit în el ani de muncă istovitoare. Mergea bine. Apoi, autostrada a fost redirecționată și a pierdut totul. Avea pe atunci șizeci și cinci de ani,

Colonelul Sanders si Kentucky Fried Chicken

Pe când colonelul Sanders stătea într-o dimineață pe prisma casei sale din Corbin, Kentucky, a venit poștașul și i-a înmănat primul cec de ajutor social. În vârstă de șizeci și cinci de ani, falit și învins, s-a uitat la cec și a spus: „Guvernul îmi va da o sută cinci dolari pe lună ca să-mi încropesc un trai. Trebuie să existe ceva ce aș putea face pentru mine și pentru alții.” Avea o motivație. A început să gândească. Și gândirea dă întotdeauna rezultate.

I-a venit în minte rețeta de friptură de pui a mamei lui. Era o formulă anume, pe care el o considera specială. S-a hotărât să încerce să vândă francize pentru a-si comercializa rețeta de friptură de pui. După ce a fost refuzat de zeci de restaurante, și-a vândut prima franciză în Salt Lake City. A fost o lovitură instantanee. Un deceniu mai târziu, la vârsta de șaptezeci și cinci de ani, și-a vândut drepturile din companie și a fost angajat ca ambasador al bunăvoinței pentru noua generație. Nu succesul

financiar realizat de colonelul Sanders face ca povestea vieții lui să fie semnificativă. Experiența lui subliniază mai întâi de toate faptul că nimeni nu este învins decât dacă se consideră astfel. Și mai ilustrează că viața este plină de posibilități, dacă ești motivat, muncești și gândești. Atunci descoperi că poți dacă ești convins de acest lucru.

La Notre Dame, pe când Frank Leahy pregătea minunatele sale echipe de fotbal, am remarcat pe peretele vestiarului o inscripție fascinantă. Toți jucătorii o vedeau când se îndreptau spre teren. Inscripția spunea: „Când merge greu, lasă greul să meargă.” Păstrați acest gând în conștiință și greutățile vor începe să dispară; mergeți înainte când împrejurările devin dificile. Și când lucrurile devin din ce în ce mai grele, aduceți-vă aminte că aceasta poate fi tocmai situația care vă va deschide o ocazie de aur. Deci mergeți înainte, motivația într-adevăr motivează,

Să recapitulăm puțin și să formulăm câteva sugestii care arată ce poate face motivația pentru dumneavoastră:

1. *Aprinde în dumneavoastră focul ce vă alimentează puterea interioară.*
2. *Vă dezvăluie propriile talente. Vă cunoașteți cu adevărat potențialul? Căutați-l pentru că-l aveți. Apoi eliberați-l.*
3. *Dați la iveală tot ce aveți mai bun în dumneavoastră.*
4. *Orice ați face, nu fiți îndoit.*
5. *Amintiți-vă ca motivația cea mai puternică este motivația spirituală.*
6. *Fiți atent să prindeți cuvântul motivant magic, care vă poate reactiva și transforma trailul — dintr-unul indiferent într-unul dinamic.*
7. *Înconjurați-vă de oameni motivați.*
8. *Cultivați idei motivatoare; idei care pulsează de putere pozitivă.*
9. *În condiții de adversitate, păstrați-vă motivația, pentru că adeseori ce este mai bun provine din dificultate.*
10. *Imaginați-vă obiectivul. Păstrați această imagine în conștiință. Țineți mereu imaginea în fața ochilor și scopul se va materializa.*

CREDEȚI MEREU ÎN DUMNEAVOASTRĂ ÎNȘIVĂ

„Oamenii s-au născut pentru succes, nu pentru eșec”, a spus Henry Thoreau. „Încrederea în sine este primul secret al succesului”, declara Ralph Waldo Emerson.

Dar cât de multe persoane au încredere în ele însele? Cât de chinuitor este gândul neîncrederii în sine!

Trebuie să există literalmente milioane de bărbați și de femei care se conduc singuri spre eșec, practic, pentru că le lipsește încrederea în sine. Poți găsi pretutindeni astfel de indivizi nefericiți, de tipii jalnici, care spun: „Nu sunt eu în stare de așa ceva”, care își pun singuri bețe în roate, care se autodistrug.

Cum a fost în cazul unui individ care m-a sunat recent din străinătate. Vocea nu aparținea cuiva cunoscut. Era a unui tânăr care vorbea engleza și care a deschis discuția într-o manieră cumva speriată, chiar apologetică: „Sunt într-o situație din care nu mă pot descurca. Pur și simplu știu că nu mai pot. De fapt sunt absolut sigur că mă depășește. Nu pot...” Vocea i s-a stins într-un fel de disperare.

„Dar tu, te consideri o persoană normală?” am intervenit. „Adică dacă sunt normal din punct de vedere mental? Păi nu mi s-a mai pus întrebarea asta, dar nu sunt sonat sau ceva de felul acesta”.

„Bun. Ești bolnav sau ai vreo problemă fizică?”

„O, nu. Sunt tânăr și am o sănătate excelentă.” „Minunat. Cum stai cu educația?”

„Păi, am absolvit universitatea cu rezultate bune.” „Bine tinere, hai să examinăm situația. Ești o persoană normală bună din punct de vedere mental și fizic și ai o educație bună. Ce te face atunci să cheltuiești atâția bani pe o convorbire telefonică peste Oceanul Atlantic ca să-mi spui cu o voce slabă și speriată că te afli într-o situație care în mod absolut sigur te depășește, căreia nu-i poți face față?” „Păi, vedeți, gândindu-mă la toate greutățile de care mă izbesc, m-am simțit deodată învins, absolut învins. Cred că am clacat complet. Apoi s-a întâmplat să văd pe un raft una dintre cărțile dumneavoastră. Am luat-o, am citit puțin, pana la urmă am calculat timpul și am văzut că la New York este amiază, așa că am pus mâna pe telefon și v-am sunat. În cinci minute erați pe fir. Nu-i ceva?”

„Toate acestea”, am replicat, „sugerează o considerabilă agresivitate din partea ta, și dinamism. Observ, de asemenea, o capacitate executivă destul de neobișnuită. Nu ți-ai spus: «Oare să-i telefonez? Poate că e ocupat. Sau dacă nu e, ce o să-i spun? Poate c-o să-și închipuie că sunt într-o ureche.» Nu, nu ai avut asemenea gânduri negative, îndoieli. Mintea ta judecând bine a hotărât un curs al acțiunii și ai procedat astfel, încât să-l pui în practică.”

Asta îmi spune adevărul despre tine. Remarca ta de la început precum că ești depășit de nu știu ce problemă, că nu poți și nu poți, indică o fațetă falsă, neautentică a ta. N-am să-ți spun că nu este greu. Poate fi într-adevăr foarte dificil și va trebui, probabil, să dai totul din tine, dar ține minte asta: orice ți-ar trebui se află în tine.

„Și încă o întrebare. Crezi în Dumnezeu?”

„Dacă nu credeam în Dumnezeu, nu v-aș fi telefonat dumneavoastră, unui preot!”

„Grozav”, am spus, „Atunci să-ți spun ce o să facem; haide să ne rugăm chiar acum la telefon. Va fi, probabil, cea mai scumpă rugăciune pe care ai auzit-o, dar hai să-i dăm drumul”. Și m-am rugat să-și folosească încrezător buna sănătate a trupului și minții pentru a-și rezolva problema; m-am rugat ca spiritul lui ezitant, speriat, să fie redresat. I-am adresat, de asemenea mulțumiri Domnului pentru capacitatea agresivă de acțiune a tânărului și mi-am exprimat gândul pozitiv că atitudinea lui se schimbase deja.

„Ei bine, trimite-mi un bilet odată și spune-mi cum te-ai descurcat. Aminteste-ți doar să spui «pot» și vei putea. Iar eu îți voi trimite gânduri pozitive peste ocean.”

Mă bucur să spun ca mai târziu mi-a trimis o scrisoare în care îmi vorbea despre progresese sale. Noua sa atitudine era evidentă. „Când m-ați făcut să încep să cred în mine”, scria, „a început să-mi revină încrederea. Voi continua să gândesc așa cum mi-ați spus și cred că voi dobândi capacitatea de a fi mereu stăpân pe situație.”

Sigur că o va dobândi. Oricine se poate descurca în condiții oricât de grele dacă învață cu adevărat să aibă încredere în sine. Atunci este în posesia primului secret al succesului. Continuați, deci, să credeți în dumneavoastră. Aveți încredere.

Oamenii devin cu adevărat remarcabili atunci când încep să își dea seama că pot înfăptui ceva. Iar cei care au învățat să creadă într-un mod realist, lipsit de egoism în ei înșiși, care posedă o încredere adâncă și solidă în propria persoană sunt valoroși pentru omenire, pentru că își transmit dinamismul celor cărora acesta le lipsește.

Tratați viața prin uitare de sine

De câte ori mă gândesc la această chestiune de încredere, mintea mi se întoarce către Vince Lombardi, unul dintre cei mai mari antrenori de fotbal din istoria sportului american. L-am cunoscut bine, si ce om era! M-a „cucerit”, așa cum inspira pe oricine — jucători și suporteri deopotrivă. Eram de mult admiratorul lui Vince Lombardi și îi cunoșteam reputația de mână forte, el fiind foarte dur cu jucătorii, înainte de a-l întâlni, mi-l închipuisem ca pe un om cu o personalitate brutală. L-am găsit, în schimb, afabil, prietenos și un foarte plăcut tovarăș. Mai târziu, mi-am exprimat impresia de minunată afabilitate față de unul dintre jucătorii lui. Acesta a mârâit: „Se vede că nu jucăți în echipa lui!” „Lu crul pe care îl doresc mereu mai mult decât orice”, mi-a spus Lombardi, „este să câștig. Nu are rost să joci dacă nu ți-ai jucat să câștigi. Jocul, munca, gândirea — toate ar trebui îndreptate spre victorie.” Referindu-se la munca de antrenor, a spus: „Important este să faci din oameni niște persoane care vor să câștige si sunt gata să dea tot ce au pentru o victorie. Să determini oamenii să creadă în ei, în echipă si să gândească întotdeauna cu încredere, încrezătorii spulberă totul din fața lor.”

Vince Lombardi credea că aplicarea unor reguli stricte în ceea ce privește devotamentul îi va ajuta pe tineri să devină oameni puternici și jucători valoroși. „Când lucați pentru mine”, le spunea ferm oamenilor săi, „trebuie să vă gândiți numai la trei lucruri: la Dumnezeuul vostru, la familiile voastre și la Green Bay Packers — în această ordine.”

Jerry Kramer, fundaș al echipei Green Bay Packers, a scris o carte intitulată Instant Replay: The Green Bay Diary of Jerry (Reluare: Jurnalul lui Jerry despre Green Bay). Își amintește că Lombardi le-a spus fundașilor într-o zi: „Este un joc de uitare de sine. Alergați, uitând complet de voi. Să nu va pese de nimeni și de nimic, și când sunteți pe punctul de a înscris, să nu mai știți decât de asta. Nimic, nici un tanc, nici un zid, nici unsprezece oameni nu trebuie să vă oprească să treceți de acea linie!”

Nu este de mirare că Green Bay Packers, sub conducerea inspirată a lui Lombardi, a devenit una dintre cele mai uimitoare echipe de fotbal american din toate timpurile! Și dacă te gândești la asta, nu îți indică cum poți face ceva din slujba pe care o ai? Nu tragi de timp, ros de îndoieli. Nu te apuci șovăitor de treabă. Uită de tine când te apuci de ea. Dai totul din tine, nereținând nimic. Te hotărăști să câștigi și nu te mulțumești cu mai puțin. Crezi în tine. Și ți-ai jucat minte — încrederea în sine atrage rezultatele. Are un magnetism puternic.

Un bărbat pe care l-am cunoscut cu ocazia unui discurs ținut la o întrunire de marketing mi-a spus că lucrul cel mai important care i s-a întâmplat vreodată a fost când și-a însușit această idee dinamică de uitare de sine — punând-o în aplicare și câștigând. Astăzi este una dintre persoanele cu vânzări record în compania sa. Este, după cum m-a asigurat, o răsturnare totală a situației anterioare.

„Ani de zile”, mi-a spus, „am fost un om de nimic. Eram acru și mă plângeam de orice. Mi se părea că viața nu mă trata corect și stăteam încruntat, sperând la zile mai bune. Dar acestea nu veneau, îmi pierdusem toată încrederea în mine. Știam că nu am nici un viitor. Apoi am auzit pe cineva spunând că nu are rost să aștepti ca viața să facă mai mult pentru tine, pentru că nu o va face până când nu vei investi tu însuși mai mult în ea. Viața îți poate înnapoia doar ceea ce îi dai. Marea întrebare pe care o pune viața fiecăruia dintre noi este: vrei să faci ceva? Crezi cu adevărat în tine? Numai cei încrezători iau premii în această viață.”

Era exact ceea ce îmi lipsise mie cu totul. Numai încredere în mine nu avusesem și cu siguranță că nu câștigasem nici un premiu. Dar deodată mi-am schimbat complet perspectiva asupra propriei persoane. Am văzut ce ratat fusesem. Iar soluția, deși nu era chiar atât de ușoară, nu a fost nicidecum complicată. Pur și simplu, m-am hotărât să dau tot ce am mai bun în mine la slujba pe care o aveam. Să cred în ea și în mine. «Încredere și acțiune» a devenit sloganul meu.

Încredere și acțiune, o formulă câștigătoare

„Încrederea nu este bună fără acțiune. Așa că a doua zi de dimineață, după ce am hotărât să trec la fapte, m-am trezit cu o oră mai devreme. «Aceasta este ziua în care o să-mi tratez slujba așa cum se cuvine», am spus tare. M-am uitat peste lista

clientilor la care trebuia să merg în acea zi și am pomic la drum. Am ajuns la primul magazin înainte chiar să se fi deschis; de fapt l-am ajutat pe vânzător să deschidă. Mai mult decât atât, mi-a plăcut să fac asta. Și am manifestat mult entuziasm pentru afacerea lui — nu pentru a mea, ci pentru a lui. Ca rezultat, am făcut prima vânzare la o oră la care în mod normal aș fi fost în pat. Plus că n-am depus nici un efort. De fapt, toată discuția a fost despre el și afacerea lui.

Și așa au mers lucrurile toată ziua. Întreaga mea lume arăta altfel. Am fost uimit. Ei, trebuie să recunosc că am fost nevoit uneori să lupt pentru a nu reveni la atitudinea de altădată. Dar acum nu mai este cazul. Ritmul actual este prea palpitan. Și merită. Știu prea bine ce a fost în neregulă cu mine în toți acești ani confuzi; nu aveam încredere în mine. Acum, că am descoperit ce pot face, sunt încântat. Totul este altfel. Poate, a adăugat gânditor, pentru că eu sunt altul.”

Și câtă dreptate are! Dacă doriți ca lucrurile să se schimbe, poate că răspunsul stă în schimbarea dumneavoastră. Aveți încredere în propria persoană! Reactivați dinamismul furnizat de încrederea în propria persoană, bazându-vă pe realitatea că aveți cunoștințele și capacitatea de a face ceea ce este necesar. Și, în plus, că știți cum să fiți mai competent în realizarea acestui lucru.

Pentru a ajunge să aveți garanția încrederii în propria persoană, este importantă o bună cunoaștere a legilor de control mental. S-a spus că mîntea este totul. Dacă sunteți dornic să conferiți o putere totală minții dumneavoastră, veți vedea că, într-adevăr, procesele mentale determină semnificativ obținerea rezultatelor viitoare.

Cazul unui om cu care am intrat în legătură la un moment dat ilustrează puterea minții în procesele constructive de autorealizare.

Își pierduse aproape complet încrederea în sine. Și nu fără motiv. Avea deja în spate câțiva ani de eșecuri., raportat la mai multe slujbe. Dar s-a schimbat și a reușit să-și schimbe și mentalitatea, care era aceea a unui ratat, devenind un om de succes atât în afaceri, cât și în viața personală. Punctul de cotitură a intervenit atunci când a învățat să practice o lege importantă pentru acțiunea minții.

Tatăl acestui tânăr era nedumerit: „Ce e de făcut cu fiul meu? L-am ținut în facultate. Apoi m-am folosit de influența mea ca să-i fac rost de o slujbă bună. A pierdut-o. l-am găsit alta. A pierdut-o și pe aceasta. A avut o mulțime de ocazii excelente, dar trista poveste a rămas neschimbată. Ratează mereu și are aproape treizeci de ani.” Așa spunea tatăl, oarecum disperat.

Am aranjat să facă un test complex de aptitudini. Rezultatele au arătat că era calificat pentru lucrul cu personalul. Acest fapt l-a surprins, pentru că nu se gândise niciodată la o asemenea muncă, dar a fost dornic să încerce. A fost, cel puțin, cooperant. Psihologul a spus: „După părerea mea, pentru a atinge succesul, în acest caz, este nevoie de ceva mai mult decât de o altă linie de activitate. Acest om trebuie să deprindă legea anticipației creatoare. Altfel, șirul eșecurilor poate continua.”

Practicați anticiparea creatoare

„Anticiparea creatoare...” Era prima dată când auzeam această expresie. Psihologul a explicat: „Necazul cu acest tânăr este că, în subconștient, se așteaptă întotdeauna să i se întâmple tot ce-i mai rău, așa încât mîntea tinde să imagineze și apoi să creeze o situație de eșec. El trebuie învățat cu tact tot ce-i mai bun. Practica anticipării creatoare ar trebui să-l învețe să creadă în propriul său potențial.”

Este un fapt, desigur, că în general tinzi să obții lucrurile la care te aștepti mai mult. Așteptările obișnuite atrag circumstanțele și evenimentele corespunzătoare.

Când tânărul a început să practice această tehnică de anticipare creatoare, au început să se întâmple lucruri creatoare. Prea mult timp trăise de pe o zi pe alta, presupunând mohorât că va „încurca lucrurile”. O data ce se aștepta la acest rezultat, îl și obținea. Apoi a apărut această nouă idee: anticiparea creatoare. A trecut printr-o perioadă de încercări și greșeli, dar a învățat să gândească având încredere, a început să se aștepte la obținerea unor rezultate bune. Și treptat, acest fel de gândire i-a intrat în obișnuință. Când a aflat adevărul că poți dacă ești convins că poți, a devenit o cu totul altă persoană.

Au trecut câțiva ani de când acest om s-a schimbat radical. Are astăzi cel mai mare succes în domeniul său de activitate și coordonează o forță de muncă amplă. „Legea anticipării creatoare este într-adevăr ceva”, a declarat el. „Mi-a salvat cariera, asta e sigur. M-a adus pe drumul cel bun. Practica anticipării creatoare m-a schimbat: dacă altădată mă așteptam mereu să dau greș, astăzi am credea că, la urma urmei, sunt capabil să mă descurc eficient în orice situație.”

În gândire și în acțiune, la fel ca în legile precise ale matematicii și fizicii, toate lucrurile sunt guvernate de cauză și efect. Faceți un anume lucru într-un anumit fel și veți obține un anumit rezultat. Totul se supune legii în această lume, inclusiv gândirea însăși. Ne putem perfecționa folosind anumite legi, una dintre acestea fiind legea anticipării creatoare sau încrederea în propria persoană.

„Cea mai mare descoperire a generației mele”, spunea psihologul William James, „este că ființele umane își pot modifica viața dacă își modifică atitudinea mentală.”

Puterea „imaginației”

Individul care vizualizează mental că reușește și nu dă greș și care — e important — este gata să plătească prețul studiului intens și al efortului susținut avansează către scopul său. Această viziune mentală este vitală, pentru că devenirea noastră este strâns legată de imaginea de bază pe care o avem despre noi înșine. Ceea ce gândim, ceea ce vizualizăm, ceea ce ne imaginăm este într-o mare măsură ceea ce suntem obligați să devenim.

Orice om a fost motivat de vreun incident sau de vreo poveste care, la un moment sau altul, a produs o impresie durabilă asupra gândirii sale. Am auzit cu ani în urmă o povestire care mi-a rămas în minte, deoarece confirmă atât puterea imaginii de sine, cât și principiul anticipării creatoare (pozitive). Cu riscul repetiției, o relatez în continuare.

Se pare că un trapezist celebru avea un grup de elevi — tineri ce aveau ambiția de a deveni stele. Cursul a trecut în revistă toate cascadele minore. Iată că veni momentul ca fiecare să fie pus în situația de a evolua la trapez. Toți în afară de unul au trecut testul în mod satisfăcător. Iar ultimul tânăr aspirant a privit spre bară și și-a format imediat o imagine negativă, vizualizând ce era mai rău: o alunecare în urma căreia s-ar fi trezit la pământ. A înghețat. Nu-si putea mișca nici un mușchi. Imaginația îi bloca efectiv utilizarea priceperii pe care o dobândise.

Îngrozit, băiatul s-a bălbâit: „Nu pot. Nu pot s-o fac. Mă văd căzând. Pur și simplu nu pot s-o fac.”

„Dacă nu aș fi știut că ești capabil, nu ți-as fi cerut să faci asta. Uite”, i-a spus artistul mai în vârstă, „am să-ți spun cum să faci. Îți arunci întâi inima peste bară, și trupul o va urma.” Ii spunea, desigur, să-și „arunce” încrederea și o imagine a reușitei peste dificultate — iar partea materială avea să le urmeze firesc. Era un sfat foarte înțelept. Gândirea băiatului s-a deblocat. Imaginea mentală s-a schimbat și a fost, în final, capabil să treacă testul fără nici un incident.

Toată lumea se confruntă cu diverse crize! Anticipând tot ce-i mai rău, avem tendința să înghețăm, devenind incapabili să funcționăm cum se cuvine. Dar folosind puterea imaginației, închipuindu-ne că ne „aruncăm” mintea și inima peste obstacol, acesta poate fi depășit. Rezultatul provine inevitabil din încrederea pe care o are mintea.

Nu doar în fața trapezului îngheață oamenii. Cineva face o greșeală sau două, apoi o eroare gravă, apoi un lucru stupid, și toate acestea contribuie la o distrugătoare lipsă de încredere în sine. Reproșurile aduse sinelui, evaluările de sine aspre, atitudinea de felul: „Oh, de ce-am făcut asta?” sau „De ce n-am făcut aia?” pot diminua sau chiar distruge încrederea în sine necesară pentru a învăța și a compensa și a merge înainte, mai trist poate, dar cu siguranță mai înțelept. Nu lăsați niciodată o greșeală să vă facă să încetați să mai credeți în dumneavoastră, fiindcă orice situație dificilă trece dacă o lăsați să treacă și nu vă agățați mental de ea.

Îngăduiți-mi să vă istorisesc despre o asemenea persoană. După ce ajunsese să nu mai creadă deloc în sine, și-a recăpătat încrederea și a izbutit să se ridice.

În biroul meu, acest bărbat în vârstă de douăzeci și nouă de ani era în pragul disperării. „De ce am făcut-o?”, se tot întreba. „Cum am putut să fac o greșeală atât de îngrozitoare? Ce prostie imensă! Am dat peste șansa vieții și ce am făcut cu ea? Am ratat-o! Tot viitorul mi s-a dus de râpă, și nu zic «poate». Asta e — nu sunt bun de nimic!”

Fusese concediat dintr-un post bun, așa mi-a spus: pentru că făcuse o greșeală serioasă. Mi s-a părut ciudat ca o companie să concedieze pe cineva pentru o singură greșeală; poate că făcuse și altele, m-am gândit, în orice caz, omul deprimat simțea că întreaga carieră i s-a dărâmat, fără putință de redresare. „Sigur”, am fost de acord, „este o situație dificilă. Dar poate că în loc să te lamentezi, ar trebui să îți regândești filozofia greșelilor or.”

I-am reamintit că o persoană învață și se maturizează prin încercări și greșeli. Pur și simplu nu este posibil să te descurci la nesfârșit fără să faci greșeli, unele chiar costisitoare. Dar oamenii care fac într-adevăr ceva sunt aceia care rămân stăpâni pe ei, învață din erori, acceptă consecințele, se ridică de la pământ și merg înainte.

Excesul de zel în evitarea greșelilor poate acționa de fapt în favoarea greșelilor. Cunoscoam un patron faimos care avea curioza sa politică de a-i împinge deliberat pe tineri în situații în care erau siliți să se confrunte cu probleme nefamiliare, fără să beneficieze de sfaturile celor mai experimentați. Voia să știe dacă angajatul avea îndrăzneala să riște o greșeală. Dacă îi lipsea curajul, nu era considerat potrivit pentru un post de conducere, în temeiul că prudența excesivă trăda nehotărâre. Recordul său în dezvoltarea unor oameni eficienți, încrezători în propria persoană a fost remarcabil.

I-am arătat tânărului abătut că unele greșeli izvorăsc dintr-un mod greșit de gândire, în timp ce altele se datorează lipsei de experiență. Când faci în mod repetat aceleași greșeli, este corect să se presupună că ești predispus la greșeli, în acest caz, poate fi indicat un studiu psihologic al atitudinilor și reacțiilor tale.

Important este să profităm de greșeli. La fel cum putem învăța din reușite (cum se face), putem învăța și din greșeli (cum nu se face).

Apa de sub pod

Demult, un băiat stătea rezemat de balustrada unui pod și privea curentul râului de dedesubt. Pe apa treceau un buștean, o bucată de plută, un ciot. Apoi, suprafața râului era din nou netedă. Dar încontinuu, așa cum fusese de o sută, poate de o mie sau chiar de un milion de ani, apa curgea pe sub pod. Uneori, curentul era mai puternic, alteori mai lent, dar râul curgea mereu pe sub pod.

„Așa că atunci când ai făcut o greșeală”, i-am spus tânărului meu prieten, „vezi ce ai de învățat de acolo, folosește-ți experiența și încearcă din nou.”

Mi-a venit în minte un editorial scris cu ani în urmă de Grove Patterson, redactor al unui ziar din Ohio, intitulat „Apa de sub pod”. Gândindu-mă că i-ar putea fi folositor, i l-am citit cu voce tare. A produs în el reacția scontată. Iată articolul, clasic pentru recăștigarea încrederii pierdute:

Privind râul în acea zi, băiatul a mai făcut o descoperire. Nu era ceva vizibil. Era o idee. Brusă, și totuși liniștit, a știut că totul în viața lui va trece într-o bună zi pe râul și dus va fi, ca apa.

Băiatul a început să îndrăgască aceste cuvinte, „apa de sub pod”. Toată viața, de atunci încolo, ideea l-a slujit bine și l-a purtat înainte. Deși a avut zile sau drumuri întunecoase și nu prea ușoare, de fiecare dată când făcea o greșeală care nu putea fi reparată, sau când pierdea ceva ce nu putea fi regăsit, băiatul, bărbat acum, își spunea: „E ca o apă de sub pod.”

Și nu și-a făcut griji inutile în legătură cu greșelile pe care le făcuse înainte și, cu siguranță, nu le-a lăsat să-l tragă în jos, deoarece *apa curgea pe sub pod*.

Tânărul s-a așezat pe un scaun, incapabil să scoată un cuvânt. Apoi s-a ridicat. Am avut sentimentul că editorialul își făcuse efectul. „Bine a spus, am înțeles. E doar apă sub pod. Voi încerca din nou.” Și a făcut-o, fiindcă aflase un adevăr foarte mare: că nici un eșec nu trebuie să fie vreodată definitiv. Faptul că ai ratat, că ai făcut o greșeală, că te-ai comportat în mod stupid

nu indică lipsa inteligenței sau a priceperii. Înseamnă doar că, din când în când, oricine se poate poticni sau chiar ajunge rău. Nu că ar fi fost ceva în neregulă cu tine. Mental vorbind, tot ce trebuie să faci e să vă ridicăți de jos. Spuneți-vă: „Bine, ce a fost a fost, dar acum a trecut. Am să întorc spatele trecutului și am să privesc cu încredere spre viitor.” Continuați să credeți în dumneavoastră. Aveți încredere.

Desigur, cel mai important lucru, în cazul omului care făcuse acea greșeală gravă, a fost că s-a regăsit pe sine. După ce te regăsești, vei începe să crezi în tine. Drept urmare, potențialul latent din personalitate va începe să acționeze în favoarea schimbării. Iar o asemenea transformare va schimba totul pentru tine.

Conștientizarea propriului sine este o experiență vitală și necesară; o experiență care naște în minte o idee genială. O astfel de idee este aceea că, dacă îți spui că poți, atunci chiar poți. Dezvoltarea personală bazată pe smerita încredere în sine marchează unul dintre episoadele epocale din viața unei ființe umane.

Spune pot și vei putea

Aflându-ne odată în Australia, cu scopul de a conferența la Congresul Internațional Rotary, d-na Peale și cu mine am avut drept companie la cină o pereche încântătoare (cu care am rămas prieteni de atunci), ce deține un lanț de magazine de jur-împrejurul țării sale.

Casa lor unică și uluitoare de frumoasă este situată pe țărm, în portul Sydney și are o vedere incomparabilă asupra orașului și a canalelor navigabile, una dintre panoramele cele mai impresionante din lume. Pentru a ajunge la casă, de la nivelul drumului se coboară prin mireasma florilor exotice cu un funicular priva, miniatural, dotat cu un mic dispozitiv cu clicet. Deși în Australia era, în perioada aceea „iarnă”, totul înflorea luxuriant..

Casa, mobilată încântător, se deschidea, dincolo de ușile largi de sticlă, către o terasă ce cobora spre port, unde era ancorat micul iaht al proprietarilor. Gazdele noastre, două persoane agreabile, erau dezarmant de modeste. Deveniseră influente, spuneau ele, aplicând un principiu simplu al succesului. Și după cum zicea bărbatul: „Dacă principiul a făcut minuni pentru mine, va face pentru oricine îi va acorda credit și îl va folosi.”

A doua zi a venit la hotel să mă vadă. „Sunt un om foarte obișnuit”, mi-a spus. „Am o inteligență medie. Tata m-a înscris la multe școli, iar eu nu am făcut decât s-o dau în bară. Dețineam unul dintre cele mai remarcabile recorduri în materie de eșecuri academice. În cele din urmă, datorită îngăduinței apreciabile a profesorilor, am terminat școala, rămânând însă cu o educație parțială, nepotrivită. Apoi, slujbă după slujbă, am reușit să-mi păstrez recordul — am eșuat de fiecare dată, deoarece eram literalmente un tip foarte obișnuit; nu aveam pic de încredere în mine.”

„Am reușit să mă angajez la National Cash Register Company, din Australia”, a continuat el. „Dar eram încă victima potențială a șurului deja format de eșecuri. Apoi a venit un lider dinamic de la centrala din Statele Unite și ne-a ținut un discurs.

Ne-a spus că factorul de bază care conduce la succes este gândirea pozitivă. Era ceva de care nu mai auzisem. A formulat această nouă idee printr-o frază simplă: «Spune *pot* și vei putea!» Am fost șocat. Parcă mi-ar fi explodat o bombă în minte. Ne-a îndemnat să ne formăm în minte o imagine a ceea ce vrem să fim și să credem în puterea noastră interioară de a fi astfel. Atunci și acolo am hotărât că voi fi un om de succes și am început să mă văd într-o nouă perspectivă.”

Ca parte a programului său de pregătire, a venit în Statele Unite și a vizitat Biserica Marble Collegiate din New York. În calendarul bisericii a citit despre un breloc numit „amintire — grăunte de muștar”. Era o bilă din plastic în care era încastrat un grăunte de muștar. A cumpărat un breloc (l-a scos din buzunar și mi l-a arătat) și de atunci l-a ținut mereu la el. Plasticul era foarte zgâriat acum, dar grăunțele de muștar se vedeau clar.

„Am învățat că «dacă ați avea credință cât un un grăunte de muștar, nimic nu v-ar fi cu neputință» (Matei 17,20). După ce am acceptat ideea grăuntelui de muștar, am început să urmez învățăturile spirituale pozitive. Adică le-am practicat cu adevărat. Și mi s-au întâmplat cele mai nemaipomenite lucruri!” (Unul dintre aceste lucruri nemaipomenite a fost avansarea lui în poziția de director general la National Cash Register Company of Australia.)

„Am început să-mi fixez obiectivele pentru mine însumi și să cred că sunt în stare să le realizez. Eu, o minte mediocră! Mai târziu, am intrat în comerț și acum avem un lanț de magazine în toată țara. Ne-am sporit afacerea de douăzeci și unu de ori. Totul datorită faptului ca am început să cred în mine ca om. Înainte de aceasta, nu reușisem nimic și iată că am devenit un individ de succes.”

După ce am auzit această poveste remarcabilă despre transformarea unui șir de eșecuri într-un succes spectaculos, am spus: „Bert, nu ai fost niciodată un tip obișnuit cu o minte mediocă. Doar te-ai crezut astfel. Era imaginea pe care o aveai despre tine. De fapt, ai avut tot timpul ascunsă în tine personalitatea unui om extraordinar cu o minte de primă clasă.

Ai simțit, dinamic, cum poți dobândi un nou stil de gândire când vorbitorul ți-a aruncat acea frază plină de putere, «Spune pot și vei putea.» Apoi credința religioasă la fel de dinamică, simțită și practică cu adevărat ți-a pus în mișcare forțele care au produs literalmente un om nou.”

Și este evident că până și regina Elisabeta II a fost impresionată, fiindcă l-a înnobit pe „omul obișnuit” de odinioară, care poartă acum onorantul titlu de „Șir”. Și „Șir” este ceea ce merită să fie. Și dumneavoastră meritați, domnule sau doamnă, dacă nu încetați să credeți în propria persoană.

Amnțițivă cuvintele lui Andre Carnegie: „Spun eți-vă în reveriile secrete : «Sunt făcut să mă descurc.»”

Și acum câteva puncte din acest capitol asupra cărora poate că ați dori să vă concentrați atenția:

1. *Nu uitați că încrederea în sine este primul secret al succesu lui. Așadar, aveți încredere în dumneavoastră.*
2. *O data ce ați învățat să credeți în propria persoană, fiți ase meni fotbalștilor celebri ai lui Lombardi: trăiți-vă viața uitând de sine; dați tot ce aveți mai bun. Și viața vă va răsplăti cu tot ce are mai bun.*
3. *Practicați anticiparea creatoare, puterea așteptării pozitive. Aveți încredere că puteți extrage tot ce-i mai bun, si nu răul din dumneavoastră.*
4. *Îmăginați-vă într-o perspectivă pozitivă, pentru că avem tendința de a deveni așa cum ne vedem. Așadar, priviți-vă cu încredere.*
5. *Nu lăsați nici o greșeală să vă împiedice să credeți în dumneavoastră. Trageți învățămintele de rigoare și mergeți înainte.*
6. *Dacă nu v-ați descoperit cu adevărat până acum, faceți-o. Veți vedea că vă va plăcea de dumneavoastră, și pe bună dreptate.*
7. *Spune „pot” și vei putea, întipăriți-vă bine în minte aceste cuvinte. Sunt pline de putere și adevăr.*

SUNE „POT” ȘI VEI PUTEA

Era un om grozav. Și de neuitat. Se numea George Reeves și era profesor la clasa a cincea la Școala Williams Avenue din Norwood, Ohio. I-am fost elev.

Dl Reeves avea o înălțime de 1,93 metri și cântărea 120 kg. Avea o față colțuroasă ca o stâncă de granit și, asemenea unei stânci luminate de soare, chipul i se aprindea adesea și atunci era înfricoșător.

Personalitatea îi era la fel de impresionantă ca și statura. Avea despre munca lui de profesor o idee simplă. Treaba lui, așa cum si-o concepea, era să scoată din băieți bărbaiți și din fete femei. Genul puternic, de neînvinș.

Acest dascăl avea mâinile mari cât niște șunci. Știu, pentru că nu rar mi le-a aplicat pe posteriorul anatomiei într-o manieră indubitabilă. Era un adept al disciplinei fizice. Dar era coerent în acest sens, și mâna aceea mare cobora asupra ta numai când o căutai cu lumânarea. Nu plesnea niciodată fetele; le punea la respect doar cu privirea.

Am istorisit odată în rubrica mea de ziar povestea dlui Reeves și am primit din toată țara în jur de o sută de scrisori de la foștii lui elevi, care se lăudau că și ei au fost „atînși” de marele profesor.

Că a fost într-adevăr un mare profesor o dovedește faptul că ideile și principiile pe care mi le-a insuflat sunt ținute minte și practicate după atâția ani. Pomenesc aceasta pentru cei ce ar putea discredita genul de pedagogie la care m-am referit aici. Din când în când, în timpul orei, fără vreun motiv aparent, dl Reeves striga: „Linște!” Și când cerea liniște o si obține, fără doar și poate. Apoi scria cu litere mari pe tablă cuvintele „NU POT.” Se întorcea spre clasă și ne privea așteptând. Noi știam ce voia și strigam în cor: „Fără NU!” Cu un gest larg, dl Reeves ștergea cuvântul NU, lăsându-l pe POT, clar și puternic.

„Să ții minte asta”, spunea, ștergându-și creta de pe degete. „Trebuie să deveniți oameni puternici, competenți, cu încredere în voi înșivă, în țară și în Dumnezeu. Nu sunteți făcuți să ajungeți niște pigmei amărâți. Sunteți mențiți să deveniți oameni adevărați și vă spun că puteți face ceva din voi. Dar pentru asta, să nu uitați niciodată acest principiu al devenirii: «Spune pot și vei putea.»”

Care dintre puști ar fi uitat vreodată un asemenea punct de vedere, mai ales că le era imprimat consecvent în conștiință de către un om puternic, convingător, care credea în acest principiu al acțiunii, care susținea acea motivație dinamică?

Ai uitat vreodată de tine însuți?

Evident, un astfel de principiu implică faptul că o persoană posedă în sine un potențial considerabil. Tocmai asta dorim să subliniem; oamenii au în ei mai mult talent, o mai mare capacitate și eficiență decât au lăsat să se vadă. Thomas A. Edison a fost un om al științelor exacte și în mod sigur nu avea obiceiul de a face afirmații șubrede și nefondate. Iar Edison a spus: „Dacă am face toate lucrurile de care suntem capabili, am fi chiar noi înșine uimiți.” în lumina acestei observații, se pune o întrebare destul de semnificativă: „Te-ai uimit vreodată de tine însuși?” Ei bine, spune pot și vei putea.

În capitolul precedent am redat povestea australianului care dintr-un veșnic ratat a devenit un om de succes după ce l-a ausuz pe un director de vânzări afirmând într-un discurs: „Spune pot și vei putea.” Când i-a fost proiectată în minte, această idee a produs o schimbare dramatică în gândirea lui. Pe măsură ce i-a saturat gândurile, a declanșat un proces prin care, în final, s-a regăsit pe sine ca persoană. Apoi a mers mai departe, devenind un individ creator și competent. În acest capitol vreau să analizez mai profund factorii motivaționali înglobați în conceptul „Spune pot și vei putea.”

Am citit undeva despre un incident dramatic petrecut cu un marinar american în timpul războiului din Coreea. Acest tânăr, dotat cu o minte limpede, bine organizată, i-a uimit pe toți cei din jurul său. Și fără îndoială, a fost el însuși uimit de calitățile pe care le-a dovedit într-o situație de criza. Aveți idee ce putere zace în personalitatea dumneavoastră? Merită să faceți această descoperire, pentru că vă poate afecta viitorul, așa cum s-a întâmplat în cazul marinarului.

Ei bine, să ne întoarcem la povestea noastră. Se pare că un distrugător american era ancorat în portul Wonsan în timpul războiului din Coreea. Era o noapte senină, luminată de lună și foarte liniștită. Șeful de echipaj, făcând o verificare de rutină a

navei, s-a oprit deodată ca înghețat. Văzuse un obiect mare și negru care plutea nu departe, îngrozit, și-a dat seama imediat că era o mină de contact plutitoare care se desprinsese dintr-un câmp de mine și înainta încet, o dată cu marea, către mijlocul vasului.

Înhățând telefonul, șeful de echipaj l-a convocat pe ofițerul de serviciu, care a venit în grabă la fața locului. Imediat a fost înștiințat și căpitanul. S-a sunat alarma generală, întreaga navă a intrat în acțiune.

Ofițerii și echipajul priveau consternați la mina care se apropia încet. Situația a fost evaluată febril. Dezastrul părea iminent.

Ofițerii au înaintat rapid câteva sugestii. Sa ridice ancora? Nu, nu era timp. Să pomească motoarele și să schimbe poziția vasului? Nu, nu era posibil, pentru că mișcarea produsă de elice ar fi atras mina și mai repede. Putea fi mina detonată cu un foc de armă? Nu, era prea aproape de magazia de materiale explozibile a vasului. Atunci, ce era de făcut? Să lanseze o barcă și să îndepărteze mina cu ajutorul unor vâsle? Nu mergea, pentru ca era o mină de contact și nu era timp pentru dezamosare. Tragedia părea iminentă.

Un marinar de rând vine cu o idee salva oare

Deoată, un marinar veni cu o idee mai bună decât cele ale tuturor superio rilor: „Aduceți furtunile de incendiu”, strigă el. Toată lumea își dădu instinctiv seama că sugestia avea sens. Un jet de apă fu proiectat în mare între vas și mina plutitoare, creând un curent care a dus mina într-un loc în care a putut fi detonată în siguranță.

C e mai om, acel marinar de rând! Nu era, cu siguranță, o persoană de rând — și totuși era. Dar avea în el capacitatea de a gândi la rece și corect într-o situație de criză. Asemenea abilități există , în mod sigur, în fiecare dintre noi, poate într-o măsură mai mare în unii decât în alții, dar nici unei ființe umane normale nu îi lipsește potențialul creator. Rezultă de aici că oricare ar fi dificultatea sau criza ce vă afectează starea, o puteți depăși numai dacă sunteți convins că veți reuși. Gândindu-vă pozitiv la propria capacitate, vă veți elibera forțele mentale pozitive care produc o acțiune eficientă.

Să luăm cazul tânărului străin care voia să meargă la colegiu, dar având un complex de inferioritate, ezita să se hotărască pentru o educație americană. Se temea că dificultățile de vorbire a limbii engleze i-ar putea face pe colegi să râdă de el. Se îndoaia chiar că va putea termina colegiul. Era motivat de ambiție, dar tras înapoi de opinia proastă despre propria lui capacitate.

I-am citat o frază din Rudyard Kipling care-mi venise în minte: „Avem patruzeci de milioane de motive pentru un eșec, dar nici măcar o singură scuză.” I-am spus că nu trebuia să se lase doborât de nimeni și de nimic, și mai ales de el însuși, că era un băiat inteligent și că putea, în mod cert, să se descurce dacă avea să înceapă să creadă că poate.

„Nu te gândi niciodată că vei da greș”, I-am sfătuit. „Nimic nu poate fi mai periculos, pentru că mintea încearcă întotdeauna să realizeze ceea ce își imaginează. În schimb, întipărește-ți ferm în minte imaginea succesului pe care îl vei avea. Du-te negreșit la colegiu. Râzi și tu de tine alături de colegi și te vor iubi pentru asta. Nu te simți inferior din cauza accentului. Cine știe, poate vei deveni un expert în limba engleză!

Intre timp, nu te lăsa intimidat de asta. Odată ce-ți vei schimba atitudinea, vei fi surprins de cât de prietenoși vor fi colegii, chiar dacă vor face ceva haz pe seama ta.” Am reușit să îl convingem pe Hans să meargă la colegiu. A devenit foarte popular printre colegi și a obținut un succes școlar remarcabil.

Probabil că nimic nu năpăstuiește și nu hărțuiește mai tare o ființă umană decât sentimentul paralizant, chinuitor de imperfecțiune personală. Dar puteți scăpa de acest necaz, oricât ați fi suferit din pricina lui. Iar vindecarea începe atunci când decideți că vreți într-adevăr să vă schimbați, când deveniți foarte hotărât. Nu știți niciodată de ce sunteți în stare cu adevărat până ce nu încercați. Continuând să înaintați cu hotărâre, gândind mereu pozitiv, străduindu-vă neîncetat, nu veți da greș.

De câte ori vă vine în minte un gând negativ, concepeți deliberat altul pozitiv, cu care să-l anulați pe primul. Și nu vă construiți obstacole în imaginație. Discreditați orice așa-numit obstacol. Minimalizați-l. Firește, dificultățile trebuie studiate pentru a fi eliminate, dar trebuie văzute realist, drept ceea ce sunt. Nu le exagerați prin gânduri temătoare.

Când veți deveni conștient de forța potențială pe care o aveți, vă veți da seama că nu trebuie să fiți învins doar pentru că ați avut cândva sentimente de inferioritate.

Vultur sau găină?

Ați auzit vreodată parabola despre vulturul care se credea găină?

Într-o zi, spune povestea, un tânăr aventuros a urcat în munți, plecând de la ferma de pui a tatălui său, și a găsit un cuib de vultur. A luat un ou din cuib, l-a adus la fermă și l-a pus alături de ouăle de găină sub o cloșcă. Cloșca a dlocit ouăle până când au ieșit puii — pui de găină și, printre ei, un vulturăș. Vulturășul a crescut alături de ceilalți pui și nu a știut niciodată că este altceva decât un pui de găină. O vreme, a fost foarte mulțumit și a trăit o viață normală de pui de găină.

Dar, pe măsură ce creștea, a început să simtă o agitație ciudată. Din când în când își zicea: „Cred că sunt ceva mai mult decât un pui de găină!” Dar nu a făcut nimic în legătură cu asta până când, într-o zi, a văzut un vultur imens zburând deasupra curții. Vulturășul a simțit o nouă putere în aripi. A simțit cum inima i se zbate în piept. Și urmărind vulturul, i-a venit acest gând: „Eu așa sunt. Nu sunt un pui de găină. Vreau să mă înalț la cer și să mă cocoț pe colți de stâncă.”

Nu zburase niciodată, dar avea în el puțința și instinctul ul. Și-a întins aripile și s-a ridicat pe vârful unui delușor. Însuflețit, a zburat apoi spre creștetul unui deal mai înalt și, în final, s-a înălțat pe vârful unei creste muntoase. Descoperise mărăția din sine.

Amintiți-vă că nimeni nu poate fi dumneavoastră la fel de bine ca dumneavoastră. Dar trebuie să vă descoperiți adevăratul sine. Pentru că atunci veți ști că puteți, pentru că veți fi învățați să gândiți că puteți. Vă veți fi descoperit pe dumneavoastră. Așadar, pentru a ne încheia mica parabolă, haideți să nu mai fim găini și să începem să fim vulturii care stau ascunși în noi înșine! Poate fi palpitant, veți vedea!

Sigur, mi se poate spune: „Este o parabolă drăguță. Dar, la urma urmei, eu nu sunt nici pui de găină, nici vultur. Sunt o ființă omenească. Una obișnuită, atât, și nu cred că sunt în stare de mare lucru.” Poate că tocmai aici e necazul; nu vă credeți în stare de mare lucru. Este un fapt, unul destul de serios, că ne ridicăm exact la nivelul propriilor noastre așteptări.

Refuzați chiar acum să credeți că există lucruri pe care nu le puteți face. Unele dintre cele mai grozave lucruri de pe această lume au fost realizate de bărbați și femei care nu au știut niciodată ce nu pot face. Și, neștiind, au mers înainte și le-au făcut.

Un sportiv cu o jumătate de picior

Un exemplu bun este Tom Dempsey, care a marcat acel gol incredibil de la 53 de yarzi, gol ce a electrizat lumea sportivă cu câțiva ani în urmă.

Tom se născuse doar cu jumătate din laba piciorului drept și cu mâna deformată. A avut niște părinți cu adevărat grozavi, pentru că niciodată nu l-au făcut să se simtă inferior din cauza handicapului său. Drept consecință, băiatul a făcut tot ce făceau și ceilalți. Când cercetășii făceau o drumeție de zece mile, Tom era prezent. De ce nu? Nu era nimic în neregulă cu el. Era în stare să mărășăluiască la fel ca oricare alt copil.

Apoi a vrut să joace fotbal și, mai presus de orice, și-a dorit să exceleze într-un domeniu anume. A descoperit că putea trimite o minge de fotbal mai departe decât toți cei cu care juca. Pentru a-și valorifica această aptitudine, avea un pantof special. Fără nici un gând negativ legat de malformațiile piciorului și ale mâinii sale drepte, s-a prezentat la o tabără de antrenament și a căpătat un contract la echipa Chargers.

Antrenorul i-a spus cu toată delicatetea că „nu avea cele necesare pentru a reuși în fotbalul profesionist” și l-a îndemnat să se apuce de altceva, în cele din urmă, Dempsey s-a dus la New Orleans Saints și a implorat să i se dea o șansă. Antrenorul avea îndoieli, dar a fost impresionat de încrederea în sine pe care o avea băiatul și l-a acceptat.

Peste două săptămâni, antrenorul era și mai impresionat, vazându-l pe Tom Dempsey marcând un gol de la 55 de yarzi într-un meci demonstrativ. În urma meciului, Tom a devenit trăgător titular pentru Saints și în acel sezon a înscris 99 de puncte pentru echipa sa.

Apoi a venit momentul cel mare. Stadionul era plin până la refuz cu 66 000 de suporteri. Balonul se afla pe linia de 28 de yarzi, când mai rămăseseră doar câteva secunde din meci. Jocul a adus balonul pe linia de 45 de yarzi. Nu mai era timp decât pentru o lovitură. „Du-te și trage, Dempsey”, a strigat antrenorul.

În timp ce Tom alerga pe teren, știa că echipa lui se afla la 55 de yarzi de linia de gol sau la 63 de yarzi de punctul de la care trebuia să tragă. Cea mai lungă lovitură dată vreodată într-un meci obișnuit fusese de la 55 de yarzi și îi aparținuse lui Bert Rechichar de la Baltimore Colts.

Lovirea mingii a fost perfectă. Dempsey a lovit balonul central. Acesta a plecat drept înainte, dar avea să fie destul de lung? Cei 66000 de spectatori îi urmăreau traiectoria cu sufletul la gură. Apoi, arbitrul din zona de capăt și-a ridicat mâinile, semnalând un gol valabil. Mingea trecuse de bară cu câțiva centimetri. Echipa a câștigat cu 19-17. Tribunele au înnebunit, înfiorate de punctul înscris de la cea mai lungă distanță din câte se pomeniseră vreodată, înscris de un jucător căruia îi lipsea jumătate din laba piciorului drept și care avea o mână deformată!

„Incredibil!”, a strigat cineva. Dar Dempsey a zâmbit.

Și-a amintit de părintii lui. Îi spusese rătă de-a doua ce putea face, nu ce nu putea face, A realizat extraordinara performanță deoarece, după cum bine a formulat el însuși: „Nu mi-au spus niciodată că n-aș fi în stare.”

Nu vă spuneți niciodată că nu puteți face una sau alta; nu presupuneți niciodată în mod negativ că pur și simplu nu este posibil. Spuneți-vă doar că puteți, întâi, gândiți-vă că puteți, apucați-vă să încercați și iar să încercați, și apoi veți descoperi că puteți într-adevăr. Vă amintiți de povestea vulturului-pui de găină? Fiți vulturul care sunteți cu adevărat!

Simțiți, poate, că mergem prea departe cu evidențierea ideii „spune pot și vei putea”, că unele lucruri chiar nu sunt posibile. Experiența îmi spune că oamenii insuficient motivați tind mereu să se agate de această scuză, ca și cum ultimul cuvânt în orice situație grea ar fi cuvântul imposibil.

Principiul spune pot și vei putea este valabil și viabil și în situațiile dureroase sau chiar incredibil de grele. De exemplu, pe 22 februarie 1971, John McWethy își conducea mașina cu 100 km/h pe Interstate Route 70, în apropiere de St. Louis. Ațipind la volan, s-a trezit brusc când mașina a intrat în zidul median, rostogolindu-se apoi de câteva ori. În acel moment tragic, John McWethy a căpătat „cele mai grave leziuni pe care le poate suferi cineva, rămânând totuși în viață”, după spusele doctorului Joel S. Rosen.

Dl. McWethy este paralizat de la piept în jos și de-abia se poate folosi de mâini. Este cvadruplegic, obligat să stea într-un scaun cu rotile și incapabil să simtă vreă senzație în cea mai mare parte a trupului. Dick Griffin*, relatând această poveste, descrie abisul deprimării, temerii și autocompătimirii care l-a cuprins pe acest bărbat altădată viguros. Dar dl McWethy a găsit în el curajul și hotărârea de a întreprinde lungul urcuș de la deznădejde la victorie. Dl Griffin arată că pe 29 octombrie 1971, la numai treizeci și cinci de săptămâni și cinci zile de la accident, John McWethy s-a întors la lucru ca director pentru Vestul Mijlociu al Wall Street Journal. Pentru casa de asigurări, este considerat invalid total, dar își poartă singur greutatea în importanța sa slăbă.

Există mereu negativisti gata să facă excepție de la o filozofie atât de pozitivă ca „spune pot și vei putea”. Scot mereu în evidență ceea ce nu pot face oamenii: nu pot avea o șansă în viață; nu pot scăpa de sărăcie; nu își pot reveni în urma invalidității fizice. Din păcate, unii îi ascultă pe acești pesimiști și își fac din „nu pot!” un punct de vedere. Dar cum trebuie să-i deruteze un John McWethy al acestei lumi, care a depășit cele mai înfiorătoare condiții, știind că va putea dacă va fi convins de acest lucru!

* Editor financiar și de afaceri la Chicago Daily News, a scris acest articol în The National Observer (30 iunie 1973), reluat după Journal of American Insurance.

Acum urcă munții spirituali

Să luăm o altă criză, cea a prietenului meu Ben B. Franklin din Topeka, Kansas. Includ aici această poveste cu scopul de a ilustra puterea conceptului „spune pot și vei putea”, îndeosebi atunci când este condiționat spiritual, Ben spune:

Aveam 18 ani când muntele s-a întors împotriva mea. Până atunci, fusesem stăpânul lui, pentru că alpinismul era marea mea pasiune. Petreceam fiecare vară pe munte și fiecare iarnă visând la vara viitoare, când aveam să fac din nou ascensiuni.

Dar pe 14 aprilie 1963 am căzut. Escaladam un versant perpendicular, împreună cu doi colegi, studenți în primul an la Universitatea Colorado, când frânghia mi s-a freat de un colț ieșit în afară. S-a destrămat și eu am căzut pe spate, prăbușindu-mă în adâncul canionului de la o înălțime echivalentă cu aceea a unui bloc de 7 etaje.

Prima mea senzație a fost că pluteam într-un fel de lână neagră, în toată durerea, nu puteam gândi decât atât*: „Ce s-a întâmplat cu frânghia? Ce s-a întâmplat cu frânghia?” Glasurile însoțitorilor mei, care coborâseră în grabă, ajungeau la mine estompate.

Începuse m să delirez când a sosit echipa de salvare. Am fost așezat pe targă și dus la o ambulanță care a urlat pe parcursul celor 30 de mile până la Denver.

C hirurșii mi-au refăcut pelvisul sfărâmat și au muncit ore întregi la coloana vertebrală, ruptă în patru locuri. Au urmat multe zile de tratament intensiv. Apoi, pe măsură ce durerea mi se potolea și deveneam mai rațional, a început agonia spiritului.

Cearșaful cu care eram învelit nu se mișca. Puteam, să îmi mișc degetele și încheieturile mâinilor; dar cu o groază crescândă am aflat că trupul îmi era mort de la piept în jos. Să-mi pierd picioarele care mă caraseră pe munți? Nu!

M-a cuprins furia. Erau picioarele mele; trebuiau să se miște la comanda mea. Am încercat, brutal, să găsesc un mușchi pe care să-l contract, un nerv cu care să sparg nemișcarea mortală de sub cearșaf. Am răsucit fiecare fibră emoțională din mine pentru a-mi face picioarele să se miște. Nimic.

M-am străduit să sper. Zilele treceau, iar picioarele au început să mi se usuce. Am început să mă rog — să mă rog cu disperare, în această criză de deznădejde profundă m-am lăsat în mâinile lui Dumnezeu. Noaptea, singur în cameră, l-am spus: „Știi că vreau să merg din nou. Dar nu pot. Nu mi-a mai rămas nimic, Doamne. M-am străduit din răsuputeri, ca până la urmă să descopăr doar că voința mea nu înseamnă nimic. Dacă voința mea nu a folosit, facă-se atunci precum e voința Ta.”

Am căzut într-un somn adânc, odihnitor. Pentru prima dată de la întâmplarea cu muntele, am simțit seninătatea viselor liniștite. Erau atât de frumoase; sentimentul de neajutorare îmi dispăruse. Cu acea rugăciune, prin care mă lăsasem complet în voia Domnului, îmi acceptasem accidentul. Făcând aceasta, îmi abandonasem voința, dându-l Lui, și nu mai trebuia să mai lupt. A doua zi dimineața mi-am mișcat degetele unui picior. Chiar se mișcaseră? Sau era doar o amăgire? Am privit fascinat acel punct al cearșafului, temându-mă să încerc din nou. Apoi, cu multă prudență, am încercat.

Cearșaful s-a mișcat din nou. Am explodat într-o bucurie extatică, râzând și țipând, în cameră a năvălit o soră cu un chip îmbujorat. Am încercat să o sărut; a fugit. l-am înălțat o rugăciune lui Dumnezeu în timp ce lacrimile de recunoștință îmi șiroiau pe față.

Au trecut ani de la noaptea aceea, dar fericirea mea continuă. Sunt încă parțial paralizat. Dar după numai un an în scaunul cu rotile, am progresat în cârje cu sprijinitori pentru picioare. Am absolvit colegiul și lucrez acum cu tatăl meu, conferențiar, și călătoresc în jurul lumii în cârje.

Și sunt recunoscător pentru fiecare pas pe care-l fac. Sunt recunoscător chiar și muntelui. Pentru că datorită accidentului am descoperit bucurii mai profunde decât alpinismul. Sunt fericit că aveam doar 18 ani când s-a întâmplat.

* Din revista Guideposts, ianuarie 1972.

Descotorositi-vă de „imposibil”

Cât despre conceptul de „imposibil”, îmi amintesc de curioasa procedură a unui binecunoscut scriitor de cărți inspiratoare, pe nume Napoleon Hill. În tinerețe, avusese ambiția să fie scriitor. Pentru a-și realiza acest obiectiv, știa că trebuia să devină expert în folosirea cuvintelor. Cuvintele aveau să fie „marfa” lui, dar fiind băiat sărac, cu o educație incompletă, „prieteni amabili” l-au asigurat că ambiția lui era imposibilă.

Tânărul Hill a făcut economii și a cumpărat cel mai bun, mai cuprinzător și mai frumos dicționar pe care l-a putut găsi. Toate cuvintele de care urma să aibă vreodată nevoie se aflau acolo și el era hotărât să le stăpânească. Dar atunci a făcut un lucru ciudat. A căutat cuvântul „imposibil” și, cu niște foarfece fine, l-a decupat din dicționar și l-a aruncat. Acum deținea o carte de cuvinte lipsită de acel concept negativ, imposibil. De atunci încolo, și-a construit întreaga carieră pe premisa că nimic nu este imposibil pentru cel care vrea să se perfecționeze și să se depășească pe sine.

Nu vă sugerez să îndepărtați cuvântul „imposibil” din dicționarul dumneavoastră. Dar sigur vă recomand să vi-l îndepărtați din minte. Eliminați-l din conversație, alungați-l din gânduri, ștergeți-l din atitudinea dumneavoastră. Descotorosiți-vă de el — terminați cu el. Nu-i mai găsiți justificări. Invocându-l, nu faceți decât să încercați să vă scuzați. Lăsați acest cuvânt și concept să dispară pentru totdeauna și înlocuiți-l cu cuvântul luminos, strălucitor — „posibil”, care înseamnă: spune pot și vei putea.

Amintiți-vă aceste cuvinte magnifice: „Dacă ați avea credință cât un grăunte de muștar... nimic nu v-ar fi cu neputință” (*Matei* 17, 20.) Scrieți-le pe un cartonaș și purtați-le în portmoneu. Și, mai bine, întipăriți-vi-le adânc în conștiință. Trăiți călăuziți de ele. Trăiți cu ele și, într-un sens profund, veți fi marcat de ele. Veți realiza fapte remarcabile, care vor deveni posibile pentru dumneavoastră.

Pentru a ajunge la rezultate bune, instituți un dispreț sănătos pentru cuvântul „imposibil”. Examinați-l fără milă, în mod științific. Când ceva este considerat imposibil, aceasta înseamnă de fapt ignoranța legată de fapte. Este transmiterea unei erori. În urma unui studiu obiectiv și minuțios, declarația „este imposibil” se dovedește lipsită de substanță, îmi amintesc că în anii tinereții mele, culmea imposibilului era exprimată printr-un proverb: „Pot și te-nalți oricât, dar n-o să ajungi pe Lună.”

Podul „imposibil”

Povestea despre construirea unui mare pod peste Strâmtoarea Mackinac este una* care merită un loc în literatura ce descrie cum se face ceea ce nu se poate face, gândind că se poate și distrugând științific mitul imposibilului.

Construirea podului fusese blocată timp de mai bine de o jumătate de secol din cauză că atâția oameni erau siguri că „este imposibil”, încă din 1880, oamenii de afaceri din Michigan constataseră necesitatea unui pod peste strâmtoare. Existau deja linii de cale ferată în est, prin Peninsula Superioară Michigan către St. Ignace, de pe țărmul nordic al strâmtoării și în nord, de la Detroit la Mackinaw City, de pe țărmul sudic. Existau, de asemenea, feriboturi care transportau pasageri și mărfuri pe cele cinci mile de apă care separau cele două linii de cale ferată. Iarna însă, când apa din strâmtoare îngheța, nimic nu se mai mișca și situația era o piedică în calea dezvoltării economice a Peninsulei Superioare.

Diferite grupuri tot susțineau ideea construirii unui pod, dar erau întâmpinate iar și iar cu răspunsul: „Este imposibil.” Era imposibil, spuneau atotștiutorii, deoarece nu aveai cum să construiești vreodată un pod care să reziste vânturilor foarte puternice care urlă prin strâmtoare. Era imposibil, spuneau alții, fiindcă presiunea extraordinară exercitată de gheață, iarna, avea să fisureze și să distrugă stâlpii și fundațiile. Era imposibil, afirmau alții, fiindcă se dovedise că fundul strâmtoării era compus din șisturi argiloase, prea slabe pentru a susține greutatea fundațiilor unui pod, șisturi care se extind prea mult până la roca de bază.

Decenii de-a rândul, aceste obiectii au împiedicat orice progres al ideii. Apoi, la scurt timp după terminarea celui de-al doilea război mondial, senatorul Prentiss M. Brown a cerut o investigație științifică a presupuselor obstacole.

* The Story of the Mackinac Bridge (Povestea podului Mackinac), de Walter L. Cisler, publicată de Newcomen Society.

Cercetarea a dezvăluit faptul că viteza maximă a vântului înregistrată vreodată în zonă fusese de o sută zece kilometri pe oră în timpul unei furtuni ce avusese loc în noiembrie 1940. Specialiștii în inginerie civilă au afirmat că nu exista nici un motiv pentru care un viitor pod să nu poată fi proiectat astfel încât să reziste la o viteză de două ori și jumătate mai mare a vântului.

Inginerii au întocmit, de asemenea, specificații pentru stâlpi și pentru fundații capabile să suporte o presiune a gheții mai mare de cinci ori decât presiunea maximă înregistrată vreodată pe Pământ!

Testele exhaustive au demonstrat că roca de sub strâmtoare putea susține o sarcină de peste șase sute șazeci de tone pe metru pătrat. Calculele au indicat că fundațiile puteau fi proiectate astfel încât să susțină orice presiune a încărcăturii mai mică de o sută șazeci de tone pe metru pătrat.

După ce aceste descoperiri au îndepărtat vechiul negativism, s-au adoptat planuri pentru construirea podului — atât de mult timp declarat „imposibil”. Dar tocmai când construcția era pe punctul de a începe, un pod din Tacoma, Washington, s-a prăbușit subit din cauza forței vântului din defileul de sub el, care acționase asupra părții inferioare a podului. Dacă avea să se manifeste același gen de presiune în Strâmtoarea Mackinac?

Obiecția a primit un răspuns foarte prompt. Inginerii au luat, pur și simplu, catastrofa de la Tacoma ca pe o lecție despre importanța instalării de zăbrele pe pod, pentru a nu lăsa să se acumuleze forța vântului ascendent.

Așa că, în cele din urmă, podul mult visat peste Strâmtoarea Mackinac — cel care era imposibil — a devenit realitate, lung de opt kilometri și ridicat la 168 de metri deasupra apei.

Inginerul proiectant a declarat: „Cu suficientă voință, cu suficientă inteligență și suficientă încredere, aproape orice se poate face.” Câte dreptate are! După cum spunea odată Harry Emerson Fosdick: „Lumea se mișcă astăzi atât de rapid, încât cel care spune că un lucru nu se poate face este întrerupt, în general, de cel care s-a apucat deja să-l facă.”

Dacă vă confrunțați cu o problemă și sunteți hărțuit de conceptul imposibilității, procedați la un studiu faptic, obiectiv al factorilor așa-zis imposibili din acea situație. Verdictul „imposibil” derivă, de obicei, dintr-o reacție emoțională la problemă și poate fi adesea schimbat prin înlocuirea lui cu o examinare lucidă, neemoțională, intelectuală a elementelor implicate, așa cum s-a întâmplat în cazul podului.

Nu se poate niciodată sublinia suficient cum cedează miturile în fața faptelor. „Este imposibil” reprezintă un mit! „Se poate face și poți s-o faci” este un fapt. Așa că luați-vă după fapte. Ignorați miturile. Reafirmați ideea că prin aplicarea gândirii creatoare puteți elimina imposibilul.

Marele fapt este că printr-o gândire corectă, cu credință și cu curaj, așa-zisul imposibil poate fi făcut posibil. Iar genul de individ care realizează asta este cel ce nu se va mulțumi nicicând cu eșecul; care neîncetat se luptă, muncește și, mai presus de orice, nu încetează niciodată să creadă în Dumnezeu, în viață și în el însuși.

Cancerul nu l-a putut opri

Ziarele au scris despre un bărbat care ajunsese contraamiral. Ca ofițer inferior de marină, fusese disponibilizat din serviciu pentru că avea cancer. A supraviețuit la patru accese grave ale bolii. La un moment dat, a fost informat că mai avea de trăit numai două săptămâni. Dar tratamentele, plus credința lui nezdruncată, au dat roade și evoluția cancerului a fost oprită.

Acest om muncise toată viața ca să fie ofițer naval, dar cu mențiunea de cancer în fișa medicală, reglementările navale îi interziceau repunerea în drepturi. I s-a spus că „nu avea nici o șansă”, dar a continuat să lupte. A aflat în cele din urmă că, printr-o Decizie a Congresului, ar fi putut reveni în Marină. Așa că s-a hotărât să o obțină. Iar președintele Truman a dat un decret prin care îl readucea în Marină.

Acest bărbat, Irwin W. Rosenberg, a devenit contraamiral al Flotei a Șaptea a Statelor Unite. Amiralul Rosenberg nu s-a dat niciodată bătut. A avut un țel și a refuzat să creadă că îi era imposibil să-l atingă. Ceea ce dovedește că o ființă umană poate face posibile imposibilitățile vieții. Cu ajutorul Lui Dumnezeu și prin propria atitudine, imposibilul poate deveni posibil.

Principiul imaginării rezultatelor, al discreditării imposibilului este practicată nu numai de constructorii de poduri și de amirali, dar și de persoane care sunt soții și mame, cum ar fi de pildă semnatarul scrisorii de mai jos, care descrie o profundă experiență umană caracterizată prin credință pozitivă (imaginație creatoare).

Incapacitatea de a avea copii

După trei ani de căsnicie în care nu am reușit de loc să rămân însărcinată, am început să mă întreb: „De ce?” Așa m-am dus la 5 doctori și fiecare mi-a spus aceeași poveste. Dar de astă dată, eram disperată, pentru că îmi doream foarte mult un copil. Soțul meu îmi spunea că nu contează, dar pentru mine conta. Toți doctorii mi-au spus că, pe lângă un uter infantil, aveam și un tip rar de sânge (grupa A), RH negativ și că femeile cu această grupă de sânge nu pot avea copii (probabil așa se credea atunci n.m.). După ultima vizită i-am spus doctorului: „Există Cineva mai mare decât dumneavoastră.” M-am dus acasă și am scos fotografia unei fetițe frumoase cu păr cârlionțat. Era o reclamă la produse pentru copii. De atunci, am început să privesc fotografia și să mă rog lui Dumnezeu că dacă așa-l este voia, să mă lase să rămân însărcinată înaintea de o operație importantă, pentru că eram programată în luna mai. Ultima vizită la medic fusese la sfârșitul lui februarie. Nu a trecut mult și am știut că Dumnezeu răspunde rugii mele.

Așa că am așteptat până la sfârșitul lui mai și m-am dus din nou la medic. Apoi le-am spus lui și soției lui, care îl asista: „Sunt însărcinată.” Au râs. Apoi am cerut să fiu examinată. Văzând că nu glumesc, doctorul m-a supus examenului. Sau uitat unul la altul, nevenindu-le să creadă. Le-am spus: „Am consultat Doctorul acela de care v-am vorbit.” Trecusem deja de luna a doua și doctorul mi-a spus că nu pot duce sarcina nici trei luni. Am dus-o. Apoi mi-a zis: „Nu poți s-o duci mai mult de 7 luni.” Am dus-o. De atunci, nu mai am nici o îndoială că Dumnezeu răspunde rugăciunilor. Fica mea este acum măritată și are doi fiu și nici ea, nici băieții nu au tipul meu de sânge, ci pe al tatălui ei.

Unii oameni se dau prea repede bătuți. Alții nu se lasă ușor, dar necazurile și nereușita îi uzează și, în cele din urmă, obosesc, își pierd speranța și renunță la luptă. Cel ce are credință profundă și curaj iese însă învingător și nu învinș, din bătăliile grele ale vieții.

E firesc să ațezi temeri

Celebrul cântăreț Maurice Chevalier a părăsit această lume cu ceva vreme în urmă. Dar a lăsat în urmă această amintire a unei ființe umane curajoase și invincibile. Multe decenii, acest om uimitor a delectat publicul de pretutindeni cu distinsa lui pălărie de pai, cu vocea melancolică și zâmbetul său bizar. Era boulevardierul elegant, francezul numărul unu pentru americani. Nimeni nu mai era ca el.

De ce l-a admirat atâta lume? Farmecul, talentul, entuziasmul, vitalitatea lui să fi fost motivul? Poate, dar eu l-am admirat pentru că era foarte uman; nu avea nimic fals în el. Și i-am admirat curajul. Avea din belșug și i-a fost de folos.

Curajul poate însemna multe lucruri, dar secretul curajului constă, pur și simplu, în a-ți recunoaște eșecurile. Iar apoi, cu ajutorul lui Dumnezeu, să mergi înainte și să-ți faci treaba, în pofida acestui lucru.

Întro noapte din timpul strălucitei sale cariere, Maurice Chevalier s-a simțit, deodată, extrem de amețit. Trebuia să intre pe scenă. Parcă îi luase foc creierul. Auzea replicile ca prin ceață. A încercat cu disperare să-și revină, dar în mintea lui domnea haosul. Se simțea complet pierdut. Colegii actori încercau să-l acopere, dar lipsa degajarea elegantă care îi era caracteristică lui Maurice Chevalier. Ezita, se poticnea. Pentru prima dată în viața sa profesională, acest mare artist simțea gustul eșecului.

I s-a impus să se odihnească și s-a dus în sudul Franței, unde a fost îngrijit de doctorul Robert Dubois. „Sunt un om terminat”, i-a spus doctorului. „Mi-e teamă de ratare. Nu mai am nici un viitor.” A fost sfătuit să facă plimbări lungi, pentru a-și reface sistemul nervos. Dar tumultul interior nu-l părăsea, îi era foarte teamă, își pierduse toată încrederea.

După o vreme, când dr. Dubois a considerat că actorul era pregătit pentru aceasta, i-a sugerat lui Chevalier să dea un spectacol în fața unui grup mic, într-o sală sătească. „Dar”, a spus Maurice, „gândul ăsta mă îngrozește. Ce garanție am că mintea nu mi se va goli iar, că nu îmi va reveni amețeaua?”

„Nu ai nici o garanție”, a replicat doctorul, „dar nu trebuie să te temi de eșec. Ți este teamă să pășești din nou pe scenă, așa că îți spui că ești terminat. Dar teama nu este niciodată un motiv pentru renunțare; este doar o scuză. Când un om curajos simte teama, o recunoaște și merge înaintea în ciuda ei. Nu te teme să-ți fie teamă. Du-te și joacă chiar și așa.”

Maurice a suferit agonia nerostită a fricii dinaintea apariției pe scena aceluiași orașel din provincie, dar a mers înaintea și a jucat foarte bine. L-a cuprins bucuria. „Știam că nu îmi învinșesem definitiv teama. Dar o recunoscusem și mersesem înainte în pofida ei. Schema funcționa!”

După acel spectacol ținut într-un orașel francez cu șazece de ani în urmă, Maurice Chevalier a jucat în săli imense, pline de spectatori de pretutindeni. „Au existat multe momente de teamă”, spunea artistul. „Bunul doctor a avut dreptate; nu ai nici o garanție. Dar faptul că mi-a fost teamă nu m-a făcut niciodată să îmi doresc să renunț.”

Și Maurice a adăugat: „Am învățat aceasta din proprie experiență. Dacă aștepti momentul perfect, când totul este sigur și nu există nici un risc, s- ar putea să aștepti degeaba. Și atunci munții nu vor fi escaladați, cursele nu vor fi câștiga e și fericirea de durată nu va fi atinsă.”

Iar Maurice e Chevalier a fost fericit. Nu a renunțat niciodată la viață. A dansat și a cântat așa cum doar el știa, pentru inimile milioaneilor de oameni care îl iubeau și îl respectau. Iar amintirea lui va dăinui, fiindcă a fost un om care a câștigat lupta cu el însuși. Nu s-a consolatat cu eșecul. Și motivul pentru care nu a acceptat înfrângerea a fost că a învățat marea lecție conținută în toate problemele omenite: spune pot și vei putea.

Credința este invincibilă

Când Dumnezeu Atotputernic a creat ființa omenească, a pus în firea ei o notă de măreție. Omul este un amestec, asta-i sigur. Dar oricât ar fi de slab, de derutat, de învins, există în plus acest element: ceva din el îi dă dreptul de a se numi copilul Domnului. Oricâte greutăți și necazuri ar avea de întâmpinat, tot are resursele necesare pentru a le învinge cu demnitate și putere.

Acest fapt a fost exprimat destul de bine, cred, de un taximetrist care m-a dus într-o după-amiază de la aeroportul Kennedy în oraș. Mi-a plăcut de la început acest taximetrist. M-a întâmpinat cu un zâmbet larg. Pe drum, am stat la taclale. Oprindu-se la un semafor, m-a privit și m-a întrebat: „Cum vă numiți?” Când i-am răspuns, mi-a zis: „Mi-am închipuit. Vă ascult la radio. Mi s-a părut că vă recunosc vocea.”

Apoi a continuat: „Mă bucur să vă cunosc. Ce ciudat, să vă urcați în taxiul meu tocmai acum.” Cuvintele îi ieșeau greu, cu efort. „Vedeți, mi-a murit soția. Ieri am înmormântat-o. Am fost căsătorit cu ea aproape treizeci de ani. N-ați văzut vreodată o femeie mai dulce. A fost un înger. Nu avea decât bunătate în ea. Iubea pe toată lumea și toată lumea o iubea. A fost atât de bună cu mine în toți acești ani... Nu-mi pot imagina cum voi trăi fără ea.”

Pe cât de blând am putut, i-am spus: „Nu cred că vei fi cu adevărat fără ea. Ea se va gândi mereu la tine. Iti va fi alături, în spirit. Te vei simți îmbărbătat de dragostea ei.”

„Mulțumesc. Mulțumesc mult”, mi-a spus emoți onat. „A fost așa de minunată. Aș fi vrut s-o fi cunoscut și dumneavoastră.”

A rămas tăcut o clipă, apoi a vorbit din nou. „Viața e plină de necazuri, nu-i așa? Am cinci copii. Patru dintre ei sunt tare buni, dar unul este cu siguranță o problemă. S-a apucat de droguri și s-a înhăitit cu niște țipi de proastă calitate. E plin de ură și de răutate. Sunt foarte îngrijorat din pricina lui. Nu știu ce să mă fac cu el. I-a frânt inima bieteii lui mame. Acum trebuie să fiu și mamă și tată pentru puștiul ăsta.”

Am dat să-l compătinesc, dar m-a întrerupt: „Știu ce o să-mi spunei.” Și m-a asigurat: „Cu ajutorul lui Dumnezeu, o să mă descurc. Nu vă faceți griji pentru mine. O să fie bine.”

Apoi a făcut o declarație colosală, plină de adevăr. A spus: „Poți fi mai presus de orice ți se poate întâmpla.” Ce fapt extraordinar!

Acest om avea o personalitate puternică și știa că dacă ai credință, nimic nu te poate învinge- Și se baza pe aceasta. Chiar și îndurerat, cum era, pentru pierderea ireparabilă pe care o suferise si neliniștit pentru fiul care o apucase pe căi greșite, era capabil să spună: „Poți fi mai presus de orice ți se poate întâmpla.” Există pe lume câteva ființe umane cu adevărat mari, și omul acesta se numără printre ele. Noi toți avem, din fire, calitatea invincibilității. Spune pot și vei putea. Și acum, să recapitulăm ce am spus în acest capitol.

1. *Spune pot si vei putea. După cum gândiți, așa va fi. Atunci, gândiți că puteți și chiar veți putea.*
2. *Țineți minte afirmația dinamică facută de Thomas A. Edison: „Dacă am face toate lucrurile de care suntem capabili, am fi chiar noi uimiți de noi înșine.”*
3. *După cum spunea Rudyard Kipling: „Avem patruzeci de milioane de motive pentru un eșec, dar nici măcar o singură scuză.”*
4. *Chiar dacă nu aveți un tigru în curte, sigur aveți un vultur în minte.*
5. *Bucurați-vă că nu vi s-a spus niciodată ce nu puteți face. Iar dacă vi s-a spus, uitați.*
6. *Alungați cuvântul „imposibil” din procesele dumneavoastră de gândire.*
7. *„Lumea se mișcă astăzi atât de rapid, încât cel care spune că un lucru nu se poate face este întrerupt de cel care s-a apucat deja să-l facă.”*
8. *Puteți face imposibilul posibil.*
9. *Niciodată — niciodată — nu vă mulțumiți cu înfrângerea.*
10. *Puteți fi mai presus de orice și se poate întâmpla.*

DE CE VA TEMEȚI? IGNORATI-VĂ TEMERILE!

Există o sută unu de temeri secrete. Așa afirmă „inventarul temerilor” făcut într-un spital. Temerile, ni se spune, se întind de la agorafobie (teama de spații deschise) la claustrofobie (teama de locuri închise) sau acrofobie (teama de înălțime). Și, credeți sau nu, mai sunt încă nouăzeci și opt pe lista mai sus menționată, învingerea fricii este extrem de importantă, dacă vrei să trăiești bine și să fii fericit.

Dr. Charles Mayo, fondatorul renumitei clinici Mayo, a spus: „Îngrijorarea afectează circulația, glandele, întregul sistem nervos și afectează profund inima.” Robert Frost declara: „Îngrijorarea ucide mai mulți oameni decât munca, deoarece sunt mai mulți cei care își fac griji decât cei care muncesc.”

Eu nu sunt, desigur, nici psihiatru, nici psiholog, dar mă străduiesc de mulți ani, nu fără un oarecare succes, să-i ajut pe oameni să se descotorosească de teama anormală. Și despre aceasta va trata prezentul capitol.

Se pune întrebarea: de ce anume vă temeți? La care vine sugestia: uitați de asta! În acest scop, începeți să vă alungați teama cu ajutorul credinței. Fiindcă nu există forță mai puternică pe această lume decât credința, atunci când este o credință profundă, o credință adevărată, bonafide. Cele mai uimitoare lucruri se pot petrece tocmai ca rezultat al ei. Credința nu este un paleativ; este tratamentul — unicul tratament sigur — al fricii.

Există două forțe masive care se luptă pentru a pune stăpânire asupra minții: teama și credința, iar credința este mai puternică, mult mai puternică. Cultivați gândul forței suferitoare a credinței până ce ajungeți să fiți convinși de asta, deoarece poate constitui nu numai diferența dintre succes și eșec, ci chiar dintre viață și moarte. Nu uitați niciodată că nu trebuie să vă lăsați la cheremul fricii. Puterea credinței poate alunga frica. Experiența multor persoane, hăituite altădată de neliniște, demonstrează faptul că credința a fost cea care le-a eliminat, în sfârșit, teama din minte. Și dumneavoastră puteți fi victorioși în fața fricii, dacă învățați să credeți că puteți și vă aplicați credința cu putere.

Când vă bazați total pe credință, ușurarea și bucuria resimțite vor fi la fel de mari ca ale parasutistului care a spus: „Când am sărit prima oară din avion, totul se împotriva în mine. Între moarte și mine nu erau decât o bucată de frânghie și un petec de mătase și trebuie să recunosc că îmi era teamă. Dar când m-am convins pe pielea mea că peticul de mătase mă susține, am avut cel mai minunat sentiment de exaltare din viața mea. Am avut senzația splendidă că nu îmi este teamă de nimic, și eliberarea de frică m-a umplut de o încântare incredibilă. Nu îmi mai doream să ajung pe pământ; eram nemaipomenit de fericit.”

Teama ne hăituieste și ne învinge, fiindcă șovăim să ne încredem în ceea ce ni se pare un lucru fragil, un petec de mătase numit credință. Dar asemenea parasutistului, când avem credință și încredere, descoperim că acest factor mistic și aparent nesubstanțial ne menține, de fapt, la înălțime. Când veți ajunge la această minunată înțelegere, veți fi mai fericit decât ați crezut vreodată că ar fi posibil, deoarece credința pune în mișcare puteri nebănuite.

Adrenlina credinței

De exemplu, să vă povestec despre o tânără mamă care avea o teamă îngrozitoare de apă. Nu învățase niciodată să înoate și evitase apa pe cât îi stătuse în putință. Lucrul nu era însă ușor, pentru că familia locuia pe malul unui râu adânc și rapid.

Dar s-o lăsăm chiar pe ea să-și relateze povestea*:

Este o zi însorită și cei trei preșcolari ai mei se joacă în curtea din spate, unde îi pot urmări de la fereastra bucătăriei.

* Fought the River for my Child (M-am luptat cu râul pentru copilul meu) de Helen Miller, Guideposts, august 1961.

Marijane, 3 ani, intră în casă. „Mami, sunt plina de noroi.” O ajut cu o singură mână să-și schimbe rochia cafenie cu una de un portocaliu aprins. Datorită accidentului de luna tre- cută, am mâna dreaptă încă bandajată și inutilizabilă.

Marijane iese din nou la joacă, în timp ce soțul meu mă sărută pe obraz, murmurând ceva despre „mă duc la magazin. Sunt înapoi în câteva minute.” Sună soneria. A venit o prietenă. Stăm câteva minute de vorbă pe verandă și apoi pleacă. Mă duc să văd de copii.

Benicia, 5 ani, și Lee, 4 ani, sunt singuri în curte. „Unde este Marijane?”, întreb.

„S-a dus să prindă o rățușcă, mami.” Benicia arată spre râu.

Râul!

Nu se vede nimic pe malul râului. Intr-o clipă, sunt lângă apă. Râul este umflat, gata să se reverse, și are în centru un curent vijelios care gonește către cascada aflată la mică dis- tanță în aval. Oftez ușurată — nu-i acolo. Dar stai! Ce este pata colorată ce apare pe fundalul umbrelor îndepărtate de-a lungul malului? Din acea clipă, mintea mi s-a despărțit de trup. El nu mai are greutate, senzație, simț al timpului sau al distanței... doar o frică oarbă, irațională, sufocantă.

Pata portocalie din râu periculos este copilul meu.

Trebuie să fac rost de ajutor. Alerg. Alerg. Strada este la o oarecare depărtare, dar mă trezesc acolo, mă uit, mă uit după cineva care să mă ajute. Strada e goală.

Fug înapoi, croindu-mi drum printre tufișuri, printre măracini. Mă arunc în apă. Îmi trece de cap și este rece gheață. Nu pot să ating fundul! De ce nu am învățat niciodată să înot? Inima trimite o rugăciune — „Doamne Dumnezeule, ajută-mă. Ajută-mă, Te rog!” Întind mâna și mă agăț de niște rădăcini rupte.

Curentul învolburat este amenințător, dar acolo, între curent și mal, este un ochi liniștit de apă și în ochi este fetița mea — plutind. Este întinsă pe spate de parcă ar dormi și brațele îi plutesc în lături. Are ochii închiși și fața purpurie. Doamne, ajută-mă! Încă o secundă și va ajunge într-un loc în care să o pot atinge.

Cu o mână mă țin de rădăcini. Cu cealaltă, cea nefolositoare, mă întind s-o apuc. Nefolositoare? Nu acum! Acum nu mai simt nici o durere, nici o slăbiciune. Mâna mea o atinge pe Janie, o ridică deasupra suprafeței apei.

Își salvează copilul

Dar cum s-o aduc la loc sigur? Malul este la peste jumătate de metru deasupra capului meu. Pare ușoară ca fulgul când o ridic și o arunc pe mal. Aterizează cu un zgomot înăbușit, de corp îmbibat cu apă și, spre groaza mea, alunecă încet înapoi spre mâna mea. Arunc din nou trupul micuț. Același zgomot care îți frânge inima. Dar acum aud și un fel de găfăit, un scâncet, și nu mai alunecă înapoi. Apuc rădăcinile și mă trag afară din apa. În timp ce o iau în brațe, scâncetul se transformă în geamăt. Este un sunet minunat.

Ca prin ceața, îmi ajung la urechi ecurile unor țipete. Puțin timp mai târziu, dar care mi s-a părut o eternitate, îmi dau seama că țipetele sunt ale mele. O femeie mi-o ia pe Janie.

Cei care dau primul ajutor sunt aici. Sosește soțul meu, alb de frică. Să se fi întâmpilat toate acestea în timpul care i-a fost necesar să meargă până la magazin și înapoi? Apoi pleacă — Marijane este transportată la spital. Nu știu cum ajung acasă, dar silueta declară a femeii este cu mine. O voce fără trup vorbește despre „șoc”... „baie fier- binte”... Un chip se conturează încet, în timp ce femeia încearcă să-mi scoată hainele ude.

De-abia acum îmi dau seama că sunt desculță. Cu câtă bucurie îi ofer părâului singurul său trofeu — pantofii mei. De-abia acum îmi dau seama că ard de durere și văd dărele lungi, pline de sânge, lăsate de rădăcinile care mi-au sfâșiat carnea — aceleași rădăcini binecuvântate care au susținut mâna salvatoare.

S-au întors. Soțul meu o duce pe Janie în brațe. Judecând după temperatura de 35,5°C a corpului ei, a spus doctorul, trebuie să fi stat în apa rece gheață timp de 30 de minute. Dar se va face bine. Cu blândețe, este pusă în pat și învelită bine.

Îngenunchez lângă pat și îmi privesc copilul. De ce nu m-am gândit înainte cât de minunat este să urmărești respirația unui copil? Mulțumesc, Doamne, mulțumesc.

Într-o criză teribilă, când viața fetei ei era în joc, această mamă a constatat că avea în ea o putere mai mare decât frica.

Atât de profundă a fost puterea, încât i-a dat o forță enormă și a fost capabilă să acționeze cu un curaj incredibil.

Motivul pentru care teama ne învinge, ne trage înapoi, ne face să ne simțim neputincioși este pur și simplu faptul că mintea ne este condiționată de teamă. Dar la apariția unei crize, asemeni celei în care au fost implicate mama și fițița ei, simțim o eliberare extraordinară a forței până atunci ascunse, în consecință, putem face lucruri de care nici n-am fi visat că suntem capabili, pentru că aceste lucruri pur și simplu trebuie făcute. Atunci aflăm că putem, deoarece mintea acceptă ideea eliberării unei puteri de care nu fuseserăm conștienți. Este o explozie puternică de credință, care arde și elimină complet teama.

Dacă mecanismul mental al omului reacționează astfel în situații de criză, de ce nu poate fi antrenat să facă lucruri la fel de incredibile în absența elementului de criză, în circumstanțele de rutină ale existenței cotidiene? Răspunsul este că, de fapt, lucrul este posibil — prin exercițiu; practicând credința în locul fricii, până când reacția credinței devine obișnuită. Nu trebuie decât să ne schimbăm modul de gândire și să fim convinși că putem. Atunci vom face, într-adevăr, fapte uimitoare.

Metoda de bază prin care se poate ajunge la acel nivel de performanță este înțelegerea acelui lucru confuz numit teamă — să o luăm drept ceea ce este, să-i rezistăm și să o confruntăm cu credința. De fapt, nimic nu vă poate face rău dacă aveți suficientă credință.

Înțelegerea fericirii

Într-un interviu luat de Associated Press căpitanului Jeremiah A. Denton, Jr. din Marina Statelor Unite, faimos fost prizonier de război, este descrisă puterea uimitoare a credinței în fața torturii, a durerii, a fricii trăite într-o închisoare din Vietnamul de Nord.

Amintindu-mi de toate încercările la care am fost supus ca prizonier de război, cred că susținerea spirituală obținută prin rugăciunile celorlalți și ale mele a fost cel mai important factor în supraviețuirea mea.

Cred că mai toți prizonierii simt la fel. Aproape toți suntem acum împăcați cu noi înșine. Din ce am observat urmărindu-i pe ceilalți, cred că principala lecție de învățat este că natura umană este capabilă de realizări remarcabile în condiții critice.

S-a întâmplat în octombrie 1966, în timp ce eram torturat la Zoo (un lagăr pentru prizonierii de război), când m-am lăsat pur și simplu în mâinile lui Dumnezeu și niciodată în viața mea nu mi s-a răspuns mai spectaculos la o rugăciune.

Un ofițer convingător, dar sinistru, făcuse presiuni asupra mea să încetez să-i incit pe ceilalți. Până la urmă, a renunțat la vorba bună și m-a supus la tortură timp de cinci zile. A fost foarte dureros. Voia să descriu în scris sistemul de comunicare între prizonierii din lagăr.

La sfârșitul celor cinci zile, am scris ceva inofensiv despre comunicare, ceva ce știam că nu era mai mult decât ceea ce știau deja. Speram să-mi accepte declarația, pentru că le satisfăcusem orgoliul — le dădusem ceva. Dar nu mi-au acceptat-o.

M-au dus înapoi în aceeași cameră de tortură pentru alte cinci zile, și atunci l-am spus lui Dumnezeu că mă lăsam pur și simplu în voia Lui. Ajunsesem la capăt.

Știam că dacă eram pus iarăși să scriu, nu puteam să mai rezist, așa că m-am lăsat în voia Lui.

Niciodată nu mi s-a răspuns la o rugăciune într- un chip mai spectaculos.

De cum am rostit ruga, am fost cuprins de liniște și nu am mai simțit nici o durere. Chiar și când mă băteau „măr”, mă simțeam la fel de confortabil de parcă aș fi fost așezat într-un fotoliu.

Învățați să trăiți cu această realitate puternică numită cre- dință, deoarece credința vă este un prieten, nu un dușman, așa cum dovedește, fără putință de tăgadă, experiența căpitanului Denton.

Hotărâți să nu vă lăsați niciodată manipulat de temeri, înfrunțați-le mental și negați-le puterea de a vă domina, chiar și în viețile mai puțin dramatice pe care le trăim cei mai mulți dintre noi.

Faceți lucrul de care vă temeți

Am citit undeva amintirile interese sante ale unui bătrân despre viața lui din Vestul vremurilor de demult. Telegrafist într-o gară singur atică dintr-o zonă muntoasă, trebuia să lucreze de la șapte seara la șapte dimineața, în prima noapte de serviciu, a fost lăsat de un tren de marfă în stația izolată și a avut un sentiment de teamă. Se trezise deodată singur cuc în acel loc singularic. După ce mărfa a plecat hurducând, șuierul pierzându-i-se în depărtare, a devenit conștient de liniștea înconjurătoare. Era numai liniște — o liniște adâncă, singularică, și care nu prevestea nimic bun. Apoi și-a dat seama că se afla la multe mile de orice altă ființă omenească, și acest lucru l-a umplut de neliniște. Intrând în birou, a aprins toate luminile și a încuiat ușa. A tras agitat stururile, baricadându-se înăuntru stației pentru noapte, speriat de întunericul și singurătatea care-l înconjurau.

În timpul nopții, a auzit tot felul de zgomote în jurul stației. Era îngrozit, vedea în minte animale sălbaticе și poate bandiți. De-abia aștepta să se facă ziua și să vadă lumina dimineții. „N-o să rezist mult în slujba asta”, și-a spus. Dar a rămas, deși cu fiecare noapte ce trecea frica părea să-i crească.

În sfârșit, într-o dimineață, când i-a venit schimbul, a spus: „Uite ce-i, Bill, eu nu mai pot s-o duc în slujba asta. Trebuie să recunosc că întunericul mă sperie de moarte.”

„Înțeleg”, a spus Bill, „dar poate că necazul este că nu cunoști cu adevărat întunericul. Nu te- ai deranjat să te obișnuiești cu el. Întunericul nu îți este dușman. Mai rezistă o noaptă și de astă dată încearcă să cunoști întunericul. Nu te mai încuia înăuntru ca un iepure speriat. Nu are de ce să- ți fie frică.”

Noaptea următoare, înspăimântat cum era, a lăsat ușa larg deschisă și ferestrele la fel, cu stururile ridicate. Spre surprinderea lui, a fost răsplătit. A simțit mireasma și aroma nopții. În cele din urmă, s-a dus afară și a privit bolta cerească plină de stele. Luna strălucea, aruncând licăriri argintii. Mai târziu, a afirmat că a fost una dintre cele mai grozave experiențe, învățase să înfrunte noaptea și să se împotrivescă propriilor temeri, învățând să cunoască întunericul, distrusese groaza pe care i-o trezea.

Problema stăpânirii temerilor este o prioritate de vârf. Thomas Carlyle, marele scriitor englez a spus: „Prima îndatorire a omului este de a-și subjuga frica.” Și pentru realizarea acestui proces de subjugare un lucru este vital: acțiunea pozitivă, acțiunea directă. Teama trebuie înfruntată, așa că înfrunțați-o — treceți la acțiune. Theodore Roosevelt utiliza această metodă de acțiune. O făcea bine, pentru că era un om cu o mare putere mentală. El a spus: „Mi-a fost de multe ori teamă, dar nu i-am cedat niciodată. M-am silit să acționez ca si cum nu m-aș fi temut și, treptat, frica mi-a dispărut.”

Când vă temeți de ceva, nu vă lăsați antrenat în închipuirii legate de acea temere; mai bine treceți la o acțiune rapidă; atacați — loviți cu putere. Cu cât veți lovi mai tare, cu atât mai rapid și mai sigur frica va ceda.

Într-un oraș din Vestul Mijlociu, am fost întâmpinat la aeroport de un director de vânzări, un tânăr dinamic, care m-a condus la hotel și apoi la sala în care am vorbit celor aproximativ două mii de oameni angajați în vânzări.

Pe drum, am ajuns să vorbim despre el și despre ascensiunea lui oarecum uimitoare în carieră. Cu câțiva ani în urmă, își începuse activitatea comercială la o firmă al cărei director de vânzări le indica agenților locurile în care să meargă. Acestea nu fuseseră cercetate anterior, conțineau doar clienți potențiali, care puteau fi sau nu interesați să cumpere. Tânărul și-a creat lista cu o seară înainte și și-a planificat traseul pentru a doua zi.

Dar când s-a făcut dimineața, a găsit multe motive pentru a-și amâna vizitele. Nu se simțea tocmai pregătit; poate că traseul la care se gândise nu era chiar cea mai bună cale de a ajunge la posibii clienți; nu era un moment foarte bun — se apropia perioada vacanțelor; și tot așa, scuză după scuză. Ziua următoare, scuzele au continuat; nu se simțea în formă; îl dureau capul și nu credea că va putea găsi abordarea optimă. „Am ajuns până acolo încât m-am întins pe pat și m-am tânguit soției, spunându-i cât îmi era de rău”, mi-a zis. „Că simțeam o răceală — poate o gripă.”

„Apoi, într-un moment al adevărului pe care am încercat să-l evit și l-am refuzat cu indignare, soția mea a observat că, după părere a ei, îmi era pur și simplu frică să fac acele vizite. De fapt a mers și mai departe, sugerând că o dezamăgisem, că eram doar un laș.

Ei bine, firește că asta m-a iritat nespus și m-am înfuriat și am spumegat, dar ea nu a fost impresionată; m-a întrebat doar când am de gând să mă comport ca un bărbat. Aprigă femeie, nevastă-mea!

A trebuit să recunosc față de mine însumi că acesta era adevărul, îmi era teamă să abordez clienții potențiali, să fac asanumita «vânzare rece». Dar apoi mi-am zis: de ce aș fi nevoit eu, un om priceput și bine educat, să fac pe comis-voiajorul? Eram făcut pentru un post de conducere, nu să umblu din ușă-n ușă. Orice nătâng poate face asta. Și, a continuat, „mă credeți sau nu, primisem de la o altă firmă o ofertă pentru o slujbă drăguță și ușoară, de birou. Sigur ca salariul nu era grozav, dar era cel puțin o recunoaștere a demnității mele, și aveam de gând s-o accept. Dar când i-am spus soției mele asta, mi-a aruncat o privire și nu mi-a zis decât atât: «Nu ți-a trecut frica, eh?»

Așa că, în final, m-am hotărât să uit de teamă și să mă duc să vând. Cu mare efort m-am urnit să fac acele vizite. Sigur, am primit refuzuri, o mulțime, dar apoi am început să fac câteva vânzări. Și am început să simt fiorul succesului. Am ajuns chiar să-mi placă să mă confrunt cu un cumpărător greu de convins. Am învățat că atunci când ți-e teamă, cel mai bine este să faci lucrul de care te temi și, după ce faci asta, destul de curând o să te lecuești de frică! "

Câtă dreptate are! Deci, de ce vă temeți? Dați uitării teama!

Se știe că multe din temeri le manifestate în mod curent își au originea în experiențele din copilărie. Pentru a le trata eficient, în unele cazuri ar fi poate indicat să apelezi la sfatul unui expert.

Cunoașterea de sine vă ajută să va eliberați de teamă

Am întâlnit în avion un om care poate fi considerat reprezentativ pentru cei ce duc povara îngrozitoare a fricii. Dar acest om găsisse un răspuns la această problemă serioasă.

Rareori am văzut un om atât de ușurat — s-ar putea spune chiar eliberat. De fapt, radia de bucurie. „Mi s-a întâmplat un lucru extraordinar”, exulta. „I-am dat fricii, în sfârșit, un brânci. Mi-am depășit vechea teamă de ce se va întâmpla. Și este minunat, credeți-mă!”

Stăteam unul lângă altul în avion și era atât de entuziasmat, că de-abia și-a putut spune povestea. Dar așa fericit cum; era, omul nu era ciudat. Era un tip prezentabil, pe la trezeci și ceva de ani, care, din câte se părea, suferise toată viața din cauza anxietății și a fricii. Când avea un motiv, era exagerat de îngrijorat. Iar adeseori, fără nici un motiv aparent, era cuprins de sentimentul că avea să se întâmple ceva îngrozitor. În cele din urmă, s-a hotărât să ceară sfatul unui specialist în legătură cu starea sa. De-abia atunci a ajuns să-i înțeleagă originea.

Se pare că avusese o mamă exagerat de iubitoare și de protectoare, ea însăși victimă a anxietăților. Avea prostul obicei de a dramatiza la maximum orice posibilitate de îngrijorare. Oricare ar fi fost motivul acestui comportament, dorea să fie compătimită sau voia, fără să-și dea seama, să domine orice altă problemă psihodinamică. Acest fapt a afectat serios sentimentul de siguranță al fiului ei.

Făcea mereu aluzii vagi la tatăl băiatului, care se pare că era un escroc iresponsabil, ale cărui relații cu femeile nu erau nici pe departe cinstite. Băiatul nu știa asta, pentru că lumea se ferea să vorbească în fața lui, dar căpătase impresia stânjenitoare că era ceva în neregulă cu tatăl lui. Mama remarca adeseori, întunecată: „Tatăl tău n-o să ajungă bine. Așteaptă si-o să vezi.” Așa că băiatul trăia cu teama că tatălui lui o să i se întâmple ceva, teamă care se adăuga propriei sale nesiguranțe.

Probabil ca rezultat al îngrijorării și al tensiunii, mama s-a îmbolnăvit de inimă. Și-a exagerat și dramatizat această boală, spunându-le solemn copiilor: „Trebuie să fiți pregătiți, pentru că în orice moment mi se poate întâmpla ceva. Poate par sănătoasă, dar nu sunt, de fapt, într-o noapte, va veni doctorul și veți ști că s-a petrecut ceva grav. Sau dacă sunteți plecați, să fiți pregătiți să primiți un telefon prin care să aflați că v-a murit mama. Vă spun eu asta, ca să fiți pregătiți.”

Așa că peste ani, când băiatul a crescut și a devenit un agent de vânzări mereu pe drumuri, avea să stea întins în pat, numai pe jumătate adormit în camera lui de hotel, așteptând în subconștient tragicul mesaj telefonic prin care să fie anunțat ca i-a murit mama.

Această anxietate și nesiguranță permanentă și-a pus în cele din urmă amprenta asupra vitalității lui fizice. Bănuind că el însuși ar fi putut avea probleme cu inima, s-a dus la un doctor, care l-a sfătuit să apeleze la o consultanță psihologică și spirituală. Treptat, a început să-și dea seama că temerile sale erau în esență niște fantome, pe care complexul acut de anxietate și autocompătimire al mamei i le sădise în minte. A fost ajutat să își dezvolte o credință dinamică. În cele din urmă, vechile temeri i-au dispărut din minte și s-a simțit eliberat. Și nu i-a fost greu să aprecieze ușurarea și fericirea care au decurs de aici.

Anxietatea cronică izvorăște adeseori din temeri contractate în copilărie prin puterea sugestiei. O altă cauză importantă o reprezintă un sentiment de vinovăție în creștere. Conștientizarea îl poate face pe suferind să vadă legătura dintre temeri și sentimentul de vinovăție, motivându-l astfel să porceadă la o „curătenie” morală.

S-a spus că autocunoașterea este începutul înțelepciunii. Adeseori este și începutul unei vindecări. Dar pentru a tămădui teama, este nevoie de mai mult. Vechile temeri trebuie înlocuite cu ceva pozitiv — o credință puternică — altfel apar din nou sau lasă locul altora noi.

La acest punct, este importantă terapia spirituală, pentru că ea întărește credința. Acolo unde există o credință reală, teama tinde să slăbească, să-și piardă din putere. Trebuie mereu subliniat că, în timp ce teama este puternică, foarte puternică, credința este mai puternică, mult mai puternică. Iar credința poate alunga teama, în timp.

Cât de sănătoși am fi din punct de vedere mental dacă am fi capabili să ne eliberăm, încă de la naștere, de orice formă de psihoză a fricii! Luăm frica de la cei din jur, care pentru nimic în lume nu ar voi să ne facă rău. Însă temerile subconștiente sunt proiectate asupra copiilor, care trebuie, prin urmare, să sufere și să se lupte cu această maladie ciudată de care se pot elibera numai printr-o gândire corectă, asistență profesională și prin dobândirea unei încrederi sănătoase.

Poate că ar trebui practică pe o scară mai largă acea metodă de contracarare a dezvoltării fricii la copii folosită de un medic. Acesta ia în brațe copilul abia născut și, în timp ce lucrează, vorbește: „Salut, micuțule, bine ai venit pe această lume. Ai venit într-o lume minunată, unde ești dorit și toți te iubesc. Nu-ți fie teamă micuțule. Dumnezeu va avea mereu grijă de tine. Să nu-ți fie teamă niciodată.”

Dacă această procedură curioasă, dacă aceste cuvinte inteligente ajung în conștiința infantului este, desigur, o chestiune discutabilă. Dar dacă ar fi așa, cât de minunat ar derurge dezvoltarea convingerilor personale și a încrederii în sine; cât de grozav ar fi să nu simți niciodată efectul nefast al fricii.

Aveți încredere în dumneavoastră

Pot scrie cu simțire și cunoștință de cauză despre efectul dureros al fricii inoculate în primii ani de viață. Am fost întotdeauna impulsivat de o motivație puternică, dar și stingherit de îndoieli la fel de puternice. M-am simțit adesea străin de ceea ce făceam și am avut cel mai mare complex de inferioritate posibil sau nu, cel puțin așa mi s-a părut mie.

Îmi tot spuneam că nu sunt bun de nimic: că îmi lipsesc inteligența și verticalitatea. Eram timid, retras, stingher — și acest cuvânt demodat este extrem de sugestiv, însemnând temător și rușinos. Am descoperit că oamenii erau de acord cu impresia pe care o aveam despre mine.

Se știe că, în general, ești apreciat de ceilalți la nivelul propriei imagini.

În seara dinaintea absolvirii colegiului, am avut o masă de adio la casa frăției noastre, la care a participat, ca invitat de onoare, președintele colegiului. Dr. John W. Hoffman, decanul facultății. Dr. John W. Hoffmann era un bărbat adevărat. Fusese un star al fotbalului. Avea o personalitate atrăgătoare, adăpostită de un fizic puternic. Avea o cunoaștere a oamenilor și le citea imediat punctele tari, ca și slăbiciunile. Și pe lângă acestea, în piept îi bătea o inimă dragoste.

Când s-a terminat cina, dr. Hoffman mi-a spus: „Hai să ne plimbăm puțin până la mine acasă, Norman, vreau să stau de vorbă cu tine.” M-am simțit imediat asaltat de teamă. Era vreo problemă cu absolvirea? Nu, nu se putea, programele pentru ziua acordării diplomelor fuseseră tipărite și numele meu se afla pe lista absolvenților. Aveam note satisfăcătoare!

Plimbându-ne prin noaptea luminată de lună, mi-a vorbit despre viață și despre ce poți face din ea gândind corect, crezând corect și acționând corect. Când am ajuns în fata ușii lui, a zăbovit o clipă, apoi și-a pus mâna pe umărul meu. „Norman”, mi-a zis, „știi ceva? Eu cred în tine. Ai capacitate, trebuie doar să înveți să ți-o eliberezi. Cred că poți deveni orator.” M-a privit lung un moment, „însă”, a continuat, „trebuie să înveți să crezi în tine, să nu-ți fie teamă și să nu te mai crezi inferior. Niciodată, niciodată să nu te temi de nimeni, și de nimic, și nici de tine însuși.” Mi-a dat un pumn prietenesc în piept. „Te iubesc, băiete, și o să cred mereu în tine. Nu ai de ce să te temi. Așa că las-o baltă și trăiește — trăiește cu adevărat.”

Mergând mai târziu pe stradă, parcă pluteam. Acest om mare pe care îl idolatrizam credea în mine! Dintr-o dată, nu am mai fost temător sau timid. Din acea clipă, am simțit o superbă eliberare și o la fel de superbă ușurare. Firește, am mai avut multe urcușuri și coborâșuri legate de problema fricii, dar datez începutul victoriei finale în acea noapte în care un om minunat l-a făcut pe un băiat temător să înceapă să creadă că ar putea face ceva cu viața lui.

De atunci, l-am iubit pe dr. Hoffman. Mulți ani mai târziu am aflat că era pe moarte din cauza unui cancer la gât. M-am dus să îl văd la Pasadena, California. Vocea, odinioară de aur, care electriciza mulțimile amuțise acum. Dar aceiași vechi zâmbet minunat îl lumina încă fața și mâna lui mare a zdrobit-o pe a mea așa cum făcea odinioară.

Nemaiputând vorbi, era siluit să poarte o conversație în scris. Era tot încrezător, credea în „băieții lui”. „Cât de mult mă bucur să te văd”, a scris. „Te-am urmărit cu mândrie.” Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Iar el, observând, a întors discuția către întâmplări din zilele de demult. Am râs și poate am plâns puțin împreună, fiecare încercând să ascundă asta față de celălalt. A fost o experiență profundă de prietenie, de neuitat, una dintre cele mai mari din viața mea.

În sfârșit, a venit timpul să plec. Luându-i mâna, i-am zis: „Dr. Hoffman, vă amintiți de seara aceea de demult când mi-ați vorbit atât de minunat în fața casei dumneavoastră? N- am să uit cât voi trăi ce ați spus și cum ați spus. Ați declanșat un proces prin care m-am eliberat de temeri și de îndoieli și... vreau doar să știți că vă iubesc și vă voi iubi mereu.”

Știam că îl vedeam pentru ultima oară pe acest pământ pe acest om care însemna atât de mult pentru mine. Mi-am pus mâna pe capul lui, doar ca să-l ating cu afecțiune. El m-a lovit ușor în piept, dar poate nu chiar atât de ușor. „Și eu te iubesc, băiete. Te voi iubi mereu”, a scris. „Și am să cred în tine până la sfârșit. Du-te cu puterea lui Dumnezeu și nu te teme niciodată.” M-am oprit la ușă ca să mă uit înapoi. A ridicat mâna, și ultima mea amintire despre el a fost aceea a vechiului zâmbet, atât de binecunoscut.

Pentru a vă învinge teama, este important să nu aveți nici un conflict mental, astfel încât să puteți aborda orice situație cu naturalețe. Luați-vă toate precauțiile cuvenite. Credeți în Dumnezeu, în dumneavoastră înșivă și în oameni. Apoi, vedeți-vă de treabă firesc și fără teamă.

De la o fereastră a etajului 21

Într-o zi, stăteam în camera mea de la etajul 21 al unui hotel din Chicago. Fereastra dădea spre Michigan Avenue și spre lac. Am auzit o bătaie la ușă. Am deschis și am văzut un tânăr echipat cu o găleată, cârpe și un dispozitiv de șters geamurile: „Vă deranjează dacă spal geamurile?”, m-a întrebat. „Nu, intră,” am zis. În timp ce vorbeam, el s-a dus la fereastră și, privind în direcția mea, a deschis-o, s-a asigurat cu centura și si-a trecut un picior afară.

„Hei!” am strigat, „sunt douăzeci și două de etaje până la stradă.”

„Și ce dacă? Știu asta, dar n-am cum să spal geamurile dinăuntru.” „Știu, dar ești cu un picior afară.”

„Nu vă faceți griji, mi-a spus. Mă pricep la asta.” „Chiar îți place treaba asta cu spălutul geamurilor?”, l-am întrebat. „Sigur”, mi-a răspuns. „Sunt deasupra tuturor tot timpul.” „Dar cum poți s-o faci fără să-ți fie frică?” „Oh”, a replicat, „e simplu, întâi, trebuie să-ți prinzi centura și să te asiguri că e bine prinsă. Apoi, ai încredere în centură. Știi că te va ține bine. După care bați în lemn, spui o rugăciune și te apuci de treabă.”

Apoi a ieșit pe fereastră și s-a apucat de lucru, zâmbindu-mi prin geam. Fluiera o melodie veselă, într-o clipă, era înapoi înăuntru, apoi iar afară, în dreptul celui alt geam, fluierând, fredonând, ba chiar și cântând un fragment dintr-un cântec. „Pari fericit”, am comentat. „De ce nu?”, a replicat. „Nimic nu mă îngrijorează. Mă simt foarte bine.” „Și nu ți-e niciodată teamă?” „Sigur că nu. De ce mi-ar fi? N-am nici un motiv.” Acest tânăr, dotat în mod evident cu o minte normală, lipsită de teamă, m-a impresionat profund, ca fiind unul dintre acei numeroși oameni grozavi pe care-i găsești pretutindeni. Avea unul dintre cele mai valoroase bunuri pe care le poate poseda o ființă umană — o minte bună, sănătoasă, nederutată, normală, în care nu exista psihoa fricii.

Mi-a făcut să mă gândesc la un prieten care se lupta cu o boală. Acest om își ataca boala în aceeași manieră directă în care își trata afacerile. O avea — asta era situația — drept pentru care nu făcuse altceva decât să-și includă tratamentul în agenda zilnică, își continua afacerile, nu arăta niciodată vreun freamăt si rămânea deasupra situației. L-am întrebat odată: „Ți-a fost teamă în timpul acestei experiențe?”

„Păi, să mă gândesc”, mi-a răspuns. „Da, au fost două sau trei minute când mi-a fost frică. Asta când am avut temperatura de 39°C timp de două zile. Mi-a trecut prin minte că s-ar putea să nu rezist. Dar a fost doar un gând de moment. Apoi am început să aplic bunul-simț și atunci febra mi-a coborât. Tot bunul-simț îmi spune că doctorii sunt, în acest caz, încrezători, că procedează așa cum se cuvine și eu le respect priceperea.”

Apoi a adăugat: „Dacă n-ar fi ei, tot aș fi în mâini bune. Dumnezeu are mereu grijă de noi. Oricum, când mă urc într-un avion nu mi-e frică. Știu că echipamentul este bun. Știu că avionul a fost bine întreținut și că piloții si inginerii își cunosc meseria. Nu stau acolo cu frică, îmi folosesc bunul-simț. La fel cu existența fizică. Mă găsesc într-un univers științific. Și aici, și dincolo, voi avea parte de cea mai bună îngrijire. Și atunci, de ce mi-aș pierde vremea cu temerile?”

Și acest om de afaceri, și spălătorul de geamuri au o filozofie sănătoasă, rod al unor minți sănătoase, în mod sigur ar exclama surprinși: „Ți-e frică de ceva? Dă uitării acel lucru!”

Pentru a nu ne teme, pentru a evita frica anormală, este bine să subliniem următoarele:

1. *În minte acționează două mari forțe: teama și credința. Teamă este foarte puternică, dar credința este și mai puternică.*
2. *Puterea credinței (încrederii) în minte, asemenea adrenalinei în trup, poate elibera forțe uimitoare m dumneavoastră în momente, de criză.*
3. *Amintiți-vă ca dețineți aceeași putere si în afara situațiilor de criză; o puteți folosi pentru a vă îndepărta, temerile.*
4. *Examinați-vă cu atenție si cu sinceritate teama. Vedeți-o așa cum este, o fantomă, si rezistați-i cu fermitate. Practicați o puternică tehnică a acțiunii.*

5. Când vă este frică, faceți lucrurile de care vă este frică și curând veți scăpa de teamă.
6. Cunoașterea de sine și autoanalizarea vor învinge teama. Aceste lucruri pot necesita sfaturile unor specialiști. După ce vă veți cunoaște originea temerilor, le veți putea stăpâni.
7. Dezvoltați-vă o credință puternică, sănătoasă. Teamă va dispărea pe măsură ce credința se va consolida.
8. Întipăriți-vă în memorie următoarea frază și rostiți-o din când în când: „Căile Tale, Doamne, arată-mi, și cărările Tale mă învață" (Psalmul 34, 4).

ASTEPTAȚI-VĂ LA MIRACOLE SI FACETI-LE POSIBILE

Vânzătorul desfăcea un pachet cu marfă din Anglia. Întotdeauna admira modul eficient în care englezii împachetează lucrurile: legarea meticuloasă, grija meticuloasă, ambalarea atentă.

Deasupra conținutului era un cartonaș: „Așteaptă-te la un miracol.” Asta era tot, nimic altceva. Tocmai voia să arunce biletul în coș, când ceva l-a oprit. „Ce-o însemna asta: «Așteaptă-te la un miracol?»”, s-a gândit.

A pus cartonașul pe tejghea. Dar mai târziu, când a aruncat ambalajele, l-a observat din nou. „Cum o fi ajuns în pachet?” s-a întrebât. „Cine l-a pus acolo? Să fie din greșeală? L-o fi căzut cuiva din buzunar? Sau poate că cineva încearcă să îmi transmită un mesaj? Dar de ce?”

A pus cartonașul în buzunarul de la piept și a uitat complet de el până seara, când, golindu-și buzunarele, a dat iar de el. „Ia uită-te aici”, i-a spus soției. „Așteaptă-te la un miracol.» Ce-o însemna asta?”

Soția, la fel de nedumerită, a fost mai receptivă. „Poate că este tocmai ce ne trebuie. Problemele noastre par atât de copleșitoare. Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă am începe să ne așteptăm la lucruri grozave, în loc să ne gândim la ce-i mai rău. Or fi miracolele posibile?”

Acea propoziție: „Așteaptă-te la un miracol” a început să se insinueze în gândurile lor. Asemeni celor mai mulți oameni, aveau probleme, una mare și câteva mai mărunte. A doua zi dimineața, soția a spus: „Ce-ar fi să luăm problema aceea mărunțică care ne preocupă și să ne așteptăm la un miracol? Nu avem nimic de pierdut încercând chestia asta cu «Așteaptă-te la un miracol.»”

„Te gândești la un fel de vrajă?” „Nu știu la ce mă gândesc”, a continuat ea. „Poate ne vor veni niște idei noi. Poate există o soluție. Oricum, ce zici? Haide să așteptăm un miracol, să-l așteptăm cu adevărat câteva zile și să vedem ce se întâmplă.”

Și ce s-a întâmplat? Ei bine, cei doi au făcut primul pas către rezolvarea micilor probleme prin faptul că au crezut că poate fi rezolvată. Dar apoi au mers mai departe și au crezut că va fi rezolvată; într-adevăr, soluția era chiar pe punctul să apară. Și miracolele, micile miracole, au început să se întâmple. Au început să apară coincidențe ciudate. Tot felul de experiențe au venit una după cealaltă — toate diferite. Ei înșiși s-au schimbat — au devenit mai optimiști, mai plini de speranță. Drept rezultat, când micile probleme au început să dispară, problema cea mare părea mult mai puțin formidabilă.

„Cine ne-o fi trimis bilețelul acela, «Așteaptă-te la un miracol?»”, medita într-o zi vânzătorul. „Nu vom ști niciodată.”

„Eu cred că știu”, a spus încet soția lui, „deși Cel la Care mă gândesc nu își trimite de obicei mesajele tipărite și puse într-un pachet.”

Semnificativ este că atunci când cineva începe să se aștepte la un miracol, devine îndată atât de condiționat în minte, încât chiar începe să determine miracolul să se producă. Intră pe lungimea de undă a miracolului. Aptitudinile sale înnăscute se concentrează într-un mod pozitiv, în minte i se eliberează forțe creatoare. Circuitul valorilor este verificat și inversat. Viața curge acum nu dinspre, ci înspre el. Așteptările negative care îndepărtează binele sunt înlocuite cu așteptări pozitive care atrag binele.

Una dintre definițiile din dicționar ale cuvântului „miracol” este „un exemplu minunat sau neîntrecut al unei calități”. Deși cuvântul a fost folosit, desigur, adeseori pentru a desemna o întâmplare supranaturală, mai presus de orice putere naturală sau umană cunoscută, aceasta nu este singura lui conotație. El se referă și la „puterea de a produce efecte minunate, remarcabile sau neobișnuite”. Și aceasta se bazează pe „un exemplu minunat sau neîntrecut al unei calități”, pentru a cita iar din dicționar.

Această calitate este cea cu care dorim să avem de-a face, acea calitate a minții ce conferă capacitatea de a te minuna, aptitudinea de a crede că nimic nu este prea bun pentru a fi cu adevărat. Este capacitatea de a aștepta un miracol și de a face posibilă înfăptuirea miracolelor, a lucrurilor minunate.

America, tărâmul miracolelor

De pildă, în timp ce scriu, văd de la fereastra camerei mele de hotel turmurile și crenelurile Castelului Cenușăresei înălțându-se spre cerul Floridei până hăt-depart, dincolo de lac. Și așa îmi vine în minte o poveste de demult; într-adevăr, povestea unei minuni. Este țesută de romantismul Americii, tărâmul viselor și al miracolelor devenite realitate.

Povestea începe cu multă vreme-n urmă, în Kansas City. Un tânăr cu chemare pentru desen mergea de la ziar la ziar încercând să-și vândă benzile desenate. Dar fiecare editor îl informa rece, și poate cu puțină cruzime, că nu avea talent și îl sfătuia să se lase păgubaș. Dar el nu-și putea uita visul, pentru că acesta pusese stăpânire pe el. Cum poți da uitării o motivație puternică?

În sfârșit, un pastor l-a angajat pe tânăr pe o leaful de mizerie ca să deseneze afișe pentru evenimentele bisericii. Dar artistul în formare avea nevoie de un „studio” — altfel spus: un loc în care să doarmă și să deseneze. Biserica avea un garaj vechi, plin de șoareci, și i s-a spus că putea sta acolo. Și ce să vezi? Unul dintre acei șoricei a devenit celebru în toată lumea, o dată cu artistul. Milioane de oameni l-au cunoscut pe șoricel sub numele de Mickey Mouse; artistul era Walt Disney.

Oricine dorește să realizeze lucruri mari ar trebui să rețină o înțeleaptă observație a lui Demostene. Acesta a spus: „Ocaziile mici sunt adesea începuturile unor înfăptuiri mărețe.”

Acest tânăr a făcut să se întâmple miracole și pe scară largă, pentru că povestea miracolului de odinioară a luat proporții, dând naștere filmelor în urma cărora au luat ființă Disneyland din California și Disney World din Florida. Și toate miracolele acestea s-au petrecut în America, țara în care visurile pot deveni realitate, tărâmul pe care se înfăptuiesc miracole.

Desigur, pe vremea aceea, când nu avea un ban în buzunar și toată lumea îi dădea cu tifa, Walt Disney ar fi putut ajunge să deteste „orânduirea”, să afirme supărat că era o țară doar pentru bogați și că sistemul trebuia distrus. Dar acest om nu s-a lăsat pradă sentimentelor negativiste și nu a devenit un militant înverșunat. A continuat doar să creadă în el însuși, să muncească, să viseze și să transforme visurile în realitate, devenind, în final, cel mai mare creator de desene pentru copii din lume. A mișcat sufletul Americii, iar oamenii din țara lui — ba chiar din toată lumea — l-au iubit.

Povestea miracolului american nu a murit. Dacă ați ajuns să credeți asta din cauza câtorva eșecuri sonore și iritante, amintiți-vă de Walt Disney, încrederea în Statele Unite ca tărâm al tuturor posibilităților vă va reveni! Și veți începe să vă așteptați și dumneavoastră la miracole și să le faceți să se întâmple pe baza legii realizării succesului, de felul aceleia practicate de Disney și de alții.

Legea dobândirii succesului

Ce este această lege? Mai întâi, înseamnă să aveți un țel; nu un țel vag, confuz, ci un obiectiv clar conturat. Trebuie să știți ce vreți și unde vreți să ajungeți, ce vreți să fiți. Și să nu mai aveți nici o îndoială în această privință. Următorul pas — și este unul realmente practic — este să vă rugați pentru acest țel, astfel încât să fiți sigur că este un obiectiv corect; pentru că dacă nu este corect, este greșit, și niciodată ceva greșit nu s-a dovedit corect.

Păstrați apoi acest țel cu tenacitate în mintea conștientă până când, printr-un proces de osmoză intelectuală, vă va pătrunde în subconștient, iar când devine fixat ferm în subconștient îl aveți pentru că și el vă are, cu totul — toate speranțele, toate gândurile, toate eforturile lumne voastră.

Sprîjiți-vă apoi țelul cu gânduri nu negative, ci pozitive. Gânditorul negativist emană forțe distructive, care pot avea un efect direct asupra lui. Emițând gânduri negative, activează universul înconjurător într-un mod negativ. Există o lege a atracției. Simpatia atrage simpatie. Păsările de același fel se strâng în cârduri. Gândurile de același fel au o afinitate naturală. Gânditorul negativist tinde să-și atragă rezultate negative.

Cel care gândește pozitiv, în schimb, prin eliminarea gândurilor negative, își activează într-un mod pozitiv universul înconjurător. Pe baza aceleiași legi a atracției, atrage către sine rezultate pozitive. Lucrează și tot lucrează. Gândește și tot

gândește. Nu se lasă, nu cedează niciodată, își tratează în întregime efortul cu încredere pozitivă și acțiune. Rezultatul? El poate pentru că își spune că poate. Visurile lui devin realitate... își atinge țelurile... se întâmplă miracole.

Ar fi bine să înțelegeți acest mesaj, pentru că este ceva ce nu vă puteți permite să pierdeți: în America, țelurile motivate și miracolele pot deveni realitate. Lucru valabil și pentru dumneavoastră, la fel ca pentru oricine altcineva. Așa că atunci când vă descurajați și va vine să aruncați prosopul în ring, amintiți-vă de Walt Disney și de Mickey Mouse. Așteptați-vă la un miracol!

Firește, când este folosită o asemenea ilustrare a principiului miracolelor, unii vor obiecta inevitabil: „Sigur, e grozav; dar cu mine cum rămâne? Eu nu sunt Walt Disney. Nu sunt vreun geniu, sunt doar un tip obișnuit. Doar n-o să crezi că am să aștept minuni și am să fac să se întâmple miracole, nu-i așa?” Răspunsul este: „Ba da.” Fiindcă, vedeți, dacă spuneți „pot”, veți putea.

Miracolele pot avea orice mărime: există miracole mari, medii și mici. Și dacă începeți să credeți în miracolele mici, puteți înainta în timp spre cele mai mari. Gândiți și credeți și munciți și tratați oamenii cum se cuvine și dați din dumneavoastră tot ce aveți mai bun. Veți vedea că veți înfăptui lucruri incredibil de constructive. Dar cel ce se minimizează nu va face niciodată minuni, nu va înfăptui miracole. Cum ar putea? O dată ce își evaluează posibilitățile și pe el însuși la un nivel scăzut, se condamnă, jalnic, la acest nivel. Dar dacă o astfel de persoană își va schimba modul de gândire — referitor la munca, posibilitățile, aptitudinile sale, la oameni și la sine, va dobândi psihologia miracolului, iar miracolele vor începe să se producă.

Cei ce au gânduri încrezătoare, pline de speranță, vor obține, inevitabil, de la viață tot ce-i mai bun. O dată ce gândurile tind să se reproducă în realitate, cel ce gândește mohorât va avea rezultate mohorâte, în timp ce acela care are gânduri încrezătoare va avea toate șansele să atragă rezultate constructive.

O remarcabilă femeie de afaceri demonstrează puterea uimitoare a gândirii optimiste. Ea dovedește că acest gen de gândire păstrează mintea clară, făcând-o să funcționeze cu eficiență maximă. La o ședință a companiei pe care o conduce împreună cu cinci bărbați apăruse o situație dificilă, o problemă realmente gravă. Directorii au cercetat chestiunea din toate unghiurile. Cei cinci bărbați prezenți au ajuns în final la concluzia sumbră că nu există nici o soluție. „Putem să ne luăm gândul de la asta”, au fost cu toții de acord.

Dar femeia a spus: „Ce este o problemă? Doar un set de circumstanțe pentru care se pare că nu există soluție. Dar, de fapt, există întotdeauna o soluție. Nu trebuie decât s-o găsim. Atunci nu va mai fi nici o, problemă.” Bărbații au zâmbit strâmb la ceea ce considerau, evident, o remarcă destul de naivă.

„Acum”, a continuat ea, „primul pas este să începem să gândim încrezător. Haideți să alungăm gândurile negre, pentru că acestea produc în mod necesar rezultate negative. Hai-deți să afirmăm că există o soluție și că suntem destul de deșteptți ca să o găsim.” Acest raționament pozitiv a limpezit atmosfera și toți cei din jurul mesei de ședință s-au pus cu adevărat pe gândit, de astă dată fără încruntare și negativism. Au revizuit chestiunea pas cu pas, au găsit eroarea care le scăpase până atunci și au corectat-o. Totul din cauză că o persoană pozitivă a gândit cu speranță. I-a învățat pe asociații ei că poți reuși dacă ești convins de acest lucru.

Nu calificați niciodată nimic drept imposibil sau drept eșec. Nu uitați că aveți capacitatea mentală de a rezolva orice problemă dacă vă concentrați întreaga atenție asupra ei. Gândiți cu încredere, puneți-vă puterile mentale la treabă și lucrurile se pot dovedi mai bune decât par. Cel încrezător proiectează speranța și credința — cele două elemente ale miracolului — asupra celei mai întunecate situații și o luminează. Atât timp cât țineți la distanță ideea de înfrângere, înfrângerea nu vă poate înfrânge.

Să nu aveți mintea paralizată

Am cunoscut la Tokyo un american din Pennsylvania, un om însuflețitor. Afectat de o formă de paralizie, călătorea în jurul lumii într-un scaun cu rotile, acumulând puteri enorme din fiecare experiență. Am comentat că nimic nu părea să-l doboare. Replica lui a fost una clasică: „Doar trupul îmi este paralizat. Paralizia nu mi-a ajuns niciodată la minte.”

Câți oameni nefericiți suferă de paralizia mentală a fricii, a îndoielii de sine și a inferiorității! Gândurile întunecate îi orbesc, făcându-i să nu mai vadă rezultatele pe care mintea le poate produce. Dar optimismul însuși minții încredere și cădește credința în sine. Rezultatul? Mintea revitalizată, plină de o nouă energie, ajunge să soluționeze problemele. Țineți paralizia gândurilor nesănătoase departe de acest instrument incomparabil care este mintea dumneavoastră.

Gândirea întunecată menționată anterior este evidentă în cazul unor tineri din vremea noastră. Li s-a inoculat ideea sterilă că totul este rău, că nimic nu este bun. O întreagă generație este, într-o măsură considerabilă, lipsită de conceptul înfăptuirii miracolelor din cauza cinismului și a negativismului unor profesori, ale multor scriitori și ale unei părți din media. Este o crimă împotriva tinereții, pentru că le distruge entuziasmul natural și capacitatea creatoare. Să răpești dreptul unui tânăr la a visa este o crimă și mai mare împotriva personalității.

Dar în ultimul timp, se pare că primesc din ce în ce mai multe scrisori de la tineri care caută un înțeles mai profund în viață și îl găsesc. De exemplu aceasta:

Sunt o fată de șaptesprezece ani. As vrea să vă mulțumesc pentru scrierile dumneavoastră și să vă spun povestea mea. Mi se întâmplase ceva. Nu știu ce, dar am devenit foarte deprimată și cinică. Ajusesem cu moralul la pământ. Am citit mult, chiar și o carte despre boli mintale. Deodată, tot ce-am citit pe această temă s-a închis cumva în jurul meu și am devenit convinsă că sunt bolnavă de nervi. Nu eram cu adevărat, dar mă lăsam să cred că sunt.

Trebuia să compun pentru școală o lucrare despre „Bucuria vieții”. Nu-i de răs? Ei bine, oricum, în timpul documentării, am dat peste cărțile dumneavoastră; afirmații de genul „Cei ce privesc înainte, așteptând să li se întâmple lucruri minunate, le pot face să se întâmple”; „Cultivați-vă speranțele. Așteptați un miracol”; „Ridicați-vă și nu vă mai plângeți de milă”; „întreprindeți o reabilitare a gândurilor dumneavoastră”. Aceste cuvinte și altele mi-au deschis iarăși ochii. Speranța mi s-a aprins în minte. Vă mulțumesc pentru că m-ați făcut din nou conștientă, pentru că m-ați ajutat să ies din acel loc întunecat și să văd lumina fericirii și a credinței, umplându-mă de o nouă speranță. Și vă mulțumesc că m-ați ajutat să iau nota maximă la lucrarea de semestru.

Este o fată deșteaptă. A învățat să aștepte un miracol și a făcut astfel încât miracolul să se producă.

Miracolele nu sunt făcute în totalitate din visuri. Adeseori ele vin din fapte simple, cotidiene, lipsite de strălucire. Simpla dorință de a face ceva cu viața ta și cu tine însuși este un pas mare către înfăptuirea minunii. Dorința de a fi ceva și de a face ceva, de a merge înainte, de a urca, de a da un nou sens vieții este materia din care se întrupează miracolele. Și țineți minte, vă referiți, de fapt, la un „miracol” atunci când spuneți cuiva care s-a străduit din greu pentru a ajunge la o realizare adevărată: „Ai făcut ceva minunat!” Cuvântul „minunat” se referă la o realizare plină de minuni, la ceva mai presus de obișnuit și net superior atitudinii deprimate de genul: „Asta-i tot ce pot să fac, doar pentru atât sunt croit. De ce m-as deranja pentru mai mult?”

Dar oamenii plini de viață și de entuziasm, cei ce vor să muncească, să gândească, să plănuiască și iar să muncească, ei bine, aceștia fac minuni.

Făptuitorii de miracole de pe șoseaua 22

Să-i luăm, de pildă, pe prietenii mei, Helen și Paul Dolan, pe fiicele lor, Pam și Pye, și pe dna Ruth Lundstrom, mama Helenei, cunoscută sub numele afectuos de „Mamma”. Au un snack-bar pe Șoseaua 22 la Patterson, New York care emană un aer fericit, bar pe la care trec adeseori să iau prânzul. Este mâncarea bună? Adevărată mâncare gătită în casă, și încă cum! Mamma este patiserul, iar plăcintele, prăjiturile și budincile ei de orez sunt grozave.

Întreaga familie muncește, și chiar asta vreau să spun, că muncește. Dar nu l-am văzut încă pe nici unul dintre ei indispus sau iritabil. Zâmbesc și întâmpină cu voioșie pe oricine. Helen Dolan este o femeie drăguță, întotdeauna fermecătoare, cu un râs unduitor și cu multă grație. Toată lumea o iubește.

Într-o vreme, acum câțiva ani, a fost invitată într-un show de televiziune popular, „What’s My Line?” (Cu ce mă ocup?). Concurenții atenți, de obicei pricepuți în a ghici ocupația cuiva, au dat complet greș în privința ei, pentru că pe atunci era gunoiera satului. Dar când o priveai, era ultimul lucru la care te-ai fi gândit. Conducea mașina de gunoi ca o regină.

Ea și harnicul său soț au hotărât să treacă de la activitatea de strângere a gunoierului la afacerea cu restaurantul. Au construit un local micuț pe autostradă și l-au numit „Custard Castle”. Anunțul de deschidere apărut în ziar a fost o capodoperă de descriere a unui loc fericit, amuzant, cu mâncare bună, în care toată lumea se simte ca acasă.

Când le-am vizitat pentru prima dată noul sediu, am remarcat frumosul semineu înălțat până la tavan, cărămizile înguste așezate la perfecțiune. „Cine a făcut acest semineu minunat?”, am întrebat. „E o frumusețe. Operă de artă, după părerea mea.”

„Eu l-am făcut”, a replicat Helen, „cărămidă cu cărămidă, cu propriile mele mâini.”

„La câte te mai pricepi?”, am remarcat admirativ. „Gunoier, administrator, bucătar, cărămidar, soție, mamă — ce altceva?”

„Oh”, a spus: „Paul și cu mine am construit locul acesta, tot ce se vede. Ne place să muncim, să facem lucruri, să construim, să-i ajutăm pe oameni să fie fericiți.”

Nu am spus decât că există oameni adevărați în această țară, milioane chiar, asemenea celor din familia Dolan; genul de oameni care au construit această țară și au păstrat-o prin muncă sârguincioasă și entuziasm creator. Ei sunt cei care au creat acest miracol care este Statele Unite.

În fiecare iarnă, familia Dolan își ia o vacanță, dacă așa o putea numi. Oricum, închid restaurantul și se duc în Florida și construiesc un loc numit Dolan City. Pentru asta, au de defrișat o pădure de pini. Încet, încet, aceasta se transformă într-o frumoasă proprietate. „Cum reușiți să faceți toate aceste lucruri minunate?”, i-am întrebat, nevenindu-mi să cred. „Oh, vedeți, ne așteptăm la miracole, deoarece credem în miracole, și pur și simplu le facem să se producă”, a fost răspunsul clasic.

Sunt unii artiști mohorâți, preținși intelectuali, care se străduiesc să le vândă americanilor noțiunea eronată că o dată ce există un decalaj al bogăției în această țară, bogăția ar trebui luată de la unii și dată altora printr-o acțiune politică, după care totul va fi numai lapte și miere. Acești naivi în ale societății ignoră complet faptul că există o altă modalitate de a distribui bunăstarea, și anume, să ai o idee, să te entuziasmezi pentru ea și să te apuci să muncești și s-o transformi în realitate. Nimic pe lume nu poate activa prosperitatea mai bine decât această formulă!

Și ce metodă grozavă pentru anularea așa-numitului conflict între generații, despre care am auzit atâtea — o familie care lucrează împreună! Familia Dolan are următoarea formulă: „Lasă văicăreala, găsește o idee realmente bună și treci la treabă.” Dacă această filozofie îl face pe scriitor să pară în vechit — ei și? —, o să mă mulțumesc bucuros cu atât! Sunt de partea oamenilor care așteaptă miracole și care le fac posibile. Lumea întreagă este pentru ei. Și nu e de mirare, pentru că aceștia sunt oamenii dinamici care pot pentru că sunt convingeți de acest fapt.

Un alt miracol, mereu fascinant, este descoperirea în propria persoană a unor calități despre care nici măcar nu visai că ar exista. Ce încântare este atunci când aceste aptitudini și talente adormite ies la iveală, împrumutând o nouă dimensiune personalității.

Cum să aveți idei și cum să le puneți în aplicare

Acum câțiva ani, directorul unei firme de publicitate din New York, Alex Osborne, a descris o formulă practică prin care poți să ajungi acolo unde vrei, să ajungi ceea ce vrei să fii și să faci ceea ce vrei să faci. Eu însumi am folosit aceste principii, etichetate drept „Imaginație aplicată”, și le-am recomandat multor oameni care le-au găsit eficiente pentru dezvoltarea unei creativități superioare.

lata-le:

1. Scrieți pe o bucată de hârtie cele mai mari trei dorințe ale dumneavoastră, numerotându-le unu, doi, trei. Priviți lista în fiecare zi.
2. Petreceți câte o oră pe zi analizându-vă și studiindu-vă munca. Faceți asta zilnic și în mai puțin de cinci ani veți fi un specialist recunoscut în domeniul dumneavoastră de activitate.
3. Petreceți o oră pe zi cu o foaie albă de hârtie în față și notați orice idee la care vă puteți gândi. Vă vor veni idei surprinzătoare, care vă vor îmbunătăți munca și propria performanță.

Un alt expert în idei descrie un proces creator pentru dezvoltarea puterii ideilor*:

Ce-ar fi să vă spun o modalitate absolut sigură pentru a vă dubla, cel puțin, puterea ideilor? Zeci de mii de indivizi au descoperit, sau mai bine-zis au redescoperit în ei înșiși, depozite vaste de putere imaginativă aplicând deliberat un principiu simplu, demonstrat științific.

Luăți o bucată de hârtie și, în trei minute, enumerați modalitățile prin care v-ati putea îmbunătăți agenda de lucru zilnică. Câte idei ați notat? Dacă ați avut cincisprezece sau mai multe, este remarcabil! Între zece și cincisprezece este excelent. De la cinci la zece este bine, dar poate că ați avut mai puțin de cinci. De ce? Ați avut vreo idee pe care nu ați notat-o dintr-un motiv sau altul — vi s-a părut nepractică, ar putea costa prea mult, a fost „încercată înainte”, a fost „prea ușoară”? Cu alte cuvinte, ați încercat să evaluați fiecare idee care v-a trecut conștient prin minte? Aproape sigur veți descoperi că v-au venit idei care nu par destul de înțelepte sau de importante pentru a fi puse pe hârtie. Cei mai mulți dintre noi ne „cenzurăm”, dintr-un motiv sau altul, ideile — ceea ce tinde să inhibe fluxul ideilor. Un principiu foarte puternic este acesta: mai întâi gândiți, judecați mai târziu. Notați orice idee sau notiune care vă trece prin minte — bună, rea sau indiferentă, practică sau nu, evidentă sau nu — toate ideile, în timp ce vă notați gândurile, o idee va declanșa altele. Procesele asociative care sunt seva puterii dumneavoastră creatoare vor funcționa mai natural dacă li se va da frâu liber.

Pentru a avea o idee bună trebuie să aveți multe idei. Idei semnificativ mai bune pot fi produse prin aplicarea principiului judecării amânate.

Cel mai dulce loc de pe autostrada 88

Deși pe atunci nu îmi fusese descris, am folosit principiul „întâi gândește, judecă mai târziu” cu o doamnă fermecătoare, răposata Louise Williamson, numită drăgăstos „Miss Lou” acasă, în Mississippi. Mă aflu pentru a ține un discurs în Mobile, Alabama, când Miss Lou a venit să vorbească cu mine la hotelul în care stăteam la Point Clear.

Era o femeie minionă, rafinată, rămasă văduvă de curând. Problema ei era una dublă: pe de o parte financiară, pe de alta: ce avea de făcut cu viața ei acum, că era singură? „Bine”, am spus: „haide sa luăm o foaie de hârtie și un creion și să facem o listă cu lucrurile pe care le puteți face. Apoi le vom evalua și le vom alege pe cele mai potrivite.”

„Oh, dar vedeți, nu știu să fac nimic”, mi-a răspuns. „Nu am făcut nimic niciodată. Soțul meu a luat toate hotărârile. Eu nu mă pricep deloc.”

„Uitați ce este”, am declarat, „sunteți o persoană inteligentă și educată și nu pot să cred că nu vă pricepeți la nimic. Trebuie să existe vreo idee care vă bântuie prin minte și o s-o găsim, o idee care vă va deschide porțile către o viață grozav de palpitantă. Hai să facem o ședință de *brainstorming*, să notăm toate ideile care ne vin și să vedem ce iese de aici.”

Nu a mers exact cum plănuisem, pentru că nu am reușit să o fac să utilizeze tehnica gândirii pe moment și a evaluării ulterioare. A insistat să evalueze chiar atunci și modul ei de evaluare consta în a spune: „Oh, nu, n-aș putea face asta.” Dar am găsit ceva până la urmă. „Ce zici de o slujbă într-un magazin?”, am întrebat. „O, nu, n-aș putea face asta. Din păcate, am fost crescută ca o «adevărată doamnă sudică» și știți că ele nu se angajează niciodată, îmi dau seama că pare destul de demodat, dar cred că este prea înrădăcinat în mine ca să mă mai schimb acum.”

* Six Secrets to Double Your Idea Power (Șase secrete pentru a vă dubla puterea ideilor) de M.O. Edwards, din Succes Unlimited, aprilie 1973, voi. 20, nr. 4.

„Pai, atunci, ce-ati zice de pictură pe porțelan sau de aranjarea florilor? Asta pare să meargă cu ideea de «adevărata doamnă sudică»."

Dar și aceasta a ieșit din discuție. Pur și simplu nu avea talent în domeniu. „Hai să ne gândim la croitorie", am spus. „O, nu, nu sunt în stare să cos nici măcar un nasture. Am avut întotdeauna o fată în casă pentru așa ceva, dar nu o mai am, de când cu taxele pe proprietate."

„Ați gătit vreodată? Presupun că sunteți o bucătăreasă strașnică. Aproape simt miros de pui prăjit și de porumb fiert." A râs. „Nu pot să fierb nici apă cum se cuvine." „O, haideti, acum — trebuie să găsim ceva", am spus. „Știu că există un lucru pe care sunteți în stare să-l faceți, și încă grozav de bine."

„Ei bine", a șovăit ea, „ar fi un singur lucru, bănuiesc. Pot să fac bomboane. Toată lumea spune că sunt delicioase."

Mi-am arătat entuziasmul real și am început imediat să fac planuri despre cum va face ea aceste bomboane grozave și le vom comercializa pretutindeni, angajând-o ferm într-o străduință meritorie. Dar ea a încercat să-mi dezumfle entuziasmul, spunându-mi ca o „adevărată femeie sudică" nu-și poate vinde bomboanele. Avea să le dăruiască prietenilor.

A fost necesar să o lămuresc pe deplin asupra laturii economice a vieții, amintindu-i că dacă nu avea să renunțe la unele dintre obiectiuni, urma să sfârșească la asistența socială — si cum i-ar fi stat ei, unei doamne crescute în dantele vechi, în această postură?

„Ar fi mai bine să vă hotărâți între a apela la ajutorul social și a practica sistemul întreprinzătorului", am avertizat-o.

„Uitați", am continuat, „faceți-mi o cutie cu bomboane. Sunt curios să vă spun dacă sunt bune de ceva și dacă puteți să intrați în afacerea cu bomboane." Peste câteva zile, am primit o cutie de 1 kg cu absolut cele mai delicioase bomboane care s-au topit vreodată în gura cuiva. Erau pur și simplu nemaipomenite. Și în nobila cauză de a ajuta pe cineva, silueta mea nu a mai fost niciodată la fel!

Am convins-o să folosească încăperea din față a casei sale, care se afla chiar pe o stradă principală, ca magazin în care să-și expună marfa și să așeze o firmă pentru a-i face publicitate; la fel, semne de-a lungul drumului. Acum, mintea îi era plină de idei fertile. A nunit magazinul din Edwards, Mississippi, „Cel mai dulce loc de pe Autostrada 88". Nu a trecut multă vreme și turiști de pretutindeni îmi scriau despre Miss Lou și bomboanele ei, pentru că îmi atârnase fotografia pe peretele magazinului.

Să vedem acum rezultatele. Să ne uităm la acest miracol. Peste câțiva ani, Miss Lou a fost aleasă Femeia Anului în Vicksburg și, altă dată, Femeia Anului în statul Mississippi. Și aceasta nu doar din cauză că a scos bani buni din afacerea cu bomboanele. A devenit, de asemenea, o parte vitală a vieții comunității, descoperind posibilități neașteptate în ea însăși. A devenit o persoană fericită și entuziasă.

Apoi a venit onoarea cea mare. Camera de Comerț a Statelor Unite a ales într-un an șase persoane pe care le-a desemnat drept cetățeni remarcabili ai națiunii. Erau cinci bărbați faimoși și o femeie. Și — ați ghicit deja — femeia era mica Miss Lou.

Acum, această fermecătoare doamnă s-a dus în Ceruri. Un poet spunea: „Pășim pe norii de glorie ai lui Dumnezeu, care sunt casa noastră." Voi spune că Miss Lou s-a întors la Dumnezeu pășind pe nori de glorie pentru că a învățat să aștepte un miracol și a făcut să se întâmple multe miracole. Este de neuitat. Și într-o duminică, vorbind la Casa Albă în prezența președintelui Statelor Unite și a liderilor Senatului și Camerei Reprezentanților, am istorisit povestea ei. Cred că a privit în jos cu mândrie și a râs cu râsul ei vesel și spumos, această făuritoare de miracole din Mississippi.

În sfârșit, un factor important în așteptarea unui miracol și în înfăptuirea miracolelor este injectarea în formulă a elementului credință. Fără credință, nu poate exista o motivație susținută, nu se pot depăși dificultățile întâlnite inerent de un făuritor de miracole. Credința plus visurile dinamice plus munca stăruitoare pentru înfăptuirea lor constituie o formulă care vă va duce acolo unde vreți să ajungeți. Dacă ați devenit blazat sau sofisticat sau sunteți genul nici-că-mi-pasă și nu aveți nici visuri, nici

credință, nu vă aflați pe calea cea bună. Dar vă puteți schimba. Oricine se poate schimba oricând. Cu alte cuvinte, spune pot și vei putea.

Un armean devine mare american

În San Francisco, îmi place întotdeauna să iau cina la Omar Khayyam's. George Mardikian, proprietarul localului și prieten drag al meu, a venit în această țară cu ani în urmă ca tânăr armean imigrant, în vârstă de optsprezece ani, refugiat datorită terorii turcești. Parte din familia lui fusese ucisă. Băiatul voia să facă ceva cu viața lui și, o dată ce adevăratul tărâm al libertății era America, acolo voia să trăiască. Neținând cont de greutate, a venit cu nimic altceva decât cu o credință pozitivă care, desigur, nu este deloc puțin.

În vechea lui țară își urmărise mama gătind minunate feluri de mâncare armenească. A descoperit că avea un talent real pentru gătit și astfel i s-a născut motivația. Avea să gătească mâncare armenească pentru americani și să devină unul dintre cei mai grezavi bucătari din lume.

Ajun gând în America, deși nu vorbea o boabă englezește, George a primit o slujbă la San Francisco într-un restaurant de categoria a patra, numit Coffee Dan's. Avea de spălat vase douăsprezece ore pe zi. Între timp, a încercat să învețe limba. Până la urmă, a devenit administratorul unui alt restaurant, cu cincizeci de dolari pe săptămână. Dar după o vreme, i-a spus șefului că voia să fie mai degrabă bucătar. După ce a aflat că această slujbă este plătită cu numai treizeci și șase de dolari pe săptămână, George a spus că tot voia să gătească. De la acel început modest, George a ajuns să aibă peste câțiva ani propriul său restaurant frumos în Fresno. A început să facă câte ceva pentru oameni, în special pentru tineri, și unde se ducea le vorbea americanilor despre marea țării lor, de care aceștia uitau uneori, într-o zi, a completat un cec de zece mii de dolari și i l-a dat soției. Ea a spus: „Dar, George, nu ai zece mii de dolari!”

„Știu”, a răspuns el. „Vreau să pui cecul deoparte. Este pentru a doua noastră lună de miere — o să facem o călătorie în jurul lumii într-o bună zi.”

A continuat să muncească și să creadă până când a venit, în sfârșit, ziua în care i-a spus soției: „Draga mea, acum suntem gata să plecăm în călătorie.” S-au dus la San Francisco și el a spus: „Du-te la cumpărături. Ia tot ce vrei pentru călătoria în jurul lumii.”

Între timp, George s-a dus să viziteze restaurantul care fusese odinioară Coffee Dan's. S-a simțit deodată cuprins de dorința irezistibilă de a fi proprietarul locului în care altădată spălase vase. Așa că a cumpărat restaurantul. Apoi s-a întors la hotel și și-a găsit soția odihnindu-se după expediția ei prin magazine. „Scumpo, i-a zis, trebuie să-ți spun ceva.”

Ea l-a privit. Cele mai multe neveste își cunosc soții mai bine decât se cunosc ei înșiși. „Știu ce vrei să-mi spu”, a zis ea. „Ai cheltuit cei zece mii de dolari.” Și a adăugat: „Știu și ce ai făcut cu ei. Ai cumpărat un restaurant.”

„Da iubito”, a recunoscut el. „Știu că am făcut ceva îngrozitor. Bani erau pentru tine. Dar poate că n-am mai fi avut niciodată ocazia să cumpărăm locul pentru Omar Khayyam's în San Francisco!”

Soția lui i-a răspuns iubitoare: „George, mă bucur — și sunt foarte mândră de tine.”

George mi-a istorisit povestea de mai jos la cină, într-o seară, masa noastră din Omar Khayyam's aflându-se exact pe locul în care el spăla vase în fostul local Coffee Dan's.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, comandantul unei imense tabere de pregătire a armatei din California l-a abordat pe George cu o problemă: soldații nu consumau mâncarea pregătită pentru ei. Armata procura cele mai bune alimente, dar oamenii nu le plăceau mesele, așa că, evident, gătitul nu era în regulă.

Unul dintre alimentele procurate în cantitate mare erau dovleceii. Când ajungeau pe masă erau ca un terci și își găseau, în final, locul la gunoi.

George a studiat funcționarea bucătăriei imense a armatei și i-a raportat apoi generalului: „Necazul este că bucătarii nu muncesc cu mândrie. Dați-le haine albe, șorturi și bonete. Și mai puneți o dungă la mâneca sergentului de la popotă, ca să-i dați mai multă importanță.” George le-a arătat cum să gătească dovleceii. I-a preparat minuțios și apoi le-a dat să guste — toți s-au lins pe buze.

Fiind de ajutor în acea tabără, George a ajuns să facă servicii similare pentru Armata Statelor Unite în Europa. Ca apreciere a contribuției aduse națiunii, a fost invitat de Președintele Statelor Unite la cină la Casa Albă și lua cina cu președintele, se gândea și se minuna: „Unde altundeva ar putea găsi un băiat imigrant inspirația și ocazia de a-și transforma visele în realitate?”

George Mardikian și cu mine am primit, amândoi, diplome onorifice de la Brigham Young University. Când a acceptat diploma și s-a întors lângă mine, la prezidiu, am observat că pe obraji îi curgeau lacrimi. Am pus o mână peste a lui și i-am spus: „George, ești un om minunat.”

„Ah, a spus, Dumnezeu a făcut asta. Și această țară binecuvântată.”

Da, desigur, dar și George Mardikian, care a avut visul și credința să aștepte un miracol, ca și motivația pentru a face miracolul să se producă. Este genul de om care își spune „pot” și într-adevar poate.

la să vedem acum ce am spus despre incitantul proces de așteptare a miracolului și de înfăptuire a lui:

1. *Mai întâi, așteptați-vă la un miracol și fiți receptiv la minuni.*
2. *Fiți motivat, credeți în dumneavoastră și nu lăsați pe nimeni sau nimic să vă abată de la țelul propus. Amintiți-vă de Walt Disney.*
3. *Fiți mândru că trăiți într-o țară în care se întâmplă minuni — cu care va puteți transforma visurile în realitate.*
4. *Gândiți mereu pozitiv, încrezător. Nu permiteți să vi se paralizeze gândirea.*
5. *Miracolele nu sunt făcute numai din visuri, ci și din faptele cotidiene lipsite de strălucire, ca gândirea, munca și perseverența.*
6. *Nu conțeniți să căutați acele calități extraordinare pe care le aveți, dar nu le-ați scos încă la iveală.*
7. *Fiți mereu în căutarea marii idei care vă poate schimba viața.*
8. *Fiți conștient că sunteți chiar dumneavoastră un miracol. Și credeți că puteți face să se producă miracole — gândind, rugându-vă, crezând, muncind și ajutând oamenii.*
9. *Nu uitați că miracolele sunt înfăptuite de oamenii care pot fiindcă sunt convinși de acest lucru.*

PLICTISIT? FRUSTRAT? SĂTUL DE TOT? CE ESTE DE FĂCUT?

Nu este nevoie să fii plictisit, ori frustrat, ori sătul de toate. Cunoscătorii vă vor spune că viața poate fi palpitantă. Și-atunci, de ce să nu vă bucurați de ea, să vă distrați, să trăiți? Zi după zi, tot timpul, viața vă poate fi plină de sens.

Veți avea, cu siguranță, momente dure, dificile, porția de durere, supărarea nu vă va ocoli. Și necazurile se vor aduna, aducând cu ele dezamăgiri, frustrări, probleme. Mai sunt și atâtea lucruri de rutină, care trebuie pur și simplu făcute și iar făcute. Vedeți, așa este întocmită viața. Dar la fel de adevărat este că ai parte de extaz și fericire atunci când ajungi să-ți stăpânești problemele, sa te redresezi după eșecuri, să dai înțeles rutinei. Acolo este partea minunată — în înțelegerea faptului că ai toate cele necesare pentru a întâmpina si a te descurca în orice situație. Oamenii cu adevărat organizați, care gândesc corect, care își stăpânesc atitudinile si au motivații incitante nu se plictisesc niciodată. Eric Hoffer, scriitorul, știa ce vorbește când spunea: „Când oamenii sunt plictisiți, sunt plictisiți în primul rând de propriile lor persoane." De aceea ar fi bine să ne restimulăm, să ne revitalizăm, să ne reorganizăm.

Ați auzit oameni care spuneau că sunt plictisiți, că viața este monotonă și lipsită de sens? Doctorul Donald Curtis*, într-una din inspiratele sale cărți, enumera câteva dintre afir- mațiile deprimante pe care le tot aude. Aruncați-vă privirea asupra listei și vedeți dacă așa vorbiți și dumneavoastră:

„Pentru mine, viața nu mai are nici un sens.”

„M-am saturai de toate.”

„Situația asta mă apasă.”

„Totul este un haos.”

„Sunt terminat.”

„Sunt groaznic de plictisit.”

„Totul mă calcă pe nervi.”

„Nu mai am chef de nimic.”

„Viața este aceeași veche poveste.”

Ei bine, am putea să ne ridicăm mâinile către cer și să ne resemnăm dacă lăsăm asemenea expresii mohorâte si negative să se strecoare în centrul controlului conștiinței. Și asta chiar se poate întâmpla dacă imitați limbajul plictisiților. Dar, din fericire, foarte mulți oameni cântă un alt cântec. Poți auzi oriunde expresii optimiste, ca:

„Viața este grozavă, si chiar grozavă vreau să spun.”

„Totul este nemaipomenit.”

„Doamne, simt că trăiesc cu adevărat.”

„Asta este, și îmi place.”

„Mă simt bine, realmente bine.”

„Eu, plictisit? Glumești?”

Oameni care „nu-s de pe lumea asta”

V-ați putea întreba: cum fac acești oameni care gândesc pozitiv să fie astfel? Cum poate cineva să nu fie plictisit, chiar dezgustat, de tot ce se petrece în lume? Sigur, răspunsul este că asemenea oameni trăiesc astfel pe această lume deoarece nu sunt de pe lumea asta. Ei trăiesc într-o altă lume, în lumea fabuloasă a minții, în acea stare mentală de nivel superior, pra ful si confuzia împrăștiată de media si poluate de „civilizația” modernă nu intră niciodată, în mod corespunzător, acești oameni norocoși sunt deasupra lucrurilor, deoarece sunt dea- supra lor înșiși. Văd în dificultăți provocări incitante. Și astfel fac totul în mod diferit, pentru că rațiunea atitudinii lor față de orice este diferită — fantastic de diferită. Alături-vă acestor oameni entuziaști, cu mintea vie. întoarceți spatele comentatorilor plictisiți, nu citiți scriitori plictisitoare. Stați în preajma oamenilor incitanți. Plictiseala înseamnă moarte mentală. Frea- mățul inteligent este viață mentală. Fiți vii, așadar.

* Human Problems and How to Solve Them (Problemele umane. Cum să le rezolvăm) de Donald Curtis, Prentice-Hall, Inc., 1962.

Oamenii de acest fel au adoptat o filozofie exprimată prin cuvinte dinamice: „Vă bucurați cu o bucurie negrăită și strălucită” (Petru I, 8). Cum adică, plictisiți?

Un redactor de ziar pretinde că ne aflăm în toila unei „epidemii de plictiseală”*. Iată ce spune:

Savanții implicați în cercetarea comportamentului atrag atenția că plictiseala cronică este epidemică în societatea noastră industrială. Ei consideră că trăim în „țara celor liberi și-n căminul celor plictisiți”.

Cei mai mulți psihologi sunt de acord că plictiseala este simpla noastră reacție emoțională la monotonie.

Monotonia se infiltră în America zilelor noastre. Supermagazinele noastre sunt monotone. Superorașele noastre sunt monotone. Supercorporațiile noastre sunt locuri monotone de lucru, atât pentru muncitori, cât și pentru funcționari. Și activitățile noastre din timpul liber sunt adeseori plicticoase.

„Cei mai mulți dintre pacienți vin la mine doar din cauză că sunt plictisiți”, spune un psihiatru.

Actorul George Sanders a lăsat un bilet în care invocă plictiseala ca motiv al sinuciderii sale.

„Ajungi să înțepenești”, spune Dale Sirakis, descriindu-și munca de la linia de montaj. La fiecare aproximativ 40 de secunde, cât e ziua de lungă, singura îndatorire a lui Sirakis este să agate un cârlig pe partea inferioară a caroseriei unui automobil de pe linia de montaj. Psihiatrii spun că dacă ești plictisit cronic, ești găunos.

Și ce remedii pentru plictiseală recomandă scriitorul mai sus menționat? Unul dintre ele este renunțarea la traiul lejer.

Îl citează pe doctorul Robert G. Heath, secretarul Departamentului de Psihiatrie și Neurologie al Facultății de Medicină din Tulane, care spune:

Creșterea aparentă a plictiselii poate fi direct legată de modul nostru ușor de trai. Nu facem suficient exercițiu fizic dur, așa cum făceau strămoșii noștri. Am devenit sportivi spectatori. Sunt pe deplin convins că aceasta contribuie la plictiseala noastră.

O altă fațetă a traiului lejer ce contribuie la plictiseală și necesită corectare este descrisă de psihiatrul Henry Ward, care spune: „Poate că monotonia este în jurul nostru, al tuturor, dar problema stă în individ.” El își informează fără menajamente pacienții că: „Viața este un caz simplu de frică în mare parte a timpului — sau de plictiseală. Pe lângă aceasta, dacă viața este prea ușoară, nu are nici un haz. Am făcut-o prea ușoară pentru copiii noștri.”

Nu cred că un psihiatru vorbește serios când spune: „Cum îmi sfătuiesc pacienții să-si învingă plictiseala? Le spun să se ducă la culcare și să nu se scoale până ce nu le vine în minte o idee despre ce vor să facă cu adevărat. După ce au făcut aceasta, le spun să se ducă înapoi la culcare. Sigur că nu-mi urmează niciodată sfatul.” Doamne Dumnezeule, de ce ar face-o? Genul de oameni despre care vorbim urăște să meargă la culcare de teamă că vor pierde ceva și de-abia așteaptă următoarea zi incitantă ca s-o ia de la capăt!

Vrem să arătăm cum se ajunge la esența vibrantă, stimulativă a vieții.

Avem soluții viabile pentru a readuce oamenii în contact cu viața reală, pentru a stabili un tratament permanent pentru plictiseală, pentru a învinge sentimentul de „m-am săturat”. Credem că există un răspuns la frustrare și nu este atât de complicat pe cât îl fac unele autorități „școlite” și, probabil, plictisite.

Un hippie într-un avion

* Peter T. Chew, în The National Observer, 13 mai 1972.

Să luăm ca exemplu un membru superplictisit al generației tinere, pe care l-am întâlnit într-un avion. Aveam locul de la geam. Lângă mine, pe locul dinspre culoar, s-a așezat un tânăr. Părea să aibă puțin peste douăzeci de ani. Părul, foarte lung și încurcat, îi ascundea pe jumătate fața. Avea ochelari mari cu ramă de aur. O jachetă de piele, o pereche de blue jeans și cizmele de cowboy completau ansamblul. Avea toate accesoriile tradiționale și stereotipe ale unui hippie.

Ne-am salutat, și el a început să răsfășoare un ziar în timp ce eu m-am apucat să studiez niște hârtii. După o vreme, am fost surprins de o serie de exclamații pe care le-a scos în timp ce mototolea ziarul și îl arunca pe jos. „Ce lume scârboasă”, a declarat beligerant, deși nu spusese „scârboasă”.

Tocmai atunci, miracolul unui asfințit deasupra norilor se vedea prin hubloul avionului. Soarele mare și roșu, în coborâre către apus, transformase totul în roz și auriu. Observând aceasta, am arătat spre fereastră. „Poate că lumea are și câteva puncte bune.”

„O, asta”, a spus. „Sigur, o fi ceva acolo. Omul nu s-a băgat încă.” Cu aceste observații filozofice, ne-am cufundat amândoi în tăcere.

Deodată, tânărul a zis: „Domnule, pot să vă întreb ceva? Ce faceți cu hârtiile astea?” „Lucrez”, i-am răspuns. „Bine, dar unde ajungeți cu lucrul?” I-am răspuns: „Nu aș fi fericit fără munca.” „Orânduirea”, a mârâit el. „Intr-un fel”, am spus. Și din nou tăcere. După puțin timp, s-a întors iar către mine. „Domnule, pot să vă mai întreb ceva?” „Spune”, am replicat. „De ce purtați părul atât de scurt?” Asta m-a surprins oarecum, dar i-am dat un răspuns direct. „Sunt un nonconformist, un independent, poate chiar un revoluționar. Dar îmi port părul așa cum îmi place.” „Nu vă place părul meu, nu-i așa?” „Uite ce-i, prietene”, am zis hotărât, „n-am zis o vorbă despre părul dumitale. Nici că- mîi pasă de felul în care îți poartă cineva părul. Poate că îți proiectezi propriile îndoieli asupra mea.”

În această conversație criptică am avut sentimentul că între noi se închea un fel de legătură. De fapt, îmi plăcea tipul și el nu părea să mă deteste. A tăcut iar.

Intervalul a fost mai lung de astă dată. Apoi: „Domnule, pot să vă mai întreb ceva? Păreți fericit. Cum se face? De ce nu sunteți plictisit ca mine?”

„Eu, plictisit? Glumești. De ce ar fi cineva plictisit într-o lume fascinantă ca aceasta? Nu, domnule, mie îmi place. De fapt, o iubesc. Nu am fost niciodată plictisit — adică, realmente plictisit — toată viața mea. Sigur că am avut și momente mai proaste, dar foarte puține.”

„Hei, asta-i ceva — sunt sigur că e ceva.” S-a uitat la mine ca la o curiozitate. „La colegiu ne învățau să fim plictisiți.” „Nu mai spune! Scârbos colegiu, după mine.” „Poate”, a rânjit.

Si acum a venit răsplata — una cât se poate de uimitoare. „Știți ceva, domnule? Îmi pare că v-ați găsit pacea minții. Așa este?” În mod evident, mintea băiatului era agitată și încordată, dar căuta un fel de realitate — asta se vedea clar.

„Ei bine, ai enunțat o presupunere și ai pus o întrebare cinstită. Nu mi-a mai fost adresată niciodată atât de brusc. Dar, da, este adevărat, mi-am găsit pacea minții, sunt recunoscător să spun asta. Mi-a luat câțiva ani până am ajuns aici, dar am găsit răspunsul și nu l-am uitat niciodată, Sper să-l găsești și tu.”

„Care este răspunsul?” Întrebarea, rostită încet, era încărcată de sinceritate.

„O, nu, nu ți-l pot spune. Este destul de personal și, în plus, nu sunt sigur că l-ai înțelege.”

„De ce nu l-aș înțelege? Nu sunt tâmpit. Haideți, fiți sincer cu mine.”

Tot nu am cedat. „Vezi, nu ești tocmai genul care să primească o sugestie simplă, îmi dai impresia că ești, să zicem, destul de complicat și plin de conflicte interioare, în plus, faci parte din generația tânără și presupun că, din punctul tău de vedere, sunt demodat și ce mi-a adus mie liniște s-ar putea să fie complet nefolositor pentru tine.”

Sigur că încercam să-i trezesc interesul prin această tehnică de retragere. Nu voiam să ratez această întâlnire întâmplătoare. Sigur că nu i-am spus că sunt preot. N-am vrut să-l îndepărtez.

„Am destul creier, ca să fie simplu”, a protestat el printr-un enunț remarcabil de puternic în înțelepciune.

Dorea secretul liniștii

„Deci, vrei să afli cum mi-am găsit eu personal liniștea? Nu glumești?”

„Chiar vreau să aflu”, a declarat el.

„Bine, am să-ți spun secretul, dar stai bine în fotoliu. Si nu-mi veni nici cu argumente. Poți să-l accepți sau nu, treaba ta, dar tu mi l-ai cerut. Este Isus.”

S-a lăsat o tăcere grea. În cele din urmă: „Isus, eh?” Părea să savureze numele. Apoi a adăugat: „Se pare că Isus se întoarce, nu-i așa?” „Nu știi să fi plecat vreodată.” Am râs amândoi, dar oarecum serios. În acel moment aterizam. Avionul a rulat către poartă. Tânărul s-a întors cu o privire serioasă pe chip și a întins mâna. Părul lung și părul scurt și-au strâns mâinile. A pornit pe culoar, apoi s-a uitat înapoi. „Hei, știți ceva? S-ar putea să mă gândesc la asta într-o zi. Ne mai vedem.”

De ce i-am dat acest răspuns la liniștea minții și nu la plictiseală sau la frustrare? Ei bine, pentru că l-a dorit, și a obținut ce a vrut. Și presupun că am simțit că avea dreptul la ceva personal.

Când eram tânăr și uneori mă poticeam, am citit ce a spus Isus: „V-am spus aceste lucruri, pentru ca... bucuria voastră să fie deplină” (Ioan 15,11). Nu știi de ce, aceasta m-a atras; de fapt, m-a acaparat. Și atunci am întrebat: „Ce lucruri?” — și mi-am răspuns că ele sunt credința, speranța și dragostea. Am crezut în această formulă și am încercat să gândesc și să trăiesc pe această bază. A mers. Sincer și sigur, nu am fost niciodată plictisit sau sătul, sau frustrat de când am adoptat această învățătură.

Poate că unii îmi vor eticheta atitudinea drept „religioasă” și, din acest motiv, o vor respinge. Dar tânărul hippie din avion a acceptat-o. Cel puțin, a părut să o ia în considerare cu bunăvoință. Dacă i-as fi servit argumente, propăvăduind paternalist, s-ar fi împotrivit și probabil ar fi respins ideea. Și cine l-ar fi putut învinovăți? Dar când i-am împărtășit simplu în cuvinte puține, cu accent pe „puține”, experiența mea personală, a manifestat respect pentru un punct sincer de vedere și pentru realitate.

Iată un fapt științific sigur. Dacă o formulă de gândire îi poate elibera pe unii oameni de plictiseală și de frustrare, de aici decurge logic că se poate dovedi, în mod similar, benefic și altora, care o examinează și o experimentează în mod obiectiv. În orice caz, este posibilă dezvoltarea unor atitudini mentale la un nivel conștient la care nimic nu poate scădea valoarea unei reacții savuroase la experiența vieții. Și dacă sunteți atât de plictisit încât vă îndoiiți că puteți deveni astfel, începeți doar să gândiți că puteți și veți descoperi că într-adevăr puteți.

Iubiți viața și viața vă va iubi

S-a întâmplat să aud ceva minunat la televiziune. Era un interviu cu Artur Rubinstein, ilustrul muzician. Un reporter îl întreba care este secretul succesului său. Talentul, norocul sau poate publicitatea bună? La aceste întrebări neinspirate, Rubinstein a dat un răspuns superinspirat: „Am descoperit că dacă iubești viața, viața te va iubi.” Nu sună a răspunsul unui om plictisit sau frustrat, nu-i așa?

Ei bine, este un fapt că dacă iubiți viața, viața vă va întoarce într-adevăr iubirea. Veți primi o minunată înălțare spirituală, așa încât veți simți freacă perpetuu al vieții și un adânc sentiment de fericire. Cu o sensibilitate acută, vă veți putea păstra constant plăcerea pentru lume și pentru oameni. Această înălțare spirituală vă va conduce spre o experiență superioară.

An de an, de peste douăzeci și cinci de ani, soția mea și cu mine ne petrecem o parte a vacanței în Elveția. Ne place să urcăm puțin pe munte. Frumoasa vale Lauterbrunnen este zona favorită pentru excursii. Este una dintre cele mai extraordinare văi tăiate între dealuri „striate și vechi ca soarele*.” Valea este străbătută de un râu glaciatic ce izvorăște din vâr- furi de munte.

Acum câțiva ani, mergând pe o potecă din vale, am observat o funie mică, ceva mai mult decât o frânghie, atârnată de înălțimile din jurul Miirren-ului. Ne-am apropiat, întrebându-ne ce rost avea funia aceea coborâtă peste stâncă.

Mai târziu, am ajuns în același loc și am văzut o funie mai mare. Și mai târziu, funia a fost înlocuită cu un cablu puternic. Vedeam, de fapt, începuturile puternicei inițiative tehnice care a avut drept rezultat cea mai lungă cale de funicular din Alpi, Schilthornbahn. Iar în cea mai recentă vizită pe care am făcut-o în Elveția, am urcat pe Schilthorn cu acest funicular, ridicându-ne de la 900 de metri la 3300 de metri în treizeci de minute de plutire silențioasă prin aer.

Din vârful muntelui Schilthorn, datorită poziției sale deosebite, vezi una dintre cele mai magnifice și mai colosale priveliști din lume. Panorama se întinde de la Pădurea Neagră la Mont Blanc, cuprinzând un pisc după altul. Rămâi fără grai în acest loc singuratic, vizitat altădată doar de vânătorii de capre negre, în stâncă este încastrată o tăbliță de bronz pe care sunt scrise în germană cuvintele:

*Gross und wunderbar
sind deine werke
Herr allmächtiger Gott*

„Mărețe și minunate îți sunt operele, Doamne Atotputernic.” Pe acel pisc al muntelui Schilthorn, plin de admirație și venerație, simți că iubești lumea și te simți iubit de ea.

Plictisiiți, frustrați, cei ce s-au săturat de toate ar face bine să fugă din orașele din ce în ce mai murdare și mai zgomotoase și să facă din nou cunoștință cu mărețea lume a naturii. Ascultați mugetul mării pe o plajă singuratică. Plimbați-vă de-a lungul unui pârâu cântător. Lungiți-vă pe iarba unei pajști și priviți norii albi ce plutesc asemeni unor corăbii pe întinderea albastră a cerului. Ridicați-vă ochii spre dealuri, pentru că puterea de acolo vine.

De fapt, buna-dispoziție mentală este cea care alungă plictiseala și elimină frustrarea pentru totdeauna. Orice ființă umană trebuie să aibă experiențe însușitoare, care s-o ridice cu ade- vărat la niveluri înalte ale minții, de genul celor care nu se pot uita nicicând și care trăiesc veșnic.

Flori deasupra muntelui Matterhorn

O astfel de experiență am avut eu, soția mea Ruth și vechiul nostru prieten Arthur Cordon pe 12 august 1970, timp de o oră, între 11.00 și 12.00 ziua. Ziua și ora mi s-au imprimat pentru veșnicie în memorie. Dacă ar fi să alunec vreodată înspre plictiseală și monotonie, m-as întoarce imediat la amintirea de neuitat a acelei ore. Pentru că atunci am zburat într-un elicopter mic deasupra Alpilor, foarte aproape de munți, de ghețari, de văi și, în cele din urmă, deasupra muntelui Matterhorn însuși. Pentru că formidabilul impact vizual s-a dovedit a fi un eveniment de seamă din viața noastră, care a conținut nu puțină aventură.

A m relatat adesea propria mea versiune a acestei experiențe, dar trebuie să recunosc că Ruth o exprimă mai plastic. Așa că am s-o las pe ea să spună povestea, așa cum apare în cartea ei*:

Ne aflam într-una din vizitele noastre la Zermatt, un oraș elvețian cuibărit într-o vale de la poalele muntelui Matterhorn. Această turlă gigantică de granit colțuros arată ca un cuțit imens înfipt în cer. Vârful lui se ridică la peste 4 200 de metri deasupra nivelului mării. Nu departe se găsește Monte Roșu, cel mai înalt munte din Elveția, dar acesta crește în înălțime mai treptat și nu este la fel de dramatic.

* Citat din *Thanatopsis* de William Cullen Bryant.

* *The Adventure of Being a Wife* (Aventura de a fi soție) de doamna Norman Vincent Peale, Prentice-Hall, Inc., 1971.

Matterhorn stă singur, melancolic, sumbru, punctat chiar și vara cu gheață și zăpadă. Multă vreme, localnicii au crezut că este casa diavolilor sau a spiritelor rele, care puteau azvârli fulgere sau bolovani mari către orice om care ar fi îndrăznit să se apropie. Cineva a afirmat odată că Matterhorn este mai mult decât un munte; este o „prezență”. Așa este.

În timpul acestei vizite la Zermatt, am stat în cabana unui vechi prieten, Theodore Seiler, bancher elvețian și președinte al Seiler Hotels. Ted Seiler a crescut în Zermatt Bunicul lui a deținut primul hotel acolo, Monte Rosa, unde Ted își primește încă oaspeții. La acest hotel s-a întors Whymper, primul om care a urcat pe Matterhorn, după triumfala dar tragică sa ascensiune, în cursul căreia au murit trei oameni. Există lângă intrare o placă de bronz ce comemorează acest eveniment.

Ted Seiler ne-a spus că, în afară de ascensiunea pe Matterhorn, cel mai dramatic mod de a vedea peisajul este din elicopter. A adăugat că lângă Zermatt existau întotdeauna două elicoptere gata de zbor, pilotate de piloți germani în cel mai mic încăpeau patru persoane, iar în cel mare, șase. Făcuseră deja câteva operațiuni de salvare în munți, dintre cele mai dramatice. Ted Seiler ne-a spus că dacă vremea era bună, putea încerca să ne aranjeze un zbor pe deasupra vârfului muntoase și a ghetarilor din apropiere. Ne-a asigurat că dacă vedeam această priveliște, nu aveam să o uităm nicicând.

Părea palpitant, dar și puțin înfricoșător. Nu mai fusesem într-un elicopter decât o singură dată în viață, pentru a vedea un teren. Dar Norman, în călătoria pe care o făcuse în Vietnam la cererea președintelui Nixon, zburase de multe ori cu elicopterul.

Pe tot parcursul primei părți a vizitei noastre, vremea a fost instabilă. Mare parte din timp, Matterhorn a fost învăluit de nori. Când se îndepărtau pentru câteva momente, vedeam versanții piscului cel mai înalt acoperți cu zăpadă proaspătă. Dar vârful în sine era prea abrupt pentru a permite zăpezii să se așeze pe stâncile colțuroase.

O zi perfectă în Alpi

În noaptea premergătoare ultimei noastre zile în Zermatt, vântul a început să bată către nord — semn de vreme bună, a spus Ted Seiler. Și nu s-a înșelat — a doua zi a fost, din zori, scânteietoare și luminoasă. Cerul era de un albastru adânc, de cobalt, fără nici un nor. Lumina aurie a soarelui se revărsa pe străzile Zermatt-ului, înveselit de stegulețe colorate și de ferestre pline de petunii și muscate.

S-a telefonat la aeroport — un pătrat de beton construit într-un versant, chiar deasupra șinelor de cale ferată din partea de nord a orașului. Ni s-a spus că dacă ajungem acolo la ora unsprezece, avem șanse mari să zburăm. Elicopterul mai mare era în reparație, dar cel mic funcționa. Deoarece era loc pentru trei persoane cu excepția pilotului, Arthur Cordon, care se afla și el în Zermatt, a spus că ar vrea să meargă cu noi.

Am făcut zece minute până la construcția înaltă, asemănătoare unui siloz, care adăpostea liftul ce urca vizitatorii la aeroport. Am apăsat un buton, ne-am identificat vorbind la un interfon de felul celor pe care le vezi în holurile blocurilor și, în scurt timp, ne-am văzut pe o imensă suprafață pătrată de beton, cam cât jumătate dintr-un teren de fotbal. Un cerc vopsit cu un H mare în centru constituia, evident, ținta piloților la aterizare. Prin ușile deschise ale unui hangar se putea vedea mașina mare, roșie, la care se lucra. Ni s-a spus că elicopterul mai mic era în patrulare, dar avea să revină în curând.

A m stat în lumină strălucitoare a soarelui și am așteptat. Sentimentele mele erau un amestec de entuziasm, nerăbdare și puțină neliniște, la gândul îndepărtării de pământul prietenos într-o bulă de plastic neajutată de altceva în afara unei elice greoaie și a unui singur motor. Așteptând, am vorbit despre Whymper și despre alpinism și despre lucrurile ciudate și periculoase pe care le fac oamenii în căutarea fericirii.

Urechile noastre au sesizat bătăitul elicopterului înaintea ca ochii să-l vadă. Apoi a apărut deodată deasupra noastră, ca o libelulă gigantică. Cu zgomot și stâmbind o rafală de aer rece de munte, aparatul s-a așezat pe platforma de beton. Pilotul a oprit motorul. Paletele elicei s-au rotit din ce în ce mai încet, până au rămas nemișcate.

Rezervoarele de combustibil au fost reumplute. O parte din echipamentul de salvare a fost scos, ca să ni se facă loc. Aproape fără a apuca să ne dăm seama ce se întâmplă, Norman și cu mine ne legăm centurile de siguranță pe locurile din spate. Arthur s-a așezat în față, în stânga. Pilotul tânăr, calm și sigur pe el, era în dreapta. „Unde vreți să mergeți?”, ne-a întrebat.

La aceea a, șeful stației, care stătea pe platfo rmă, i-a spus ceva pilotului prin fereastra deschisă. A vorbit în germană și n- am înțeles, dar o anumită rezistență din partea pilotului și apoi o ridicare din umeri, când șeful stației a insistat, mi-a dat un fior de neliniște. I se cerea să își împingă elicopterul dincolo de limită ca să ne arate splendorul munte?

Ușile s-au închis. Pilotul și- a aranjat căștile. Cu mâna dreaptă ținea manșa. Cu stânga, a răsucit regulatorul dintre cele două locuri din față. Elicopterul a vibrat, s-a pus în mișcare și a început să se ridice. Deodată, simțind că îmi stă inima pe loc, mi s-a părut că săltăm pur și simplu de pe platforma de beton în aerul subțire. Nu fusese nici un rulaj pe pistă, cum fac avioanele obișnuite. Ne-am aplecat în vânt — și am sărit!

Am luat-o de- a lungul văii, zburând la mai puțin de șaptezeci de metri înălțime. Pilotul și pasagerul de pe locul din față puteau vedea în jos aproape perpendicular; m-am bucurat că nu era și cazul meu. Vedeam pe panoul cu instrumente indicatorul de viteză; acul oscila între 40 și 50 de noduri. Altimetrul ne arăta că ne aflam la aproximativ 1 800 de metri deasupra nivelului mării și ca urcam.

Am zburat deasupra văii, între pereții stâncoși care se ridicau de o parte și de alta, peste cascade dantelate, peste pășuni verzi presărate cu flori sălbatice de munte. Elicopterul a virat brusc și a pornit înapoi, tot în urcare.

Puteam vedea acum sub noi Zermatt-ul, ca un sat de jucărie, cu cabanele și hotelurile dominate de turla bisericii. Urmam contururile de la estul localității. O dată sau de doua ori mi s-a părut că rata de urcare era insuficientă pentru a ne permite să trecem peste culmea care se profila chiar în fața noastră, dar am alunecat de fiecare dată pe deasupra ei chiar cu ceva rezervă. Vedeam în depărtare cum se târăsc vagonetele portocalii ale funicularului, ca niște buburuze, între piloni. Acum nuanțele închise de verde ale brazilor făceau loc cafeniului și cenușului terenului stâncos de deasupra lîmteii coniferelor. În față, înspre stânga, se vedea un grup de clădiri care marcau punctul terminus al unei linii ferate care urcă abrupt de la Zermatt la Gornergrat, la vreo trei mii trei sute de metri deasupra nivelului mării, un punct de observație căutat de turiștii care vor să vadă întreaga panoramă a ghețarilor și a culmilor alpine.

Dar puțini turiști le-au văzut așa cum le vedeam noi acum. Peste câteva momente, ne aflam deasupra ghețarului Gomer însuși, un râu uriaș de gheață, de un alb orbitor, ciudat brăzdat. Acolo unde se termina, un torent de apă, cenușiu din cauza sedimentelor glaciare, se revărsa de sub peretele de gheață, în dreapta noastră, un pisc maiestuos, Stockhorn, împungea cerul. Altimetrul indica acum 3 300 de metri și mi-am amintit vag și fără prea multă plăcere de regula conform căreia piloții nu trebuie să zboare la o altitudine mai mare de 3 000 de metri fără oxigen. Noi nu aveam oxigen.

Deasupra ghețarului, am gonit cu 60 de noduri. Așa cum era, chinuită și stearpă, mă bucuram să văd acolo gheața colțuroasă de dedesubt, la numai vreo sută de metri sub noi. Dacă se oprea motorul, mi-am spus voioasă, puteam să ne așezăm pe gheața aceea solidă și să așteptăm să fim salvați — poate de un St. Bernard prietenos. Dar apoi, privind înainte, am văzut că ghețarul se sfârșea. Și nu numai ghețarul, ci și muntele, lumea, întreaga creație. Către noi alerga o linie albă subțire, ascuțită ca o lamă de cuțit. Apoi nimic. Doar un fel de gol livid.

Deasupra neantului

Ne-am avântat dincolo de linie, direct în acest abis înspăimântător. Mi-am împins tălpile în podea, de parcă asta ne- ar fi putut reține cumva sus. Sub noi, hăul se căsca abrupt, drept, pe mai mult de un kilometru și jumătate. Atâmam suspendații deasupra unui vid uluitor, înconjurați de culmile înalte, peste umbre purpurii.

Mintea mea rațională știa că puteam zbura la fel de bine peste o milă de neant ca și peste un ghețar, dar stomacul nu părea conștient de aceasta. Stomacul părea să fi rămas, de fapt, deasupra ghețarului. L- am văzut pe Arthur atingând cu mâna bula de plastic în care ne aflam și am știut că și el se întreba ce fac patru ființe umane infinit de mici și de lipsite de importanță într-un loc atât de teribil de sublim. Numai pilotul părea nepăsător. Ajunsesem în spatele cul- milor gemene din Monte Rosa, mai înalte decât capetele noastre, deși altimetrul indica acum 3 700 de metri. Dedesubt, câteva furnici păreau să trudească din greu peste întinderile nesfârșite de zăpadă. Alpiști. „Poate fi periculos”, a spus pilotul, arătând înspre ei, „dacă nu știi foarte bine ce faci. Sunt punți de zăpadă care se pot rupe. Vedeti găurile acelea care arată ca niște peșteri? Dacă ai căzut într-una, ești terminat. Nimeni nu te mai poate scoate de acolo!” A zărit ceva pe o creastă, ceva ce ar fi putut fi un om întins pe zăpadă.

„Să vedem ce e." Elicopterul a luat un viraj brusc; elicea a produs un zgomot surd, mușcând aerul. Am strâns mâna lui Norman. „Nu-i decât un cort", a spus pilotul, în timp ce treceam pe deasupra obiectului. „Uneori, alpinistii încearcă Monte Rosa într-o zi și Matterhorn în ziua următoare și rămân aici peste noapte." Am încercat să-mi imaginez cum o fi sub bucățica aceea de pânză, cu vântul gemând în întunericul înghețat de afară. Nu am reușit.

Matterhorn este impresionant de la distanță. De aproape, este copleșitor. Iar noi eram aproape, atât de aproape, încât mi se părea că văd crăpăturile din pereții săi impunători. Dar când pilotul ne-a arătat câțiva alpinisti, aceștia păreau incredibil de mici, doar niște puncte de culoare lipite de stânca goală. Am trecut pe deasupra unei colibe miciute, cocoțate ca un cuib de vultur pe marginea unei prăpăstii înspăimântătoare. „Acolo petrec noaptea alpinistii", ne-a spus pilotul, „și încep urcușul în zori."

Noi înșine eram încă în urcare, într-o spirală strânsă, care încercuia muntele Matterhorn de trei ori. Mi se părea că motorul găfăia în aerul rarefiat, începeam să simt o oarecare dificultate de respirație și am observat că Norman era în aceeași situație. Acum, altimetrul indica 4 200 de metri; eram aproape la același nivel cu culmea. Vedeam clar crucea de fier care marca locul în care ajunseseră cu multă vreme în urmă Whympet și tovarășii săi. Am urcat și mai mult, ca să putem privi culmea în săși. Acolo, la acea înălțime amețitoare, erau trei siluete miciute care ne făceau cu mâna și am simțit deodată un val de admirație pentru neobositul spirit de aventură care îi făcuse să provoace și să cucerească aceste înălțimi înfricoșătoare. Poate că generația noastră nu era atât de moale și de decadentă, la urma urmei.

Ne-am lăsat apoi să cădem prin aerul luminos, mărețul munte rămânându-ne în urma. „Înghițiți tare", ne-a spus pilotul. „Vă va ușura presiunea din urechi." Zermatt a devenit vizibil, liniștit în lumina soarelui. Platforma de aterizare părea o batistă de pânză. Am făcut un ultim tur și am aterizat exact în centrul cercului vopsit. Zborul luase sfârșit.

Dar experiența nu se sfârșise. Am ieșit din elicopter plutind. Eram încântată cum nu mai fusesem vreodată. Lumea avea o strălucire splendidă si era minunată. M-am uitat la Norman și la Arthur. Aveau fețele aprinse, însuflețirea nu ne-a părăsit zile întregi.

Din elicopter în trăsură

Prietenul nostru Ted Seiler aranjase să fim așteptați de trăsură hotelului. Cei doi cai splendizi s-au întors la trap în sat, sunând vesel din clopoței. Am stat în trăsură veche fără să vorbim prea mult. Vraja înălțimilor nu ne părăsise încă și tranziția de la elicopterul secolului XX la trăsură cu cai a veacului al XIX-lea era atât de bruscă și de stranie, încât totul părea ireal.

În tot restul zilei și de multe ori de atunci înapoi m-am trezit retrăind exaltarea momentului în care am trecut de marginea ghetarului și ne-am aruncat în neant și mi-a trecut prin minte că poate așa se întâmplă când mori; te năpustești în necunoscut, undeva unde nu poți recunoaște nimic, nu te poți agăța de nimic, dar ești totuși susținut și sprijinit deasupra marelui vid ca și cum te-ai afla pe un teren confortabil și familiar.

Fantezie? Poate. Dar îmi amintesc că arunci când ne-am spus în seara aceea rugăciunile, mulțumindu-l lui Dumnezeu pentru privilegiul de a vedea tot ceea ce văzusem și pentru întoarcerea cu bine, nu părea fantezie. Cătuși de puțin.

Ideea de bază aici este că spiritul activat, motivat, înălțat este un antidot sigur pentru paralizia provocată de plictiseală și monotonie.

Firește, nu este nevoie să ajungi efectiv pe culmi de munte pentru a-ți preîntâmpina plictiseala și frustrarea, dar este vital să ai mereu experiențe mentale înălțătoare. Este necesar să vă ridicăți din rutina zilnică prin gândire, pentru că acestea are puterea de a colinda prin toată lumea, chiar dacă faceți acele-leași lucruri. Aceste lucruri vechi trebuie să fie făcute, dar când mintea este însuflețită, ele se fac ușor și fără frustrare. Totul se schimbă atunci când vă schimbați atitudinea.

Larry molâul devine un dinam

Pe Larry „Molâul" l-am întâlnit după ce mă adresasem unei adunări de vreo două mii de agenți de vânzări în sala de bal a hotelului Conrad Hilton din Chicago. În timpul prânzului, un om a venit la mine și mi-a spus: „Domnule doctor Peale, am

investit cinci sute de dolari în discursul dumneavoastră." „E o investiție mare", am spus. „Cum ați făcut?" „Am adus pe unul dintre agenții mei de vânzări să vă asculte", mi-a explicat, „pentru că este plictisit și nu are chef de nimic. Cam atât m-a costat să-l aduc aici, să-l hrănesc, să-l cazez și să-l trimit înapoi. Dar omul ăsta are inteligența, o educație bună și o personalitate plăcută. De fapt, are de toate în afară de energie, vitalitate și însuflețire. Vreau ca dumneavoastră să-l activați, să-l faceți s-o ia din loc."

Mai avusesem câteva asemenea experiențe cu activarea oamenilor plictisiți, așa că l-am întrebat: „Și ce aveți de gând să faceți? Trebuie să-l ajutați. Ce-ar fi să începeți văzându-l pe acest agent plictisit ca pe un alt om, omul care ar trebui să fie?"

„Foarte bine", a fost el de acord, „așa am să fac, pentru că ar putea fi grozav dacă ar pune ceva entuziasm și interes real în munca lui."

„OK", am răspuns, „începeți să-l «vedeți» astfel. Poate că imaginea se va proiecta asupra lui. Și haideți să încercăm să-învățăm că o dată ce-l facem să creadă că poate, chiar poate fi remarcabil."

În timp ce îmi țineam discursul, i-am aruncat o privire sau două agentului, pentru că șeful lui mi-l arătase. Arăta, într-a-devăr, apatic și lipsit de chef. După ce am terminat, a venit la mine și mi-a spus: „Eu sunt Larry Molăul. Așa îmi spune. Eu sunt tipul în care domnul... a investit cinci sute de dolari. Scopul lui este să mă motiveze."

L-am întrebat de unde știa asta. Mi-a răspuns: „Cum să nu știu? Spune tuturor că o să-mi puneți jar sub picioare și ca asta îl costă o grămadă de bani. Nostim, dar domnul... crede în mine mai mult decât cred eu însumi."

Ei bine, era cazul să mă apuc de treabă. L-am luat în apartamentul meu. Era înalt, deșirat și când i-am zis să ia loc, nu a șezut, ci s-a lăsat să zacă practic pe scaun, cu picioarele întinse și mâinile atârmate în lături. Am spus: „Larry, nu așa se stă pe scaun. Stai drept, cu spinarea lipită de spătar pe toată lungimea. Hai să te văd făcând asta, vrei?" Trăgându-se în sus, a obiectat: „Nu văd ce legătură are asta cu discuția noastră."

„Tocmai, că are", am zis. „Ești molău. De-asta ți se spune Larry Molăul! Trebuie să te mobilizezi, altfel cei cinci sute de dolari ai domnului... s-au dus pe apa sâmbetei."

„Domnule doctor Peale", a zis, „cred că sunt un om de treabă. Mă duc la biserică. Mă duc până și la școala de duminică."

„Larry", am continuat, „ce înseamnă să fii viu? Ce este viața? Înseamnă să fii conectat la exterior. După cum spunea odinioară un înțelept chinez, suntem vii în mod proporțional cu numărul de puncte în care atingem viața. Viața este vitalitate. Viața este vigoare. Este energie și entuziasm. O persoană molăie este vie doar în parte. Uite ce-i, trebuie să înveți să te bucuri de viață."

Se întâmplase că direcția hotelului îmi trimisese un coș cu fructe și era unul dintre cele mai pline de imaginație din câte văzusem vreodată. Era în el un măr ca o operă de artă; și una sau două portocale frumoase; un grapefruit mare, grozav și o banană lungă. „Larry, am spus: privește coșul ăsta cu fructe. Doar privește-l. Ai mai văzut vreodată un asemenea măr? Nu-i o frumusețe? Mărul ăsta trebuie să vină din dealurile Oregonului, unde nopțile reci îi întăresc coaja și fac fructul zemos. Sau poate că a crescut în statul New York, unde merele sunt grozave. Și uită-te la portocala asta. Are în ea tot soarele Floridei sau al Californiei. Și banana; are frumusețea tropicelor. Nu-i nemaipomenit coșul acesta cu fructe?"

„Ba da", a recunoscut el.

„Dar de ce m-aș entuziasma în privința lui?"

„Pentru că așa trebuie să reacționezi — să vezi lucrurile frumoase și minunate, să vezi totul în acest fel, pentru că așa sunt, de fapt — fiecare — un miracol." „Chiar credeți asta, nu-i așa?", a zis Larry. „Absolut. Uite cum strălucește superbul lac Michigan în lumina soarelui. Doamne, nu-i grozav? Practică această atitudine față de orice. Dar practic-o efectiv. Gândirea îți va fi pe potrivă entuziasmului, dacă faci asta. Și încă un lucru: nu sta în preajma oamenilor plictisiți. Ar putea încerca să-ți dea impresia

că sunt cei care au înțeles ce-i cu viața. Dar nici că ar putea fi mai departe de adevăr. Asociază-te cu aceia conduși de un entuziasm real."

„Bine", a spus Larry Molâul, pe un ton prozaic. „Vreți să mă pun în mișcare și să mă înflăcărez. Am să încerc."

Peste câteva luni s-a întâmplat să mă duc în orașul lui și să țin un discurs pentru Camera de Comerț. M-a întâmpinat la aeroport. „Ce mult mă bucur să vă văd", m-a salutat. „Haideți să mergem. Sunt atâtea lucruri de văzut pe-aci!"

„Uite, Larry", i-am spus: „am fost tot pe drum și sunt obosit. Vreau să mă duc la hotel, să mă odihnesc. Trebuie să țin un discurs, știți."

„Cum adică să vă odihniți?", a întrebat Larry. „Unde este toată energia, vitalitatea și entuziasmul de care vorbești?"

L-am aprobat, supus. „Hai s-o lăsăm baltă cu hotelul. De unde începem turul orașului?"

Mi-a arătat totul, comentând: „Acesta este cel mai grozav liceu", „Un parc nemaipomenit", „Ultimul răcnet în materie de spitale". Se comporta ca și cum orașul i-ar fi aparținut lui personal.

În cele din urmă, a oprit mașina în fața unei case drăguțe. „Nu-i așa că e o frumusețe?", a întrebat. Trăgându-mă înăuntru, a declarat: „Iat-o — soția mea. Nu e minunată?" Spunând aceasta, a sărutat-o entuziast. Iar eu ajunsesem deja atât de încântat, încât am sărutat-o la rândul meu.

„Domnule doctor Peale", mi-a spus ea, „Larry este atât de schimbat, atât de minunat de pozitivist. Este... este..." a șovăit. „Este atât de plin de viață!"

Ce s-a întâmplat cu plictisul, apaticul, molâul Larry? Este foarte simplu și într-adevăr minunat. Procesul cultivării gândurilor incitante i-a înviat mintea. A devenit o persoană plină de viață. Gata cu plictiseala pentru el!

Este o zi minunată pentru asta

Practicarea entuziasmului poate anula plictiseala și, dacă este consecventă, entuziasmul vă va intra în scurt timp în obișnuință. Răposatul Wilbur L. Cross, de patru ori guvernator al statului Connecticut, era cunoscut pentru felul neobișnuit în care își saluta dimineața familia. Indiferent de vreme, spunea; „Este o zi minunată pentru asta."

Puteți găsi propriul înțeles la acest comentariu enigmatic, dar nepotul lui nu își amintește de vreun moment în care profesorul de la Yale, mai târziu guvernator, să fi avut vreo problemă cu plictiseala sau cu frustrarea. Cum ar ajunge să gândeți asemenea guvernatorului Cross și fiecare zi poate deveni într-adevăr o zi minunată pentru asta.

Dar întrebarea este cum să ne schimbăm atitudinea. Unul dintre răspunsuri este să ne folosim gândirea și bunul-simț, în loc să reacționăm emoțional.

Îmi amintesc bine de un om care m-a sunat la telefon cu ceva vreme în urmă. În mod evident foarte încordat, a declarat tragic: „Am ajuns la capătul funiei și am hotărât că singurul lucru pe care îl am de făcut este să îmi zbor creierii."

„Uite ce-i", am răspuns, „asta nu are sens. De ce nu-ți zbori mai bine spiritul? Ce-ar fi să vii la mine la birou și să stăm de vorbă?"

A venit. Cu un aer descurajat, și-a lăsat capul în palme și a gemut: „Totul s-a dus, nu mai am nici o nădejde. Trăiesc într-o beznă profundă. De fapt, mi-am pierdut orice chef de viață. Sunt frustrat, plictisit, sunt complet la pământ."

„Haide să vedem care-i situația dumitale", am sugerat. Am luat o coală mare de hârtie, am tras o linie pe mijloc de sus până jos și i-am zis să scriem în partea stângă toate lucrurile pe care le-a pierdut și în dreapta lucrurile care i-au rămas.

„E foarte ușor”, mi-a spus abătut. „Un lucru e sigur; nu o să avem nevoie de coloana din dreapta. Nu mi-a rămas nimic, punct.” L-am întrebat: „Când te-a părăsit nevasta?” „Ce vreți să spuneti?” a exclamat. „Nu m-a părăsit. Soția mea mă iubește!”

„Asta-i grozav”, am spus. „Atunci acesta va fi punctul numărul unu în coloana din dreapta — «Nu m-a părăsit soția.» Acum spune-mi, când au fost închiși copiii?”

„Ce întrebare stupidă!”, a strigat. „Copiii mei nu sunt la închisoare!”

„Bine”, am zis. „Asta-i numărul doi în coloana din dreapta — «Copiii nu sunt la închisoare.» Dar presupun că nu mai ai deloc poftă de mâncare cu toate necazurile astea.”

„Știi, e ciudat”, a recunoscut el, „dar chiar așa rău cum stau lucrurile, pot mânca tot ce văd în fața ochilor.” Așa că am trecut în coloana din dreapta: „Pot mânca tot ce văd în fata ochilor.”

Ei bine, am continuat astfel cu alte câteva puncte și el a început să priceapă încotro ne îndreptam.

„Am înțeles. Ciudat cum se schimbă lucrurile dacă le privești dintr-un alt unghi.”

Când am adunat toate lucrurile bune care i se întâmplau, am spus: „Uite câte avuții posezi. Nu-i nevoie să-ți zbori creierii. Nu trebuie decât să-ți «zbori» spiritul. Și nici măcar n-am trecut de suprafață în enumerarea lucrurilor pozitive pe care le ai. Termină cu frustrarea asta teatrală. Ce încerci să faci, să fii plictisit, așa cum spune toată lumea că ar trebui să fii?”

Și-a folosit capul și a terminat într-adevăr cu frustrarea.

La douăzeci și unu de ani trecuse prin toate

Când va plictisiți până la frustrare și sunteți sătul de toate, vă va fi de folos să vă amintiți că există o experiență atât de vitală, încât poate distruge plictiseala fără urmă, într-o clipă. Să vă povestesc despre cineva care a avut-o, și a avut-o foarte serios.

Un student dintr-un an terminal a venit să mă consulte, A declarat: „Am să va spun totul direct. M-am săturat. Viața este putredă. Nu sunt doar plictisit, ci și sătul de toata porcăria asta.”

„Sigur că ai văzut multe până acum. Câți ani ai?”, l-am întrebat.

„Douăzeci și unu”, mi-a răspuns.

„Și ai trecut prin toate până la douăzeci și unu de ani?”

„Exact”, a spus. „Nu-i nimic care să-mi fi scăpat. Sex, băutură, droguri — le-am avut pe toate. Si știi ceva? Și ele m-au avut pe mine. Așa că sunt sătul de toată treaba asta blestemată. Ce mai urmează? Sau, mai bine zis, mai urmează ceva?”

„O, da”, am spus, „urmează ceva, ceva de care tu, care ai trecut prin toate, nu te-ai apropiat încă.”

„Ce- ar pute a fi?”, a întrebat.

„Dumne zeu”, am răspuns.

„Poftim? Credeam că a murit.”

„Ei bine”, m-a informat tânărul, „nu văd de ce nu v-aș spune, eu nu merg pe linia asta cu religia.”

„Atunci de ce ai venit să mă vezi?“, l-am întrebat. „Știi că eu cred în Dumnezeu.“ Apoi mi-am răspuns la propria mea întrebare. „Am să-ți spun eu de ce: chiar dacă mintea ta conștientă îl respinge pe Dumnezeu, inconștientul îl caută. Nu ești sincer cu tine însuși. Ai venit aici fiindcă vrei să îl găsești pe Dumnezeu.“ „Nu“, a spus, „nu mă interesează deloc treaba asta.“ „Ei bine, faci cum vrei; dar Dumnezeu este răspunsul tău, prietene“, am spus.

„Foarte bine. Vă mulțumesc mult.“ Și a plecat în noapte. Mi-am zis că n-am avut pic de succes cu el.

Ce s-a petrecut ulterior a fost unul dintre lucrurile acelea rare, care se întâmplă când și când. Era o noapte rece, cu ploaie amestecată cu ninsoare. Plecând din biroul meu din New York, a luat-o spre vest pe Strada 29 printr-un cartier destul de deprimant, cu depozite. Și, mergând pe stradă, s-a înfuriat, „Vechea poveste, vorbăria despre Dumnezeu!“ Bodogănea. „Dumnezeu, Dumnezeu — numai asta știu să spună. Dumnezeu, Dumnezeu și iar Dumnezeu!“ Apoi s-a auzit pe sine spunând deodată: „O, Doamne, dacă ești, ajută-mă!“

Aceasta era o rugăciune; una adevărată. Cerea ceva și a primit. Și încă din plin. Dintr-o dată, a început să simtă o fierbințeală în cap — o arsură ciudată, mi-a spus. Apoi fierbințeala a părut să se răspândească în tot trupul, până la picioare, și a avut sentimentul că a fost tămbăduit de ceva ce se ascundea în adâncul lui.

Parcă era înconjurat de „o lumină eterică“. Clădirile cenușii îi păreau palate, chipurile puținilor trecători erau frumoase. Trotuarul părea că se ondulează ca și cum ar fi luat foc. Și-a zis: „Ce se petrece cu mine? O iau razna!“ Și a dat fuga înapoi la mine ca să îmi povestească, exclamând: „Dumnezeule, ce se petrece cu mine?“ „Totmai am spus. Dumnezeu este ceea ce ți se întâmplă.“ Din acel moment, tânărul a început să simtă viața și să se bucure de o expansiune a conștiinței cum nu mai cunoscuse până atunci. A devenit organizat. Toată vechea plictiseală i-a dispărut așa cum cad frunzele, toamna.

Oamenii activi nu se plictisesc niciodată

Am observat că oamenii activi și interesați profund de orice se petrece în lume nu au șanse să devină plictisiți, frustrați, lipsiți de chef. Cu cât te implică mai mult în ceva, cu atât ai mai mult avânt. Cu cât mintea este mai activă, cu atât va funcționa mai bine și mai mult timp. Încetinirea poate duce la plictiseală, dar nu și dacă îți exersezi tot timpul mintea citind, gândind sau participând la ceea ce se întâmplă. Puteți evita plictiseala toată viața dacă vă păstrați mintea vie toată viața.

Mișcați-vă, gândiți, participați neconțenit — acesta este secretul de aur al existenței mereu fascinante. Am un prieten în vârstă de șaptezeci și cinci de ani. Răde când este întrebat când are de gând s-o lase mai încet și să se pensioneze. „De ce aș face-o?“ întreabă la rândul lui. Mă simt bine din punct de vedere fizic. Mintea îmi lucrează constant și produce idei noi. Încă mă descurc cu o cantitate enormă de muncă. Am muncit în totdeauna, îmi place să muncesc. De fapt, nu știu ce m-aș face fără muncă, și mă refer la muncă multă.“

Omul acesta nu se gândește prea mult la timpul liber. Nu joacă golf, de pildă, înoată și îi place să facă din când în când câte o excursie lungă, obositoare.

Dar după aceea se întoarce repede la muncă. Este entuziasmat și încântat de o idee nouă din care poate rezulta un nou proiect care va însemna și mai multă muncă. Din fericire, acest om poate delega responsabilitățile și și-a construit echipe excelente.

S-a gândit o clipă. „Sătul? Frustrat? Plictisit?“ A reflectat la această chestiune. Nu găsesc decât un singur moment. Asta a fost când m-am lăsat convins să-mi iau liber o săptămână, ca să stau absolut degeaba. Cea mai rea experiență pe care am avut-o vreodată.“ S-a cutremurat. „M-am plictisit îngrozitor. Cu această excepție“, a conchis, lovindu-mă pe spate, „nu am fost plictisit sau frustrat în viața mea și nici tu n-o să fii dacă gândești, te miști, participi neconțenit la ceva.“

Ce este, așadar, de făcut în chestiunea plictisului și a frustrării?

1. *Întipăriți-vă bine în minte acest fapt existențial — nu trebuie să fiți plictisit, frustrat sau sătul de toate.*
2. *Concentrați-vă asupra motivației incitante. Plictiseala nu poate supraviețui alături de ea.*
3. *Adoptați filozofia care ne învață să ne bucurăm „cu o bucurie negrăită și strălucită“.*

4. *Nu vă feriți de adevărata credință spirituală. Veți găsi în ea entuziasmul care alungă plictiseala.*
5. *Țineți minte: dacă iubiți viața și viața vă va iubi pe dumneavoastră.*
6. *Evadați din orașele murdare și zgomotoase. Căutați pe cât posibil pâraiele, pășunile, munții. Natura împrășteie plictiseala.*
7. *Așa cum a făcut altădată molăul Larry, practicați entuziasmul. Exersați gândirea entuziastă până ce veți deveni un entuziast. Și nu uitați niciodată că puteți dacă sunteți convins de acest lucru.*
8. *Descoperiți-vă adevărata personalitate. Lucrurile sunt mai bune decât par.*
9. *Căutați tovarășia oamenilor entuziaști. Lăsați-vă influențat de bucuria lor de viață.*
10. *Gândiți, fiți în mișcare, participați neîncetat.*

NU VA GÂNDIȚI NICIODATĂ LA EȘEC! NU ESTE NEVOIE

Era furtună și frig în acea seară de iarnă în Cleveland. Zăpada pulberată de vântul puternic biciaua Euclid Avenue, strângându-se pe sub felinare.

Când taxiul în care mă aflam s-a oprit la un semafor, am observat o reclamă mare etalată la stația de benzină din colțul străzii. Proslăvea calitățile unei anumite mărci de ulei de motor și prezenta cu litere mari sloganul frapant: „Un motor curat produce întotdeauna putere.”

Numaidecât, această afirmație a devenit parte a discursului pe care tocmai eram pe cale să-l țin în fața a trei mii de comercianți, care umpleau o sală de teatru, în discurs, teza mea a fost că puterea realizării personale este adeseori anihilată de masa de gânduri greșite care se strâng în minte. „O minte curată”, am declarat, „produce întotdeauna putere.”

Am sugerat că dacă puterea scontată nu era produsă, motivul ar putea fi că o parte dintre cei prezenți nu aveau un motor mental curat. Poate era bine să folosească vreun fel de detergent intelectual, care să le spele din minte toate gândurile vechi, obosite, apatice, subrezitoare, de inferioritate, resentimentare și negativiste. Acest proces ar fi curățat motorul mental, permițându-i să producă putere maximă.

În culise, după întrunire, un bărbat s-a năpusit peste mine. Avea în jur de trezeci de ani și părea grozav de însuflețit. „Mi s-a întâmplat ceva”, a declarat. „Acum înțeleg de ce am dat greș atât în afaceri, cât și în viața personală. Din cauză că nu am avut un motor mental curat! În timp ce vorbeai, știji ce am făcut? I-am cerut lui Dumnezeu să-mi purifice mintea. Și a făcut-o”, a încheiat triumfător. „Pare greu de crezut, dar mă simt un om nou; am o nouă putere, sunt sigur de asta.” Aceasta era o transformare subită, dar că era corect în aprecierea sinelui nou descoperit, nu aveam nici o îndoială. Nu avea să se mai gândească la eșec, deoarece cu această nouă, proaspătă perspectivă, gândurile de acest fel erau excluse. „Bine, i-am spus: spune «pot» și vei putea. Ține-o tot așa.” După o scurtă întâlnire, lordul Beaverbrook, publicist britanic și, într-o vreme, ministru, mi-a trimis una dintre cărțile sale* în care discuta din punct de vedere filozofic și practic problema obținerii succesului. În opinia sa, cele trei chei ale succesului sunt judecata, sârguința și sănătatea.

„Potți să ai două dintre aceste însușiri și să ajungi departe. Dar nu vei parcurge tot drumul dacă nu le ai pe toate trei. Există excepții care confirmă regula? Nu cunosc decât una singură”, a declarat lordul Beaverbrook, „și anume Franklin Delano Roosevelt. Lui Roosevelt i-a lipsit sănătatea bună și a fost totuși un om mare. Ar fi putut fi neîntrecut, dacă nu ar fi suferit de acele boli grave.

Sir Winston Churchill, pe de altă parte, a fost sprijinit în prodigioasa sa carieră de toate cele trei chei ale succesului; judecată solidă, hărnicie imensă și sănătate excelentă. A fost cel mai grozav exemplu de om care deținea aceste atribute esențiale.” Cele trei remarcabile calități răspunzătoare de succes sunt, așadar, judecata, hărnicia și sănătatea. „Și cea mai importantă dintre acestea este judecata.” Așa afirmă unul dintre cei mai mari oameni de succes din istoria recentă a Marii Britanii. În capitolul 12, vom discuta despre valoarea sănătății în procesul trăirii creatoare, iar importanța sârguinței este subliniată în tot cuprinsul cărții, în acest punct, ne preocupă mintea, ca factor vital în realizarea personală.

Judecata este un proces al minții; este capacitatea de a gândi într-o manieră logică, rece, ordonată și de a lua decizii sănătoase. Judecata bună reduce factorul de eroare în luarea deciziilor și, până la urmă, succesul depinde de procentajul

* The Three Keys to Success (Cele trei chei ale succesului) de Lord Beaverbrook, Hawthorn Books, Inc., 1954.

deciziilor luate corect. Orice factor care stânjenește judecata eficientă trebuie eliminat, ori cel puțin redus, dacă vrem să avem succes în orice întreprindem. De aici rezultă importanța controlării funcționării minții.

O calitate care împiedică adesea exercitarea judecății este reacția emotivă necontrolată la o oameni și la situații. A fost cauza evidentă a eșecului unui bărbat care, împreună cu soția lui, a cerut să mă întâlnească la o conferință a industriei naționale, unde mă auziseră vorbind despre „De ce obțin cei ce gândesc pozitiv rezultate pozitive.”

„De ce”, m-a întrebat bărbatul, „ratez consecvent obținerea rezultatelor pozitive? După cum se prezintă acum situația, sunt complet ratat!”

„O, nu, Bill”, a protestat soția lui, „ești doar într-o situație proastă în prezent, dar este numai temporară. Nu te gândi la ratare! Nu este cazul.” S-a apucat apoi să explice că soțul ei are o educație excelentă, este instruit și experimentat în domeniul lui, că are, într-adevăr, „creier din belșug”. Dar factorul negativ este că se înfierbântă prea ușor, dă în clocot prea repede. Și poate fi ranchiunos, nestatomic, ba chiar antisocial. „De fapt”, a încheiat ea, „bietul om are probleme cu el însuși.”

Prin muncă sânguincioasă și mult interes pentru slujba lui și datorită capacității sale reale, Bill avansase în cadrul companiei, devenind în cele din urmă vicepreședinte executiv. Dar acțiunea mai ales sub impulsul nervilor; un om încordat, irascibil, care „explodea” adeseori, mai ales atunci când vreuna dintre acțiunile sale în companie era pusă sub semnul întrebării. Pe parcursul ascensiunii sale în companie, își făcuse nu puțini dușmani și nu era prea simpatizat de ceilalți. Cel mai rău lucru care i se putea însă imputa lui Bill părea să fie lipsa de obiectivitate în procesul de luare a deciziilor. Prea des, deciziile care afectau un asociat erau luate pe o bază emoțională sau ca reacție personală față de cei cu care făcea afaceri. „S-a descurcat multă vreme în carieră”, a spus soția lui, citându-i asociații, „datorită capacității Consiliul de Administrație, care a hotărât să aducă pe cineva din exterior pentru a conduce organizația. Bill a sărit până-n tavan”, a spus cu tristețe soția lui. „S-a certat cu toată lumea. Nu se mai controla deloc, în loc să încerce să se calmeze, să analizeze noua situație și să se adapteze în mod inteligent, el și-a revărsat toată frustrarea care se acumulase în ani întregi.”

Rezultatul? A fost dat afară. „Ne-a venit extrem de greu să îl concediem”, i s-a spus soției, „pentru că Bill are o capacitate formidabilă — dar este coleric.”

„Cum e, Bill?” am întrebat. Mi-a răspuns pe un ton rece ca gheața: „Da, asta mi-au făcut. Și nu cred că sunt mai prost decât toți indivizii ăia. O să pun mâna pe fiecare dintre ei și-o să înfig cuțitul adânc și o să-l răsucesc și am să le privesc fețele în timp ce răsucesc.” Observam, de fapt, un caz acut de ură.

M-am trezit înrebându-mă dacă acest om chiar era în stare să gândească. Avea capacitate de judecată sau era pur și simplu bolnav emoțional? Așa că atunci când și-a terminat tirada, l-am întrebat: „Ai găsit ceva pentru viitor?” La care mi-a răspuns că nu credea că era gata, era încă prea furios, „Bun diagnostic”, am fost de acord. „Si nici n-ai să fii gata până ce nu vei începe să gândești obiectiv, să judeci. Pentru a te restabili, lucru de care ești în mod sigur capabil, va trebui să pui capul trăsăturii dumitale volatile, emoționale. Așa că pune capăt erupțiilor și începe să gândești lucid, ca un conducător. Și indiferent de felul în care ai reacționat emoțional până acum, te poți schimba dacă ești convins de lucrul ăsta.

Uită-te la dumneata”, am continuat, „un bărbat de numai patruzeci și cinci de ani, cu adevărat deștept, dar care se comportă ca un copil. Te-ai gândit vreodată că te-ai maturizat fizic, dar, emoțional, ești încă infantil?”

Dintr-un motiv oarecare, remarcă aceasta l-a afectat puternic. A rămas tăcut, apoi a spus: „Știți, nu m-am gândit niciodată la asta. De-abia când ați făcut această observație m-am văzut din alt unghi. Aici este necazul, e clar. Sunt ditamai bărbatul, și totuși un copil. Nu m-am maturizat emoțional. Dar ce pot să fac? Sunt distrus.”

„O, nu, nu ești distrus. Haide să începem sa gândim cu adevărat. Spune-mi, ca om de afaceri rațional, merită sa ai atitudinea și abordarea prezentă?” A zâmbit pentru prima dată. „Sigur că nu. E o pacoste.”

„OK, atunci hai să vedem ce facem acum. Nu reacționa emoțional, gândește doar; folosește-ți judecata obiectivă. Cred că poți ajunge la o decizie sănătoasă.”

Bill s-a adâncit în gânduri. Și și-a demonstrat capacitatea de a gândi. Fără să se aprindă. Fără șovăire, a spus hotărât: „Văd răspunsul. Nu am decât un singur lucru de făcut. Oricât ar fi de jenant, am să mă duc la noul președinte al companiei și am să-i spun că sunt conștient acum de instabilitatea mea emoțională și că, cel puțin, i-am aflat cauza. Am să-i mai spun că sunt sigur că mă pot descurca de aici înapoi. Că dacă îmi va da înapoi vechea slujbă...” a înghițit în sec... „sau orice altă slujbă, îl voi asigura de serviciul meu competent.”

Asemenea schimbări nu se produc de obicei atât de repede sau de ușor, dar am avut senzația că poate, doar poate, privirea pe care omul acesta o aruncase înlăuntrul propriei persoane operase un tratament. Astfel gândind, m-am abținut să îl previn sau să îi sugerez vreun gând negativ. În schimb, l-am felicitat pentru că devenise un alt om,

Că era alt om a demonstrat prin maniera obiectivă în care a tratat cu vechea sa companie. A fost sincer, modest și direct. Noul președinte, fie din cauză că avea nevoie de priceperea lui Bill, fie din milă, fie din ambele motive, l-a primit înapoi, în regim de consultantă temporară. Până la urmă, totul s-a schimbat în bine pentru el. A devenit o persoană motivată nu de personalități, ci de principii, nu de reacția emoțională, ci de judecată.

Când te găsești pe tine însuși

Cee a ce s-a întâmplat de fapt în cazul de mai sus a fost că acest om s-a găsit pe sine, și asta la vârsta de patruzeci și cinci de ani. Unii se găsesc în tinerețe; alții mai târziu. Dar pentru a avea o judecată competentă și capacitate de a gândi și de a acționa, trebuie să te găsești pe tine însuși la un moment sau altul. Trebuie să știi cine ești, ce ești și ce poți să faci cel mai bine. Într-un cuvânt, trebuie să devii o persoană împlinită, aptă să judece corect și să ia decizii obiective.

Norocos este, desigur, cel ce are experiența esențială de a se găsi și de a se cunoaște pe sine de timpuriu. Ca adolescentul Mike, de pildă.

Băiatul acesta, elev de liceu, era irascibil, posac și nesociabil. Părea plin de conflicte și ostilități nerezolvate. Intrase într-o încurcătură și a fost chemat în biroul directorului școlii. A luat loc, încruntat și sfidător, așteptând, după cum a declarat mai târziu, să fie „făcut cu ou și cu oțet de cretinul ăla”.

Dar directorul școlii era un om calm. S-a lăsat pe spătarul scaunului cu o expresie amabilă dar gânditoare, studiind băiatul acesta derutat, în cele din urmă a spus: „Mike, arată-mi mâinile.” Surprins, Mike i le-a întins.

Directorul i-a privit cercetător mâinile, apoi a reflectat cu voce tare: „Mâini puternice, sensibile — mâini de chirurg.” Apoi a spus: „Știi ceva, Mike? Poate că te-ai născut să fii chirurg. Poate că în tine zace un mare chirurg. Ne mai vedem, Mike. La revedere.”

Mike a fost uluit. Nu i se părea de crezut că poate fi tratat astfel. Nedumerit, a ieșit din birou și a plecat pe scări. S-a oprit și și-a privit mâinile. Apoi a avut una din acele trăiri extraordinare, incomparabile, care i se întâmplă uneori unei ființe umane. A avut un fel de iluminare. În acel moment, a hotărât că putea să devină chirurg și că avea s-o facă. A avut o intuiție profundă a calităților lui personale, la care nu se gândise vreodată până atunci.

Ce mai director de școală! Câtă subtilitate, câtă înțelegere. Treaba lui era să facă oameni din pustii rătăciți, să-i ajute pe băieții să-și cunoască potențialul. Acesta este un profesor adevărat, un conducător adevărat.

Puterea controlului mental

Controlul mental este secretul judecății mature și creatoare. Mintea este un instrument menit să vă servească, nu să vă distrugă. Dacă nu este controlată, poate deveni foarte dăunătoare pentru dumneavoastră, dar când este controlată, poate dezvolta o putere nelimitată. Sunt atâția oameni, pretutindeni, care se ratează doar pentru că nu au reușit să-și stăpânească mințile. În același timp, alții fac lucruri uimitoare, exercitându-și controlul mental.

Zburând către un anumit oraș, am fost întâmpinat de o stewardesă care m-a condus la o altă cursă. Am fost impresionat de personalitatea tinerei și de forța gândirii ei. Am întrebat-o: „Cum ați ajuns astfel?”

„Datorită soțului meu”, mi-a răspuns, ceea ce am găsit că era o remarcă neobișnuită; în ziua de azi soții sunt subestimați, după cât se pare. Mi-a spus: „Ar trebui să-l cunoașteți pe soțul meu.”

„Ei bine”, am replicat, „cu siguranță mi-ar face plăcere să-l cunosc. Dar ce are atât de deosebit?”

„Are o putere absolută asupra propriei minți”, mi-a explicat. „Este adeptul controlului mental. De exemplu, a avut un accident și a avut multă vreme dureri, dar știți ce a făcut? Și-a alungat durerea mental. Prin control mental și-a învins durerea. Și își învinge descurajarea sau greutățile în același mod. Soțul meu a practicat mereu controlul minții și așa a devenit un om de mare succes.” „Și dumneavoastră faceți la fel?” A încuviințat cu o mișcare din cap. „Controlul mental îți dă putere asupra lucrurilor, care altfel te-ar doborî. Soțul meu și cu mine nu ne gândim niciodată la eșec.”

Un alt caz de control mental este evidențiat într-o scrisoare pe care am primit-o de la un om care își relatează întreaga poveste a vieții într-o pagină, criptic și succint. Iată-o:

Aceasta este o scrisoare de raport și de mulțumiri. Acum câțiva ani, mă simțeam nenorocit. Iată cum stăteam. Economile de o viață — pierdute. Douăzeci si cinci de mii de dolari datorii. Șomer — nu găseam de lucru. Nici un venit care să asigure hrana și îmbrăcăminte familiei. Aveam o mașină veche, îmi pierdusem, locuința. Mă mutasem cu socrii. Și eram vizitat frecvent de șerif, care mă însoțea la procesele deschise de creditorii mei.

Apoi am lucrat câteva zile cu un contabil, care mi-a împrumutat cartea dumneavoastră, Forța gândirii pozitive. Mi-a spus că era ceea ce-mi trebuia. Am citit-o. M-a convins că greșeam din punct de vedere mental și spiritual. Atitudinea mea negativă, de om învins, îmi aducea eșecurile. Mi-am pus viața în mâinile Domnului. M-am dedicat complet înnoirii spirituale. M-am văzut într-o nouă lumină. Am învățat să îmi controlez mintea.

Acum, adică zece ani mai târziu, trăim într-o casă drăguță pe o peninsulă înconjurată de apă. Am o ipotecă pe 18 000 de dolari, pe care o plătesc. Câștig un salariu bun. Am două mașini nu prea scumpe. Pun bani la bancă. Dar cel mai bun lucru este că m-am găsit pe mine însumi. Și mă simt extrem de bine ajutându-i pe oameni să descopere cine și ce sunt și cine și ce pot deveni, încă o dată vă mulțumesc. Cu sinceritate, al dumneavoastră.

Acest om a descoperit principiile de bază ale realizării. Respinge mental eșecurile. Cunoaște-te pe tine însuți. Controlează-ți mintea. Gândește. Ia decizii corecte. Nu accepta niciodată înfrângerea. Crezi în tine. Acceptă-ți mental viitorul minunat. Nu te gândi niciodată la eșec. Spune pot și vei putea.

O metodă eficientă pentru a face un lucru de succes este echivalarea cu șase cuvinte puternice. Un articol care discuta despre cele mai importante cuvinte din limba engleză, sugera expresii ca „înfăptuiește”, „Eu sunt”, „Acționează acum” și altele, inclusiv cele nouă cuvinte considerate cele mai mari: „A fi sau a nu fi, aceasta-i întrebarea.”* Dar pentru mine, cele șase cuvinte puternice care pot determina succesul oricărei inițiative sau al oricărei persoane sunt: „Găsește o nevoie și satisfăce-o.” Întreprindeți ceva ce satisface o adevărată o nevoie și vă veți vedea cerințele satisfăcute.

Hamburgeri în Park Lane din Londra

Să luăm drept exemplu această poveste fascinantă a noii generații.

Vă vine să credeți? Hamburgerii giganti, înghețata după care îți lasă gura apă, plăcinta cu mere în stil american au cucerit tinerii Londrei, în fiecare zi, la prânz și seara, ei umplu până la refuz Hard Rock Cafe de pe rafinata Park Lane din inima Mayfair.

Dar cafeneaua nu este prea stilată, doar un loc în care se poate mânca, amenajat în spațiul unei foste expoziții de automobile — Rolls Royce, ce-i drept! Fără covoare, fără tablouri, numai mese și scaune; dar mâncarea este de nota zece.

* Citat din Hamlet de William Shakespeare.

Și mai e ceva; spiritul — un spirit grozav. Locul este plin până la refuz de fericire și mult antren. Dacă-ți place muzica hard rock, ești la locul potrivit și, credeți-mă, se aude cât se poate de tare. În ceea ce mă privește, mâncarea îmi este sigur pe plac, cât despre rock — ei bine, dacă zic un pic, înseamnă deja mult.

Isaac Tigrett din Jackson, Tennessee, este tânărul răspunzător de dezvoltarea acestei afaceri unice. Când l-am văzut ultima dată pe Isaac, își purta părul lung și fața îi era acoperită de barbă. O colecție de lanțuri și de medalii îi împodobeau pieptul. Era îmbrăcat în ținuta tradițională hippie.

Dar are stofă de om de afaceri, lucru valabil și pentru asociații lui. În mai puțin de un an, afacerea era înfloritoare. Dar nu banii sunt ceea ce caută ei neapărat. Țelul lor este să găsească un sens vieții și să facă ceva adevărat pentru mulți oameni.

Isaac și-a angajat chelnerițele în urma unui anunț cât se poate de netradițional. „Nu se pot înscrie persoane sub patruzeci de ani. Trebuie să fie femei de modă veche, genul mămos. Experiența nu contează.” O doamnă durdulie s-a prezentat după ce a citit anunțul. „Băieți, căutați o fată bună, nu tocmai tinerică, din Sud? Eu mi-s”, le-a spus, zâmbind larg. A fost angajată pe loc. Chelnerițele acestea iubesc puștimea și viceversa, judecând după glumele pe care și le aruncă.

Neputând găsi în Marea Britanie o înghețată care să-i satisfacă pe deplin standardele din Tennessee, Isaac a experimentat și și-a făcut, în final, propria marcă; și este nemaipomenită! Bunica lui a contribuit cu rețeta de plăcintă cu mere, iar mama cu rețetele de sosuri pentru salate. Tennessee de pe Park Lane se simte la el acasă în Londra.

Băuturile răcoritoare americane abundă, iar milkshake-urile strașnic de înalte sunt cerute de majoritatea clienților tineri.

Câteva afișe de pe pereții altfel goi proclamă sus și tare meritele Tennessee-ului. Dar pe cel mai mare stă scris: „Marijuana — asasină tinereții!”.

Hard Rock Cafe elimină diferențele dintre generații. Sunt mulți adulți și oameni de modă veche ca mine care se dau în vânt după acest loc. Vezi aici orice fel de îmbrăcămintă de sub soare. Nefiind tocmai în pas cu ultima modă, m-am dus acolo în jachetă sport și cravată, dar cui i-a păsat? Nu făceam deloc notă discordantă. Am fost acceptat chiar și în uniformă de pastor.

Isaac, și mulți alții din generația lui, sunt oameni profunzi și serioși. Analizează problemele fiecărei zile, iar atunci când cineva gândeste cu adevărat, poate fi sigur că totul îi iese bine. Spun toate acestea pentru a exprima părerea că avem câțiva tineri, pletoși sau nu, puși pe treabă. Au tot ce le trebuie pentru a-și condiționa constructiv viața. Și dumneavoastră puteți face același lucru dacă sunteți convinși de acest lucru.

Organizați-vă

Am observat în contactele mele cu tot felul de oameni că aceia care se realizează creator, care ajung să aibă cel mai mare succes sunt cei ce ar putea fi descriși drept indivizi organizați. Este vorba despre organizarea internă, în care mintea, spiritul și țelul acționează într-o unitate armonioasă, împrăștiatii sunt cei care dau greș, pentru că, nefiind capabili să se concentreze, totul pare să li se sustragă, înțelegerea le este slabă, direcția vagă, impactul incert.

A te „aduna”, astfel încât toate elementele personalității să-ți funcționeze armonios într-o manieră unitară, înseamnă a-ți asigura succesul a ceea ce întreprinzi. Luați cazul cuiva care începe să se organizeze și urmărește cu uimire metamorfoza. Iată, de pildă, cazul unui agent de vânzări pe care l-am întâlnit în timpul unui zbor cu avionul. Avea moralul foarte scăzut. Entuziasmul i se consumase complet și nu era de mirare, pentru că se afla într-o stare de conflict îngrozitor, simțind că, după cum singur a formulat: „se îndrepta către nicăieri, și încă în viteză.” A dat drumul la o acumulare destul de deprimantă de văicăreli, din care se vedea că înădăiala de sine părea să fie predominantă în gândirea sa. El nu mai credea că culegi ceea ce semeni și în plus, după cum s-a exprimat chiar el; „Nu este oricum munca în vânzări o ocupație destul de degradantă? Ce mare lucru să fii negustor ambulant?”

„În ce fel de vânzări sunteți implicat?”, l-am întrebat. „Oh!”, a replicat, „patronii mă trimit să țin discursuri însoțite de reuniunile agenților de vânzări.”

Am chicotit. „Grozav îi mai însufleții, judecând după felul în care ați vorbit. Cred că patronii dumneavoastră sunt bătuți în cap dacă vă dau o asemenea sarcină.”

„Ei bine, în acest caz, văd probabil în dumneavoastră ceva ce singur nu vedeți, și anume că aveți capacitatea de a inspira, de a fi un motivator, un adevărat lider” „Acum”, am continuat, „în legătură cu aprecierea pe care ați făcut-o relativ la munca de vânzări. Vă înșelați profund. Fără acest tip de activitate, marea noastră economie nu s-ar fi putut dezvolta, nici nu ar fi putut rămâne puternică. Vă sugerez să vă așezați în fiecare zi în fața oglinzii și să vă aduceți la adevărata dumneavoastră înălțime. Spuneți apoi cu voce tare: «Sunt mândru că mă ocup de vânzări. Fac parte din sistemul liberei inițiative. Sunt vital pentru întregul proces de comunicare și distribuție. Sunt reprezentantul uneia dintre cele mai grozave, mai respectate și mai importante profesii din întregul domeniu al afacerilor. Fără mine, un agent de vânzări, tot progresul științific, întreaga fabricație a produselor necesare oamenilor ar înceta, pentru că distribuția se bazează pe mine, un agent de vânzări, care pun produsele la dispoziția consumatorului.»”

După acest mic discurs, bărbatul descurajat a rămas tăcut câteva minute lungi. Apoi, spre uimirea mea, m-a rugat: „Ce-ar fi să spuneți o rugăciune pentru mine?”

„Cu plăcere”, am spus. „Vă voi pomeni în rugăciunile din seara aceasta.”

„O, nu, nu diseară; chiar acum și aici.” Așa că am rostit cu voce joasă o rugăciune care suna cam așa: „Doamne, omul acesta trebuie să inspire lumea, inspiră-l, așadar. Are moralul scăzut și este deprimat. Dă-i o infuzie de entuziasm. Și fă-l să se adune; organizează-i și concentrează-i personalitatea. Amin.” „Mulțumesc”, a spus încet. Se pare că rugăciunea a fost auzită, pentru că peste câțva timp m-am întâlnit cu el la o întrunire. Mi-a spus cu un zâmbet încrezător: „Știi ceva? Dumnezeu vă dumneavoastră mi-ați dat, în avionul acela, puterea să mă adun.”

Ei bine, am fost realmente onorat să fiu asociat cu Divinitatea. Dar oricum, omul se schimbă. Nu avea de ce să se rateze și n-a făcut-o. Ca să primiți ce doriți de la viață aveți nevoie de o motivație direcționată. Dacă vreți să ajungeți undeva, trebuie să știți unde vreți să mergeți și cum să ajungeți acolo. De asemenea, este vital să știți ce vreți să faceți și la ce vă pricepeți cel mai bine. Aceasta înseamnă, în parte, să fiți concentrat și organizat. Și la toate acestea trebuie adăugate o dorință adâncă, o forță mobilizatoare și voința de a munci, a munci, a munci și de a nu renunța niciodată, niciodată, niciodată, nu vă dati niciodată bătut. Amintiți-vă mereu: „Cel ce să dă bătut nu câștigă niciodată, iar câștigătorul nu se dă niciodată bătut.” Acest lucru este esențial pentru cel ce nu se gândește niciodată la eșec și care nu intenționează să dea greș.

Unde vreți să ajungeți?

Acum câțiva ani, un tânăr m-a oprit pe stradă. „Vreau să văd locuri și să ajung undeva”, mi-a declarat. „Cum să fac?” „Unde vreți să mergeți? Spune-mi”, am replicat. „Păi...” a șovăit... „nu știu exact unde.” „Ai o idee generală măcar, dacă nu poți preciza exact?” am întrebat.

Tot nu și-a putut defini obiectivul. Totul era vag și neconcludent.

Atunci am încercat o altă abordare. „Ce știi să faci mai bine? La ce ești priceput?”

Din nou, răspunsul a fost incert. Nu știa exact la ce se pricepea; am dedus că nu se credea prea competent în nimic. „Ei, haide s-o luăm altfel”, am spus. „Ce îți place să faci? Dacă ai putea avea genul de slujbă pe care îl vrei într-adevăr, ceva ce te atrage cu adevărat, ce ar fi?” A clătinat iarăși din cap. „Nu cred că m-am gândit vreodată la asta. Nu știu sigur ce vreau.”

lată-mă, așadar, cu un tânăr care „voia să vadă locuri și să ajungă undeva”, dar nu știa de fapt unde voia să meargă. Mai mult, nu știa la ce se pricepea sau măcar ce voia să facă. Firește, 1-am sfătuit să înceapă prin a-și defini țelul, să decidă ce putea face și să-și stabilească un obiectiv către care să țintească, urmând să muncească perseverent pentru realizarea lui.

Nu aceeași reacție a manifestat un cuplu tânăr, care avea un obiectiv definit și pe care și l-a realizat, în ciuda tuturor adversităților. Dar s-o lășăm pe soție să istorisească povestea în următoarea scrisoare pe care mi-a adresat-o:

Când eram în clasa a noua, am mers cu colegii într-o excursie la New York și v-am auzit, într-o duminică, vorbind. Asta a fost acum vreo paisprezece ani, dar dimineața aceea a însemnat un punct de cotitură în viața mea. Am aflat că aveam în mine ceva mai mare decât aș fi crezut vreodată.

Mintea cuiva este asemenea unui râu care curge la întâmplare dacă nu este dirijat. Am aflat că o persoană trebuie să se hotărăască ce va reprezenta și să nu dea înapoi. Am devenit o persoană care gândește pozitiv.

Când m-am căsătorit cu soțul meu, știam că este un tânăr minunat cu mari posibilități! (Cum sună asta din punctul de vedere al gândirii pozitive?) Voiam doar să-l ajut să-și termine colegiul și să-l ajut să facă facultatea de drept și i-am spus că asta aveam de făcut. (Ce mai soție!)

Nu aveam bani, dar aveam ceva mai important; Dumnezeu era de partea noastră. Aveam dorința și credeam că ne-o puteam realiza. Am lucrat într-o fabrică de confecții și am cusut timp de patru ani. Dacă nu ați lucrat nicio dată la normă, nu veți putea înțelege vreo dată cum trebuie să vă adaptați orga nismul la un ritm rapid, astfel încât să puteți coase 79 de duzini de părți din față de jeans pe zi. N-am să insist asupra tuturor obstacolelor pe care a trebuit să le depășim pentru ca soțul meu să își termine studiile de drept, dar voi spune că acum doi ani dormeam pe lăzi și nici măcar nu eram hippies!

Am trăit cu 200 de dolari pe lună, și eram trei persoane. Avem un fiu în vârstă de șapte ani. Am petrecut astfel șase ani, dar acum soțul meu a luat două examene de barou în două state diferite și a început să practice avocatura pe cont propriu. Eu îi sunt secretară și suntem de-abia la început, dar țelul lui numărul unu este justiția — și cum nu am putea reuși când Dumnezeu ne este partener?

Ce mai fată! A crezut în ea însăși și a crezut în soțul ei. Au știut că au în ei ceva care le poate aduce realizarea, dacă perseverează în urmărirea ei. Nu s-au gândit niciodată să se dea bătăuți. Au mers tot înainte. Este important să înțelegeți necesitatea acestui gen de fer- mitate. Mențineți-vă curajul la cote înalte. Nu vă gândiți să renunțați. Poate fi greu, dar asemenea acestei tinere și a soțului ei, puteți răzbi dacă nu uitați că există ceva mareț pentru care vă străduiți. Concentrați-vă asupra acestui lucru.

Amintiți-vă că lordul Beaverbrook considera că una dintre cele trei chei ale succesului este sârguința, alături de judecată și de sănătate. Energia mobilizatoare, vitalitatea care vă menține în mișcare, în luptă, acționând neîncetat către realizarea țelului este atât de importantă.

Gândirea pozitivă și dinamică

Un factor concludent în prevenirea oricărei forme de eșec este gândirea dinamică și pozitivă. Așa cum am mai spus, cel ce gândește negativist, emițând gânduri negative, activează într-un mod negativ lumea înconjurătoare, atrăgându-și astfel rezultate negative. Dimpotrivă, cel ce gândește pozitiv, emițând gânduri pozitive, activează lumea înconjurătoare într-un mod pozitiv și își atrage rezultate pozitive. Așa cum păsările de aceeași specie formează cârduri, gândurile de același fel au o afinitate naturală, reproducându-se conform schemei: gânduri negative = rezultate negative; gânduri pozitive = rezultate pozitive. L-am auzit odată pe un psiholog spunând că există o tendință accentuată în firea omului de a deveni exact așa cum se imaginează în mod obișnuit că ar fi. Cuvântul „imaginație” implică, de fapt, acțiunea de a imagina. După cum s-a arătat într-un capitol anterior, devenim ceea ce ne închipuim că sun- tem. Imaginea de sine, după cum a descris-o atât de bine doctorul Maxwell Maltz*, este determinantă pentru ceea ce devenim.

Dacă această imagine de sine este una de inferioritate și de ratare, ea poate fi schimbată, și atunci când imaginea va fi alta, și dumneavoastră veți fi altul. Conceptul de ratare va fi înlocuit de imaginea de sine „pot să fac”. Și după cum ne reamintea William James, celebrul gânditor american, cea mai mare descoperire este că ființele umane își pot schimba viața dacă își modifică atitudinea mentală.

* Psycho-Cybernetics de Maxwell Maltz, Prentice-Hall, Inc., 1960, apărută în traducere românească la editura Curtea Veche, București, 1999.

Cititorul își va da seama că principiile evidențiate aici au fost subliniate și în alte capitole. Dar esențiale sunt următoarele puncte:

1. *Formulați-vă un țel; nu un țel vag, cețos, ci unul dar definit și specific —foarte specific.*
2. *Rugați-vă ca țelul să fie unul bun, pentru că dacă nu e bun, este rău, și nimic rău nu se poate dovedi vreodată bun.*
3. *Imprimați-vă țelul în conștient, păstrând acolo imaginea cu tenacitate, pana ce vi se întipărește în subconștient. Si când aceasta se va întâmpla, țelul este ca și realizat, pentru că iotul depinde numai de dumneavoastră.*
4. *Dedicați-i apoi toate gândurile, eforturile, imaginația și inovația.*
5. *Munciți, munciți și iar munciți.*
6. *Nu renunța niciodată — dar niciodată — mergi mereu înainte, spune „pot” si vei putea.*
7. *Spuneți-vă în fiecare zi a vieții, până ce aceasta va deveni o convingere profundă, că nu vă gândiți nicicând la eșec. Nu este cazul să vă gândiți la așa ceva.*

TOATE RESURSELE DE CARE AVEȚI NEVOIE SUNT ÎN MINTEA DUMNEAVOASTRĂ

Toate resursele de care aveți nevoie sunt în mintea dumneavoastră. Ele se află în conștiință, așteptând să apelați la ele.

Nu voi uita niciodată momentul în care am descoperit acest lucru. A fost un moment al vieții mele în care a apărut acest adevăr, care mi-a servit de atunci pentru totdeauna. Foarte tânăr fiind, abia ieșit din școală, m-am găsit într-o zi într-o situație dificilă, ce reclama o gândire rapidă.

S-a întâmplat la câțiva ani după sfârșitul primului război mondial. Fiind la vremea aceea capelan al Legiunii Americane a districtului Kings, New York, am fost rugat să fac o invocație la o întrunire de Ziua Eroilor, într-o sâmbătă după-amiază de mai, în parcul Brooklyn's Prospect.

Era așteptată o mulțime de oameni, dar mi-am închipuit că voi putea rosti cele câteva fraze ale invocației, deși eram foarte tânăr și neexperimentat, în orice caz, nu am evaluat mulțimea imensă care s-a adunat pentru această ocazie sau situația cu care mă confruntam.

Apropiindu-mă de zona desemnată în parcul Prospect, am întrebat un ofițer de poliție câți oameni sunt acolo. „Oh, mi-a răspuns, în jur de cincizeci de mii.”

Am înaintat către tribună și m-am adresat principalului vorbitor din acea zi, colonelul Theodore Roosevelt, Jr., fiul fostului președinte Theodore Roosevelt, care avea să lupte în cel de-al doilea război mondial cu rangul de general și să moară pe țărmurile Normandiei. L-am informat că eram programat să fac invocația.

Apoi m-am așezat și, luând un program, am început să-l examinez. Spre uimirea mea, am constatat că nu eram nicidecum înscris pentru invocație. De necrezut însă, eram desemnat în schimb pentru a ține un discurs chiar înaintea colonelului Roosevelt. Programul nota: „Cuvântarea lui Norman Vincent Peale, capelan al Legiunii Americane a districtului Kings”. Mi s-a pus un nod în gât. Credeți-mă, am înghețat. Nu pregătisem un discurs. Ce era de făcut?

M-am năpustit peste maestrul de ceremonie turuind: „Este o mare greșeală aici. Mi s-a cerut să fac doar o invocație, dar priviți programul; m-ați desemnat pentru un discurs.”

„Bine”, mi-a răspuns el realist, „dacă ești desemnat pentru un discurs, cred că va trebui, pur și simplu, să ții unul.”

„Dar”, am protestat, „pur și simplu nu pot să fac asta. Pentru a ține un discurs trebuie să fii pregătit, și eu nu sunt. Este absolut imposibil. Și apoi, priviți câți oameni sunt aici. Trebuie să țină altcineva discursul în locul meu.”

Colonelul Roosevelt m-a sfătuit

Colonelul Roosevelt, care surprinsese conversația, m-a privit critic. „Care-i problema, fiule?”, m-a întrebat. „Ti-e frică?”

„Frică? Este puțin spus!”, am recunoscut cu sinceritate. „Această uriașă mulțime mă sperie de moarte! Și cum să elaborez un discurs în următoarele câteva minute? Este pur și simplu imposibil.”

„Oh, ba nu, este posibil”, mi-a răspuns el, „și îți voi spune cum.”

„Încetează, mai întâi, să-ți mai spui că ți-e frică și începe să gândești curajos. Exersează afirmarea încrederii. Și încă ceva, ți-aș sugera să încetezi să te mai gândești la tine. Vino cu mine aici pentru un minut.” Mi-a făcut loc în fata tribunei și mi-a îndreptat atenția către un sector mare de scaune rezervate, ocupate toate de femei. „Știi cine sunt aceste femei?”, m-a întrebat.

„Sunt Mamel de Aur. Asta înseamnă că fiecare dintre ele a pierdut un fiu în război.”

„Stau aici, în această după-amiază de Ziua Eroilor, gândindu-se la iubiții lor fii, care nu mai sunt cu ele. Își amintesc poate zilele când fiii lor erau niște copilași ce trebuiau ținuți de mână, uneori trebuiau legănați pentru a adormi seara. Le este dor de băieții lor. Sunt singure și triste.

Nu le-ai putea spune ceva acestor Mame de Aur? Cu siguranță le poți iubi. Uită-te pe tine și începe să simți compasiune pentru aceste minunate mame. Ridică-te apoi și spune ceva numai pentru ele. Dacă vrei, uită de restul mulți mii. Ceea ce le spui acestor mame va impresiona orice persoană de aici.”

„Poți să o faci”, a insistat el. Arostip apoi această puternică afirmație pe care am memorat-o pentru totdeauna, unul dintre cele mai mari adevăruri. Colonelul Roosevelt a spus:

„Uite, Norman, toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta. Sigur, trebuie să ajungi la ele. Acest discurs este chiar acolo, în mintea ta. Relaxează-te, începe să gândești și el va veni la tine.”

Și a rostit în final două cuvinte: „Gândește curajos.” M-a bătut apoi pe umăr cu un fel de afecțiune.

Am respirat adânc și am spus: „Bine, colonel, voi încerca. Dar se pare că va fi un discurs foarte scurt.”

„Cu cât va fi mai scurt, cu atât va fi mai bun”, a spus el zâmbind. „Pune-ți însă tot sufletul în el. Transmite-le acestor oameni iubire și vei alunga teama din tine.” Așa încât mi-am rostit micul meu discurs. Când am terminat și m-am așezat, colonelul Roosevelt s-a aplecat și m-a bătut pe genunchi. „Băiete, a fost grozav! Ai dat lovitura!” Sunt sigur că nu fusese nici prea grozav și nici lovitura nu fusese prea puternică, dar cu siguranță aveam să îmi amintesc mereu cu drag de acest om minunat.

El a avut dreptate într-o privință. Când ai încredere în mintea ta, ea te va salva — cu condiția să fi pus ceva în ea. Și este cu atât mai adevărat atunci când uiți de tine însuși și încerci cu sinceritate să faci viața altor oameni mai fericită.

Uită-te pe tine! Gândește curajos. Fii convins că toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta. Este o formulă care într-adevăr funcționează.

Când spunem că toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta, nu sugerăm o subordonare exclusivă față de gândirea mecanică. Forța Divină este în intelect și numai prin gândire o ființă umană poate avea contact cu Dumnezeu. Izvorul puterii spirituale se află în intelect, în puterea de a gândi și în credință.

Acesta este motivul pentru care cea mai grandioasă dintre toate resursele, aceea a puterii lui Dumnezeu, există prin activitatea spirituală controlată a procesului gândirii.

Când Biblia spune: „Împărăția lui Dumnezeu este în tine”, ea afirmă că de fapt ai în tine toată puterea și adevărul lui Dumnezeu. Și unde anume în tine? Unde altunde decât în mintea ta! Este evident, deci, că principiul conform căruia toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta ține cont în mod profund de resursele spirituale. Atunci când cineva poate fi convins să gândească spiritual, să aibă convingeri și să creadă, atunci mintea, fiind motivată la un nivel superior, își deschide cu o forță maximă puterile uluitoare cu care este înzestrată pentru a lucra în situații care conduc la rezultate bune.

A spus „nu” drogurilor

Într-un articol de revistă intitulat „Întoarcerea din Orașul Fericit”, Daniel Negris demonstrează principiile acestor resurse.

Negris a cântat genial la pian încă din copilărie. La cincisprezece ani, a început să cânte cu formații de muzică dance și, mai târziu, către douăzeci de ani, a cântat cu Coleman Hawkins, Henry Jerome, Ben Webster, Red Norvo, Dizzy Gillespie și Billie Holliday, recunoscut ca unul dintre cei mai buni muzicieni de jazz din Statele Unite.

Într-o seară, adolescentul Negris era cu un saxofonist, un bărbat mai vârstnic, care, după ce a scos din buzunarul cămășii o țigară lungă și subțire, i-a oferit-o lui Daniel, spunând: „Hai, băiete, încearcă și tu!”

Băiatul a realizat că era marijuana. Nedorind să arate cât de lipsit de experiență era, a tras un fum lung. Pentru început, nu s-a întâmplat nimic. Apoi a început să simtă cum îi amorțesc degetele de la picioare continuând cu picioarele și apoi cu partea superioară a corpului. Și se pare că o dată ce ai început, simți că trebuie să fumezi în continuare această iarbă. Așa că a început să fumeze între orele de lucru, să fumeze dimineața, să fumeze seara, să fumeze la orice oră.

A încercat apoi heroina, care, spune el, are un efect diferit dacă este prizată. Ajunsese să nu se mai poată controla și să nu-i mai pese. Toxicomanii l-au asigurat că așa trebuia să fie, așa că putea sa-i dea înaintea.

A început să întârzie la muncă și să fie „aerian” mult prea des. Dezgustat, șeful formației l-a concediat. A pierdut slujbă după slujbă. Deși nu folosea suficient heroina pentru a deveni cu adevărat dependent, o încercase prea mult pentru a se putea considera complet independent de ea. Își dădea seama că are nevoie de ajutor, dar nu știa cui să se adreseze.

De fiecare dată când Daniel pleca într-o călătorie, mama sa îi punea o Biblie în valiză, printre haine. Nu a citit niciodată Biblia — o păstra în geantă doar din respect pentru ea. Până când, într-o noapte, aflându-se în camera sa de hotel, s-a simțit atât de abătut, încât aproape că ar fi dorit să moară. Avea douăzeci și trei de ani și se simțea sfârșit, epuizat, terminat. Și cum stătea cu privirile încremenite pe pereții acelei camere ieftine de hotel, s-a gândit la Biblie. A scos-o din valiză și i-a răsfoit paginile, oprindu-se într-un final și citind cuvintele lui Isus din Evanghelia după Matei (11,28): „Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și Eu vă voi odihni pe voi.”

Deodată, din teroarea coercitivă în care căzuse, a sărit în picioare, și-a luat provizia de droguri și le-a aruncat la canalul de scurgere. Tremurând, a căzut în genunchi plângând și apoi s-a rugat. Imediat după aceea, spune el, a fost cuprins de Spiritul lui Cristos, s-a simțit purificat și copleșit de dragostea lui Dumnezeu. Și scrie: „Nu m-am mai atins niciodată de droguri din acea noapte; absolut uimitor, dar zborul meu din «Orașul Fericit» a fost total.”

Această uluitoare capacitate de a renunța într-un minut la obiceiul de a se droga relevă dramatic puterile care rezidă natural în minte. Când sunt activate de o nevoie disperată, de o dorință fierbinte și de un puternic val de credință și încredere, ele ies la suprafață pentru a produce efecte dramatice. Așteptând mereu în minte și gata să te ajute de câte ori ai nevoie, aceste resurse sunt declanșate de remarcabila combinație dintre credință și gândire.

Nu vă creați niciodată situații potrivnice

Ce dă unei persoane forță interioară în momentele cruciale? Este, desigur, credința combinată cu resursele gândirii eliberate de minte. Referindu-mă din nou la William James, reputatul filozof și psiholog, voi spune că el a arătat că această realitate este creată de credință. Așadar, este de cea mai mare importanță să-ți păstrezi mintea liberă de neîncredere și să elimini gândurile negative.

Cu ani în urmă, un vechi prieten, Robert Rowbottom, mi-a dat unul dintre cele mai remarcabile sfaturi pe care le-am primit vreodată: nu crea niciodată o situație care să-ți fie potrivnică. Este firesc să te simți uneori copleșit de probleme și griji. De fapt, ele pot fi atât de dure, încât ne gândim să cedăm. În acel moment, amintește-ți mereu faptul încurajator că toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta; că ai în interiorul tău capacitatea de a rezolva orice ți se întâmplă. Și încă o dată, ține minte: nu crea niciodată o situație potrivnică. Încetează să te mai subapreciezi. Înțelege că ești mai bun decât te-ai gândit vreodată că ești. Și nu aștepta să te confrunți cu o criză înainte de a înțelege și de a folosi puterea din tine. Folosește-ți resursele mentale în fiecare zi și în orice situație. Vei fi astfel pregătit să le folosești în momentele de criză. Așa cum a făcut Frank, de exemplu.

Frank știe, într-adevăr, să rezolve o situație neplăcută. El a demonstrat că perspectiva mentală poate fi hotărâtoare pentru viitorul cuiva, atunci când se manifestă o situație de criză. Într-o zi, mi-a telefonat. „Cum stau lucrurile?”, l-am întrebat. A replicat: „Bine”, și a adăugat cu indiferență: „mi-am pierdut slujba.”

Maniera lui de a reacționa m-a uimit. Ocupa o funcție de conducere la firma unde lucra și știam că șefii lui îi apreciau performanțele profesionale. Se părea că are un viitor promițător asigurat. Dar, cum se întâmplă uneori, ca urmare a unor manevre politice în interiorul companiei, el și un alt tânăr director au fost concediați pe neașteptate. „Chiar așa”, spune el, „afară, în stradă, amândoi.”

Exprimându-mi regretul și preocuparea, i-am propus să discutăm despre problema lui. Dar el mi-a răspuns că tot ceea ce vrea de la mine este ca, având cunoștință despre situația lui, „să gândesc pozitiv” despre el. „Voi fi bine”, a susținut încrezător.

„Îți admir mult starea de spirit”, i-am spus: „dar ce vei face acum?”

„Încă nu știu exact. Când voi avea ocazia să îmi formez o părere constructivă, îți voi spune. Acum sunt în căutare de noi idei. Crede-mă că mă inspir din toate resursele mele mentale.”

Această conversație a avut loc cu câțiva ani în urmă. Și cele două direcții diferite în care au evoluat lucrurile pentru cei doi tineri directori concediați ne furnizează un exemplu interesant despre felul în care perspectiva mentală poate să determine viitorul carierei unei persoane.

Omul nostru, Frank, și-a construit raționamentul pe o bază pozitivă: „Părerea mea este că acest ghinion se poate transforma într-o șansă. Eu cred că orice dezavantaj se poate transforma într-un avantaj.” Mai mult decât atât, s-a antrenat să fie obiectiv și să nu aibă resentimente. A devenit foarte preocupat de gânduri serioase. Și-a descoperit noi calități. S-a transferat, prin urmare, din trecut într-un viitor mai bun, în care și-a autoimpus să creadă.

Cugetările sale i-au dat o idee. Ideile trebuie să apară dacă gândești cu adevărat. Oricine poate gândi să depășească orice dificultate, chiar și cele mai grele probleme. Ideea pe care el a pus-o în aplicare a fost să scrie o scrisoare pentru o sută de directori ai unor companii locale. Era un fel de scrisoare de afaceri scurtă, care arăta cam așa: „De vreme ce orice organizație comercială recrutează periodic personal nou, poate că firma dumneavoastră ar putea folosi un om ca mine. CV-ul atașat vă poate da o imagine a pregătirii mele, experienței, perfecționării și aptitudinilor mele. Am și câteva puncte slabe, pe care vi le-am enumerat deschis. Totuși, cred cu sinceritate că forțele mele sunt mai importante decât slăbiciunile mele. Deci, dacă din întâmplare aveți nevoie de cineva cu specializarea și cu experiența mea, poate că veți dori să mă convocați la un interviu...” și a continuat cu optimism: „înainte ca altcineva să îmi cumpere serviciile.”

Credeți sau nu, această scrisoare directă a plăcut unor patroni și s-a materializat în câteva oferte de lucru. Prin cea pe care a acceptat-o, a câștigat o poziție mai bună decât vechiul post. Și creativitatea pe care a investit-o atunci în munca sa l-a condus către o avansare continuă. Frintr-o atitudine mentală pozitivă a găsit avantajul care este întotdeauna prezent într-un dezavantaj.

Ce s-a întâmplat cu celălalt individ care și-a pierdut slujba în același timp? La început, nu s-a descurcat la fel de bine. Furios și înverșunat, s-a izolat în supărare, petrecându-și timpul dușmănind, enervându-se și bând peste măsură. Rezultatul? Și-a provocat singur un colaps nervos incipient. Și-a revenit însă într-un final și s-a descotorosit de negativism și resentimente. A început și el să-și cultive o atitudine mentală pozitivă. Și-a luat o slujbă sub calificarea lui de bază, dar începe să meargă înainte, direct proporțional cu atitudinea sa diferită. Gândiți-vă însă la timpul și ocaziile posibile pe care le-a pierdut.

Cum rămâne cu obstacolele?

Marele geniu inventiv Charles F. Kettering remarca odată: „Nu mă interesează trecutul. Mă interesează numai viitorul, pentru că acolo vreau să-mi petrec restul vieții.” Și, nu uitați, acest viitor în care veți să vă petreceți restul vieții este hotărât de previziunea dumneavoastră. Veți găsi toate resursele pentru a o face în mintea dumneavoastră.

Sigur că piedici întâlnește oricine. Și sigur că veți avea zile grele. Cine nu are? Dar dacă vă veți dezvolta si stăpâni gândirea, astfel încât orice adversitate să se întorcă în avantajul dumneavoastră, atunci veți avea o imensă valoare spirituală, care va acționa pentru dumneavoastră. Concentrați-vă asupra faptului că viitorul dumneavoastră nu este determinat de circumstanțe pe care nu le puteți controla, ci de o previziune mentală adecvată, asupra căreia dumneavoastră aveți controlul. Astfel, vă puteți într-adevăr configura propriul viitor.

Întrebarea este: Cum poți avea o perspectivă corectă? Răspunsul este să începeți prin a vă dezvolta ceea ce se cheamă justetea în gândire, începeți prin a elimina erorile din mintea dumneavoastră. Din erori rezultă o gândire greșită, care se transformă în acțiuni greșite, care produc efecte greșite. Singurul remediu pentru erori este îndreptarea lor. Iar aceasta

reclamă o cantitate a studiului și a gândirii care în timp vor dezvolta o intuiție pătrunzătoare și receptivitatea, în acel moment, această perspectivă mai bună va crea condițiile pentru un viitor mai bun.

O dată ce mintea este un enorm rezervor de resurse, rezultă că orice fel de conținut străin, care poate bloca fluxul sistematic al acestor resurse, va trebui eliminat. Fără îndoială că explicația multor frustrări și eșecuri poate fi atribuită acestor obstacole în calea evoluției gândirii creatoare, cărora li s-a permis să rămână în minte. Astfel, extraordinarele resurse necesare pentru a vă efectua bine munca sau chiar pentru a trăi mai bine sunt blocate și nu se pot manifesta.

Totul merge anapoda pentru că eu gândesc anapoda

În legătură cu aceasta, mă gândesc adesea la un vechi prieten, pe nume Louis. A avut o mulțime de realizări, dar și numeroase eșecuri, mai multe eșecuri, așa spune, în final însă, realizările au învins, iar el a devenit genul de individ „sus pus”. Dar în perioada primelor faze, era destul de des în pragul ușii mele, vâitându-se mereu de neplăcutele prăbușiri care ajunseseră să îl chinuie. „De ce?”, întreba el. „De ce totul îmi merge prost? Sunt atât de tâmpit încât nu pot avea rezultate bune? Ce este în neregulă cu mine, încât îmi merge atât de prost? Și, în plus”, a adăugat el încheindu-și povestea nenorocirii sale, „am o durere.”

„Durere?”, am repetat surprins. „Mi se pare ciudat, pentru că arăți destul de sănătos.” „Oh, nu mă refer la o durere fizică. Eu vorbesc despre ceea ce tu ai numi durere spirituală. Gândurile mele sunt rănite.” Era un diagnostic psihologic potrivit și am fost uimit, pentru că pur și simplu nu l-aș fi crezut pe Louis capabil de o asemenea profunzime și de abilitatea de a descrie un astfel de fenomen.

A continuat să vină pe la mine pentru ceea ce specialiștii numesc „consiliere”, dar pentru că eu nu am căderea să o fac, l-am îndrumat către cei care erau abilitați să rezolve aceste probleme și care, spre deosebire de mine, aveau timp disponibil pentru lungi interviuri personale, îmi părea că Louis interpreta în permanență aceeași veche placă a „zadamicului eșec”.

În orice caz, acea „durere a minții” a fost un subiect de îngrijorare. M-am gândit să-i povestesc despre o curioasă serie de evenimente pe care mi le relatase Lowell Thomas. Era vorba despre un bărbat din New England care fusese stomatolog cu vreo douăzeci și cinci de ani în urmă. În timpul unui tratament vârful unei freze s-a sfărâmat. Stomatologul a extras cu atenție fragmentele, considerând că le-a reconstituit pe toate. Oricum, fără a presupune că ar exista vreo legătură cu această experiență dentară, pacientul a început să simtă, câteva luni mai târziu, ușoare dureri în gât. Durerea s-a transferat mai târziu la umăr. Peste câțiva ani, durerea a apărut la braț, iar locul dureros a fost în cele din urmă radiografiat; după ce un mic obiect a fost îndepărtat, acesta s-a dovedit a fi un fragment de freză. Eu nu am instrumente de verificare a datelor medicale ale acestui caz, dar l-am folosit pentru a-i atrage atenția lui Louis asupra faptului că poate în mintea lui a scăpat ceva care i-a „infecat” gândurile.

„Ar putea fi vorba despre o afacere necurată”, am remarcat eu. „Mda, am făcut destule”, a admis el cu sinceritate. L-am spus despre doctorul Sara Jordan de la clinica Lahey, care spunea: „Folosește zilnic un șampon mental.”

„O.K., Louis, oricare ar fi problema, scapă de ea”, l-am sfătuit eu. El știa care era și a reușit să scape de ea. „Durerea mentală” a trecut. Deși s-a simțit mai bine, continua totuși să fie inefficient. Și a continuat, de asemenea, să mă viziteze, cu aceeași plângere: „Ce se întâmplă cu mine? De ce atâtea lucruri merg prost?”

Astfel că, într-o după-amiază, s-a întâmplat ca de la serviciu să plec în Pennsylvania, la 160 km distanță pe șosea, pentru a ține un discurs. Intenționez să merg singur la volan, pentru a mă putea gândi pe drum la discurs. Dar chiar când eram gata să intru în mașină, cine apare? Louis! L-am explicat că îmi este imposibil să vorbim, deoarece nu am timp decât pentru a mă achița de obligația discursului. „Merg și eu cu tine, dacă nu te deranjează”, rosti el în timp ce se urca în mașină.

„Bine”, am acceptat fără tragere de inimă, „dar șofează tu, astfel încât eu să pot lucra la discurs.”

Dar n-am mai putut să-i închid gura. A vorbit despre el însuși tot drumul. După discursul meu, ne-am întors, iar el a continuat să vorbească. Și era vechiul refren: „De ce îmi merge totul prost?”

Către miezul nopții, am propus să ne oprim pentru o cină plăcută, cu o ceașcă de cafea și un hamburger. Ne cățăraserăm pe scaune și începuserăm să ne mâncăm sandwich-urile, când s-a întâmplat. Pe neașteptate, lovind teigheaua cu pumnul și făcând vesela și tacămurile să zornăie, a strigat: „Înțeleg, înțeleg! Cum de am fost atât de tâmpit? Știu acum de ce îmi merge totul anapoda, pentru că eu gândesc anapoda!”

Oamenii s-au întors să-l privească, dar Louis nu s-a sinchisit deloc. Era cu adevărat tulburat de ceea ce se părea să fie o extraordinară și fulgerătoare revelație despre sine. Tot drumul spre casă a zburat, literalmente, încât am fost nevoit să-i domolesc de câteva ori viteza. I-am spus că n-am realizat niciodată că era atâta putere într-un hamburger, încât să producă o schimbare atât de copleșitoare într-o persoană.

Dar el avea o nouă capacitate de percepție. „Puterea nu a fost în hamburger”, spuse el. „Puterea vine din mintea mea. A fost ca și cum aș fi tras la o parte o perdea și, pentru o secundă, am văzut înlăuntrul meu. Dar crede-mă, această unică secundă mi-a fost suficientă pentru a vedea că am mai mult creier decât credeam. Să mă vezi acum cum voi merge mai departe.” Și a mers mai departe. Oh, a făcut încă multe greșeli și a dat-o în bară de câteva ori, dar direcția lui s-a schimbat, pentru că el se schimbăse.

A început treptat să acționeze mai bine. De fapt, capacitatea pe care o dovedea mă uimea adeseori. Avea acum putere asupra lui însuși. Atitudinea lui era pozitivă; gândirea — incisivă și creatoare. Descoperise că toate resursele de care avea nevoie erau în mintea lui.

Louis a murit tânăr, dar ultimii doisprezece ani ai scurtei sale vieți au lăsat amintirea unui om care se găsisse cu adevărat pe sine. Experiența sa a demonstrat că înțelegerea imenselor resurse ale minții, fie ea instantanee sau progresivă, fie sub îndrumarea unei persoane înțelepte, este un suport puternic pentru încercarea de a rezolva problemele.

Cele mai jalnice două cuvinte din orice limbă

Arthur Cordon*, unul dintre cei mai remarcabili scriitori americani, schițează un proces extrem de justificat prin care el a pătruns adânc în vastele resurse proprii minții:

Nimic în viață nu este mai emoționant și mai satisfăcător decât înțelegerea despre tine bruscă și fulgerătoare, care te transformă într-o altă persoană — si nu doar în alta, ci în una mai bună. Astfel de momente sunt rare, desigur, dar ni se întâmplă tuturor.

În acea după-amiază hibernală în Manhattan, așteptând în micul restaurant franțuzesc, mă simțeam frustrat și deprimat. Un proiect de mare importanță în viața mea se năruise datorită unor erori de calcul care îmi aparțineau. Chiar și perspectiva întâlnirii cu un prieten drag (Bătrânul, la care în particular mă gândesc cu afecțiune) nu reușea să mă bucore ca de obicei.

Stăteam acolo privind încrunțat fața de masă în carouri, meditănd cu amărăciune la cele petrecute.

El a traversat într-un târziu strada înfășurat în vechiul pardesiu, cu pălăria de fetru diformă îndesată pe capul pleșuv, arătând mai degrabă ca un gnom energic decât ca un eminent psihiatru. Cabinetul său se afla în apropiere; știam că abia se despărțise de ultimul pacient al zilei. Avea aproape optzeci de ani, dar avea încă o mulțime de pacienți, încă activa ca director al unei mari fundații, încă îi plăcea să evadeze la o partidă de golf ori de câte ori putea. „Ei, tinere”, spuse el fără altă introducere, „ce te necăjește?” Am încetat demult să mai fiu surprins de receptivitatea sa. Așa că am început să-i povestesc în amănunt exact ceea ce mă supăra. Cu un gen de mândrie amară, am încercat să fiu foarte sincer. Nu am învinovățit pe nimeni altcineva pentru decepțiile mele, ci numai pe mine. Am analizat toate lucrurile, toate hotărârile proaste, toate mișcările greșite. Am vorbit vreo 15 minute. Când am terminat, a spus: „Hai, vino cu mine la birou. Vreau să văd cum reacționezi la ceva.”

Bătrânul a luat o casetă audio dintr-o cutie plată de carton și a introdus-o în casetofon.

*Two Words to Avoid, Two to Remember (Două cuvinte de ocolit, două de memorat), în Reader's Digest, ianuarie 1968.

„Pe această casetă”, spuse el, „sunt trei înregistrări scurte făcute de trei persoane care au venit la mine pentru ajutor. Ele sunt anonime, desigur. Vreau să ascuți înregistrările și să vezi dacă poți alege o expresie din două cuvinte care să fie numitorul comun al acestor trei cazuri.” A zâmbit. „Nu privi așa perplex. Am motivele mele.”

Ceea ce mi se părea că proprietarii vocilor aveau în comun era nefericirea. Omul care a vorbit primul suferise evident un fel de pierdere sau eșec în afaceri; el se blama pentru a nu fi lucrat mai mult și pentru a nu fi privit în viitor. Femeia care a vorbit apoi nu se căsătorise niciodată din cauza obligațiilor față de mama sa văduvă; ea își amintea cu amărăciune toate șansele de care nu profitase. A treia voce aparținea unei mame al cărei fiu adolescent avea probleme cu poliția; ea se învinovăța la nesfârșit.

Bătrânul a închis casetofonul și s-a rezemat de spătarul scaunului. „O frază este folosită de șase ori în aceste înregistrări, ca o otrăvă subtilă. Ai reperat-o? Nu? Ei, probabil din cauză că ai folosit-o chiar și tu de trei ori cu puțin timp în urma, acolo la restaurant.” A luat cutia în care ținea caseta și a îndreptat-o spre mine. „Uite, sunt aici, chiar pe etichetă. Cele mai jalnice cuvinte din orice limbă.”

Am privit în jos. Cu ceamea roșie, erau scrise frumos cele două cuvinte: Măcar dacă. „Ai fi uimit”, spuse Bătrânul, „dacă ai ști de câte mii de ori am stat în acest scaun ascultând fraze dureroase, care începeau cu aceste două cuvinte, «Măcar dacă», îmi spuneau, «as fi făcut-o altfel — sau n-aș fi făcut-o deloc. Măcar dacă nu mi-aș fi pierdut cumpătul, n-aș fi spus lucrul acela nemilos, n-aș fi făcut mișcarea aceea necinstită, n-aș fi spus acea min-ciuină ridicolă. Măcar dacă as fi fost mai chibzuit, sau mai mărinimos, sau mai stăpânit.» Și continuau tot așa până când îi opream eu. Uneori îi puneam sa asculte înregistrările pe care tocmai le-ai auzit și hi. «Măcar dacă», le spuneam, te-ai opri din a mai spune măcar dacă, poate am reuși să ajungem undeva!”

Bătrânul și-a întins picioarele. „Necazul cu acest «Măcar dacă»”, spuse el, „este că nu schimbă nimic. Obligă omul să facă un drum greșit — înapoi, în loc să-l facă înainte. Este o pierdere de timp. În concluzie, dacă îl lași să devină un obicei, poate deveni un adevărat obstacol, o scuză pentru a nu mai încerca.

Acum să luam cazul tău: proiectele tale n-au mers bine. De ce? Pentru că faci unele greșeli. Dar asta este normal: oricine greșește. Din greșeli învățăm. Dar când îmi povestești despre ele, lamentându-te aici, regretând acolo, înseamnă că tu nu ai învățat practic din ele.” „De unde știi?”, am spus bătând puțin în retragere. „Pentru că”, spuse Bătrânul, „nu ai ieșit deloc din trecut. Nu ai menționat nici măcar o dată viitorul. Și într-un fel — fii sincer acum! — ți-a făcut plăcere. Există o înclinație perversă în fiecare din noi de a toca mărunț vechile greșeli. La urma urmei, când relatezi povestea unei tragedii sau a unei dezi-luzii care ți s-a întâmplat chiar ție, tu ești încă personajul principal, ești tot în centrul scenei.” Am clătinat mâhnit din cap. „Atunci, care este remediu?” „Concentrează-te în altă direcție”, spuse Bătrânul prompt. „Schimbă cuvintele-cheie și folosește o frază care te ridică, în locul uneia care te frânează.” „Poți să-mi recomanzi o astfel de frază?” „Sigur că da. Scoate cuvintele «măcar dacă»; înlocuiește-le cu «data viitoare».” „Data viitoare?” „Exact. Am văzut cum se produc mici miracole chiar aici, în această cameră. Un pacient are necazuri atât timp cât continuă să-mi spună «măcar dacă». Dar când el mă privește în ochi și-mi spune «data viitoare», știu că este pe cale să-și rezolve problema. Asta înseamnă că s-a hotărât să aplice lecția pe care a învățat-o din experiența sa, indiferent cât de cruntă și dureroasă ar fi fost. Asta înseamnă că s-a hotărât sa împingă la o parte obstacolul regretului, să se miște înainte, să acționeze, să-și reînceapă viața, încearcă și tu. Vei vedea.”

Vechiul meu prieten a tăcut. Puteam auzi cum afară ploaia șoptea pe la ferestre. Am încercat să-mi scot din minte o frază și să o înlocuiesc cu alta. A fost bizar, desigur, dar am putut auzi cum noile cuvinte sunt încrustate la locul lor cu un zgomot perceptibil.

Din acea după-amiază ploioasă din Manhattan, a trecut mai mult de un an. Dar din ziua aceea, de câte ori mă surprind gândind „măcar dacă”, schimb cu „data viitoare”. Aștept apoi acel aproape perceptibil zgomot mental. Iar când îl aud, mă gândesc la Bătrânul.

Atitudinea de tipul „măcar dacă” duce la reacții stupide și neinspirate. „Data viitoare” însă are semnificația unei abordări pozitive și curajoase a problemelor. Eliminați conceptul „măcar dacă”, adoptați ideea „data viitoare” și veți fi capabili să acționați cel mai bine cu putință, să mergeți înainte fără inhibiții, orice s-ar întâmpla.

Trăiți câte o zi o dată și faceți câte un lucru o dată. Treceți apoi la timpul viitor. Este logic. Din nefericire însă puțini oameni procedează așa; în schimb, ei trăiesc trecutul, prezentul și viitorul în același timp. Ceea ce nu mai este logic. Ce greșeală să irosești energia mentală meditănd la evenimentele trecute sau preocupându-te de probleme care s-ar putea extinde sau nu într-un viitor. O persoană de succes învață să trăiască numai în prezent, dar întors mereu cu fața către data viitoare.

Saltul peste post-mortem

Inutilitatea post-mortem-urilor m-a impresionat puternic atunci când am început să țin discursuri, îmi făceam cu grijă conpecte, știam subiectul și apoi vorbeam fără notițe, exprimându-mă clar și liber de pe podiumul vorbitorului, cum fac și acum. Aceasta face comunicarea directă în ambele sensuri și leagă o relație mai apropiată cu auditoriul. Dar în tinerețe, după fiecare discurs, gânduri lăuntrice începeau să mă tortureze; ele erau legate de lucrurile proaste pe care le spuseseam și lucrurile inteligente pe care ar fi trebuit să le spun, dar nu o făcusem.

„De ce Dumnezeu oi fi spus asta?“, exclamam cu vehemență. Sau: „Măcar dacă aș fi spus asta...“ Câteodată, cu multe ore mai târziu, eu încă reluam toate scăpările, greșelile care reveneau, pedepsindu-mă pentru faptul că am fost atât de stupid.

Intr-o zi, un bărbat mai în vârstă, un cunoscut vorbitor căruia îi pomenisem despre suferința acestor experiențe, mi-a dat un sfat sănătos: „Când vorbești, dă-ți toată osteneala, dar când ți-ai terminat discursul, coboară de pe podium și uită-l. Auditoriul tău probabil că așa va face, așa că de ce să nu fie un gest unanim?“

A fost un sfat bun. Niciodată să nu rămâi agățat de „măcar dacă“. Uită-l și pregătește-te pentru data viitoare.

Dacă vei duce în minte de la o zi la alta o încălcătură deprimantă pentru că lucrurile nu au mers așa cum ai sperat tu, vei termina prin a-ți pierde complet energia.

„Încheie fiecare zi și termină cu ea“, scria Emerson. „Ai făcut tot ce-ai putut. S-au strecurat, fără îndoială, unele gafe și prostii; uită-le cât poți de repede. Mâine este o nouă zi; începe-o bine și cu seninătate și cu un moral prea ridicat pentru a mai putea fi împovărat de vechile-ți greșeli. Această zi este tot ceea ce poate fi mai frumos și mai bun. Este prea scumpă, cu speranțele și invitațiile sale, pentru a irosi din ea un moment pentru ziua de ieri.“ Este un sfat care merită cu prisosință toată atenția.

Aceste gânduri îmi amintesc de o întâmplare penibilă de la un mare congres industrial unde conferențiasem într-o noapte, la New Jersey. Era pe 12 februarie, pe vremea demodatului obicei de a sărbători ziua de naștere a lui Lincoln chiar în ziua respectivă, în loc să se serbeze un weekend prelungit. Am fost rugat să vorbesc despre Lincoln.

Am plecat cu un tren suburban și îmi pregăteam discursul, când un bărbat care stătea lângă mine și îmi observa notițele m-a întrebat dacă fac parte din branșa oratorilor, adăugând că și el este orator. De fapt, el spusese: „Sunt cel care va ține discursul principal în seara asta la un congres“, denumind aceeași organizație la care eram și eu programat să vorbesc.

„Ce ciudat“, am zis. „Credeam că eu sunt cel care va ține discursul principal la această ocazie.“ Am râs amândoi și am hotărât că eram pe aceeași poziție în acea seară.

A scos din buzuar o mapă care îl prezenta ca pe „Cel mai mare umorist din lume — cel mai amuzant om în viață“. „Oh, trebuie să fii bun“, am comentat. „Mai mult ca sigur că nu vreau să vorbesc după tine, așa că sper că voi fi primul.“

Ajungând la sala recepției, am găsit o mie două sute de oameni la dîneu. Programul îl desemna pe noul meu prieten ca prim vorbitor; apoi urma să vin eu, cu discursul despre Lincoln. Maestrul de ceremonii i-a făcut o introducere completă, vorbind despre cât de amuzant este acest umorist.

„Tineți-vă bine de scaune, altfel vă veți rostogoli pe culoar. Acest om vă va zgudui. N-ați mai râs vreodată cum veți râde în această seară. Vă prezint pentru delectarea dumneavoastră pe cel mai mare umorist al lumii — cel mai mare comic în viață!“

Mi s-a părut că i-a clădit prietenului nostru un pedestal cam prea înalt, în astfel de introduceri trebuie urmată o regula subtilă. Ridici vorbitorul până la un nivel rezonabil, astfel încât audiența să fie impresionată și înclinată să îl placă. Dar depășirea acestui

nivel și elogiarea exagerată pot transforma atitudinea favorabilă a publicului într-o reacție de genul: „Chiar așa să fie?”. Și chiar așa s-a întâmplat în acest caz,

Umoristul a început cu ceea ce sunt sigur că era una dintre cele mai bune glume ale sale și a primit un hohot de râs sincer, dar scurt. Cu fiecare glumă care urma, hohotele de râs erau tot mai slabe, devenind uneori simple chicoteli. Eu râdeam cât de tare puteam, încercând să-i antrenez. Cu fața șiroind de transpirație, umoristul îmi spuse în colțul gurii: „Ce lume dură, frate, e groznic.”

Există o psihologie curioasă a relației dintre public și vorbitor, într-o seară, discursul tău este perceput puternic; este un raport minunat între vorbitor și public și entuziasmul plutește în aer. Apoi, data viitoare — același gen de public — același vorbitor — aceleași glume — același discurs; și totuși, nu mai există aceeași emoție. Atâta vreme am vorbit pentru public peste tot, dar nu am fost vreodată capabil să-mi explic această reacție diferită.

Când umoristul a terminat, a primit doar câteva aplauze de complezență. Pe baza acestei reacții la glumele sale, m-am hotărât să nu folosesc vreuna, deși aveam câteva anecdote incendiare testate în timp. În schimb, m-am hotărât să fiu complet serios. Dar, vai, experiența mea, deși opusă, nu a fost mai bună — publicul a râs la remarcile mele serioase.

Transpirați și pedepșiți, umoristul și cu mine am luat trenul înapoi spre oraș. Dar el era un om înțelept. „Nu post-mor-tem-urilor”, spuse el. „Această obligație este de domeniul trecutului. Singurul lucru de făcut este să uităm de ea. Fără «măcar dacă». Ai vreun discurs mâine seară?” Când am răspuns prin da, mi-a spus că și el are. „Asta-i bine, bine cu-adevărat”, a adăugat el cu fermitate. „Niciodată să nu rămâi cu o înfrângere în minte. Doar data viitoare se pune la socoteală.” Ei, acest om încântător este mort acum, dar eu nu îl voi uita nicidecum nici pe el, nici filozofia lui de a ignora acel „măcar dacă” șt de a se îndrepta către „data viitoare”. El a fost într-a-devăr o persoană minunată și unul dintre cei mai mari umoriști pe care i-am ascultat vreodată, lucru pentru care am vorbit cu el mai târziu în mai multe ocazii. Avea o linie deschisă către resursele minții, iar acestea l-au servit bine.

Oamenii fac lucruri uimitoare

Dacă ne dezvoltăm o mai bună înțelegere a imenselor resurse din minte, putem face lucruri uimitoare — chiar mai mărețe decât cutezăm să ne imaginăm. Ceea ce o persoană poate fi și poate face este în mare măsură determinat de gradul de autolimitare pe care și l-a impus mental. Dacă se imaginează pe sine la un nivel restrictiv, fluxul de resurse din minte va fi redus și se va menține la o picătură din potențialul total. Dacă, dimpotrivă, imaginea sa despre sine și despre posibilitățile sale este comprehensivă și exactă, volumul puternicelor resurse ale minții va fi corespunzător mai mare. Indivizii care doresc să facă mai mult din ei înșiși au nevoie de un anumit grad de îndrăzneală. Îndrăzneala activează puterea minții. Cum spunea un autor: „Acționează cu curaj și vei găsi forțe neașteptate care te înconjoară și îți vin în ajutor.” *

Mintea, mereu cel mai binevoitor slujitor, va răspunde la îndrăzneală, deoarece îndrăzneala, de fapt, este comanda de eliberare a resurselor mentale. Conați pe îndrăzneală și puterea va veni.

Dacă nu credeți că puteți să măriți puterea resurselor, citiți această istorioară.

La un dîneu chinezesc în Taipei, Taiwan, am întâlnit o veche prietenă, Gladys Aylward, o doamnă mică de statură, dar puternică în gândire. Am remarcat că atunci când ședea pe scaun, picioarele ei nu atingeau podeaua. Era îmbrăcată în costum chinezesc, deși era englezoaică, o englezoaică get-beget. Născută în Cockney, în Londra, ea a întâlnit un miting de stradă al Armatei Salvării. Atrasă de muzică, s-a oprit și a ascultat mesajul vorbitorului. Pentru un motiv numai de ea știut, a hotărât chiar atunci să acolo să devină misionară. Dar cum putea o fată săracă și needucată să realizeze acest obiectiv?

Patronul ei, care avea o splendidă bibliotecă despre China, a găsit-o citind și i-a reproșat: „Te-am angajat să ștergi praful și să faci curățenie, nu să-mi citești cărțile”, i-a spus el.

„Dar, domnule”, i-a explicat ea, „China mă pasionează. Vă rog, lăsați-mă să vă citesc cărțile.”

* The Conquest of Fear (învingerea fricii) de Basil King, Doubleday and Company, Inc., New York, 1948.

„Foarte bine, dar numai după ce-ți termini treburile în casă”, a replicat el. A continuat să citească până când a devenit un fel de enciclopedie vie a Chinei. Și atunci s-a simțit silită să devină misionară în această țară. S-a adresat conducerii misiunii, ai cărei funcționari erau câțiva fini intelectuali clerici. Ei i-au dat acestei fete sincere un test educativ pe care ea nu l-a putut trece. „Nu te ridici la standardele noastre; ne pare rău, dar nu poți pleca”, i-au spus.

Au descurajat-o? Nicidecum. A economisit bani, șiling cu șiling, și a reușit să plece în China pe cont propriu. A început să vorbească pe străzile din Nanjing și Pekin. Cariera lui Gladys Aylward a fost atât de remarcabilă, încât, mulți ani mai târziu, s-a realizat despre ea un film intitulat „Hanul celei de-a Șasea Fericii”. Și a fost un mare succes.

Această micuță Gladys Aylward, o personalitate plină de putere concentrată, mi-a povestit despre cum vorbea oamenilor pe străzi, spunându-le că nu există putere pe pământ care să învingă credința, că Dumnezeu este cu ei.

Cu acest fel de discurs mergea săptămână după săptămână prin orașele chinezești. Și într-un sfârșit, s-a confruntat cu cel mai dramatic test al vieții ei.

A luat cuțitul însângerat al criminalului

Într-o zi, guvernatorul provinciei a chemat-o și i-a spus: „Avem o situație groaznică. Este o revoltă în închisoare. Criminalii și ticăloșii i-au învins pe gardieni și sunt cuprinși de amoc. Noi nu putem intra; vor ucide orice gardian care va încerca să intre. Și unul dintre cei mai periculoși criminali din închisoare a înnebunit complet. Folosește un satâr uriaș, a omorât deja doi oameni și îi terorizează pe toți. Eu vă cunosc, pentru că v-am ascultat vorbind. Aveți un Dumnezeu. Care vă dă putere. Vă rog, duceți-vă și dezarmați-l pe acest om.”

„Domnule, trebuie că v-ați ieșit din minți”, a spus ea înspăimântată.

„Dar v-am auzit pe stradă spunând că îl aveți pe Dumnezeu alături.” „Dar, Excelență, ați înțeles greșit.” „Oh, înseamnă că nu sunteți adevărali. Nu știu decât ceea ce v-am auzit spunând, și v-am crezut.”

Ea și-a dat atunci seama că pentru a mai spera vreodată să influențeze poporul chinez trebuia să intre în acea închisoare și să le demonstreze crezul său.

Gladys Aylward a străbătut tunelul, a fost primită în curtea închisorii și poarta a fost repede încuiată în spatele ei. L-a văzut pe nebun ținând poporul, de pe care se prelingea sânge, alergând nebunește și pe toți ceilalți încercând cu disperare să fugă din calea lui. Deodată, s-a pomenit în fața acestuia. El s-a oprit brusc, uimit. Au rămas înfruntându-se unul pe celălalt — mica femeie și uriașul furios.

Ea a privit în ochii lui sălbatici și febrili, și-a ridicat mâna cea mică și a spus calm: „Dă-mi mie poporul.” El a ezitat tulburat — apoi i-a predat cu blândețe poporul. Gladys le-a spus prizonierilor că va pleda pentru clemență, dacă ei se vor preda. Și, culmea bizarului, aceștia au făcut ce le-a cerut. Mai târziu, ea l-a ajutat pe guvernator să soluționeze just revendicările lor. Ce puternică demonstrație spirituală a principiului spune „pot!” și vei putea!

Sigur că problema dumneavoastră nu va avea poate nici-dată nici măcar o fracțiune din dramatismul celei pe care a trebuit s-o rezolve Gladys Aylward. Dar nu uitați că în dumneavoastră se află o putere care poate fi chemată în orice situație. Maltbie D. Babcock spunea: „Încercările vieții sunt date pentru a ne forma, nu pentru a ne zdrobi.” Și nimic nu vă poate zdrobi dacă pentru dumneavoastră lucrează puternicele resurse ale minții.

În final, haideți să recapitulăm câteva dintre principiile formulate în acest capitol:

1. *Credeți în faptul ca în mintea dumneavoastră există toate resursele de care veți avea vreodată nevoie.*
2. *Dez oltați-vă inventarul de resurse prin credință și pricepere.*
3. *Nu uitați că puterea spirituala activează forțele minții si ale spiritului dumneavoastră.*
4. *Nu vă minimalizați niciodată capacitatea de a rezolva, prin gândire, orice situație.*

5. *Dacă puterea nu e de ajuns, găsiți obstacolul și înlăturați-l.*
6. *Fiți pregătiți pentru acele intuiții fulgerătoare care vin atunci când gândiți cu adevărat.*
7. *Evitați „măcar dacă”, concentrați-va pe „data viitoare”.*
8. *Niciodată să nu vă împotmoliți într-o psihologie defetistă, în mijlocul unei înfrângeri, priviți întotdeauna către victorie.*
9. *Fiți curajoși și puterile vor veni în ajutorul dumneavoastră.*
10. *Încercările vieții nu sunt date pentru a vă distruge, ci pentru a vă căli.*

METODE DE STIMULARE A SĂNĂTĂȚII, A VITALITĂȚII, A ENERGIEI

O femeie de treizeci de ani, fragilă și bolnăvicioasă, vizita cabinetele a numeroși doctori, în ciuda eforturilor competente ale acestora, declinul ei continua încet. Fie că se întâmpla într-adevăr ceva rău cu ea, fie că avea o psihoză care o mâna obsesiv de la un doctor la altul, căutând mereu un iluzoriu ideal de sănătate, cert este că se simțea mai degrabă din ce în ce mai rău în loc de mai bine.

La un moment dat însă, a întâlnit o nouă formă de tratament. A auzit pe cineva vorbind despre puterea minții în procesul de vindecare. Pentru prima oară, această femeie a devenit conștientă de faptul că vindecarea spirituală este o utilizare științifică a gândirii, nu numai în probleme psihologice, dar și efectiv în stările fizice. Se sublinia că „forța vieții” poate fi stimulată sau redusă prin atitudinile minții, inclusiv prin credință. Discuția nu era purtată de un „tămăduitor prin credință”, ci de un profesor de formație științifică; acesta realizase un studiu despre efectul gândirii asupra stărilor mentale si fizice. Asta se întâmplase în perioada timpurie a științei care azi a devenit foarte sofisticată și respectată pretutindeni sub denumirea de medicină psihosomatică, care se referă la interdependența dintre minte și trup.

Doamna a fost profund impresionată de acest concept nou pentru ea. Iar valoarea lui terapeutică a fost demonstrată de fenomenul petrecut după întâlnire. Mergând pe stradă cu soțul ei, s-a oprit brusc într-un loc liniștit, sub niște copaci. A făcut cu voce tare o afirmație: „Afirm că eu am fost creată de Dumnezeu, și așa cum El creează, poate de asemenea să recreeze. Afirm că forța vieții îmi invadează acum trupul. Am fost împiedicată de gândurile mele bolnave. Afirm că din acest moment voi gândi sănătos, voi crede sănătos, voi acționa sănătos. Vitalitatea și energia operează acum în întreaga mea ființă, întregul meu organism fizic s-a eliberat pentru a funcționa așa cum a dorit Creatorul. Afirm și reafirm forța dinamică a vieții.”

Deși nu s-a schimbat peste noapte sau măcar rapid, ea a început să demonstreze o atitudine nouă și sănătoasă. Și-a revizuit felul de a gândi. A consultat doctorii în mod firesc, pentru verificări. Fobia sa medicală s-a redus la folosirea rațională a medicamentelor prescrise. Se pare că schimbarea a fost întemeiată, de vreme ce doamna a trăit o viață activă și sănătoasă până la nouăzeci de ani, când a murit de o maladie normală, numită bătrânețe.

Sănătatea minții si sănătatea trupului

Istoria cazurilor anterioare sugerează că dacă ați ajuns la o sănătate reală a minții, vă veți bucura și de sănătatea trupului. Așa cum sublinia reputatul doctor elvețian Paul Tournier, sănătatea fizică depinde într-o mare măsură de atitudinea mentală și de condiția spirituală a personalității.

Dacă este așa, și nu avem motive de îndoială, înseamnă că orice contribuie în mod util la bunăstarea mentală, emoțională și spirituală a individului poate fi un factor important pentru sănătatea minții și a corpului.

Se spune frecvent: „Sunt bolnav de îngrijorare.” Aceasta este mai mult decât o simplă exprimare obișnuită, care indică o anxietate intensă. Categorie, o persoană se poate îmbolnăvi din cauza îngrijorării. Un doctor a stabilit că 50% dintre pacienții săi au simptome precise de îngrijorare și doctorul Smiley Blanton spunea, așa cum am menționat mai devreme și repet fiindcă este important: „Anxietatea este o mare epidemie modernă.”

Resentimentele, ura și ostilitatea își au și ele locul lor dovedit în tabloul lipsei de sănătate. Un medic spunea despre un bărbat care a urât îndelung că a murit efectiv de „ranchiunită”. Probabil că doctorul nu a putut înregistra oficial aceasta ca fiind cauză a morții, dar el a descris felul în care culoarea pielii pacientului dădea semne de boală, ochii lui își pierduseră strălucirea, funcționarea organelor lui devenise lentă și respirația devenise foarte rău mirositoare, „întreaga lui ființă se deteriorase și începuse să-și piardă rezistența, devenind o pradă ușoară pentru boală”, a spus doctorul. „Da”, a insistat el, „acest om a murit dintr-o ură virulentă și lungă durată.”

Evident că acesta este un caz extrem, dar sunt mii de indivizi posaci, nepăsători și apatici, cu dureri și suferințe, care se târăsc prin viață fără energie și vitalitate, în primul rând din cauza stării emoționale și spirituale bolnave. O astfel de stare subminează starea corpului, permițând bolilor să progreseze. Sigur că nu înseamnă că toate bolile sunt provocate emoțional. Dar este bine de amintit că un distins medic canadian a avansat teoria că stresul este un agent activ în orice boală.

Avea mâncărimi în biserică

Am consemnat, din experiența mea, câteva situații particulare în care dezechilibrul mental și atitudinea spirituală negativă au determinat apariția unor stări emoționale, care, la rândul lor, au avut pronunțate manifestări fizice.

De exemplu, după ce am ținut un discurs într-o biserică, o femeie mi-a făcut, fără menajamente, o declarație: „Mă mănâncă groaznic. Ce să fac cu mâncărimea asta?”

„Ei, doamnă, am replicat, am întâlnit tot felul de reacții la cuvântările mele, dar e prima oară, din câte-mi amintesc, cand aud că spusele mele cauzează mâncărime.”

„Mi se întâmplă de vreo trei ani, dar din motive de neînțeles pentru mine, cel mai rău se manifestă în biserică. Priviți-mi mâinile, uitați ce rău mă mănâncă.” Brațele expuse nu vedeau altceva decât, poate, o ușoară roșeață. Am fost curios să știu de ce era mâncărimea mai pronunțată când femeia mergea la biserică. Discutând cu ea, singura bănuială care s-a ivit din conversația noastră și care a devenit apoi o certitudine a fost că își ura sora. O ura, într-adevăr vehement și virulent.

Pretindea că sora sa mai mare, ca executor al testamentului tatălui lor, a deposedat-o de o parte considerabilă din moștenirea sa „legală”. Am judecat că o dată ce ea era o veche membră a bisericii, această ură se asocia cu sentimentul vinovăției când venea la biserică, și am conchis că această mâncă- rime ar putea fi un complex al vinovăției și urii în același timp.

Cazul stârnindu-mi curiozitatea, am primit permisiunea să discut cu psihiatrul ei. Acesta a fost evident interesat când i-am spus despre ura ei mărturisită. „Mie nu mi-a destăinuit asta niciodată”, spuse el. „Se pare că această femeie are ceea ce am putea numi o «eczemă internă». S-a zgâriat singură pe dinăuntru, provocându-si o pseudomâncărime externă. Bănuiesc că dacă ar putea fi convinsă să renunțe la ură, s-ar însănătoși. Merită, oricum, să încercăm.”

Doctorul a vorbit cu pacienta despre aceasta și mi-a trimis-o înapoi cu avertizări severe: „Te vei scărpinga până la rană dacă nu-ti vei îndrepta gândirea bolnavă despre stilul de viață.”

Ea a răspuns terapiei propuse, dar nu fără o rezistență considerabilă, căci ura era întipărită adânc. Și-a iertat sora, ceea ce a însemnat primul pas în înlăturarea urii. Pe măsură ce sentimentul de vinovăție s-a diminuat, mâncărimile s-au redus și ele și, în cele din urmă, au încetat. După cât se pare, schimbarea atitudinii sale a avut un efect salutar și asupra lacomei surorii-executor testamentar, aceasta îndreptând situația financiară, spre mulțumirea ambelor părți.

A fost, cu siguranță, un efort, căci schimbarea concepției de viață nu este un proces ușor. Gândurile bolnave, gândurile negative, resentimentele, ura sau complexul de inferioritate determină o „rutină” în conștiință, care nu este ușor de înlăturat. Ceva și-ar putea dori un fel de pastile magice care să vindece aceste boli, dar poate că nu ar fi cel mai bun remediu, chiar dacă ar fi posibil. Este însă posibil ca sănătatea personalității să fie servită mai bine de strădanie și disciplină și de exersarea curativă a schimbării gândirii.

Ca sa dai tonus trupului, acordați-l

Îmi amintesc despre un om care, deși nu era realmente bolnav, avea totuși sănătatea fizică precară și la un nivel scăzut. Doctorul i-a spus că tonusul întregului său corp este scăzut și i-a prescris un remediu ciudat, sfătuiindu-l: „Pentru a-ți îmbunătăți acest tonus, acordează-te.” Doctorul nu i-a lămurit această recomandare enigmatică. Omul mi-a cerut mie părerea. Am presupus că doctorul se gândise probabil la concepția despre viață categoric nesănătoasă a pacientului și i-a sugerat să-și exerseze gândirea.

„Pentru a-ți stimula sănătatea, vitalitatea și energia”, i-am sugerat, „de ce nu încerci ca măcar o zi să gândești sănătos? Pentru o singură zi nu te gândești sau nu da glas gândirii negative, nu-ți exprima resentimentele. Afirmă, în schimb, că ești o ființă umană bună și fericită, încearcă acest procedeu. Vezi dacă după o zi are vreun efect în intensificarea vitalității tale.” Am luat un caiet și am calculat că, dacă acest om va trăi până la optzeci de ani, va trăi 701.280 de ore, considerând și anii bisecți. I-am sugerat că ar fi bine să experimenteze cu douăzeci și patru din aceste ore felul în care schimbarea modului de a gândi-l-ar putea ajuta să dobândească o sănătate mai bună a minții și a trupului.

Răspunsul său lipsit de entuziasm la această propunere a fost: „Poate o voi face cândva.”

„Nu”, l-am admonestat. „Cândva înseamnă niciodată; dacă vrei într-adevăr să încerci această terapie, fă-o. Această zi va fi chiar mâine.” Împins așa de la spate, el a acceptat să o facă a doua zi.

Pacientul și-a ținut promisiunea. El a folosit metoda maimuței din Nikko. A încercat efectiv toată ziua să nu gândească rău, să nu asculte de rău, să nu vorbească de rău. „Nici nu ai idee ce atenție disciplinată trebuie să ai”, mi-a spus. „A fost straniu cum am început în mod mecanic, cu aceleași vechi gânduri deprimante, negative cu care fusesem atât de mult timp deprins. Efectiv am încercat. M-am urmărit minut cu minut și am petrecut toată ziua gândind și vorbind pozitiv. Am complimentat pe toata lumea pentru orice mi-a venit în minte.” Și-a continuat experimentul, și la sfârșitul zilei a admis că se simțea „cudat de bine, cu un sentiment de alinare pe care nu l-am mai avut vreodată. Și m-am simțit bine! Pur și simplu m-am simțit întru totul bine. A fost minunat.”

Rezultatul a fost într-adevăr atât de bun, încât a început să fie atras de proiect și nerăbdător să îl aplice încă o zi și apoi încă una. Dar acest mod de a gândi, puternic și neobișnuit, era greu de urmat. „M-am epuizat încercând să fiu mereu atât de bun”, povestea el. Și s-a prăbușit înapoi, în vechiul stil de viață, dar nu întru totul, pentru că prinsese gustul traiului la un nivel superior de gândire. Astfel încât proiectul lui de schimbare a suferit urcușuri și prăbușiri. După aceste zbateri, a ajuns în cele din urmă la un nivel permanent de gândire mai bun. Și deși a recunoscut că a șovăit destul de des, a început să se simtă atât de bine fizic și mental, încât și-a jurat ca niciodată să nu se mai întoarcă la o stare mentală nesănătoasă. „De ce aș face-o?”, întreba el. „Când ești pe drumul sănătății, vitalității și energiei, este atât de captivant, încât nu dorești să ai nici un alt drum.”

Efectul gândirii asupra sănătății

Dați-mi voie să repet că pentru a fi sănătos, viguros și energic este foarte important felul în care gândiți, într-o anumită măsură, vă puteți „închipui” bolnav sau vă puteți „închipui” sănătos, într-un sens foarte profund, sunteți ceea ce gândiți. „Suffletul”, spunea Marc Aureliu, „ia culoarea gândurilor tale.” Gândiți nesănătos și veți avea tendința de a vă îmbolnăvi cu adevărat. Și în mod similar, gândurile bune vă pot face bine.

Dr. Joseph Krimsky, reputat medic și autor al cărții *The Wonder Of Man* (Miracolul omenesc), spunea: „Cel mai puternic bastion împotriva invaziei germenilor bolii este apărarea interioară, acest vis medicatrix naturae: forțele naturale, normale din noi, care stau de strajă împotriva infiltrării și atacului hoardelor de microbi și viruși inamici. Denumirea modernă a acestui complex de forțe este «psihosomatica» (un cuvânt combinat, compus din psiho, care înseamnă «minte», și soma, care înseamnă «corp») — conceptul integrării și interdependenței dintre corp și minte.”

„S-a demonstrat științific”, continuă doctorul Krimsky, „că tensiunile emoționale, surmenajul și presiunile emoționale pot produce deprimare și oboseală, având drept consecință scăderea rezistenței corpului la infecții și boli. Nelinıştea și îngrijorarea prelungite, pasiunea și furia necontrolate, presiunile și ritmul vieții în ziua de azi vor aduce schimbări degenerative ale inimii, rinichilor, ficatului și ale altor organe vitale, plus arterioscleroza. Ura și frica pot otrăvi corpul la fel de mult ca și orice substanță chimică toxică.”

Gândirea sănătoasă poate fi un proces generator de vitalitate. Astfel de gânduri contribuie la păstrarea corpului în echilibru și într-o manieră normală de funcționare. Gândiți-vă la eșec și veți avea tendința de a crea circumstanțele care conduc la eșec. Gândiți înadecvat și veți avea un eșec fundamental în a evolua într-o manieră adecvată. Dar dacă gândiți în spiritul victoriei și al succesului — să gândiți cu adevărat, să credeți cu adevărat — atunci veți avea tendința de a evolua într-o manieră care conduce către un astfel de rezultat, în mod similar, în problema bunăstării, rezultate pozitive se obțin imaginându-vă propria persoană ca pe un întreg. Considerați-vă mintea și trupul puternice și viguroase și ele vor avea tendința să devină așa cum vi le imaginați.

Am întâlnit un bărbat de culoare, tânăr și vibrant, care practica acest principiu, într-o dimineață friguroasă, mă afluam cu soția mea la un motel din Chicago. Practic, portarul m-a informat că afară sunt zero grade! Mi-a spus, de asemenea, că meteorologul a anunțat un vânt tăios care face ca temperatura să pară de minus treizeci!

„Cred că este foarte frig afară!”, i-am spus soției. „Ei”, a răspuns ea, „sigur că este, dar suntem bine îmbrăcați. Și, oricum, suntem sănătoși, nu?”

Mașina de protocol a motelului a sosit și din ea a coborât un tânăr șofer de culoare. „Buna dimineața”, a spus el voios. „Ce dimineață minunată!”

Cum vântul îmi biciuia fața, am mormăit: „Este cam frig.”

„Știu”, a replicat el, „dar este un frig minunat. Sper că v-a plăcut motelul nostru noaptea trecută”, a continuat el, în timp ce ne căra bagajele.

„Da, i-am răspuns. Sigur.”

„Cum vă simțiți în această dimineață?”, a întrebat el, aruncându-se pe locul șoferului.

„Destul de bine”, am murmurat.

„Destul de bine?” a exclamat. „Destul de bine nu-i suficient.”

„Ei, l-am întrebat, tu cum te simți?”

„Foarte bine. Mă simt minunat. Gândesc bine și sunt bine.” Și chiar așa era.

Pe drum, i-am spus: „Prietene, mă bucur că te-am întâlnit, pentru ca voi avea mâine un discurs cu tema «Cum să fii sănătos, viguros și energic».”

„Unde veți ține discursul?”, m-a întrebat. „Vorbiți chiar pe limba mea. Sunt liber duminică. Voi fi acolo!”

„Va avea loc la New York, este destul de departe de aici!”

S-a întors și a zâmbit. „Cred că v-am recunoscut. Sunteți doctorul Peale, nu-i așa? Spuneți des oamenilor că modalitatea de a te simți sănătos este să gândești sănătos. Aveți mare dreptate. Eu mi-am învățat mintea să exerseze să fie viguroasă și dinamică, iar acum acesta este felul meu de a fi zi de zi.”

Se va găsi întotdeauna cineva care să contrazică ideea că exersând o gândire sănătoasă poți stimula buna dispoziție. Ei vor spune ursuzi: „Cu mine se întâmplă ceva cu-adevărat rău.” Sigur că oamenii pot avea „ceva cu-adevărat rău”. Nu trebuie să minimalizăm bolile organice. Dar chiar dacă există ceva rău, forțele vitalității și ale sănătății pot fi stimulate ori reduse prin modul de gândire aplicat. Și puterea gândirii încrezătoare poate ajuta la obținerea unor rezultate bune chiar și în stările grave de boală.

La fel ca în cazul femeii pe care am vizitat-o la Memorial Hospital din New York. Soțul ei a ieșit din cameră și, în absența lui, ea mi-a spus: „Am o formă de cancer care știu că va fi vindecat. Dar problema reală este soțul meu. S-a lăsat cuprins de o tristețe negativistă; se gândește numai la rău. Ați vrea să-l ajutați să gândească creativ și sănătos? Vreau să mă vadă în mintea lui ca pe o persoană normală, nu ca pe o victimă a cancerului sau ca pe soția pe care îl curând o va pierde. Pentru că nu mă va pierde, deoarece nu intenționez să mor!”

Cineva ar fi putut considera toate acestea doar niște palavre fără sens. Dar credința ei puternică, gândirea ei sănătoasă exprimau optimism.

„Credeti-mă”, spunea ea. „Eu sunt bine. Dar vă rog să vă rugați pentru soțul meu. Ajutați-l să-și îmbunătățească gândirea.”

Câteva luni mai târziu, a venit la mine o doamnă dinamică și plină de viață. „Vă amintiți de mine?”, m-a întrebat ea.

„Cum aș fi putut să vă uit?” am spus. „Credința și gândirea dumneavoastră sănătoasă mi-au făcut o impresie profundă.” Și am adăugat: „Arătați foarte bine.”

„Cred și eu”, a exclamat ea veselă, „sigur că sunt bine! Am hotărât că pot fi bine cu ajutorul lui Dumnezeu.”

Am reîntâlnit-o în câteva ocazii ulterioare; era tot bine. Acesta a fost un caz în care credința și modul concret de gândire au ajutat vindecarea.

Gândirea sănătoasă este din ce în ce mai recunoscută ca un factor important al bunăstării. Cu ani în urmă, doctorul depindea numai de medicină. Dar pentru că omul este o unitate — corp, minte și spirit, iar psiho și soma sunt într-o strânsă dependență — tratamentul științific al gândirii este considerat în general foarte important în procesul vindecării.

Îmi tratez sensibilitatea la răceală

Mă voi referi la propria-mi experiență, deși nu se poate compara cu cazul tinerei femei menționate mai devreme. Aveam în fiecare iarnă o răceala gravă, care întotdeauna evolua după un curs care îmi afecta în final corzile vocale, astfel încât abia mai puteam vorbi. Acest lucru s-a dovedit deseori a fi stânenitor, din moment ce eu am un program foarte încărcat de discursuri, care de obicei sunt programate cu câteva luni, sau chiar cu un an înainte. Nu-mi permit să-i cer secretarei să sune un comitet local în ultimul minut pentru a anunța că mi-am pierdut vocea! Și apoi, am simțul responsabilității în ceea ce privește respectarea datei.

Îmi amintesc că odată, un comitet local al unui congres național a insistat să mă prezint oricum, întrucât aveam un contract cu ei. Când am ajuns în acel oraș, nu puteam vorbi decât în șoaptă și am fost confruntat cu situația de a mă face auzit la un dîneu la care se vânduseră o mie șapte sute de bilete. Am golit farmaci a de pastile, sau cel puțin așa mi s-a părut, m-am îndopat cu vitamina C, am înghițit cantități uriașe de lichid, am făcut tot ce auzisem vreodată că poate ajuta în tratamentul gripei: a adevărat program de nimicire.

După-amiază, m-am interesat despre un doctor specializat în O.R.L. și m-am dus la cabinetul lui. Era un om mai vârstnic, tipul de persoană relaxată și accesibilă. „Doctore, reparați-mă”, i-am spus răgușit, „trebuie să reușesc să vorbesc diseară. Figurez în program cu un discurs de patruzeci de minute. De fapt, este singurul lucru din program.”

„Și ce vreți să fac eu?” m-a întrebat el, spre surprinderea mea.

„Ce să faceți? De unde să știu eu ce să faceți? Sunteți doctor — dați-mi cu un spray, tamponați-mi gâtul. Ce faceți de obicei.”

„Și credeți că asta vă va face să vă simțiți mai bine?”, m-a întrebat. „Bine, vă voi da un tratament.” A făcut tot ceea ce cred că trebuia să facă. „Acum”, spuse el, cercetându-mă pe deasupra ochelarelor așezați aproape de vârful nasului, „sunteți pe cale să vă însănătoșiți, dar am o rețetă pentru dumneavoastră. Este următoarea: începeți să vă spuneți: «imi voi recăpăta vocea, astfel încât să pot ține acest discurs, iar gândurile mele pozitive mă ajută acum să mi-o îmbunătățesc continuu.»” „Și în plus”, a adăugat el, „petreceți-vă după-amiaza debarasându-vă de această tensiune. Acum sunteți foarte încordat. Nu vă mai gândiți la ceea ce aveți de făcut diseară, căci într-un fel sau altul veți fi capabil să vorbiți. Aceste corzi vocale arată că sunteți solid. Intoarceți-vă la hotel, dezbrăcați-vă și băgați-vă în pat. Lăsați vorbă să fiți trezit la șapte seara. Culcați-vă. Nu veți vorbi înainte de opt și jumătate. Comandați ceai și pâine prăjită. Imaginați-vă că aceste corzi vocale sunt relaxate. Dacă așa le vreți, așa vor fi. „Apoi”, a încheiat el, „spuneți o rugăciune de mulțumire și confirmare. Duceți-vă la colegiu la opt treizeci fix și țineți-le un discurs clasa-întâi.”

Deci, orice ar fi fost — atitudinea relaxată a doctorului, odihna în pat, noua atitudine de indiferență, credința și rugăciunea, sau o combinație a acestor factori —, cert e că mi-am ținut discursul cu o voce suficient de puternică. Și, surzând către mine dintre auditori, am zărit fața doctorului. Mi-a făcut cu mâna în semn de aprobare.

De atunci, am început să mă întreb dacă nu cumva eram devastat de această răceală în fiecare februarie doar pentru că, mental, mă așteptam să fie așa. Nu credeam că poți într-adevăr atrage o răceală gândindu-te și așteptând acest proces.

Dar faptul că eram cu regularitate doborât de o răceală grea era o realitate, iar faptul că o așteptam era tot o realitate; așa încât probabil — doar probabil — ar fi putut să fie o interdependență între cele două realități.

Am hotărât, așadar, să resping posibilitatea ca în luna februarie a anului viitor să fiu atins de răceala distrugătoare de gât. Am cerut sfatul doctorului în ceea ce privea vocea și mi-am luat măsuri de precauție practice. Mi-am făcut un obicei din a mă culca devreme, atunci când era posibil. Am exersat relaxarea. Când ziarele, mereu furnizoare de vești rele, au început să strige înspăimântător despre o nouă apariție a gripei — Hong Kong, sau Londra, sau oricare alta — am respins mental negativismul.

Ei, poate că ar fi bine să bat în lemn, dar exceptând câteva mici fornăieli, nu am mai avut o răceală adevărată de câțiva ani. Și nici una dintre acestea nu mi-a mai afectat corzile vocale. Am continuat doar să vorbesc și iar să vorbesc, să țin discursuri peste tot. Bătrânul doctor m-a învățat una dintre cele mai bune lecții pe care le-am primit vreodată despre cum să fii sănătos, viguros și energic.

Un lucru este sigur și ar trebui să fie mai bine înțeles și practicat. Și anume acesta: învățăturile lui Isus Cristos sunt menite, printre altele, să-i facă pe oameni să fie energici nu numai din punct de vedere spiritual, dar și mental, și fizic. Urmându-le ca pe un fir călăuzitor, mesajul este că puteți fi sănătoși, viguroși și energici.

Un vechi prieten și coleg de clasă, Laurence H. Blackburn, un lider al mișcării de vindecare spirituală, subliniază în cartea sa* ca fiecare al șaptelea verset al Evagheliei evocă vindecarea. Bernard Martin atrage atenția asupra faptului că Evanghelia consemnează patruzeci și opt de situații în care Isus a vindecat oameni individual și optsprezece situații în care El a vindecat în masă.

Aceasta arată că învățătura Lui folosește nu numai filozofia, teologia, morala și sociologia, dar și „veștile bune” în legătură cu vindecarea.

Sigur că gândirea spirituală nu garantează că nu vă veți îmbolnăvi, însă categoric vă poate îmbunătăți starea sănătății. Se pot folosi trei principii:

1. *Gândiți sănătos pentru vigoare și energie.*
2. *Exersați sănătos pentru vigoare și energie.*
3. *Rugați-vă sănătos pentru vigoare și energie.*

Scriind despre sănătate, vigoare și energie, aș fi complet indolent și practic iresponsabil dacă aș omite să amintesc cititorilor mei despre enorma și incredibila putere tămăduitoare existentă în credința și atitudinea spirituală. Deci, dacă nu vă simțiți bine, dacă sunteți bolnavi sau într-o stare proastă, mergeți la doctor, dar în același timp deschideți-vă mintea către imensele posibilități ale vindecării prin acele procese mentale și spirituale care au fost experimentate de atâția oameni raționali, logici și responsabili.

O însănătoșire remarcabilă

Îmi amintesc, de exemplu, de un om care era președintele unei asociații naționale de afaceri. Am discutat cu el în timp ce stăteam la masa oficialilor, la un dineu al unui congres național. Erau invitați o mulțime de administratori și directori în domeniul industrial și, spre surprinderea mea, m-am trezit ascultând o foarte interesantă povestire despre vindecare. Vocea lui nu era prea discretă; de fapt, l-a putut auzi oricine pe o rază de șapte metri.

Nu v-ați fi putut aștepta ca așa ceva să se întâmple la un congres industrial — dar, de ce nu? Și cei care conduc imense organizații de afaceri sunt oameni, la fel ca noi toți. Acest om era un tip zdravăn, genul de diamant neșlefuit.

Primul lucru pe care l-a făcut a fost să întrebe: „Credeti ca Isus Cristos poate vindeca oameni?” — chiar așa. A fost o întrebare neașteptată și surprinzătoare în acea ambianță. „Sigur că da”, am răspuns. „Nu aveți nici o îndoială?”, m-a întrebat el.

* God Wants You to Be Well (Dumnezeu mea ca tu să fii sănătos), Morehouse-Barlow Co., 1970.

„Absolut deloc”, am răspuns. „Mă bucur să aud asta”, a continuat el, „pentru că am vorbit cu niște preoți care nu mi-au dat decât câteva răspunsuri ambigue la această întrebare. Mă bucur că aveți convingeri clare.” „Da, am!” „Ei”, spuse el, „la fel sunt și ale mele.” Cum era și firesc, l-am îndemnat să-mi spună povestea lui. Nu avea însă nevoie de imboldul meu. A început să turuie entuziasmat. Mi-a spus că fusese foarte bolnav; la un pas de moarte. Avusese, practic, sentimentul că trebuie să renunțe, deoarece nu mai era altceva de făcut pentru el decât să i se asigure un cât mai mare confort posibil.

Stând în pat foarte deprimat, i-a venit brusc o idee. A chemat-o pe soția sa și a întreat-o: „Averm pe undeva în casa asta o Biblie? Nu-mi amintesc să fi văzut una vreodată,”

„Oh”, a răspuns ea, „da, am Biblia mamei mele. Este în sertarul de sus al biroului.” „Vrei să mi-o aduci?”, i-a cerut el. „Ce Dumnezeu vrei să faci cu Biblia?”, l-a întreat ea. „N-ai citit-o în viața ta.”

„Știu”, a răspuns el, „dar simt că vreau s-o citesc acum, asta-i tot. Du-te să mi-o aduci, te rog.” Așa încât ea i-a adus Biblia. „Nu aveam nici cea mai vagă idee de unde să încep”, a continuat el. „Dar am deschis-o și am început să citesc, îmi părea foarte neinteresantă, dar când am ajuns la Matei, Marcu, Luca și Ioan, a început să mă acapareze. Mi-am dat seama că această carte, Biblia, avea ceva cu totul special — foarte special. Mă fascina. Erau multe aspecte interesante în ea, ciudate și irezistibile. Am citit și am răscitit. Am citii despre toți oamenii pe care i-a vindecat Isus. Și ei erau cazuri destul de grave. Unii dintre ei fuseseră refuzați de doctori. Așa că am început să mă gândesc.

«Isus are un stil direct. Nu încearcă să te păcălească. El nu te va părăsi. Nu te va lăsa.» Și dacă El spune că vindecă oamenii, atunci eu cred în El. Dacă Biblia spune că acei oameni au fost vindecați, eu cred asta.”

„Și după aceasta”, a continuat el, „am ajuns la afirmația care spune că Isus Cristos este același ieri și azi, și mereu. Așa că mi-am spus că dacă El a putut să-i vindece pe acei oameni, atunci poate să mă vindece și pe mine acum. M-am rugat deci și am spus: «Doamne, doctorii de aici au renunțat. Mă pun în mâinile Tale. Cred că Tu mă poți vindeca.» De atunci, pur și simplu nu am mai avut dubii în această privință.” „Si”, l-am întreat, „cum vă simțiți?” „Uitați-vă la mine”, mi-a răspuns. „Cum arăt?” „Arătați sănătos, cu siguranță.” „Sunt sănătos, dar este mai mult decât atât. Am realizat că trebuie să aprofundez ceea ce citisem si să ajung dincolo de vindecare. Așa că am continuat să citesc. Am ajuns într-un loc unde se spunea că acela care încearcă să-și salveze propria viață o va pierde, dar acela care și-a dat viața, o va găsi. Așa că asta încerc să fac. Eu nu am dat niciodată ceva. Nu am dat bisericii. Am dat minimum posibil pentru fondul comunității. Am fost foarte lacom cu banii, dar am dat foarte puțin. Și am văzut ce mi s-a întâmplat; îmi pierdeam viața pentru că nu renunșasem la bani, la timp sau la mine însumi.

După ce m-am însănătoșit, m-am dus la preotul bisericii locale și i-am spus că sunt un enoriaș pe care se poate bizui. Am început să acord timp, idei, energie și bani bisericii și orașului. M-am implicat în diverse activități. Acesta este motivul pentru care sunt președintele acestei asociații. Mi-a fost dată înapoi viața și intenționez să mă păstrez puternic și sănătos, oferindu-mă.” „O adevărată filozofie, aș spune.” „În orice caz”, a încheiat el, „principiul sănătății și al vieții spirituale este pentru mine valabil.”

Există un mare interes meditativ în problema sănătății fizice și a vigoriei. Și de ce nu ar fi? Din momentul în care îți pierzi sănătatea, când energia și vitalitatea se reduc, atunci întregul proces al vieții suferă. Viața își pierde esența de entuziasm și dinamism. Poate că din această cauză slujbele de vindecare sunt, peste tot în lume, asaltate nu numai de bolnavii care vor să se însănătoșească, dar și de sănătoșii care vor să rămână așa.

Discurs pentru sănătate în Australia

Acest interes este universal și am fost profund impresionat când doctorul A.W. Morton, vicarul catedralei Sf. Andrei din Sydney, Australia, m-a rugat să vorbesc la o slujbă pentru vindecare pe când vizitam această țară. Spre surpriza mea, uriașa clădire era înțesată până la refuz, iar atmosfera era im- presionant încărcată de credință. O simțeam, efectiv, cum pusese stăpânire pe toți, inclusiv pe mine.

Privind auditoriul larg, am înțeles intensitatea nevoii de anumite idei autorizate având ca subiect sănătatea. Așa că vreau să adaug aici câteva din remarcile pe care le-am făcut cu acea ocazie referitor la starea de sănătate, vitalitate și energie.

Și este exact starea spre care tindem. Când Dumnezeu ne-a creat, ne-a dat suflul vieții, și această vitalitate a fost pentru a trăi. Se spune „Căci în El trăim și ne mișcăm și suntem” (Faptele Apostolilor 17, 28). Iar motivul pentru care nu suntem suficient de viguroși și de energici poate fi acela că permitem interferențe în forța vieții; o erodăm, o distrugem chiar. Păreră mea este că cine crede și trăiește conform cuvintelor tămăduitoare ale Scripturii este pe calea sănătății, vitalității și energiei: „Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul vor înnoi puterea lor, le vor crește aripi ca ale vulturului” (Isaia 40, 31).

Ați văzut vreodată un vultur înălțându-se? Eu m-am ridicat cu un Boeing 747, dar nu a avut nimic din dramatismul înălțării unui vultur. Am văzut unul odată luându-și zborul de pe un pisc muntos în Yosemite. S-a avântat spre cerul al cărui stăpân era. „Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul vor înnoi puterea lor, le vor crește aripi ca ale vulturului”, mai mult însă: „vor alerga și nu-și vor slei puterea”, și încă: „vor merge și nu se vor obosei” (Isaia 40, 31).

Creatorul a pus energie în tine și în mine încă de când ne-am născut. El ne-a implantat forța vieții, iar credința adevăra ta poate menține e vie această forță a vieții.

Unul dintre prietenii mei a fost într-o zi la doctor, pentru a lua rezultatul unor analize, și doctorul i-a spus: „Constatări mele științifice evidențiază că problema ta este serioasă. Sunt, practic, obligat să-ți spun că mai ai doar puțin de trăit.” „Oh”, spune pacientul șocat, „cât de puțin n?” „Nu pot să-ți dau un termen exact, dar, cu toată sinceritatea, nu cred că mai mult de câteva luni.” Omul a întrebat: „Nu mai este nici o speranță?” Atunci doctorul a fost minunat. „Ba da”, i-a spus el, „ar mai fi o speranță dacă vei practica speranța. Ascultă, prietene, eu sunt doar o persoană care lucrează cu Dumnezeu. Noi tratăm pacientul; Dumnezeu îl vindecă. Poate că dacă te vei apropia de Dumnezeu, vei putea dovedi că diagnosticul meu este greșit.”

Plimbându-ne împreună prin Park Avenue în acea zi de primăvară, omul era foarte gânditor. Era în aprilie și mugurii se pregăteau să înflorească; copacii începuseră să înfrunzească. Ideea care i-a trecut prin minte a fost: „Nu este ciudat că acești copaci și aceste flori știu când e primăvară și se ivesc pentru a trăi din nou?” S-a gândit că procesul de revenire a naturii la o nouă viață era aplicabil și în cazul lui. Stând deci pe stradă, a făcut un lucru curios, un lucru foarte curios, pe care l-am făcut și eu după ce mi-a spus despre el. A făcut aceeași afirmație pe care o făcuse femeia la care m-am referit în capitolul precedent. A spus: „Afirm acum apariția forței vieții și ceea ce se întâmplă în natură se întâmplă acum și în trupul meu.” Și-a menținut această afirmație zile întregi. La vizitele sale ulterioare la cabinetul doctorului, acesta încuviința zâmbind, pentru că după multe luni să spună: „Starea pe care am constatat-o cu câteva luni în urmă nu mai există. Din punctul meu de vedere, ești pe cale să devii un om sănătos.” Și când omul i-a relatat doctorului cum procedase, acesta i-a spus: „Se pare că gândești, te rogi și invoci întoarcerea ta la sănătate.”

Printre numeroasele acțiuni care trebuie întreprinse pentru a deveni sănătos, viguros și energic, se află spălarea creierului de toate gândurile vechi, oboseite, morbide, nefericite. Citând-o din nou pe dr. Sara Jordan de la clinica Boston's Lahey: „Oferiți-vă în fiecare zi o șamponare mentală. Și dacă acestea se face”, spune ea, „din ce în ce în mai puțini oameni vor vizita clinicile noastre.” Cazuri numeroase arată că gândurile nesănătoase îndepărtează sănătatea.

Povestea vindecării din taxi

Eram într-un taxi la New York împreună cu alți trei bărbați. Era o zi minunată și de cum am intrat în mașină i-am spus șoferului: „Frumoasă zi, nu-i așa?” El însă a mârâit printre dinți: „Și ce-i cu asta? Acum e bine, dar diseară va ploua, va ninge chiar”, și alte câteva variate negativisme. În timpul mersului, ceilalți oameni mi s-au adresat cu „doctore” de câteva ori. La un moment dat, șoferul s-a întors și m-a privit, convins fiind că are un medic în taxi și că poate reuși să primească o consultație gratuită. „Doctore”, spuse el, „mă doare spatele în permanență. Ce să fac?”

„Cum asta”, am zis, „un bărbat tânăr ca dumneata nu ar trebui să aibă dureri de spate! Câți ani ai?”

„Am treizeci și șapte, a replicat el, și mă doare peste tot. Nu pot să mănânc foarte bine, căci mă doare și stomacul și pur și simplu mă simt prost. Ce credeți că se întâmplă cu mine?”

Păstrând o manieră medicală, i-am spus: „Uite, prietene, nu este cazul să practicăm medicina în taxi. Dar pentru că îmi pari un tip simpatic, cred că pot să-ți diagnostichez problema. Cred că ai psihoscleroză.” A fost atât de șocat, încât era să o ia cu

mașina pe trotuar. „Psihoscleroză?”, a exclamat. „Ce mai e și asta?” Nu eram prea sigur de mine, dar i-am spus: „Ai auzit de arterioscleroza, nu-i așa?” „Nu”, a spus el, „nu știu ce este.” „Ei, asta înseamnă rigidizarea pereților arterelor, ceea ce este un lucru rău. Dar psihoscleroză este infinit mai rea. Asta înseamnă rigidizarea gândurilor și chiar de la urcarea mea în acest taxi ai manifestat simptomele psihosclerozei. Dacă nu vei reuși să te vindeci de psihoscleroză, probabil că vei afla în curând că ai arterioscleroza.” „Si”, răspuse el nervos, „ce trebuie să fac?” „Îți voi spune eu”, am replicat. „Vino la mine la birou și îți voi da un tratament.”

El nu mă cunoștea deloc. I-am dat cartea mea de vizită și a spus: „Dar nu sunteți medic; sunteți doctor în teologie.”

„Poate că este chiar genul de doctor de care ai nevoie”, i-am spus. „Poate că nu ai nevoie de un doctor medical mai mult decât de un doctor pentru minte; poate chiar un doctor pentru suflet.” A venit la mine și i-am dat un tratament care cuprindea principiile acestei cărți. Și după un timp, s-a vindecat de psihoscleroză și nu l-a costat nimic, cu excepția efortului de curățare a gândurilor bolnave.

Mii de oameni se îmbolnăvesc singuri și încurajează alte maladii și boli prin gândirea lor nesănătoasă. Astfel încât soluția este de a afirma forța vieții; scăpați de încordare; lepădați-vă de ură; puneți accent pe dragoste. Cel mai tămăduitor gând din lume este gândul la iubire. Iubiți oamenii; nutriți gânduri bune despre oricine. Lepădați-vă de toate gândurile negative și umpleți-vă mintea cu gânduri pozitive. Eliminați toate complexe de inferioritate. Umpleți-vă mintea cu gânduri victorioase. Mintea sănătoasă face oamenii sănătoși, viguroși și energici.

La fel ca și bărbatul menționat mai sus, încercați să trăiți o zi fără gânduri nesănătoase. Va fi cea mai bună zi din viața dumneavoastră. S-ar putea să fie greu, și a doua zi să nu mai doriți să încercați, pentru că v-a obosit; încercați însă și într-o altă zi, până ce va deveni o obișnuință, iar viața va intra pe făgașul potrivit pentru a deveni sănătoasă și dinamică.

Inima unor oameni bate cu putere

Să presupunem însă că ne vom îndrepta în cele din urmă către o sursă științifică de confirmare a principiilor sănătății, vigoriei și energiei descrise în acest capitol, a căror acceptare și practicare poate spori bucuria de a trăi și eficacitatea dumneavoastră ca persoană.

Intr-un articol intitulat „De ce trăiesc unii oameni mai mult”^{*}, Mary McSherry spune:

Ceea ce unii doctori apreciază ca fiind cea mai mare descoperire despre inimă din ultimii douăzeci de ani a fost realizată recent de o echipă de nouăsprezece oameni de la Departamentul de Nutriție, Școala de Sănătate Publică Harvard și Școala de Medicină de la Trinity College, Dublin. Noutățile în care consta descoperirea au fost aduse de un grup de medici din două țări, condus de remarcabilul nutriționist de la Harvard, dr. Fredrick J. Stare, în urma studierii timp de nouă ani a 575 de perechi de frați născuți în Irlanda. Studiul a scos la iveală diferențe surprinzătoare între starea de sănătate a inimilor irlandezilor și ale americanilor.

Totți acești frați au crescut în Irlanda, având, așadar, o moștenire fizică și psihologică similară: au crescut în case asemănătoare, cu hrană asemănătoare, au fost educați în aceeași manieră, s-au bucurat de același grad de confort (sau disconfort) și de afecțiune. Apoi, la vârsta de aproximativ douăzeci de ani, 575 dintre ei au emigrat în Statele Unite și cei mai mulți dintre ei s-au stabilit lângă Boston. Ceilalți 575 au rămas în Irlanda.

Exista demult opinia că oamenii au inimi mai sănătoase în Irlanda decât în Statele Unite. Astfel încât investigarea acestui fenomen merita osteneala. Se presupunea că regimul alimentar ar fi avut legătură cu fenomenul. Se crede că boala de inimă este o boală a prosperității. Dacă ai destui bani pentru a mânca bine, mănânci o mulțime de grăsimi saturate care creează adesea condiții pentru colesterol. Acesta formează depozite, îngustează arterele inimii și poate conduce la un atac de inimă. Din această cauză, mulți oameni din această țară evită să mănânce ouă, carne și alte produse similare.

^{*} Woman's Day (Ziua Femeii), octombrie 1971.

Examinarea situației regimului alimentar din Irlanda a demonstrat că dieta irlandeză conține puține legume și salate și nu prea multe fructe. Ea constă în carne, cartofi și smântână și felii uriașe de pâine din făină de grâu unse cu un strat gros de unt. Iar starea de sănătate a inimii irlandezilor este mai bună decât a fraților americani. S-a constatat că irlandezul merge pe jos; își folosește picioarele; pe câtă vreme fratele din Boston apasă, apasă, apasă, dar apasă pe accelerator. El nu își folosește picioarele; nu merge pe jos. Și el se grăbește mult. Irlandezul spune însă: „Dacă nu terminăm azi, vom termina mâine.”

Fratele din Boston se îngrijorează; fratele irlandez are credință. Fratele din Boston are tendința să fie irascibil; fratele irlandez este într-o dispoziție senină. Fratele din Boston simte că de el depinde totul. Fratele irlandez simte că dacă crezi în Dumnezeu, lucrurile merg bine. Prin urmare, fratele irlandez trăiește mai mult decât fratele din Boston.

Arti colul semnat de Mary McSherry subliniază importante diferențe de netăgăduit între aceste două seturi de frați irlandezi. Ea spune: Când examinezi o mare mulțime de oameni, nu poți să nu observi speranța și curajul pe care îl dobândesc din încrederea în Dumnezeu. Eu cred că pe acest lucru se bazează sănătatea lor. Sigur că nu pot demonstra că atitudinea modestă și optimistă a irlandezilor izvorăște din credința lor, dar ea există. Le este aproape de suflet și cred că americanii ar putea să aداuge această lecție la cele pe care le oferă studiile noastre.”

Așadar, teza — demonstrată de mii de oameni — este că sănătatea, vigoarea și energia pot fi un mod de viață. Și ce mod — fantastic, plin de vitalitate, entuziasm și bucurie! Și există pentru dumneavoastră. De ce să nu îl practicați — să nu îl practicați cu adevărat?

Iată, în concluzie, câteva idei călăuzitoare pentru stimularea sănătății, a vigoriei și a energiei:

1. *Conștientizați faptul că puteți să faceți dumneavoastră înșivă mai mult pentru a deveni un individ sănătos, viguros și energic.*
2. *Afirmați continuu că puternica forță a vieții vă inundă mintea, spiritul, corpul.*
3. *Eliberați-vă de toate gândurile bolnave — de genul urii, resentimentului, inferiorității.*
4. *Practicați în fiecare zi golirea minții de toate atitudinile nesănătoase.*
5. *Antrenați-vă continuu mintea pentru a vă păstra tonusul fizic.*
6. *Imaginați-vă ca toate elementele corpului lucrează împreună într-un ritm perfect.*
7. *Ajutați-vă doctorul, nutriind gânduri sănătoase. Amintiți-vă că doctorul vă tratează, iar Dumnezeu vă vindecă.*
8. *Gândiți-vă sănătos, acționați sănătos, rugați-vă sănătos.*
9. *Priviți-vă pe dumneavoastră înșivă ca pe un întreg.*
10. *Imaginați-vă că Dumnezeu, Care v-a creat, vă re-crează mereu în fiecare element al vieții.*

Optimismul și simțul umorului

La ferma noastră de pe Dealul Quaker din districtul Dutchess, New York, aproape de granița cu statul Connecticut, avem un măr venerabil. Bunul meu prieten și paznicul fermei, John Imre, spune că mărul are optzeci sau nouăzeci de ani.

În vremurile trecute, trebuie să fi fost un măr mare și falnic, cu o coroană bogată. Dar acum este bătrân și noduros, iar din trunchiul lui, altădată uriaș, nu a mai rămas într-o parte decât o coajă nu mai groasă de opt centimetri. Și până și aceasta este plină, de găuri.

Dar pomul înseamnă mult pentru mine și am învățat multe de la el. Fiindcă, vedeți dumneavoastră, mărul a înfruntat cu bine trecerea anilor. Nu pare să știe că este bătrân și numai o rămășiță a ceea ce a fost odată. Fiindcă în fiecare primăvară se umple de muguri și după aceea înfrunzește complet. Iar apoi își vede de treaba lui de a produce mere. Din câte știu eu, nu a fost niciodată stropit. Dar face mere. Desigur, nu sunt mari și rotunde și lucioase ca celea pe care le vedeți în supermarketuri. Sunt deformatate, puțin amare și au niște pete negre; uneori, chiar și viermi; dar, știți, merele acestea sunt chiar dulci.

Natura este un învățător subtil al ființei umane și atunci când încep să mă iau pe mine și lucrurile prea în serios și să îmi spun că poate nu mai dau un randament atât de bun, mă duc și fraternizez cu mărul. Și apoi, încurajat, încep să înfioresc din nou. Îmi reamintesc că deși merele bătrânului pom sunt deformatate și viermănoase, atât timp cât sunt dulci și în parte comestibile, pomul este bun; își îndeplinește menirea. Așadar, se pare că bătrânul nostru nu ne învață, pe lângă alte lucruri, să fim destinși, să avem simțul umorului și să ne vedem de treaba de care ne-am apucat.

Așa cum zicea bunul meu prieten, doctorul Smiley Blanton, „învățați să vă destindeți. Nu vă agitați fără rost. Faceți tot ce vă stă în putință; luați lucrurile așa cum vin. Puteți să vă descurcați în orice situație, dacă sunteți conștienți de acest lucru. Dar păstrați-vă calmul și păstrați-vă simțul umorului.”

Emerson ne-a îndemnat să practicăm seninătatea și ceea ce el numea „autostăpânirea”. Acest cuvânt pare plin de înțeles; evident, autostăpânirea înseamnă să te stăpânești pe tine însuși. Cu alte cuvinte, să nu îți lași vreedată șinele să iasă de sub control. Practicați seninătatea și buna-cuviință, cuvinte de modă veche, rar folosite în această eră grăbită, practică, încordată, agitată.

Ne-am înțeles bine fără televizor, radio sau ziare

Cu ceva vreme în urmă am fost, împreună cu soția mea Ruth, într-un safari (cu aparate de fotografiat, nu cu arme) în estul Africii, mai exact în Kenya și Tanzania. Timp de două săptămâni am trăit în natură — ne duceam la culcare în fiecare seară pe la ora 8, ne trezeam devreme și porneam să cutreierăm maiestuoasa savană Serengeti. Simțeam cum ne eliberăm de tot stresul acumulat.

Ne-a fost greu să ne întoarcem la urletul radiourilor, la tensiunea indusă de emisiunile de știri de la televiziune și la titlurile țipătoare din ziare. Și-atunci ne-am întrebat: „Și ce-i cu asta? Ciudat, dar nu pare să conteze prea mult! Cu ușoare variații, auzim tot ce-am auzit sau am citit înainte de a pleca în savana africană.” Cine evadează din așa-numita civilizație devine conștient de ceea ce se numește seninătate. Vede cum se destinde și începe să privească frenezia lumii cu un fel de simț al umorului, își amintește că nimic nu este cu adevărat nou, doar modul de prezentare este din ce în ce mai sofisticat. Totul s-a mai petrecut înainte, și înainte de asta, de multe ori. Nu există, după cum bine ni se spune, nimic nou sub soare.

Firește, noi, care din întâmplare trăim în New York, probabil nu cel mai bine administrat și sigur oraș de pe lume, ne-am stabilit bucurșii în orice loc care ne-ar oferi mai multă liniște.

Am fost acasă la niște prieteni, domnul și doamna Vajda Vadin Kolombatovic, la Madrid. Domnul Kolombatovic este atașat la Ambasada Americană. Locuiesc într-un cartier liniștit și plăcut din capitala Spaniei. Când am plecat de la ei, pe la unsprezece noaptea, în stradă, Vajda a bătut tare din palme și imediat a venit, în fugă, un bărbat. Gazda i-a spus să ne conducă la hotel cu mașina.

Domnul Kolombatovic ne-a explicat că acest om este un sereno, sau gardă privată, angajat de locatarii zonei pentru a păzi casele, apartamentele și oamenii. Omul era sereno în acea zonă de douăzeci și cinci de ani, urmându-i tatălui său, care îndeplinesc aceeași misiune timp de patruzeci de ani. „Ce grozav”, am exclamat noi, new-yorkezii expuși pericolelor, „să ai un sereno (cuvânt care are aceeași rădăcină cu serenitate, seninătate) care să te apere, pe tine și pe vecini, toată noaptea!”

Un al doilea cuvânt de care avem absolută nevoie este cel pe care celebrul doctor, Șir William Oster, îl considera vital pentru sănătate. Acest cuvânt este „autocontrol”. Invocă imaginea unei persoane care, indiferent de situație, rămâne stăpâna pe sine, în perfect echilibru, controlată interior, imaginea cuiva care este capabil să aibă o atitudine relaxată și simțul umorului. Filozofia poate fi formulată simplu: Și ce-i cu asta? Totul trece. Nu luați nici o întâmplare, nici o tulburare, nici chiar pe dumneavoastră înșivă prea în serios.

Se spune că doctorul Paul Dubois ar fi practicat, cu ani în urmă, la Viena ceea ce el numea „terapia cuvintelor”. Tratatul consta în utilizarea unui cuvânt care era opusul sentimentului distructiv specific pacientului. De pildă, dacă pacientul avea un sentiment copleșitor de eșec, trebuia să spună regulat cu voce tare cuvântul „invulnerabilitate”. Dacă totul în jurul pacientului este confuzie, hărmălaie sau cacofonii stridente, dacă toată lumea este surescitată pentru un motiv sau altul, cuvântul tămăduitor era „autocontrol”.

Păstrați-vă liniștea și stăpânirea de sine

Păstrați-va sentimentele în echilibru, țineți-le la același nivel; mențineți-vă simțul umorului relativ la cei ce gândesc că toată civilizația a început azi dimineață și totul trebuie rezolvat pe loc, chiar acum, până la lăsarea nopții. Când toata lumea exclamă: „Nu-i îngrozitor?”, „Oh, și-acum ce-o să ne facem?” „De ce nu face cineva ceva, repede, altfel se prăbușește civilizația?” — atunci bunul și vechiul „autocontrol” trebuie să intre în joc. Este momentul să vă destindeți și să vă folosiți simțul umorului. Pentru că, în final, totul trece. Poate că Platon a mers puțin cam departe când a spus: „Nici un lucru uman nu este extrem de important”, dar chiar și așa, este o idee de luat în considerare.

Înțelepciunea stăpânirii de sine se bazează de fapt pe un mod de a fi care folosește simțul umorului în legătură cu orice activitate umană. Cel ce stăpânește această calitate se bucură de viață mai mult decât omul agitat, îngrijorat și încordat, atât de obișnuit în ziua de astăzi.

Pentru a vă cădi stăpânirea de sine, este bine să-l citiți pe unul dintre cei mai mari gânditori ai lumii, Marc Aureliu. Printre alte remarci înțelepte, așa cum am menționat anterior, el recomandă: „Nu îți chinu spirital pentru cursul lucrurilor; acestea nu țin seama de chinurile tale.” Și iarăși: „Cât de ridicolă și de ciudată este uimirea față de orice se poate întâmpla în viață.”

Am auzit în Hong Kong spusele unui vechi înțelept chinez al cărui nume nu este cunoscut. Dar ceea ce spune îl desemnează drept un maestru al stăpânirii de sine. „Tratați urgența cu calm.” Două alte cuvinte care vă pot destinde sunt „bună-cuviință” și „imperturbabilitate”.

Folosiți-vă simțul umorului, luați-o ușor și așteptați, pentru că nimic nu durează o veșnicie. Vă amintiți, de pildă, motivul pentru care toți prezentatorii de știri erau agitați acum, să zicem, cinci ani? Și ce se petrece acum va fi de domeniul trecutului. Și, apropo, trecutul este o invenție grozavă, înghite îndurător toate aceste chestiuni încordate, asa-zis urgente.

Am ținut odată un discurs în fața a cinci mii de profesori la o conferință a Asociației Educației de Stat și am vorbit în spiritul celor enunțate în acest capitol, accentuând cuvântul terapie. Se pare ca o profesoară a fost extrem de impresionată de cuvântul „imperturbabilitate”; într-o asemenea măsură încât, atunci când elevii au venit cu un câine la școală, l-a numit prompt „Imperturbabilitate”. Acesta a fost cel mai uimitor rezultat al vreunui discurs de-al meu! Dar, oricum, nu e de mirare că era iubită de elevi; avea simțul umorului.

Simțul umorului este foarte util în transformarea situațiilor potențial sensibile în succese. Am un prieten a cărui fiică, în copilărie, pur și simplu nu putea pronunța cuvântul „spaghetti”. Era un copil destul de sensibil și faptul mai sus pomenit ar fi putut constitui pentru ea o sursă de stânjeneală. Dar ea râdea când încerca să-l spună și îi amuza și pe ceilalți. A fost, de fapt, puțin dezamăgită când a învățat, în sfârșit, să-l pronunțe corect, pentru că devenise una dintre metodele ei de a distra lumea.

Un alt caz în care simțul umorului a îmbunătățit în mod creator o situație psihologică care ar fi putut fi nefericită îl privește pe Unchiul John. Avusese un accident grav și i se amputase un picior. „Bietul John”, spuneau vecinii, pentru că amputarea unui picior și înlocuirea lui cu un picior de lemn poate fi o problemă serioasă. Victima tinde, în astfel de situații, să se retragă în sine, ferindu-se de alți oameni.

Nu și Unchiul John. Copiii veneau să-i vadă piciorul de lemn, copii pe care nu-i cunoscuse niciodată până atunci și cu care se împrietenise la cataramă, își semna întotdeauna scrisorile: „Unchiul John cu un picior de lemn”. Și a făcut mai multe plimbări cu piciorul de lemn decât făcuse vreodată cu cel natural.

Apoi este prietenul meu, Amos Parrish, unul dintre cei mai mari specialiști în comerț din țară. Amos se bălăbaie uneori, dar în loc să fie stânenit sau inhibat, face din acest defect un fel de însemn personal. Lumea așteaptă să-și învingă bălbăială pentru că știe bine că atunci când vorbește, are ceva de spus. L-am auzit vorbind în fața unei mulțimi imense de directori de magazine universale în marea sală de recepții a hotelului Waldorf Astoria. S-a descurcat bine o vreme, apoi s-a împotmolit la cuvântul „Cadillac”. Publicul s-a străduit împreună cu el să scoată cuvântul și, în cele din urmă, Amos a spus: „C-a-a- a-dillac. Nici măcar nu pot să-l rostesc, darămit e să cu cu-cumpăr unul.” Toată lumea a izbucnit în hohote de râs, la fel și Amos Parrish. Toți îi îndrăgesc felul de a vorbi și îl îndrăgesc și pe el.

Una dintre cele mai iubite personalități ale vremurilor moderne a fost Papa Ioan XXIII. Imensa lui popularitate nu este greu de înțeles; era devotat, milostiv, catolic în spirit, ecumenic și foarte uman chiar dacă era un sfânt. Poate că, mai presus de orice, era un om modest care, în ciuda marii sale distincții, nu se lua pe sine prea în serios. Și avea un încântător simț al umorului.

Îmi place, și cred că este adevărată, una dintre poveștile pe care le-am auzit despre acest mare om. După ce a fost uns papă, familia lui a venit, de la țară, să-l viziteze. Acești țărani zdraveni, pioși, au fost intimidați de pompa și fastul din jurul celebrei lor rude. Dar el i-a făcut să se simtă în largul lor. Le-a spus, râzând: „Nu vă neliniștiți — sunt doar eu.”

Președintele Eisenhower avea simțul umorului

Unul dintre lucrurile pentru care lumea îl îndrăgea pe președintele Dwight D. Eisenhower era zâmbetul lui lejer, ușor ironic și faptul că, deși se număra printre cei mai faimoși oameni ai vremii, nu era foarte impresionat de el însuși; nu se lua pe sine prea în serios. În ciuda faptului că fusese comandantul suprem al forțelor aliate în cel de-al doilea război mondial, idolul lumii și președintele Statelor Unite, din punctul lui de vedere era tot Ike, băiatul din Abilene. S-a descurcat foarte bine pe o mare scenă istorică, dar cartea sa, *At Ease* (Fără gomă), a fost bine intitulată. A fost o ființă umană educată, imperturbabilă, afectuoasă, cu un dezvoltat simț al umorului. Fiind antiteza cămășii scrobite, neplăcându-i să fie ostentativ, oamenii l-au pus la inimă ca pe unul de-al lor.

Am avut privilegiul de a-l cunoaște personal și îmi amintesc foarte bine o uimitoare conversație privată pe care am avut-o cu el. J. Edgar Hoover îmi ceruse să vorbesc la o întrunire a șefilor de poliție, ținută sub auspiciile F.B.I. la Washington. Se strânseseră acolo câteva sute de persoane oficiale însărcinate cu aplicarea legii din toată țara.

Așezat la prezidiu, am observat că scaunul de lângă mine avea pe el semnul „Rezervat”. Curând, spre surprinderea mea, locul a fost ocupat de președintele Eisenhower. Imediat am spus: „Domnule Președinte, dumneavoastră trebuie să vorbiți astăzi. Eu nici nu m-aș gândi să țin un discurs când sunteți prezent.”

Ike a zâmbit „De ce să mă nedreptățiti?”, a spus. „Am și eu nevoie de ceva gândire pozitivă, credeți-mă. Nu, nu se poate să renunțați. Dumneavoastră vorbiți și eu ascult. Și veniți cu ceva realmente bun; am nevoie de așa ceva.” Și a adăugat: „Nu am altceva de făcut astăzi aici decât să primesc o insignă de agent special F.B.I.” Apoi, cu o mândrie copilărească: „Știți, de când mă știu am vrut să fiu în F.B.I.”

Ei bine, mi-am ținut discursul și când m-am așezat, el mi-a spus binevoitor că a fost „grozav”. A zis: „Îmi place să văd un orator care vorbește cu patos și gesticulează.” În ciuda înaltei sale poziții, era unul dintre oamenii în preajma cărora te simțeai în largul tău. Uitai repede că era președinte și nu mai simțeai decât că te afli în compania unui om încântător și foarte antrenant. După discursul meu și după ce președin-telui i s-a oferit insigna de agent special, domnul Hoover a început să

Înmâneze diplome sau certificate celor câteva sute de șefi de poliție care absolviseră un curs intensiv de specializare de opt săptămâni. Am fost sigur că președintele avea să plece, dar el nu a părut grăbit; de fapt, mi-a spus că ar fi fost nepolitic față de toți acești oameni dacă pleca.

Dar tot timpul îndelungat cât s-au înmănat diplomele, mi-a vorbit exact ca unui vechi prieten. Am pe peretele biroului un ziar cu o fotografie luată în timpul acelei discuții personale. Stă cu un picior așezat peste celălalt, mâinile îi strâng informal genunchiul și cracul ridicat al pantalonului lasă să se vadă o jartieră și mult din piciorul gol.

Președintele părea dornic să discute și mi-a vorbit fascinant despre multe lucruri; părea lipsit, într-adevăr, de orice inhibiții. O remarcă pe care mi-o amintesc este că oricine dorește poziția lui de președinte „ar trebui examinat la cap”.

I-am spus: „Domnule Președinte, aș vrea să știți că mă rog pentru dumneavoastră în fiecare zi.”

„O, mulțumesc, mulțumesc mult. Rugați-vă în continuare, pentru că sigur am nevoie. Să vă spun ceva; mă rog mereu și Dumnezeu chiar îmi aude rugăciunile și mă ajută. Nu văd cum m-aș descurca în munca asta fără ajutorul Lui”, mi-a declarat, fiind la fel de convins de ceea ce spunea ca oricare om care mărturisește realitatea rugăciunii.

„Sunteți vreodată agitat, domnule Președinte?”, l-am întrebat.

„O, sigur, dar când văd că mă apucă îmi spun: «Las-o baltă, Ike, cine te crezi, Cezar Augustus? Ține minte că nu ești decât Ike Eisenhower, asta-i tot. Așa că fă tot ce-ți stă în putință, și nici îngerii nu pot face mai bine.»” Se antrenase în acest sens și se vedea ca chestiunea rugăciunii însemna mult pentru el. „Nu, domnule, când mă duc seara la culcare îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că m-a ajutat pe parcursul zilei, îl rog să îmi treacă greșelile cu vederea. Apoi îl rog să ierte păcatele pe care le-oi fi săvârșit, îi încredințez pe cei dragi în grija Lui iubitoare. Apoi spun: «Doamne, eu voi adormi. Ai grijă de țară în timpul nopții». Apoi, știind că totul se află în mâini mult mai bune decât ale mele, adorm.”

Nu am scris sau vorbit niciodată despre această conversație personală cât timp a trăit generalul Eisenhower, dar ceea ce scriu aici este adevărat și sunt sigur că nu ar avea nimic împotriva. Această întrevvedere de neuitat cu unul dintre cei mai mari oameni ai istoriei îmi este înapărită limpede în minte. Mă voi gândi mereu la el ca la un om stăpân pe sine, absolut natural și sincer, care avea simțul umorului și care nu se lăsa copleșit de propria sa importanță, încercând doar să își îndeplinească misiunea pe care i-o încredințase soarta și reușind să o facă minunat.

În timpul conversației, nu știu de ce mi-a venit să-l întreb: „Domnule Președinte, fiind atât de familiarizat cu mai marii acestei lumii, care este, după părerea dumneavoastră, cel mai mare om pe care l-ați cunoscut?”

În stânga noastră stăteau o duzină de conducători ai vremii. A arătat poznaș în direcția lor. „Păi, nu-mi place să spun asta, dar nu-i nici unul dintre tipii de acolo! Dar”, a adăugat, „nu-s minunați tinerii aceștia pe care i-am adus la guvernare?”

Președintele numește cea mai mare persoană

„Cel mai mare om pe care l-am cunoscut nu a fost un bărbat, ci o femeie — mama mea”, a spus. „Nu avea o educație solidă din punctul de vedere al învățământului formal, dar avea perspicacitate, înțelegere și înțelepciune, o înțelepciune adâncă. De fapt”, a continuat un pic melancolic, „de multe ori de când fac munca aceasta as fi dorit să îi pot cere sfatul, fiindcă a avut o gândire clară și o cunoaștere profundă a firii omenești. Unul dintre cele mai înțelepte principii din câte am învățat vreodată mi-a fost transmis cu ani în urmă de mama. Jucam cărți într-o seară, mama, eu și frații mei, la noi la fermă, în Pennsylvania. Înțelegeți-mă bine”, a explicat, „nu foloseam cărți obișnuite, fiindcă mama era foarte austeră. Cred că jucam un joc de pe vremuri numit «Flinch» sau cam așa ceva.

Oricum, mama împărțea cărțile și mi-a dat cea mai proastă mână posibilă. Știam că nu aveam nici cea mai mică șansă să câștig cu o asemenea mână și, o dată ce dintotdeauna îmi plăcuse să câștig, am început să mă plâng. Ei bine”, a continuat președintele, „mama a spus: «Foarte bine, băieți, lăsați-vă cărțile pe masă cu fața-n jos. Vreau să vă spun ceva, în special ție, Ike.»

A zis: «Acesta nu este decât un joc, dar este asemenea vieții înseși. Vi se va întâmpla de multe ori să primiți o mână proastă. Ce trebuie să faceți este să luați fiecare mână, bună sau proastă, și să nu vă văcăcriți și să vă plângeți, ci doar să luați mâna și să o jucați. Dacă sunteți destul de băbrați să faceți asta — să vă jucați mâna — Dumnezeu o să vă ajute și totul o să iasă bine în final.» De câte ori nu am avut ocazia să descopăr adevărul din spusele înțelepte ale mamei!"

Când întrunirea a luat sfârșit, ce credeți că mi-a spus președintele Statelor Unite? „Mulțumesc pentru că m-ați lăsat să vorbesc despre câteva lucruri care înseamnă mult pentru mine. Mulțumesc că m-ați ascultat. Dumnezeu să va binecuvânteze." El îmi mulțumea mie. Cu asta, s- dus, iar eu am rămas adânc mișcat de un om atât de mare, încât putea să fie destins, să aibă simțul umorului și o dezarmantă modestie — o ființă umană minunată, firească, demnă de a fi iubită.

Sunt mulți aceia "care nu reușesc să facă treabă bună pe lume, nu din cauză că nu ar fi destul de capabili, ci pentru că presează prea mult. Secretul eficienței este să gândești, să planifici și să investești în proiect tot ce ai ca efort constructiv, iar apoi să te odihnești; nu presați la nesfârșit; relaxați-va; descrețiți-vă fruntea.

Fratele meu, doctorul Bob

Un om de cel mai mare succes a fost fratele meu, Robert Clifford Peale, doctor în medicină. Bob a practicat medicina până când a fost chemat de marele Doctor, încuindu-i cabinetul pentru totdeauna.

Ani de zile i-au trecut pragul săraci și bogați, negri și albi, tineri și bătrâni, toți căutând tămăduire pentru bolile lor. I-a luat pe rând, nici unul nu a fost mai important decât altul. I-a iubit pe toți ca pe propriii săi copii.

Când se întâmpla ca moartea să-i răpească unul, inima-i mare se umplea de durere. Dar de fiecare dată făcuse tot ce-i stătuse în putință, „îmi tratez pacientul pe cât de bine mă pricep. Și dacă uneori Dumnezeu îl ia, facă-se voia Lui." Toată viața a luptat împotriva bolii și a morții, până când, în final, asemenea tuturor muritorilor, a succumbat în fața vechilor dușmani. A murit în pace și în credință.

Apoi oamenii au început să vină pentru a-și manifesta respectul; de fapt, mult mai mult decât atât — dragostea, „îmi amintesc de noaptea în care mi-a salvat soția." „Și băiețelul nostru; ne teamă că nu va mai fi în stare să meargă vreodată." Astfel au continuat omagiile izvorâte din suflet. „A avut grijă de mine timp de douăzeci de ani. Ce-o să mă fac fără el?" Nu înțelesesem până atunci cu câtă dragoste este privit un medic.

Bob a ales să profeseze într-un oraș mic. Până ca artrita să-i înțepenească degetele, a fost un chirurg talentat. Unul dintre cei mai de seamă medici din Vestul Mijlociu l-a dorit drept succesor practician. Dar Bob nu și-a dorit nici faimă, nici bani. Era făcut să fie medic într-un oraș mic, pentru că acolo putea cunoaște și pătrunde în viețile oamenilor obișnuiți. A avut mult succes, succesul de a-i ajuta pe oameni și de a fi iubit de ei.

Fratele meu mi-a vorbit adeseori despre efectele negative ale zăbovirii asupra eșecurilor trecute. Uneori, oamenii se îmbolnăveau deoarece își maltrataseră trupurile și mințile cu gânduri nesănătoase ca: „De ce am făcut asta?" sau: „De ce nu am făcut cealaltă?" Drept consecință, erau cuprinși de an-xietate și de teamă, în cele din urmă, ajungeau în cabinetul acestui doctor bun și înțelegător. Iar el le spunea cum stresul și presiunea creau hipertensiune și boli cardiace. „Relaxați-vă. Folosiți-vă simțul umorului. Nu luați lucrurile prea în serios, inclusiv în ceea ce vă privește", l-am auzit spunând iar și iar, nu numai pacienților, dar și fratelui nostru, Leonard, și mie.

Administra tratamentul și medicația adecvate, dar oferea și o terapie mai profundă. „Uitați trecutul. Nu vă așteptați decât boala, dacă vă uitați mereu înapoi. Uitați trecutul și priviți spre viitor. Viitorul vă aduce tămăduirea. Cultivați gândurile sănătoase. Credeți în Dumnezeu, uitați greșelile trecutului și nu fiți încordați. Dumnezeu vă iubește." Iar și iar i-am văzut pe pacienți ieșind din cabinetul lui cu fețele strălucitoare. „Mă simt mult mai bine de câte ori îl văd pe doctorul Bob", spuneau. „Este un doctor cu care poți sta de vorbă."

M-am așezat, în cabinetul lui gol, pe vechiul lui scaun. În- strumentul de măsurat tensiunea se odihnea pe locul lui obișnuit de pe birou. Tot acolo era lista pacienților programați pentru ultima lui zi de practică. Am ridicat stetoscopul și l-am dus la ureche. Cu el ascultase bătăile inimii atâtor oameni timp de patruzeci și cinci de ani. „Nu vă mai faceți griji, des-tindeți- vă.

Priviți cerul, iubiți florile. Ridicați-vă privirea către munți. Luați-o ușor. Nu vă încordați. Lăsați pacea lui Dumnezeu să vă umple inima și totul va fi bine." Așa le spunea.

Am primit mesajul și am ieșit din vechiul cabinet plin nu de tristețe, ci de recunoștință pentru faptul că doctorul Bob, un mare medic de succes, fusese fratele meu. „Nu zăbovi cu gândul în trecut. Privește înainte. Și păstrează-ți pacea inimii”, părea să spună. A fost ultimul lui sfat.

În experiența personală, am găsit adeseori recomandabilă practicarea relaxării și a recurgerii la simțul umorului. Această atitudine față de situații este într-adevăr răsplătită. Se întâmplă că mare parte din activitatea mea constă în a vorbi la întruniri mari, naționale, legate de afaceri, de vânzări și de marketing, tot felul de adunări dintre care foarte puține se desfășoară doar sub auspiciu religioase. Destul de ciudat, după ce am făcut aceasta timp de peste patruzeci de ani de jur-împrejurul Americii, tot îi mai aud pe unii întrebând surprinși: „Cum de-au adus un preot la o conferință de afaceri?”

Glumiți pe seama dumneavostă

M-am confruntat cu această situație în care un preot trebuie să destindă audiența prin practicarea simțului umorului (ceea ce reflectă oarecum reputația de buni oratori a preoților). Aceasta se realizează prin anticiparea criticii. Una din modalitățile prin care se poate face aceasta este minimalizarea cu umor a propriei persoane. De pildă, în introducerea discursului pe care îl țin la o conferință de afaceri sau de vânzări, spun ceva de felul: „Când am fost prezentat eu, un preot, îmi pare rău să spun că nu am văzut nici un semn de entuziasm arzător. Este foarte posibil să existe, chiar și în acest public prietenos, cineva care se întreabă: «De ce Dumnezeu or fi adus un preot să vorbească la o conferință pe teme de asigurări (sau echipament de birou, sau ce-o fi)?»

Ei bine, dacă este prezentă o asemenea persoană, sper că aceste împrejurări nu o vor face să se simtă atât de rău pe cât s-a simțit un anume domn pe care l-am cunoscut nu cu multă vreme în urmă. Trebuia să vorbesc la dineul anual al asociației naționale a bancherilor și am ajuns la hotelul la care era programat acest dineu cu întârziere de o oră, inevitabil. M-am dus în camera mea și m-am îmbrăcat corespunzător, în ținută de seară.

Astfel gătit, am coborât din ascensor și am descoperit că toți bancherii plecaseră deja la dineu, cu excepția unuia răătăcit, pe care îl întâlnisem în lift. Acest bancher, îmi pare rău să relatez, fusese fără doar și poate în contact cu o formă de tărie care nu avea nimic de-a face cu tăriile cerului. Se clătina destul de nesigur pe picioare. Și-a fixat un ochi subțire, apos pe mine și m-a privit speculativ.

Era clar că nu mă cunoștea și, cum eram îmbrăcat în smocking, nu m-a luat drept preot, pentru că mi s-a adresat oarecum intim cu: «Salut, bătrâne.» Nu era forma de adresare cu care eram obișnuit. Dar i-am răspuns amabil și în următoarele câteva minute s-a legat o conversație, care ar putea fi descrisă aproximativ drept simpatică.

Devenind ceva mai încrezător și bățându-se instabil, m-a întrebat: «Unde te duci diseară, bătrâne?»

«Păi», i-am răspuns, «mă duc la dineul asociației bancherilor. Dumneata?»

«Oh», a spus dezgustat, «presupun că va trebui să mă duc și eu acolo, dar nu am nici un chef, că tot nu folosește la nimic.» «De ce nu folosește la nimic?», i-am întrebat. «Oh, crede-mă sau nu, au adus un preot de la New York ca să ne vorbească astă seară.» «Nu mai spune!», am exclamat. «Parol», a declarat, «este absolut sigur.» «Dar de ce Dumnezeu or fi adus un preot să vorbească asociației bancherilor?» «Habar n-am, bătrâne; or fi rămas fără bani.» «Ei», am spus, «eu mă duc acolo oricum. Nu văd ce-aș putea face pe-ai.» S-a arătat de aceeași părere, dar a subliniat din nou: «Îți spun, bătrâne, nu are nici un rost.»

I-am spus: «Frate, nu știi nici jumătate despre chestia asta. Eu știu sigur că nu are nici un rost.» Căzând de acord că vorbitorul nu avea să fie bun de nimic și rezolvând această chestiune spre satisfacția amândouora, el s-a dus pe drumul lui iar eu, pe al meu.

M-am dus la masa vorbitorilor și m-am așezat lângă maestrul de ceremonii, uitând complet de prietenul meu din lift. Până când, ridicându-mă să vorbesc, prima privire pe care am prins-o din public a fost a acestui personaj. Dacă spun că era surprins, nu descriu prea bine situația. Și-a aruncat mâinile în sus într-un gest de consternare și s-a prăbușit înapoi pe scaun. Dar până la urmă, și-a revenit și mi-a ascultat discursul. După ce s-a terminat, în timp ce dădeam mâna cu cei ce veneau să mă salute, 1-am văzut apărând dinspre stânga.

Acum era complet treaz. Am observat că îi era foarte greu să vină să îmi vorbească, dar mi-a plăcut de el, pentru că s-a dovedit a fi un tip cinstit. Ajungâ nd în fața mea, a întins mâna și a spus: «Ei, bătrâne, am avut amândoi dreptate, nu-i așa?»

Acest gen de destindere a unei situații și abordarea ei cu umor pare să ajute la stabilirea unui raport cu publicul și deschide o linie de comunicație. Garantat, umorul nu este foarte rafinat, dar faptul că este îndreptat către propria persoană pare să dezvolte o atmosferă de bunăvoință, creând astfel o reacție prietenoasă.

Principiul cultivării unei atmosfere destinsă este valabil în orice domeniu de activitate. Nu vă luați prea în serios, dar credeți pe deplin în dumneavoastră. Gândiți în mod creator. Faceți tot posibilul pentru a vă asigura reușita. Aplicați gândirea inteligentă în profunzime. Faceti-vă temele. Nu exagerați. Destindeți-vă. Ați făcut tot ce v-a stat în putință. Lăsați situația să se limpezească. Se va limpezi, ba chiar mult mai bine decât dacă va agitați exagerat din cauza ei.

Îmi amintesc bine de un șofer de taxi în mașina căruia am călătorit într-o dimineață în New York. Traficul era absolut incredibil. Șoferul era grozav de încordat, după cum vă puteți imagina. Și irascibil. Toți ceilalți șoferi păreau să îl enerveze nespun. Scotea capul pe geam și, cu o voce tunătoare, îi învăța cum să conducă. Pentru aceasta, folosea un limbaj destul de direct și de brutal.

Am observat că avea prins cu bandă adezivă de bord un cartonaș. Pe el scria: „Dacă îți poți păstra cumpătul în toată nebulina asta, înseamnă că nu înțelegi situația.” L-am studiat pe acest om încordat în timp ce ne târâm pe stradă, apoi am scris ceva pe spatele unei cărți de vizită și i-am dat-o când i-am plătit. Scrisesem pe cartea de vizită: „Celui cu inima tare, Tu-i cheazășuiești pacea” (Isaia 26,3).

„Ce-i asta?”, m-a întrebat. Apoi a citit textul cu voce tare și, ridicând privirea, a zis: „Hei, știți ceva, nu-i rău deloc. De unde l-ați luat?”

„O”, am replicat, „dintr-o carte care vă poate ajuta să vă descrețiți fruntea.”

Am plecat și l-am lăsat acolo, citind în timp ce șoferii îl claxonau.

Nu vă lăsați tulburat de nimic

Imperturbabil, senin, civilizată, nelăsând nimic să vă enerveze sau să vă tulbure, luând lucrurile așa cum sunt, stăpân pe sine — iată pachetul vital pentru un trai fericit. Numai cel ce va trăi astfel poate ajunge la filozofica stare a minții în care poate depăși sunțiile și grijile curente. După aceea, orice i s-ar întâmpla, folosindu-și stăpânirea de sine și calmul, poate depăși orice situație. Asemenea bărbatului pe care 1-am cu-noscut la St. Louis.

Era într-o dimineață de iarnă adevărată. Temperatura scăzuse până aproape de zero și ninge tare. Am sunat la aeroport pentru că trebuia să plec la Kansas City și mi s-a spus că nu zbura nici un avion. Așa că m-am hotărât să plec cu trenul. Când am ieșit din hotel, recepționeul mi-a spus: „Urâtă zi. Ia uitați-vă ce mai ninge!”

Portarul a remarcat și el, în timp ce îmi chema un taxi: „Ce vreme cumplită!”

Taximetristul arăta posomorât și eu i-am adresat un „Bună dimineața” voios.

Mi-a răspuns: „Nu prea? Este o zi urâtă.” Zăpada abundentă i se tot așeza pe parbriz și șoferul s-a plâns tot timpul drumului până la gară.

Hamalul care mi-a luat bagajul a spus: „Urătă zi!” Ne- am îndreptat către tren. Din toate părțile azeai observația profundă că era o zi urâtă. Când am ajuns pe peron, prin plafonul găurit pătrunde zăpadă care ajungea să îmi curgă pe gât. Am auzit iarăși pe cineva mormăind: „Ce zi urâtă!”

O splendidă zi urâtă

Tocmai voiam să urc, după hamal, în vagon când am auzit pe cineva strigându-mă. M- am întors și am văzut un bărbat îndesat. Purta o haină ușoară de ploaie .care nu era nici măcar încheiată. Mergea cu pași mari și părea plin de voie bună. „Bună dimineața!”, mi-a spus. „Este o splendidă zi urâtă, nu-i așa?”

Ne-am urcat în tren. „Interesantă expresie”, am remarcat, „«o splendidă zi urâtă». Cum vine asta?” M-a privit cu un licăr în ochi. „Chiar vreți să știți, nu-i așa? Păi, o să vă spun. Timp de patruzeci de ani am fost cel mai ursuz om de la vest de Munții Allegheny. Aveam o atitudine pesimistă față de oameni și față de împrejurări. Eram mereu negativist. Vedeam totul într-o lumină întunecată și îmi făceam singur zile negre. Iar când le trăiam, devene am stresat. Apoi am hotărât că era vremea să mă schimb. Drept rezultat , m-am destins. «Ia-o încet» a devenit tehnica mea. Am observat că totul mergea mult mai bine când acționam cu calm, fără presiuni.

„Este clar că o aveți”, am spus admirativ. „«O splendidă zi urâtă», ei? Cred că numai dumneavoastră vă puteați gândi la așa ceva.”

Haideți să recapitulăm acum câteva puncte legate de principiul destinderii și al bunei dispoziții:

1. *Nu vă agitați fără rost. E bine să aveți o atitudine mai relaxată.*
2. *Nu luați de bună toată agitația din media. Multe dintre știrile de azi nu sunt chiar așa de noi. Majoritatea s-au petrecut cu mult timp înainte.*
3. *Practicați terapia cuvintelor: seninătate, bunăcuviință, imperturbabilitate, stăpânire de sine. Spuneți-vă aceste cuvinte puternice, tămăduitoare pentru minte în fiecare zi. Lăsați-le să vi se afunde în conștiință, recondiționându-vă atitudinile stresante.*
4. *Asemenea generalului Eisenhower, luați „mâinile” pe care vi le împarte viața și jucați-le fără să vă plângeți. Rezultatele vor fi bune.*
5. *Trăiți în armonie; luați viața cu calm; nu vă agitați în mod exagerat.*
6. *Nu vă luați prea în serios.*
7. *Nu vă lăsați antrenat de graba agitată a vremii noastre. Păstrați-vă simțul umorului. Situația nu este chiar atât de rea.*
8. *Puteți trăi în tot haosul lumii de astăzi dacă sunteți convins de acest lucru. Practicați, așadar, acest gen de gândire.*

AJUNGEȚI STĂPÂN PE SITUAȚIE SI RĂMÂNĂȚI ASTFEL

Cei ce sunt convingși că pot sunt mereu stăpâni pe situație. Și, lucru la fel de important, își păstrează această poziție.

Toată lumea întâlnește în viață dificultăți, dar cei ce sunt convingși că pot nu se dau bătăuți. Adăpându-se din puterea interioară a minții și a spiritului, pur și simplu refuză să fie învinși. Sunt conștienți că până și situațiile cele mai grele pot fi depășite, așa că se apucă să le depășească.

Cei ce practică principiul dinamic al victoriei spune „pot” și vei putea, sunt niște indivizi cu adevărat minunați. Nu se încadrează într-o categorie anume: pot fi tineri sau de orice vârstă, oameni de afaceri sau chiar lorzi. Puteți găsi asemenea oameni grozavi pretutindeni, chiar și în propria persoană, pentru că și dumneavoastră sunteți unul dintre ei. Să începem cu experiența unui băiețel speriat și năpăstuit care a ajuns, cu mari eforturi și cu multă hotărâre, stăpân pe viața lui și a rămas așa, cu mult succes. Povestea este relatată în urmă- toarea scrisoare emoționantă:

După treisprezece ani, este Ziua Victoriei la noi acasă! Fiul nostru devine în această seară absolvent de liceu! De ce ni se pare atât de minunat? Deoarece, acum zece ani, ni se spunea: „Aveți un copil încet la minte; probabil ca nu va învăța niciodată să citească prea bine și va ajunge să aibă probleme emoționale!”

Ei bine, aceste vorbe „întepte” aproape că mă convinseseră. V-am scris, rugându-vă să îmi trimiteți predicile și articolele dumneavoastră și m-am apucat imediat să vă citesc toate cărțile. Se părea că nu obținusem ajutorul de care aveam nevoie până ce nu m-am apucat să studiez materialele dumneavoastră. Apoi am înțeles că eu aveam o problemă, și anume, nu credeam cu adevărat ceea ce mi se părea că așa crede. După ce am depășit șocul de a mă vedea pe mine însămi pentru prima oară, am început să fac progrese.

I-am spus imediat fiului meu, pe atunci în vârstă de nouă ani: „Ai o problemă. Acum știu că ți-o poți depăși, dar mai important este să crezi tu însuți că o poți depăși.”

N-am să uit niciodată ce mi-a spus atunci: „Marnă, mi-e frică să încerc, m-am străduit atât de tare să citesc și n-am reușit, mi-e teamă să nu dau greș din nou.”

Așa că i-am spus: „Lucrurile s-au schimbat acum, mă ai pe mine ca ajutor, și amândoi îl avem alături pe Isus. În tot ce vom face îi vom cere ajutorul lui Isus, de câte ori vom învăța împreună, la fiecare lucrare pe care o vei avea, întâi îl vom ruga pe Isus să ne ajute. Ne va fi alături și când El este cu ade- vărat alături de tine nu ai cum să dai greș.”

Si i-am mai spus: „Să-mi spui din când în când, și eu am să-ți spun la fel: «Într-o zi, îți va fi strigat numele și vei urca pe scenă și îți vei primi diploma de absolvent de liceu.»” Asta am făcut timp de zece ani și ne-am luptat și uneori ni se părea că lupta nu are sfârșit, dar apoi ne opream, ne rugam, citeam Biblia, vă citeam predicile și cărțile iar și iar și ne aminteam unul altuia că „într-o zi” ne vom vedea visul cu ochii.

Fiul nostru este inteligent, fericit, excelează la matematică și este la nivel mediu la toate celelalte materii. Sunt sigură că într-o zi va deveni un om mare într-un domeniu oarecare. La nouăsprezece ani, știe mai multe despre luptă decât știam eu la treizeci și șase. Vă scriu pentru că datorită dumneavoastră și îndrumării dumneavoastră sărbătorim astăzi Ziua Victoriei în această casă!

Așadar, în acest capitol final vă reamintim că puteți realiza orice dacă vă repetați neîncetat că veți reuși, cu condiția să credeți, să perseverați și să sperați. Iar speranța este foarte importantă. „În orice lucru”, a spus Goethe, „este mai bine să sper decât să disper.” Și pentru a vă menține speranța, este important să stăpâniți mental orice situație; să știți că puteți dacă sunteți conștienți de acest lucru în orice situație cu care vă confrunțați. Dacă vă stăpâniți problemele, uitându-vă la ele mai curând de jos în sus, aveți un avantaj tactic asupra dificultății.

Menținerea speranței este importantă și dintr-un alt motiv. Stimulează puterea de revenire si cu toții trebuie să avem putere de revenire pentru a trăi pe această lume. Când sunteți convins mental că vă puteți reveni după orice adversitate, atunci toate forțele dumneavoastră creatoare vă vor veni în ajutor.

Îmi amintesc că acum câțiva ani am văzut pe peretele unui birou o litografie demodată. Nu mai țin minte unde s-a petrecut aceasta, dar faptele legate de întâmplare mi-au rămas vii în minte. Tabloul nu era deosebit de atrăgător; destul de banal, de fapt. Dar se pare că era ținut la mare preț de către proprietar, pentru că ocupa un loc de seamă în birou. Și avea un mesaj care mi-a rămas în minte.

Tabloul reprezenta o barcă mare, greoaie. Pe nisip erau niște vâsle și vasul vechi trăda folosirea îndelungată. Marea era la reflux, lăsând barca împotmolită pe plajă. În zare se vedea apa. Tabloul dădea impresia că greu puteai găsi ceva care să arate mai deznădăjduit, mai inert decât un vas împotmolit în nisip la reflux.

Mareea are întotdeauna și flux

Legenda de sub litografie spunea: „Mareea are întotdeauna și flux.” Se știe că o dată cu fluxul, obiectul inert avea să învie din nou, ridicat pe umerii puternici ai mării.

Curios, am întrebat: „De ce țineți tabloul acesta pe perete?” „Ei bine”, mi-a explicat proprietarul, „când am început să muncesc ca tânăr comis voiajor, am avut multe greutăți. Totul părea să-mi stea împotriva în viața profesională, și nici cea personală nu mergea prea bine. Într-o dimineață, vizitând un client potențial, am văzut tabloul acesta în anticameră. Am stat și l-am studiat reflectând la explicația scrisă: «Mareea are întotdeauna și flux» îmi transmitea ceva. Nu aveam decât douăzeci și ceva de ani pe atunci, dar am început să mă gândesc că marea avea să se întoarcă și pentru mine. M-a inspirat într-o asemenea măsură încât, atunci când am fost primit de client, am obținut o comandă bună. Și apoi l-am întrebat despre tabloul.

Mi-a spus că îl primise cu câțiva ani în urmă de la cineva cu care făcuse afaceri. Era o vreme în care el însuși era descurajat. Și îl ajutase. Așa că, pe jumătate în glumă, am spus: «Ce-ar fi să mi-l lăsați moștenire? I-am înțeles mesajul.» Și, mă credeți sau nu, a ținut minte cererea mea și după moartea lui am primit tabloul. De aceea se află pe peretele biroului meu.”

Să nu vă gândiți niciodată că totul s-a terminat. Spuneți- vă în schimb: „Mareea are întotdeauna și flux.” Oricâte eșecuri sau înfrângeri ați fi avut, ele pot fi inversate. Spune pot și vei putea.

Un articol de ziar povestește despre un bărbat în vârstă de optzeci și șapte de ani care a fost călcat de un camion și a murit. Fusesse destul de activ până în ziua morții sale accidentale. După autopsie, chirurgul i-a spus văduvei: „Soțul dumneavoastră trebuie să fi fost un om foarte deosebit. Avea organele într-o stare care i-ar fi putut provoca moartea cu ani în urmă. Este uimitor cum un om cu atâtea probleme fizice a putut trăi atât de mult.”

„Păi”, a răspuns ea, „pot să vă spun că soțul meu a avut întotdeauna un fel optimist de a fi. Nu s-a culcat o dată în viață fără să zică: «Măine am să mă simt mai bine.» Și”, a adăugat ea, „spunea mereu: «Am speranțe.»”

Este evident că acest om descoperise faptul dinamic că marea are întotdeauna și flux pentru cei hotărâți și pozitivi, pentru cei în care speranța nu moare nicicând. Prin urmare, a fost capabil să devină stăpân pe orice situație și să rămână astfel pe parcursul unei vieți lungi și folositoare.

Unii pot obiecta că, dacă marea are întotdeauna flux în lumea naturii, nu la fel stau lucrurile în afacerile umane personale. O astfel de obiecție, chiar dacă are elemente de adevăr, poate conține însă în ea însăși motivul pentru care, în situații personale, fluxul pare că nu mai revine. Atitudinea de așteptare a revenirii zilelor bune după o experiență dificilă servește la motivarea revenirii, încrederea pozitivă în revenirea fluxului îi ajută pe cei care au avut parte de cele mai mari adversități să ajungă din nou stăpâni pe situație.

O astfel de încredere a fost motivația care i-a schimbat viața lui Audrey Braga. Dați- mi voie să vă relatez povestea ei.

În vârstă de doisprezece ani după cincizeci și cinci de ani de viață

Femeia de vârstă mijlocie care stătea în biroul meu mi-a spus că avea doisprezece ani! „Am venit pe lume acum cincizeci și cinci de ani”, s-a grăbit să-mi explice. „Asta după calendar. Dar adevărata mea vârstă este de doisprezece ani.” Derutat, am întrebato-o ce voia să spună. Paul, soțul ei, mi-a relatat această remarcabilă istorie personală.

Paul și Audrey Braga locuiau în Hong Kong, unde doamna Braga a făcut o boală a hipofizei și a fost tratată cu raze X. Tratatamentul i-a produs deteriorarea unor țesuturi ale creierului, care a avut drept consecință o activitate mentală lentă și incapacitatea de a comunica. Operată de un neurochirurg, starea ei s-a îmbunătățit, recăpătându-și capacitatea de a vorbi și de a citi. Totuși, capacitatea mentală a lui Audrey, deși mai bună, a fost apreciată ca fiind similară cu cea a unui copil de doisprezece ani. Vorbea într-o manieră copilărească, într-un fel dulce, antrenant, demonstrând totuși o anumită perceptivitate matură.

„Să vă arăt ceva”, mi-a spus, desfăcând niște suluri. Uimit, am văzut ca erau câteva picturi excepționale în stil chinezesc realizate pe fâșii lungi de hârtie de mătase, după cum era obiceiul străvechi în China și Japonia.

„Ce frumoase sunt!”, am exclamat. „Cine le-a pictat?” „Soția mea”, a răspuns mândru domnul Braga.

Timp de patru ani după operație, doamna Braga fusese în mod dureros conștientă de limitarea sa mentală și se simțea oarecum inutilă. Apoi a văzut din întâmplare într-o revistă franțuzească niște reproduceri ale unor picturi chinezești, în articol se spunea că „arta lumii occidentale caută să stimuleze simțurile, în timp ce arta Chinei caută să stimuleze mintea. Era tocmai ce avea ea nevoie, ceva care s-o ajute să-și dezvolte mintea.

Așa că s-a apucat să picteze în stil chinezesc. Prima lucrare a fost finalizată după cinci luni. A luat câteva lecții și apoi a început să creeze lucrări originale. Uimitor a fost faptul că, fără a avea o experiență anterioară, a dat semne de real talent.

Primăria din Hong Kong i-a găzduit o expoziție cu o sută de picturi. Artiști de seamă au fost uimiți de evidentul ei geniu. Propria ei explicație a fost numai: „L-am rugat pe Dumnezeu să-mi dea o minte nouă și El mi-a dat suflul ul și priceperea unui pictor.”

Ori cine se află la un moment sau altul într-o situație nefericită. Poate că dumneavoastră vă găsiți într-una chiar acum când citiți; dacă așa stau lucrurile, fiți încrezător, pentru că o puteți schimba. În orice situație grea există o valoare potențială. Credeți aceasta, apoi încercați să o căutați. Veți descoperi că valori pe care altfel le-ați putea trece cu vederea vă aparțin dacă sunteți convins de aceasta. Poate că citiți această carte în speranța de a găsi ceva care să vă poată ajuta să schimbați o situație dificilă. Ei bine, reexaminați situația într-un mod obiectiv și optimist. Căutați în ea valori neobișnuite — există, în mod sigur, acolo. Și amintiți-vă că și dumneavoastră puteți deveni stăpân pe situație și vă puteți menține astfel.

Așadar, dorind ca fluxul să înlocuiască refluxul în propriile dumneavoastră afaceri, sperând încă o dată să ajungeți să vă controlați problemele, țineți minte că felul în care gândiți și acționați acum va determina rezultatele finale. Aristotel a exprimat bine această idee: „Oamenii capătă o însușire anume acționând constant într-un fel anume.”

Cazul lui Jane Withers confirmă validitatea principiului „spune pot și vei putea” — cu ajutorul lui Dumnezeu. Milioane de telespectatori ar fi uimiți să afle că Jane Withers a fost la un moment dat aproape paralizată din cauza artritei reumatice. Jane este „Josephine” cea fericită și optimistă, instala-toarea din reclama TV.

Jane Withers a fost unul dintre copiii-minune din lumea filmului. La doi ani, cânta și dansa pe scenă. La trei, strălucea în propriul ei program radio! La cinci, Jane s-a dus împreună cu mama ei la Hollywood și a jucat într-un film alături de Shirley Temple. Și a primit un contract pe șapte ani.

După patruzeci și șapte de roluri principale, Jane a intrat la Universitate a California. Apoi a venit cel de-al doilea război mondial și a plecat să ridice moralul trupelor. Cu entuziasm și vitalitate, a ținut peste o sută de spectacole pentru forțele armate. Și-a continuat și cariera cinematografică și a fost, de fapt, singurul copil-star care a depășit cu bine „vârsta critică”.

Jane a lucrat continuu până în momentul în care îi mai rămăseseră opt zile până la căsătorie. Avea douăzeci de ani pe atunci și a renunțat la carieră pentru cămin și familie. Copiii ei „au fost niște exemplare superbe, pentru că Dumnezeu i-a creat; și sunt încă”, spune Jane.

Apoi, această femeie viguroasă, creatoare, dinamică a suferit o criză gravă de artrită reumatică. Paralizată, și-a întrebât medicul când va putea merge din nou.

„Poate că într-un an sau doi te vei putea mișca”, i-a răspuns el, „dacă lucrurile merg bine.” Dar avea fluxul să se întoarcă? Putea ea redevini vreodată stăpână pe situație?

Jane și-a exprimat încrederea în doctori: „Dar”, a spus, „le-am zis de asemenea că îl am alături pe Dumnezeu și că toată viața m-am lăsat în voia Lui. Și că eram convinsă că voi merge din nou!”

S-a închipuit pe sine puternică

În fiecare zi, Jane afirma că va putea merge, își păstra constant în minte o imagine a propriei persoane, nu invalidă, ci puternică și viguroasă. Se vedea așa cum era în copilărie, cu mușchii și articulațiile intacte. Păstra această imagine clară în mintea conștientă. Spune Jane: „Cu această credință adâncă în Dumnezeu ca sursă a tăriei mele, am fost în stare să merg și să mă ocup de copii după nouă luni, iar de atunci boala nu a mai revenit.”

Un miracol? Dar ce este, de fapt, un miracol? Nu e, poate, un fenomen care în prezent nu poate fi explicat printr-o formulă științifică, dar care este validat de formula spirituală a cerinței pozitive? În orice caz, a făcut-o pe Jane să fie din nou stăpână pe situație și să se mențină în această poziție.

Oricât de multe necazuri ați avea, oricât de grea ar părea viața, mențineți-vă gândurile la un nivel înalt și pozitiv. Indiferent de cât de dificilă, chiar nerezonabilă poate părea o situație. Nu vă lăsați să credeți, asemenea lui Samuel Butler, că viața este „un lung proces de obosire” sau, asemenea lui Sigmund Freud, că „principala îndatorire a unei ființe umane este să suporte viața.” În pofida părerii acestor oameni remarcabili, viața este ceva ce poate fi stăpânit. Nu uitați niciodată, sunteți mai puternic decât ați crezut sau chiar v-ați închipuit vreodată. Cu siguranță, nimic nu vă poate doborî dacă sunteți hotărât să fiți stăpân pe situație. Folosiți-vă fantastica putere interioară pentru că o aveți, și fantastică este singurul cuvânt care o descrie în mod adecvat. Spune întotdeauna pot și cu siguranță vei putea.

Putere în situație de criză

Să luăm drept exemplu o poveste pe care am citit-o într-un ziar.

Un fermier stătea în fața hambarului și urmărea o camionetă care se mișca rapid pe proprietatea lui. La volan se afla fiul său în vârstă de paisprezece ani. Băiatul era prea tânăr ca să aibă permis de conducere, dar era înnebunit după mașini — și părea că se poate de priceput în a le conduce. Așa că primise permisiunea de a conduce camioneta în jurul fermei, cu condiția să se țină în afara drumului public.

Dar deodată, spre groaza lui, tatăl văzu mașina răsturnându-se într-un șanț. Alergând la fața locului, a văzut că șanțul era plin de apă, iar băiatul, ținut sub mașină, avea capul parțial scufundat!

Fermierul era un bărbat scund. Conform ziarului, avea 1,70 metri și 75 de kilograme. Dar fără o clipă de șovăire, a sărit în șanț, și-a pus mâinile sub camionetă și a ridicat-o suficient pentru ca un ajutor sosit în grabă de la fermă să poată trage băiatul inconștient de dedesubt.

Imediat a venit medicul local, a examinat băiatul, i-a tratat contuziile și a declarat că în rest era nevătămat.

Între timp, tatăl a început să își pună întrebări. Ridicase camioneta fără a sta să se gândească dacă este în stare de așa ceva. Din curiozitate, a încercat din nou. Nu a putut s-o cintească. Doctorul a spus că fusese un miracol. I-a explicat că organismul fizic reacționează uneori la o urgență trimițând o cantitate enormă de adrenalină în corp și furnizând astfel o putere

suplimentară. Aceasta a fost singura explicație pe care i-a putut-o oferi. Desigur că în glande trebuie să existe capacitatea de a furniza acea adrenalină suplimentară. Nimic nu ar putea activa ceva ce nu există. Omul are în mod normal multă putere fizică latentă, de rezervă.

Experiențele de acest fel ne transmit însă un fapt și mai important; fermierului i s-a întâmplat ceva fizic și a rezultat acea putere neobișnuită. Dar a fost mai mult decât o reacție fizică. Au fost implicate forțe mentale și spirituale. Reacția lui mentală, văzându-și fiul în pericol de moarte, l-a motivat să îl salveze fără alt gând decât de a ridica mașina de pe băiat. O astfel de criză antrenează uimitoarele puteri latente prin ceea ce ați putea numi adrenalină spirituală, și dacă situația necesită o forță fizică superioară, starea mentală o produce.

Îndrăzniți sa fiți sănătos si puternic

Există nenumărate lucruri care servesc la activarea acestor rezerve interne de putere. Nu trebuie să vă confrunțați neapărat cu un pericol sau cu o criză. William H. Danforth, pe care l-am cunoscut pe când conducea compania Ralston Purina, a devenit conștient pentru prima dată de potențialul său datorită provocării unui profesor. În primii săi ani de adolescență fusese un băiat bolnăvicios, resemnat cu starea lui de semiinvalid. Apoi, într-o zi, acel profesor i-a spus: „Te provoc să fii cel mai puternic băiat din clasă. Te provoc să îți alungi orice stare febrilă din sistem. Te provoc să îți umpli corpul cu aer proaspăt, cu apa pură, cu hrană sănătoasă si exercițiu zilnic până când vei fi roșu în obraji și vei avea un piept robust si membre solide.”

Amintindu-si acea experiență, Danforth a scris: „în timp ce vorbea, în mine s-a petrecut parcă ceva. Sângele a început să-mi curgă mai repede. A răspuns la provocarea care mi-a inundat întreg organismul, până în vârfurile degetelor, care mă mâncau de parcă eram gata de luptă. Mi-am alungat toată otrava din corp. Mi-am construit un trup cu nimic mai prejos decât al celor mai puternici băieți din clasă, ba chiar depășindu-i pe mulți dintre ei. Din acea zi, nu am mai pierdut nici o clipă cu gândul la boală.”

Mai târziu în viață, de câte ori avea să observe un potențial nerealizat în alți oameni, Bill Danforth avea să îi provoace în același fel. De exemplu, pe tânărul angajat ca mecanic într-o fabrică producătoare de utilaj electric, își încetase studiile după liceu pentru a se duce la muncă. A început să vadă cum alții de vârsta lui obțineau slujbe mult mai bune — absolvenții de colegii tehnice. Danforth scrie: „L-am provocat să-si lase slujba și să se întoarcă la școală. Am văzut din nou neprețuita lumină a luptei sclipind în ochii unui luptător. Nu avea bani, dar a reușit cumva să meargă la colegiu, a absolvit cu onoruri și astăzi fostul mecanic este un foarte bun inginer electric.”

Deveniți conștienți de rezervele de forță interioară pe care le aveți. Lăsați provocarea ambițiilor, a aspirațiilor să vă smulgă din moleșeală și să vă pună puterile adeseori neutilizate în acțiune, îndrăzniți să fiți ceea ce șinele dumneavoastră cel mai bun știe că s-ar cuveni să fiți; îndrăzniți să fiți o ființă umană mai bună decât ați fost vreodată. Nutriți speranțe mari și îndrăzniți să vă străduiți să le transpuneți în realitate. Faceți-va visuri mari și îndrăzniți să le trăiți. Nu vă sfiți să aveți așteptări extraordinare și credeți în ele. Cu cât doriți să aveți o viață grozavă, cu atât mai mult veți descoperi că aveți resursele necesare pentru a ajunge stăpân pe situație și pentru a rămâne în această poziție.

Ultima dată când l-am văzut, William H. Danforth avea optzeci și șase de ani. Ne-am întâlnit în holul aglomerat al unui hotel din St. Louis. „Cum vă mențineți într-o stare fizică atât de grozavă la vârsta dumneavoastră?”, l-am întrebat. „împărtășiți-mi secretul. Aș vrea să fiu și eu la fel de puternic la optzeci și șase de ani.” Nu i-au trebuit multe încurajări. „Am să vă arăt ce antrenament fizic fac”, mi-a răspuns și s-a apucat chiar atunci si acolo să îmi demonstreze o serie de exerciții, fără să-i pese de publicul numeros care se adunase să îl privească. Toată lumea îl cunoștea și îl iubea. Era un om neobișnuit. De fapt, ne-a făcut pe toți să îi urmăm exercițiile de gimnastică. „Dar”, a spus, „secretul nu stă doar în exercițiul fizic. Trebuie să îți exersezi și mintea. Să gândești sănătos — întotdeauna să gândești sănătos.”

Am să relatez încă o poveste despre cum îi provoca domnul Danforth pe oameni să își activeze puterile latente, într-o zi, în biroul lui a intrat un agent de vânzări și i-a spus, demoralizat : „Domnule Danforth, demisia.” „De ce? Dă-mi un motiv serios pentru asta”, s-a răstit Danforth.

„Fiindcă nu sunt deloc un agent de vânzări. Nu am nici priceperea, nici personalitatea necesare pentru așa ceva. Așa că mă dau bătut.”

Danforth l-a privit lung și drept în ochi și i-a spus: „Dacă eu mă pricep sa evaluez, ai toate calificările unui bun agent de vânzări. Așa că te provoc să ieși afară imediat și sa te întorci cu mai multe comenzi decât ai primit vreodată într-o singură zi. Te provoc! Du-te!” Imediat a văzut un licăr bătaios în ochii agentului. Acesta s-a răsucit pe călcăie și a plecat, în aceeași seară, s-a întors surescitat. Făcuse exact ceea ce șeful lui îl provocase să facă. Își depășise recordul anterior. A continuat să muncească și a devenit unul dintre cei mai productivi agenți ai companiei.

Un vechi proverb spune: „Când soarta aruncă înspre tine un pumnal, poți să-l prinzi în două feluri: de lamă sau de mâner.” Prindeți pumnalul de lamă și vă veți tăia, poate chiar vă veți răni serios. Dar dacă îl prindeți de mâner, îl puteți folosi pentru a vă croi drumul. Când vă aflați în fața unui obstacol mare, țineți-l de mâner. Cu alte cuvinte, lăsați provocările să vă aprindă spiritul de luptător. Nu ajungeți nicăieri fără spirit de luptător. Lăsați-l, așadar, să se manifeste. Va atrage în acțiune puterile dumneavoastră latente.

Aveți tot ce este necesar pentru a depăși obstacolele

Amintiți-vă întotdeauna că aveți în dumneavoastră calități mentale și spirituale care vă oferă cele necesare pentru a depăși chiar și situațiile aparent fără ieșire. Asmuțiți această putere de rezistență interioară împotriva oricărui obstacol cu care vă confrunțați.

Vechiul meu prieten, George Cullum, Sr. un constructor din Dallas, Texas, care a reușit adesea să foreze în stâncă dură pentru a instala conducte, exprimă ideea destul de bine: „Când stâncă este dură, devenim mai duri decât ea.”

Nu vă lăsați oprit de un obstacol. Faceți astfel încât să fiți stăpân pe situație și să vă mențineți această poziție.

Studiind oamenii, așa cum am făcut eu mulți ani, am observat cu interes că aceia care se descurcă cel mai bine în activitatea aleasă sunt oamenii care nu acceptă răspunsul „nu”. Am luat odată masa în Poughkeepsie, New York, capitala comitatului Dutchess în care se găsește ferma mea, cu doi prieteni buni, ambii oameni de afaceri de succes. Ronnie Morris este asociat într-un magazin binecunoscut, iar Elmer Dill este unul dintre cei mai buni furnizori de asigurări.

În timpul mesei, am ajuns sa vorbim despre motivație; despre cum îi poți învăța pe oameni să facă treabă bună și să-și construiască vieți creatoare. L-am întrebat pe Ronnie Morris cum și-a selectat un personal atât de competent ca acela din magazinul lui. Mi-a răspuns că îi învață să aibă atitudini pozitive față de oameni și față de slujbă. Pentru a fi buni vânzători, angajații sunt învățați să aibă un fel modest, prietenos de a primi oamenii și de a le vinde lucrurile de care au nevoie și care le vor face plăcere. Elmer Dill a explicat că specializarea lucrătorilor în domeniul asigurărilor este destul de complexă, pentru că un agent trebuie să fie multe lucruri în același timp. Un fel de medic, pentru a evalua capacitatea clientului potențial de a trece examenul fizic. Trebuie, de asemenea, să aibă unele cunoștințe juridice și fiscale pentru a face o planificare financiară corectă.

„Dar”, a spus Elmer, „îl învățăm o formă de surzenie, să nu audă niciodată cuvântul «nu»!” Această remarcă mi-a amintit de un alt specialist în vânzări, Elmer Letterman, a cărui filozofie este: „Vânzarea începe atunci când clientul spune «Nu».”

Vorbeam cu un prieten, John Tigrett, despre un prieten comun, Roy Thomson, mai bine cunoscut drept Lord Thomson of Fleet, editor a două sute patruzeci de ziare în Anglia, Scoția, Canada și Statele Unite. Roy Thomson, născut în Canada, a fost un băiat sărac, care a avansat într-o carieră spectaculoasă.

Răspunzând întrebării mele referitoare la motivația lordului Thomson, John Tigrett a spus: „Are o mare calitate — vede doar în proporție de douăzeci la sută. Din această cauză, poartă ochelari groși cu o lentilă mică, dar puternică, în centru. Când citește, trebuie să țină hârtia aproape de ochi. Dar avantajul este că nu vede niciodată zidurile de piatră care îi stau în față. Prin urmare, barierele în calea succesului nu au nici un efect asupra lui.” Roy Thomson este, în mod evident, un practicant al principiului „spune pot și vei putea”.

L-am întrebat pe un director de vânzări alături de care am stat într-un avion despre cum își învață agenții să-și învingă obstacolele și să devină stăpâni pe situație. „Îl învățăm să se întrebe mai degrabă cum decât dacă”, a fost răspunsul lui.

Gândeți-vă cum sa faceți, nu dacă să faceți

El mi-a arătat deosebirea importantă dintre cel care se gândește „cum” să facă și cel care se gândește „dacă” să facă. „Gânditorul de tip «dacă», mi-a explicat el, meditează la o dificultate sau un obstacol, spunându-și în ciudat: «Dacă aș fi făcut asta sau cealaltă... Dacă împrejurările ar fi fost diferite... Dacă nu aș fi fost tratat atât de nedrept...» Trece astfel de la o explicație sau justificare slabă la alta, și tot așa, neajungând nicăieri. Există, din păcate, în lume un număr considerabil de astfel de oameni.

Dar gânditorul de tip «cum» nu își irosește energia cu post-mortem-uri când este lovit de necazuri sau chiar dezastre. Caută imediat cea mai bună soluție, fiindcă știe că există întotdeauna o soluție. Se întreabă: «Cum pot folosi în mod creator acest obstacol? Cum pot să scot ceva bun de aici? Cum pot să-mi revin?» Nu «dacă», ci «cum». Aceasta este formula de succes pe care o predăm agenților noștri de vânzări”, mi-a declarat el.

„Gânditorul de tip «cum» rezolvă eficient problemele, deoarece știe că în greutate se găsesc întotdeauna valori. Nu pierde timpul cu întrebări inutile, «dacă», ci se apucă imediat să lucreze cu creatorul «cum». Elimină gândirea distructivă; folosește gândirea constructivă. Și nu se lasă niciodată! Niciodată, oric-ar fi. Credeți-mă”, a conchis el, „dacă am avea mai mulți astfel de oameni în lumea de astăzi, închipuți-vă ce s-ar putea realiza!”

O atitudine de tip „cum”, care ajută realmente la stăpânirea situației este principiul „încearcă — încearcă cu adevărat”. Două alte principii apropiate sunt: (1) „Crede — crede cu adevărat” și (2) „Roagă-te — roagă-te cu adevărat”. Luate împreună, ele anulează inutilele „dacă” și subliniază creatoarele „cum”. Să luăm drept exemplu scrisoarea lui Herbert J. Stiefel, șeful unei agenții de publicitate din New York, care folosește toate aceste trei principii dinamice ale succesului. Redau aici scrisoarea lui pentru descrierea eficientă a tehnicilor pe care le-a utilizat la un moment de răscruce al vieții lui personale și profesionale.

Dragă Morman, iată o mărturie „proaspătă” a puterii rugăciunii.

Acum câteva săptămâni, agenția mea a fost una dintre cele câteva invitate să participe la o licitație pentru o foarte substanțială campanie internațională de publicitate. Este vorba, de fapt, despre una dintre cele mai mari firme din lume, cu trei mii de angajați și cu un imens volum anual de producție.

Agenția noastră era de departe cea mai mică dintre cele invitate la licitație și, sincer, nu m-am gândit că vom câștiga, deoarece celelalte agenții aveau mult mai multă experiență cu clienții.

Marțea trecută a fost „Ziua deciziei” și știam că la 10:45 dimineața se va ține o ședință pe această temă la sediul firmei. Eram tracasat de teama că aveam să am ghinion și mă autoconvinsesem de toate motivele pentru care nu vom câștiga licitația.

Nu am dormit aproape deloc în noaptea precedentă. Am stat la birou și m-am întrebat: „Ce aș putea face pentru a-i convinge pe oamenii aceștia că noi suntem cea mai potrivită agenție? Să le telefonez și să le fac o pledoarie finală? Să le sugerez un aranjament financiar special, care le-ar putea aduce niște economii?”

Deodată mi-am dat seama că nu-L folosisem pe cel mai puternic convingător dintre toți. Am închis ușa, am deschis Biblia și am citit și m-am rugat. De asemeni, am scos din sertarul biroului două dintre cărțile dumneavoastră, *Thought Conditioners (Balsamurile gândirii)* și *Spirit Lifters (încălțările spiritului)* și le-am citit.

După câteva momente, am închis ochii și m-am concentrat foarte intens asupra tuturor motivelor pentru care noi eram cei mai potriviți pentru a prelua afacerea. Am văzut foarte limpede ca nu mai trebuia să fac altceva, fiindcă mă lăsasem în voia lui Dumnezeu, și El lucra alături de mine.

Am deschis ochii și, deși ziua începuse cu o dimineață mohorâtă, deodată a ieșit soarele. M-am simțit foarte bine și încrezător în legătură cu decizia care avea să fie anunțată foarte curând. A trecut o oră și am fost realmente nevoit să îmi păstrez fermitatea gândirii în ceea ce privea rezultatul. Apoi a sunat telefonul. De la capătul celălalt al firului mi s-a

spus: „A fost o ședință aprinsă și o decizie greu de luat. Sincer, înclinam foarte tare într-o altă direcție când cineva a arătat că o agenție mai mică poate oferi un serviciu mai personal și mai devotat, adică exact lucrul de care avem nevoie. Acesta a fost punctul de cotitură, în câteva minute, ne-am hotărât să mergem cu agenția dumneavoastră și sunt fericit să vă anunț că ați câștigat licitația de astăzi.”

Știu că această decizie a fost dirijată de Dumnezeu și inspirată de Dumnezeu. M-a ajutat în dezvoltarea mea continuă să fiu mai iubitor și mai înțelegător și mi-a servit drept excelent exemplu pentru toți membrii personalului meu, care au înțeles de asemenea că o putere mult mai mare decât puterea omenească a ajutat la luarea acestei decizii. Este cea mai mare licitație pe care am câștigat-o vreodată și a deschis un orizont complet nou pentru firma noastră.

Ajutorul, îndrumarea și prietenia dumneavoastră au ajuns să însemne atât de mult pentru mine, în atât de multe feluri. Vă mulțumesc. Cele mai bune salutări personale. Cu cordialitate, Herb.

Să presupunem acum că Herb nu ar fi câștigat licitația. Era un filozof prea profund și un gânditor prea pozitiv pentru a se fi lăsat doborât. Ar fi făcut uz de filozofia pe care mi-a predat-o mama de atâtea ori. „Norman”, îmi spunea ea, „când ți se închide o ușă în față — și au fost câteva — este momentul să înțelegi că Dumnezeu a permis închiderea ei pentru a te conduce la o altă ușă, care este cea bună pentru tine.”

Unii ar putea spune că o asemenea scrisoare este materialista. Dar, după părerea mea, orice interes personal sau profesional are nevoie de gândire spirituală pentru un rezultat sigur și corect.

În ultimii ani s-a încercat discreditarea afacerilor și comunitatea afacerilor a fost defăimată mai ales de asanumiții intelectuali care nu își dau seama că ei înșiși sunt sprijiniți de afaceri.

Nu pot să spun decât că am avut toată viața de-a face cu oameni de afaceri și că în general aceștia sunt oameni cinstiți, generoși, gata să participe, care își dedică timp și inteligență îmbunătățirii vieții comunității. De fapt, câțiva pe care i-am cunoscut m-au învățat multe despre cum să trăiești alături de oameni și să îi ajuți. Și întotdeauna a fost evident elementul vital al sincerității.

O situație care mi-a rămas vie în minte este legată de Amos Sulka, odinioară un băiat imigrant sărac, care a clădit un lanț de magazine de articole pentru bărbați, magazine care se numără astăzi printre cele mai vestite din lume. Eram amândoi membri ai Rotary Club din New York. Amos era o personalitate puternică, gândind mereu corect, netemându-se să fie sincer, dotat cu o inimă mare, afectuoasă, îi ajuta mereu pe cei mai puțin norocoși și în special pe săraci, fiindcă nu a uitat niciodată ce înseamnă să fii unul dintre ei. S-a realizat, dar nu a uitat niciodată.

Odată, Amos mi-a spus: „Ca să faci treabă bună în orice domeniu, trebuie să cunoști tot ce este de cunoscut acolo. Apoi să îți dai toată silința, să continui să studiezi, să crezi în Dumnezeu, să fii cinstit, să ai marfă bună, să tratezi oamenii așa cum se cuvine și să ai mereu încredere în tine.”

Mi-a povestit despre ziua în care William Randolph Hearst a venit în magazinul lui. Hearst, care deținea o rețea importantă de ziare, era la acea vreme unul dintre marii magnați ai presei din țară. Se spunea că era un tiran, un gen de om imperios. Autoritar din fire, avea tendința să dea ordine într-un fel oarecum poruncitor. Era obișnuit să fie ascultat.

A intrat în magazin, după cum povestește Amos Sulka, și un vânzător, nerecunoscându-l, l-a întrebat: „Pot să vă ajut, domnule?” Hearst s-a răstit: „Vreau să îl văd pe Sulka!” „Dar”, a spus vânzătorul, „de obicei el nu servește clienții.”

„Eu sunt William Randolph Hearst și vreau să îl văd pe Sulka.”

Atunci Sulka a apărut și i s-a adresat politicoasă: „Bine ați venit, domnule Hearst, ce pot face pentru dumneavoastră?”

„Vreau niște gulere noi de felul celui pe care îl port, a spus domnul Hearst. (Era pe vremea când bărbații foloseau gulere separate care se atașau la cămașă.) „Vreau două duzini.”

Sulka a văzut imediat că gulerul purtat de Hearst era foarte demodat și nu i se potrivea deloc și l-a sfătuit în acest sens, politic, pe publicist. Dar Hearst s-a enervat: „Știu ce vreau. Am purtat gulerul ăsta ani de zile și este exact ceea ce îmi trebuie.”

Amos a replicat liniștit: „Domnule Hearst, sunteți cel mai mare om de presă din lume. Iar eu sunt Amos Sulka, cel mai mare negustor de galanterie bărbătească din lume. Dumnezeuastră sunteți expert în ziare. Eu sunt expert în gulere și trebuie să vă spun că gulerul pe care îl purtați nu face nimic pentru marea dumneavoastră personalitate, îmi pare rău, dar nu pot să vă vând acel guler. Nu pot să vă tratez în felul acesta.”

Hearst s-a enervat și mai tare. „Uite ce-i, Sulka, îți spun încă o dată; port genul ăsta de guler de ani de zile și știu ce guler trebuie să port. Ori mi-l vinzi pe ăsta, ori nu-mi mai vinzi nimic.”

„Aș prefera să nu vă vând nimic decât să vă vând acest guler”, a răspuns calm Sulka. „Nu vreau ca marele William Randolph Hearst să fie văzut cu un guler nepotrivit, demodat și lumea să știe că l-a luat de la Sulka.”

Ochii celor doi bărbați s-au întâlnit, amândoi cunoscându-și meseria, amândoi oameni puternici și, în final, Hearst a spus: „Fie, egoist bătrân, ce guler vrei să port?” „A cumpărat ceea ce l-ai recomandat, Amos?” „Firește”, a răspuns el, „și a revenit mereu pentru gulerul potrivit. Iar între timp am devenit bunii prieteni.”

Cum să evițați să evițați tripleta L-P-L

Ar mai fi ceva de menționat. Mulți oameni nu primesc niciodată ceea ce își doresc de la viață pentru că au ajuns să fie condiționați în gândire de tripleta „L-P- L”. Dar ce este această tripletă distructivă care stă în calea unui viitor bun pentru atâtea persoane? Tripleta L-P-L este — lipsa, pierderea, limitarea.

Pretutindeni, lumea spune: „îmi lipsește priceperea”, „îmi lipsește ocazia” — „îmi lipsește, lipsește, lipsește.” Ori iarăși: „Sunt limitat din naștere”, „Sunt handicapat” sau „Sunt sărac”. Astfel își fabrică oamenii propria limitare. Minte conștientă acceptă ideea limitării, apoi o trimite subconștientului, care o face hotărâtoare.

Și apoi urmează întunecatele post-mortem-uri: „Am pierdut ocazia”, „Mi-am pierdut banii”, „Am încercat și am pierdut totul.” Astfel sună recitalul deprimant al tuturor lucrurilor care au mers anapoda. Țara noastră este astăzi suprasaturată de tripleta L-P-L. Nu poți citi un ziar fără să fii bombardat de gândirea perdantă. De fapt, totul în ziare are de-a face cu ce ne lipsește, cu ce am pierdut și cu măsura limitării noastre. Iar apoi, dacă ascuți emisiunile de știri, vei auzi aceeași partitură. Cei mai mulți comentatori sunt adevărați artiști în raportarea lipsurilor, a pierderilor sau a limitării.

Desigur, în reviste se găsește, din belșug, același subiect. Te duci la teatru și îl găsești și acolo. Dumnezeu să ne ajute, pentru că până și de la unele amvoane mințile americanilor sunt umplute de L-P-L. Oriunde ai merge, suntem cu toții supuși unui baraj de lipsuri, pierderi și limitări. Este purul adevăr, și probabil neintenționat, că publicul este îmbolnăvit de faptul că i se spune mereu ce nu are, ce a pierdut sau ce nu poate face. Nu ar fi grozav să auzi pe cineva spunând: „Sigur, sunt lucruri care ne lipsesc, dar există și prosperitate. Se pierde, dar se și câștigă. Există limitări, dar există de asemenea posibilități.” Acest gen de gândire, acest gen de a vorbi va contracara psihoză lipsei, a pierderii și a limitării care se manifestă distructiv pretutindeni. Dar marele fapt încurajator este că există unii, da, există mii de oameni care repudiază tripleta L-P-L și ajung stăpâni pe situație pentru a se menține acolo. Unul dintre ei a fost Charles Atlas. Am remarcat cu tristețe trecerea lui în neființă la optzeci și ceva de ani. Nu-l voi uita niciodată pe Charles Atlas, Când eram tânăr, m-a inspirat cu formidabilul principiu că poți să devii stăpân pe propria ta persoană slabă, mică și învinsă și, cu ajutorul lui Dumnezeu, o poți transforma într-o persoană cu adevărat valoroasă; că poți dacă ești convins de acest lucru.

Cine a fost Charles Atlas? Ei bine, prima oară l-am văzut cu mulți ani în urmă la Coney Island, unde era apreciat drept cel mai puternic om din lume. Se spunea că putea îndoi un cui cu mâinile goale, deși nu l-am văzut niciodată făcând aceasta. Acolo, la Coney Island, stătea în dreptul unui afiș care anunța că se oferă cinci sute de dolari oricărui bărbat care îl va egala în forță fizică. Am stat și am admirat acel magnific specimen fizic; mușchii grozavi, torsul formidabil.

S-a născut în Italia, Angelo Siciliano după nume, și a emigrat la o vârstă fragedă împreună cu părinții, ajungând în Brooklyn, un mediu extrem de diferit de vile și livezile de măslini în care copilărise. Puștii de pe stradă, cu cruzimea uneori neintenționată a copiilor, își băteau joc de el pentru că era pipernicit, cântărind mai puțin de cincizeci de kilograme la paisprezece ani. Într-o zi, a luat bătaie de la un băiat voinic de doisprezece ani. Dar cea mai rea experiență a avut-o când s-a dus cu o fată pe plajă la Far Rockaway. Își făcuse, în sfârșit, curaj s-o roage pe fată să iasă cu el în acea zi. S-au așezat pe nisip, Angelo îmbrăcat în cel mai bun costum pe care îl avea, „costumul de duminică”, după cum i se spunea în acea vreme și atunci a apărut un băiat și a aruncat cu nisip în el, prăfuindu-l din cap până în picioare. Fata, dezgustată de lipsa lui de reacție, a plecat. El a rămas singur, umilit și frustrat de slăbiciunea sa.

Apoi s-a întâmplat un lucru minunat. Cineva l-a dus la Muzeul Brooklyn și odată intrat pe ușă, s-a oprit uluit. Erau acolo statui imense din marmură ce reprezentau bărbați eroici; bărbați cu mușchii scoși în evidență, cu u, cu umerii lați și puternici. Să fi existat vreodată asemenea oameni? Atunci a avut un gând îndrăzneț; avea să fie asemenea lor.

A început prin a se ruga la Dumnezeu să-i dea putere. Rugăciunile primesc răspunsuri curioase. A început să-și observe pisica, felul în care își încorda mușchii, împingându-i unul contra altuia. De ce nu ar fi făcut și el la fel? A studiat multe procese de dezvoltare fizică și treptat, acest băiat mic și slab a devenit din ce în ce mai puternic până când a ajuns la Coney Island, unde, pe bună dreptate, a fost etichetat drept cel mai puternic om din lume. Șeful lui l-a convins să își ia numele de Atlas, Charles Atlas. Pentru a-l elogia, un sculptor i-a făcut o statuie înfățișându-l asemenea legendarilor greci din muzeu.

Dar Charles Atlas, puternic acum, nu a uitat niciodată nefericirea provocată de slăbiciune în copilărie. Știa că, așa cum suferise el, suferă mulți băieți. Prin urmare, țelul vieții lui a fost să-i ajute pe băieți să aibă o nouă speranță, să devină bărbați puternici, nu numai fizic, dar și moral și spiritual. I-a învățat cum să devină stăpâni pe situație; și mai mult, cum să își stăpânească slăbiciunea.

Trebuie să știți ce vreți și să credeți că puteți avea

Marele secret pentru a obține ce doriți de la viață este să știți ce vreți și să credeți că puteți dobândi orice. Și să faceți mereu ceva pentru alții, mai ales pentru cei mai puțin norocoși. Să-L rugați pe Dumnezeu să vă ajute și apoi să vă apucați de treabă. Dedicăți scopului dumneavoastră tot ce aveți mai bun. Nu renunțați niciodată. Nu fiți asemenea jucătorului de la bătaie pe care l-am văzut la un meci de baseball.

Au dat de meciul acesta la televizor. Dar nu am urmărit decât vreo două reprize, pentru că mi-a displicut. La baze era un singur sportiv, iar în afară unul. Jucătorul de la bătaie s-a îndreptat lenș spre locul lui, și-a scuipt în palme, apoi le-a șters de pantaloni, a lovit bastonul de pământ și a dat semn că ar avea de gând să facă ceva! Lansatorul și-a luat elan și i-a aruncat o minge. Era prea în afară, așa că nu l-am blamat că a lăsat-o să treacă. Apoi lansatorul și-a luat din nou avânt și și-a pus repede piciorul drept pe placă, trimițând drept în zona regulamentară — o aruncare frumoasă! Iar el a lăsat mingea să treacă, încât mi-am zis: „De ce n-a lovit-o oare?”

Oricum, a mai izbit de câteva ori bastonul de pământ. Apoi, lansatorul și-a luat avânt și a trimis o altă minge exact pe direcția casei. Era o frumusețe de aruncare — exact deasupra genunchiului și iute ca săgeata. Dar ce-a făcut cel de la bătaie? Pur și simplu a lăsat mingea să treacă. Lansarea următoare a fost mult în afară, încât arbitrul a strigat „ball”. Apoi lansatorul și-a luat din nou avânt, iar cea mai frumoasă aruncare a trecut exact ca la carte. Iar cel de la bătaie? A lăsat-o pur și simplu u sa treacă! Așa că a fost eliminat pentru trei lovituri bune. Nici măcar n-a atins mingea! De necrezut!

Astfel am ajuns să mă gândesc la Babe Ruth. Nu a mai fost nimeni ca el, un mare sportiv. Arăta bătrân chiar și în tinerețe. A fost un om puternic. A avut mai multe ratări decât orice jucător la bătaie notabil de ligă mare. Dar și cele mai multe curse complete, 714 la număr, mai multe decât a realizat orice jucător în istorie. Care a fost secretul succesului lui? Simplu! Se ducea pe platou și lovea! Chiar dacă a ratat mult rezultatul a fost întotdeauna spectaculos. „Nu trebuie decât să te străduiești”, a declarat el, „să te străduiești mereu. Să lovești.”

L-am cunoscut pe Duke Kahanamoku, celebrul înotător hawaian, fost băiat de plajă în Hooolulu; unul dintre puținii hawaieni puri. Concitadinii săi l-au făcut șerif pentru a-i arăta stima ce i-o poartă, iar eu l-am întâlnit pentru prima oară când m-am adresat Camerei de Comerț din Honolulu.

Duke a fost unul dintre marii înotători ai secolului, în 1912 a câștigat cursa de 100 metri liber la Olimpiadă, iar opt ani mai târziu a câștigat-o din nou, în ciuda concurenței dure a tinerei generații. A fost cât pe ce să o câștige și a treia oară în 1924, dar a fost întrecut „la mustață” de către Johnny Weiss-muller.

Duke Kahanamoku a fost un om tăcut, dar plin de înțelepciune. „Este vorba de practică, practică, practică”, a spus el. „Este absolut necesară. Dar și să îți folosești toate resursele trupului, ale minții și ale spiritului — nu doar o parte din ele, nu doar o fracțiune, ci toate. Să concurezi până la linia de final, înotând cu toată inima, cu mintea, cu spiritul. Toate resursele. Poti să fii un sportiv obișnuit”, a continuat, „și să te mulțumești cu mai puțin. Dar dacă vrei să fii un mare învingător, trebuie să dai tot ce ai în tine — totul.”

Duke a murit la vârsta de șaptezeci și șapte de ani.

Ceruse să i se facă înmormântarea tipică pentru băieții de plajă. Zece canoe s-au aliniat pe plajă în umbra Capului Diamant și au traversat laguna către mare. Acolo au depus cenușa lui Duke pe fundul Pacificului, pe care l-a iubit și în care a învățat să înoate și datorită căruia a ajuns celebru în toată lumea. Apoi, la o comandă anume, cei zece canoști s-au întors și au vâslit cu putere către țărm, punându-și canoele pe plajă pentru a demonstra neînvinșul spirit competitiv al aceluia care a spus că pentru a concura trebuie să-ți utilizezi toate resursele.

Cei ce se străduiesc mereu fac mereu ceva. Nu lasă să le scape șansele. Nu se lasă chemați la grevă. Atacă viața! Atacă nedreptatea, atacă răul. Fac viața grozavă pentru ei înșiși și pentru alții, fiindcă sunt motivați. Se străduiesc.

Așadar, nu încetați să atacați, să vă străduiți, să ajutați oamenii, să vă rugați și să credeți — și veți ajunge stăpâni pe situație — și așa veți rămâne.

Care ar fi, atunci, rezumatul principiilor sugerate în acest capitol ?

1. *Nu vă pierdeți niciodată speranța.*
2. *Credeți, si nu încetați să credeți, că fluxul se va întoarce întotdeauna.*
3. *Înțelegeți că aveți în dumneavoastră mai multă forță potențială decât ați demonstrat vreodată.*
4. *Pentru a folosi o expresie demodată, dar elocventă — cutezați să fiți ceea ce doriți să fiți si puteți fi.*
5. *Nu acceptați niciodată răspunsul „nu”.*
6. *Faceți tot ce vă stă în putință si lăsați rezultatele în seama lui Dumnezeu.*
7. *Scoateți cuvintele lipsă, pierdere, limitare din vocabularul dumneavoastră.*
8. *Închipuiți-vă viața pe care v-o doriți si transformați imaginea în realitate.*
9. *Atacați continuu; străduiți-vă neîncetat.*
10. *Și nu uitați rugăciunea. Eliberează putere.*

Și nu uitați niciodată— SPUNE „POT” SI VEI PUTEA