

Dale Carnegie



Jak przestać się martwić i zacząć żyć

Skuteczne metody by wygrać z martwieniem się

błysk

Jak przestać się martwić i zacząć żyć

Dale Carnegie

Przekład na język polski

Noemi Cis

Strona redakcyjna

Tytuł oryginału: **How To Stop Worrying And Start Living**

Wydawca: *Wydawnictwo Błysk sp. z o.o.*

Przekład na język polski: *Noemi Cis*

Korekta i redakcja: Dorota Sosulska

Copyright 2026 © for this edition by Wydawnictwo Błysk Sp. z o.o.

Copyright 2026 © for this translation by Wydawnictwo Błysk Sp. z o.o.

ISBN 9788368676204

Cieszyn 2026

Wydawnictwo Błysk sp. z o.o.

Ul. Hieronima Przepilińskiego 6

43-400 Cieszyn

NIP: 5242959559

e-mail: wydawnictwo@wydawnictwoblysk.pl

www: wydawnictwoblysk.pl

Książka dostępna również w formie audiobooka.

blysk

Spis treści

Szesnaście sposobów, w jakie ta książka ci pomoże	8
Przedmowa	9
Część Pierwsza - Podstawowe fakty, które powinieneś znać na temat martwienia się	14
Rozdział 1 - Mieszkanie w “szczelnych dziennych przedziałach”	14
Rozdział 2 - Magiczne zaklęcie rozwiązujące trudne sytuacje	24
Rozdział 3 - Co zmartwienia mogą tobie zrobić?.....	30
Część Pierwsza pigułce.....	39
Część Druga - Podstawowe techniki analizowania zmartwień	39
Rozdział 4 - Jak analizować i rozwiązywać problemy z martwieniem się	39
Rozdział 5 - Jak pozbyć się połowy zmartwień prowadząc swój biznes?.....	46
Część Druga W pigułce	50
Dziewięć sugestii jak najlepiej skorzystać z tej książki	51
W skrócie.....	54
Część Trzecia - Jak złamać nawyk martwienia się zanim on złamie ciebie	55
Rozdział 6 - Jak wyrzucić zmartwienia z głowy	55
Rozdział 7 - Nie pozwól, by chrząszcze cię zjadły	63
Rozdział 8 - Prawo, które wyeliminuje wiele twoich zmartwień	69
Rozdział 9 - Współpracuj z tym, co nieuniknione.....	74
Rozdział 10 - “Stop-strata” na twoich zmartwieniach	82
Rozdział 11 - Nie próbuj piłować trocin.....	87
Część trzecia w pigułce – Jak pozbyć się nawyku zamartwiania się, zanim on pozbędzie się ciebie:.....	91
Część Czwarta - Siedem sposobów na kształtowanie nastawienia, które da ci spokój i szczęście:	92
Rozdział 12 - Osiem słów, które mogą odmienić twoje życie	92
Rozdział 13 - Wysoka cena za mściwość.....	103
Rozdział 14 - Jeśli to zrobisz, nigdy nie będziesz się martwić o niewdzięczność	110
Rozdział 15 - Czy oddałbyś to, co masz, za milion dolarów?	115
Rozdział 16 - Odnajdź siebie i bądź sobą: pamiętaj, że nie ma na Ziemi drugiej takiej osoby jak Ty	120
Rozdział 17: Jeśli masz cytrynę, zrób lemoniadę	126

Rozdział 18: Jak w czternaście dni wyleczyć się z melancholii	132
Podsumowanie części czwartej – Siedem sposobów na kształtowanie nastawienia, które da ci spokój i szczęście:	143
Część Piąta - Złota Zasada Przewycięzania Zmartwień	144
Rozdział 19 - Jak moja mama i mój tata przewycięzali zmartwienia	144
Część Szósta - Jak przestać martwić się krytyką	160
Rozdział 20 - Pamiętaj: nikt nie kopie martwego psa	160
Rozdział 21 - Zrób to - a krytyka nie będzie Cię ranić.....	163
Rozdział 22 - Głupie rzeczy, które zrobitem	166
Część szósta w pigułce – Jak nie martwić się krytyką	170
Część Siódma - Sześć sposobów na zapobieganie zmęczeniu i zmartwieniom oraz na zachowanie energii i dobrego samopoczucie	171
Rozdział 23: Jak dodać jedną godzinę dziennie do swojego życia	171
Rozdział 24: Co Cię Męczy - i Co Możesz Z Tym Zrobić	175
Rozdział 25: Jak gospodyni domowa może unikać zmęczenia - i wyglądać młodo	179
Rozdział 26: Cztery dobre nawyki w pracy, które pomogą zapobiegać zmęczeniu i zmartwieniom	183
Rozdział 27: Jak pozbyć się nudy, która powoduje zmęczenie, zmartwienia i rozdrażnienie	187
Rozdział 28: Jak przestać martwić się bezsennością	193
Część siódma w pigułce.....	198
Część Ósma - Jak znaleźć pracę, która da Ci szczęście i sukces	199
Rozdział 29: Najważniejsza decyzja Twojego życia	199
Rozdział 30: “Siedemdziesiąt Procent Wszystkich Naszych Zmartwień....”	206
Część Dziesiąta - “Jak przewycięzyłem zmartwienia”. 32 Prawdziwe historie	216
„Sześć poważnych problemów spadło na mnie w jednym czasie” C.I. BLACKWOOD...	216
W ciągu godziny potrafię zmienić się w głośnego optymistę - Roger W. Babson	219
Jak pozbyłem się kompleksu niższości - Elmer Thomas	220
Mieszkałem w ogrodach Allaha - R.V.C. Badley	223
Pięć metod, które stosuję, by pozbyć się zmartwień - profesor William Lyon Phelps....	226
Dałam radę wczoraj. Dam radę dzisiaj - Dorothy Dix	229
Nie spodziewałem się dożyć świtu - J. C. Penney	230

Idę na siłownię, by walić w worek bokserski lub wybieram się na wędrówkę na świeżym powietrzu - Colonel Eddie Eagan	232
Byłem "Kłębkiem zmartwień z Virginia Tech" - Jim Birdsall	233
Żyłem tym wersetem - Dr. Joseph R. Sizoo	235
Sięgnąłem dna i przetrwałem - Ted Ericksen	236
Kiedyś byłem największym ostem na świecie - Percy H. Whiting.....	237
Zawsze starałem się utrzymać swoją linię zaopatrzenia otwartą - Gene Autry	239
W Indiach usłyszałem Głos - E. Stanley Jones.....	241
Kiedy szeryf wszedł drzwiami frontowymi - Homer Croy.....	243
Moim najtwardszym przeciwnikiem, z jakim kiedykolwiek przyszło mi walczyć, były zmartwienia - Jack Dempsey	245
Modliłam się do Boga, aby uchronił mnie przed domem dziecka - Kathleen Halter	246
Zachowywałem się jak rozhisteryzowana kobieta - Cameron Shipp.....	248
Nauczyłem się nie martwić, obserwując moją żonę przy zmywaniu naczyń - Pastor William Wood	251
Znalazłem odpowiedź - bądź zajęty! - Del Hughes.....	253
Czas rozwiązuje wiele spraw - Louis T. Montant Jr.	255
Dostałem ostrzeżenie, żeby nie próbować nawet mówić ani ruszać palcem - Joseph L. Ryan.....	257
Jestem mistrzem w odpuszczaniu - Ordway Tead.....	259
Jeśli nie przestałbym się martwić, dawno leżałbym w grobie - Connie Mack.....	260
Po kolei Panowie, po kolei - John Homer Miller	262
Teraz szukam zielonego światła - Joseph M. Cotter	263
Jak John D. Rockefeller żył na pożyczonym czasie przez czterdzieści pięć lat	265
Książka na temat seksu uchroniła moje małżeństwo przed rozbiciem - B.R.W.	271
Popełniałem stopniowe samobójstwo, ponieważ nie wiedziałem jak odpoczywać - Paul Sampson.....	273
Stał się dla mnie prawdziwy cud - Pani Janowa Burger	274
Fragment książki „Komplikacje” - Ferenc Molnar.....	276
Martwiłam się tak bardzo, że nie przetrzymałam ani kęsa przez osiemnaście dni - Kathryn Holcombe Farmer.....	277
<i>O Dale’u Carnegie</i>	279
WYDAWCA POLECA	281

Szesnaście sposobów, w jakie ta książka ci pomoże

1. Da ci liczne praktyczne, wypróbowane rozwiązania dla trudnych sytuacji
2. Pokaże ci, jak pozbyć się natychmiast połowy problemów w pracy
3. Da ci siedem sposobów by ćwiczyć nastawienie umysłu, które przyniesie ci pokój i szczęście
4. Pokaże jak zminimalizować finansowe zmartwienia
5. Wytłumaczy jak działa prawo, które wyeliminuje wiele twoich zmartwień
6. Powie ci, jak zamienić krytykę na przygodę
7. Pokaże jak jako gospodyni domowa unikać zmęczenia i zachować młody wygląd
8. Poda ci cztery nawyki, które pomogą ci unikać zmęczenia i zmartwień w pracy
9. Powie ci jak dodać godzinę dziennie do swojej pracy
10. Pokaże jak unikać rozterek emocjonalnych
11. Poda historie dziesiątek zwykłych mężczyzn i kobiet, którzy opowiadają własnymi słowami jak przestali się martwić i zaczęli żyć.
12. Poda receptę Alfreda Adlera na wyleczenie z melancholii w czternaście dni
13. Da Ci 21 słów, które pozwoliły światowej sławy lekarzowi, dr. Williamowi Osier pozbyć się zmartwień
14. Wytłumaczy, na czym polegają trzy magiczne kroki, których Willis H. Carrier, założyciel przemysłu związanego z klimatyzacją używa, by przezwyciężyć zmartwienia
15. Pokazuje jak stosować to, co William James nazywa “najlepszym lekarstwem na zmartwienia”
16. Daje szczegółowe przykłady wielu znanych ludzi, którzy przezwyciężyli zmartwienia - ludzki takich jak Arthur Hays Sulzberger - wydawca New York Times, Herberta E. Hawke'a - byłego dziekana Uniwersytetu Kolumbia, Ordway Tead'a - Przewodniczącego Rady Wyższej Edukacji w Nowym Jorku, Jack'a Dempsey'a, Conniego Mack'a, Roger'a W. Babson'a, Admiral'a Byrd'a, Henry'iego Ford'a, Gene Autry'iego, J.C. Penney'ego i John'a D. Rockefeller'a.

Przedmowa

Jak ta książka została napisana i dlaczego?

Trzydzieści trzy lata temu byłem jednym z najbardziej nieszczęśliwych chłopaków w Nowym Jorku. Zarabiałem na sprzedaży samochodów ciężarowych, choć nie wiedziałem jak one działają. Co więcej - nie chciałem wiedzieć. Nienawidziłem swojej pracy. Nienawidziłem mieszkania w niewielkim koszcie urządzonym pokoju na West Fifty-sixth Street - mieszkania pełnego karaluchów. Do dziś pamiętam, że miałem sporą liczbę krawatów, które wisały na ścianie i kiedy sięgałem po jeden z nich co rano, karaluchy rozbiegały się we wszystkie strony. Nienawidziłem jedzenia w tanich, brudnych restauracjach, które najprawdopodobniej także były pełne karaluchów.

Każdego wieczoru wracałem do mojego samotnego pokoju z bólem głowy - głowy pełnej rozczarowań, zmartwień, zgorzknienia i buntu. Buntowałem się, ponieważ moje sny z czasów szkoły średniej zamieniły się w koszmar. Czy o to chodziło w życiu? Czy na taką przygodę tak niecierpliwie czekałem? Czy takie będzie moje życie - znenawidzona praca, mieszkanie z karaluchami, jedzenie ohydnych żarcia - bez żadnej nadziei na przyszłość?... Tęskniłem za wolnym czasem, kiedy mógłbym czytać i pisać książki - o tym marzyłem w moich młodzieńczych czasach.

Wiedziałem, że mogę zyskać wszystko i nic nie stracić, jeśli rzucę pracę, której nienawidziłem. Nie interesowało mnie zarabianie kasy, chciałem po prostu żyć. Krótko mówiąc - doszedłem do Rubikonu - miejsca decyzji, którą musi podjąć każdy młody człowiek, kiedy startuje w dorosłe życie. Tak więc podjąłem decyzję - decyzję, która całkowicie odmieniła moją przyszłość. Uczyniła ostatnie trzydzieści pięć lat szczęśliwymi i satysfakcjonującymi ponad moje najbardziej utopijne aspiracje.

Moja decyzja była taka: porzucam moją znenawidzoną pracę i, ponieważ cztery lata studiowałem w Stanowym Collegu Nauczycielskim w Warrensburgu w stanie Missouri przygotowując się do bycia nauczycielem, będę zarabiał ucząc dorosłych w szkole wieczorowej. Będę miał czas w trakcie dnia na czytanie książek, przygotowanie wykładów, pisanie nowych i krótkich historii. Chciałem “żyć by pisać i pisać by żyć”.

Jakiego przedmiotu mógłbym uczyć dorosłych w szkole wieczorowej? Kiedy spojrziałem wstecz i oszacowałem to, czego sam się nauczyłem w collegu zobaczyłem, że szkolenia i doświadczenie, jakie zdobyłem jeśli chodzi o wystąpienia publiczne, miały dla mnie większą wartość praktyczną w biznesie - i w życiu - niż wszystko inne, czego uczyłem się na studiach razem wzięte. Dlaczego? Ponieważ wymazały moją nieśmiałość, brak pewności siebie, a także dały mi odwagę i pewność siebie w kontaktach z ludźmi. Dały mi także jasno do zrozumienia, że przywództwo zwykle spoczywa na ludziach, którzy potrafią wstać i powiedzieć co myślą.

Złożyłem podanie na stanowisko nauczyciela przemówień publicznych w ramach rozszerzonych kursów zarówno na Uniwersytecie Kolumbia jak i na Uniwersytecie w Nowym Jorku, oba miejsca jednak zdecydowały, że jakoś poradzą sobie beze mnie.

Byłem rozczarowany - jednak dzięki Bogu wiedziałem, że odrzucono moją propozycję, ponieważ zacząłem uczyć w Y.M.C.A - szkole wieczorowej, gdzie musiałem wykazać się konkretnymi wynikami i to bardzo szybko. Co to było za wyzwanie! Ci dorośli uczniowie nie przychodzili na moje zajęcia, bo chcieli zdobyć punkty lub społeczne uznanie. Przychodzili z jednego powodu - chcieli rozwiązania dla swoich problemów. Chcieli być w stanie stanąć na własnych nogach i powiedzieć kilka słów na spotkaniu biznesowym nie mdlejąc przy tym ze strachu. Sprzedawcy chcieli nauczyć się rozmawiać z trudnymi klientami bez wcześniejszego łożenia w kółko dla nabrania odwagi. Chcieli nauczyć się opanowania i pewności siebie. Chcieli rozwijać swoje biznesy. Chcieli zarabiać pieniądze na utrzymanie swoich rodzin. A ponieważ moi słuchacze opłacali naukę w systemie ratalnym – i przestawali płacić, jeśli nie widzieli efektów – a ja sam nie otrzymywałem pensji, lecz procent od zysków, musiałem być praktyczny, jeśli chciałem mieć co jeść.

W tamtym czasie miałem poczucie, że uczę w trudnych warunkach, ale dziś wiem, że była to bezcenna szkoła. Musiałem motywować moich słuchaczy. Musiałem pomagać im rozwiązywać ich problemy.

Każde zajęcia musiałem prowadzić inspirująco, żeby chcieli wracać.

To była ekscytująca praca. Kochałem ją. Byłem zdumiony, jak szybko ci biznesmeni nabierali pewności siebie i jak wielu z nich w krótkim czasie awansowało i otrzymało podwyżki. Kursy przynosiły rezultaty znacznie przekraczające moje najśmielsze oczekiwania. W ciągu zaledwie trzech sezonów Y.M.C.A., które wcześniej nie chciały płacić mi nawet pięciu dolarów za wieczór, zaczęły wypłacać mi trzydzieści dolarów – na

zasadzie procentu od zysków. Na początku uczyłem wyłącznie wystąpień publicznych, ale z biegiem lat zauważyłem, że dorośli potrzebują także umiejętności zdobywania przyjaciół i wywierania wpływu na innych. Ponieważ nie mogłem znaleźć odpowiedniego podręcznika na temat relacji międzyludzkich – napisałem go sam. Nie, on nie został po prostu *napisany* w tradycyjny sposób. On wyrósł i ukształtował się z doświadczeń dorosłych uczestników moich kursów. Nazwałem go „Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi”.

Ponieważ był pisany wyłącznie jako podręcznik do moich własnych zajęć dla dorosłych – i ponieważ wcześniej napisałem cztery książki, o których nikt nigdy nie słyszał – nie marzyłem nawet, że ta książka odniesie sukces. Prawdopodobnie jestem jednym z najbardziej zaskoczonych autorów, jacy dziś żyją.

Z biegiem lat uświadomiłem sobie, że innym ogromnym problemem moich słuchaczy są zmartwienia. Większość z nich to byli biznesmeni – menedżerowie, sprzedawcy, inżynierowie, księgowi – przekrój wszystkich branż i zawodów i prawie każdy miał jakieś problemy! W kursach uczestniczyły też kobiety – bizneswoman i gospodynie domowe. One również miały swoje troski! Wyraźnie potrzebowałem podręcznika o tym, jak pokonywać zmartwienia – więc ponownie zacząłem szukać. Udałem się do wielkiej Biblioteki Publicznej w Nowym Jorku przy Piątej Alei i 42. Ulicy – i ku mojemu zdumieniu odkryłem, że znajdują się tam zaledwie 22 książki pod hasłem „ZMARTWIENIA”. Zauważyłem też z rozbawieniem, że pod hasłem „ROBAKI” widniało aż 189 tytułów. Prawie dziewięć razy więcej książek o robakach niż o zmartwieniach! Zdziwiająca, prawda? Skoro zmartwienia to jeden z największych problemów ludzkości, można by pomyśleć, że każda szkoła średnia i uczelnia w kraju oferowałyby kurs pt. „Jak przestać się martwić” – czyż nie?

Jeśli jednak istniałby choć jeden kurs na ten temat na jakimkolwiek uniwersytecie w tym kraju, nigdy o nim nie usłyszałem. Nic dziwnego, że David Seabury w swojej książce „Jak skutecznie się martwić” pisze: “Wchodzimy w dorosłość z tak minimalnym przygotowaniem do stawiania czoła presji doświadczeń jak mole książkowe uczące się baletu.”

Rezultat? Ponad połowa szpitalnych łóżek zajęta jest dziś przez ludzi, którzy zmagają się z nerwicą i problemami emocjonalnymi.

Przejrzałem wszystkie dwadzieścia dwie pozycje dotyczące zmartwień, jakie znalazłem na półkach publicznej biblioteki w Nowym Jorku. Dodatkowo zakupiłem wszystkie książki na temat martwienia się jakie zdołałem znaleźć, mimo to nie odkryłem ani jednej, która mogłaby posłużyć mi jako podręcznik podczas moich kursów dla dorosłych. Postanowiłem więc sam go napisać.

Zacząłem się przygotowywać do napisania tej książki siedem lat wcześniej. Jak? Czytając co filozofowie na przestrzeni wieków powiedzieli na temat martwienia się. Przeczytałem także setki biografii, od Konfucjusza po Churchila. Przeprowadziłem również wywiady z wieloma wybitnymi ludźmi z różnych środowisk, takimi jak Jack Dempsey, generał Omar Bradley, generał Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt i Dorothy Dix. Ale to był dopiero początek.

Zrobiłem jeszcze coś, co było daleko ważniejsze niż przeprowadzenie wywiadów i czytanie. Rozpocząłem pięcioletnie badania nad przewyciężaniem zmartwień - badania prowadziłem podczas moich kursów w szkole dla dorosłych. Z tego co wiem, są to jedyne tego typu badania na całym świecie. Oto co robiliśmy. Daliśmy studentom zestaw wytycznych w jaki sposób przestać się martwić i poprosiliśmy ich, by zastosowali je w swoim własnym życiu, a potem opowiedzieli podczas zajęć jakie osiągnęli rezultaty. Inni opowiadali o technikach, jakie stosowali w przeszłości.

W wyniku tych doświadczeń wystłuchałem więcej opowiadań o tym "Jak pokonałem zmartwienia" niż jakikolwiek inny człowiek na tej ziemi. Ponadto przeczytałem setki innych opowieści na temat "Jak pokonałem zmartwienia", które zostały mi przesłane mailem, opowieści, które zdobyły nagrody na naszych zajęciach odbywających się w ponad stu siedemdziesięciu miastach w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Książka ta nie powstała z wieży z kości słoniowej. Nie jest też akademickim wykładem na temat tego, jak można pokonać zmartwienia. Chciałem raczej napisać zwięzły, treściwy, udokumentowany raport na temat tego, jak tysiące dorosłych pokonało zmartwienia. Jedno jest pewne: ta książka jest praktyczna. Można wbić w nią zęby.

Z przyjemnością stwierdzam, że w tej książce nie znajdziecie opowieści o wymyślanym Panu B. ani o niejasnych "Mary i John", których nikt nie potrafi zidentyfikować. Poza kilkoma rzadkimi przypadkami, ta książka wymienia nazwiska i podaje adresy. Jest autentyczna. Jest udokumentowana. Jest potwierdzona i certyfikowana.

Francuski filozof Valery powiedział: "Nauka a zbiór przepisów na sukces". Tym właśnie jest ta książka. Zbiorem przetestowanych przepisów na sukces, w jaki sposób pozbyć się zmartwień. Jakkolwiek - chcę cię ostrzec: nie znajdziesz tu niczego nowego, znajdziesz za to wiele tego, co często nie jest stosowane. Jeśli o to chodzi, to ani ja ani ty nie potrzebujemy jakiś szczególnych odkryć. Wiemy wystarczająco dużo, by prowadzić doskonale życie. Wszyscy znamy złotą zasadę i przeczytaliśmy Kazanie na Górze. Naszym problemem nie jest brak wiedzy, ale brak jej zastosowania. Celem tej książki jest ponowne przypomnienie, zilustrowanie, usprawnienie, usystematyzowanie i podniesienie wielu starożytnych i podstawowych prawd - a także kopnięcie cię w pizsczele i zmuszenie do zrobienia czegoś, aby te prawdy zastosować.

Nie wybrałeś tej książki, żeby czytać o tym jak została napisana. Szukasz działania. W porządku, zacznijmy zatem. Przeczytaj proszę pierwsze czterdzieści cztery strony tej książki - jeśli do tego czasu nie poczujesz, że posiadasz nową moc i inspirację, by przestać się martwić i cieszyć życiem - wyrzuć tę książkę do kosza. Ona nie jest dla ciebie.

DALE CARNEGIE

Część Pierwsza - Podstawowe fakty, które powinieneś znać na temat martwienia się

Rozdział 1 - Mieszkanie w „szczelnych dziennych przedziałach”

Wiosną 1871 roku pewien młody człowiek wziął do ręki książkę, a pierwsze dwadzieścia jeden słów, które przeczytał, wywarły ogromny wpływ na jego przyszłość. Jako student medycyny w Szpitalu Ogólnym w Monteralu, martwił się końcowymi egzaminami, przyszłością - co dalej, dokąd pójść, jak ruszyć z własną praktyką, jak się utrzymać.

Te dwadzieścia jeden słów, które wówczas przeczytał pomogło mu stać się najbardziej znanym lekarzem swojego pokolenia. To on założył znaną na całym świecie Szkołę Medyczną Johna Hopkinsa. Został profesorem medycyny na Uniwersytecie Oksfordzkim - było to najwyższe wyróżnienie, jakie mógł otrzymać lekarz w Imperium Brytyjskim. Został pasowany na rycerza przez króla Anglii. Kiedy zmarł, potrzeba było dwóch ogromnych tomów zawierających 1466 strony, by opowiedzieć historię jego życia.

Chodzi o Sir Williama Osiera. A oto te dwadzieścia jeden słów, które przeczytał wiosną 1871 roku, dwadzieścia jeden słów z książki Thomasa Carlyle'a, które pomogły mu wieść życie wolne od zmartwień: „Naszym głównym zadaniem nie jest dostrzegać to, co ledwo widoczne w oddali, lecz działać w tym, co jasno leży przed nami.”

Czterdzieści dwa lata później, w ciepłą wiosenną noc, gdy na uniwersyteckim kampusie kwitły tulipany, ten człowiek — sir William Osler — wygłosił przemowę do studentów Uniwersytetu Yale. Powiedział im, że ktoś taki jak on — profesor na czterech uczelniach, autor popularnej książki — powszechnie uznawany jest za osobę o „szczególnych zdolnościach umysłowych”. Stwierdził jednak, że to nieprawda. Wyjaśnił, że jego najbliżsi przyjaciele dobrze wiedzą, iż jego umysł jest „najzwyczajniejszego, przeciętnego rodzaju”.

Co więc było tajemnicą jego sukcesu? Wyjaśnił, że zawdzięcza to temu, co sam nazwał życiem w „szczelnych dziennych przedziałach”. Co miał na myśli? Kilka miesięcy wcześniej sir William Osler płynął przez Atlantyk na wielkim liniowcu. Na mostku kapitańskim wystarczyło wcisnąć guzik i — *presto!* — zgrzyt mechanizmów zamykał szczelnie poszczególne części statku, oddzielając je od siebie wodoszczelnymi grodziami. „Každy z was” — powiedział doktor Osler do studentów Yale — „jest cudowniejszą konstrukcją niż ten wspaniały statek i płynie w dłuższy rejs. To, do czego was zachęcam, to nauczyć się tak sterować swoim życiem, by funkcjonować w hermetycznie

szczelnych przedziałach dnia — bo to najpewniejszy sposób, by zapewnić sobie bezpieczeństwo podczas podróży. Stańcie na własnym mostku i zadbajcie, by wasze przegrody były w pełni sprawne. Wciśnijcie guzik i usłyszcie, jak na każdym poziomie waszego życia zamykają się stalowe drzwi, odcinając przeszłość — martwe wczorajsze dni. Wciśnijcie kolejny przycisk i odetnijcie stalową kurtyną przyszłość — jeszcze nie narodzone jutro. Wtedy jesteście bezpieczni — bezpieczni na dziś!

Odetnijcie przeszłość! Pozwólcie, by martwa przeszłość pochowała swoich zmarłych.

Zamknijcie drzwi przed wczorajszymi dniami, które prowadziły głupców ku śmierci w kurzu. Ciężar jutra, dołożony do ciężaru z wczoraj, niesiony dziś — przytłacza nawet najsilniejszych. Odetnijcie przyszłość tak szczelnie, jak przeszłość...Przyszłość to dzisiaj... Nie istnieje żadne jutro. Dziś jest dzień zbawienia. Marnowanie energii, napięcie nerwowe i niepokój podążają krok w krok za tym, kto boi się przyszłości. Dlatego zamknijcie szczelnie wielkie grodzie dziobowe i rufowe — i zacznijcie wyrabiać w sobie nawyk życia w hermetycznie szczelnych dziennych przedziałach.”

Czy Sir William Osler chciał powiedzieć, że mamy nie myśleć o przyszłości? Nie. Absolutnie nie. Odniósł się raczej do tego, że najlepszym sposobem, żeby przygotować się do jutrzejszego dnia to skupienie dziś całej swojej inteligencji, entuzjazmu na wykonaniu jak najlepiej dzisiejszych zadań. To najlepszy sposób na przygotowanie się na przyszłość.

Sir William Osler namawiał studentów Yale, by zaczynali dzień modlitwą pańską: “Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj”.

Zauważ, że jest to prośba jedynie o dzisiejszy chleb. Nie skarży się na czerstwy chleb z wczoraj i nie mówi: “O Boże, ostatnio mało pada i możemy mieć suszę - jak wtedy zdobędę chleb na kolejny sezon, albo przypuścmy, że stracę pracę - o Boże, skąd wtedy będę miał chleb?”

Nie, ta modlitwa uczy nas prosić jedynie o dzisiejszy chleb. Dzisiejszy chleb jest jedynym rodzajem chleba, który jest możliwy do zjedzenia dzisiaj.

Lata temu pewien biedny filozof wędrował przez kamienisty kraj, gdzie ludziom żyło się bardzo trudno. Pewnego dnia wokół filozofa zgromadził się tłum ludzi, do których mędrzec wypowiedział jedno z najczęściej cytowanych na świecie słów. Ta krótka przemowa, złożona z dwudziestu sześciu słów rozbrzmiewała przez całe stulecia: *“Nie troszczcie się więc o dzień jutrzejszy, bo on będzie miał swoje troski. Dosyć ma dzień swego utrapienia.”*

Wielu ludzi odrzuciło te słowa wypowiedziane przez Jezusa: “Nie troszczcie się o jutro.” Odrzucili je jako radę odnośnie perfekcjonizmu z domieszką odrobiny orientального mistycyzmu. “Muszę myśleć o jutrzejszym dniu - mówią - muszę wykupić ubezpieczenie,

aby chronić moją rodzinę. Muszę odłożyć pieniądze na starość. Muszę zaplanować i przygotować się, by przeć do przodu.”

Tak! Oczywiście, że musisz. Prawda jest taka, że te słowa, przetłumaczone ponad trzysta lat temu, nie oznaczają dziś tego samego, co znaczyły za rządów króla Jakuba. Trzysta lat temu słowo, myśl często oznaczało niepokój. Współczesne wersje Biblii cytują Jezusa bardziej precyzyjnie, mówiąc: “Nie troszczcie się o jutro.”

Za wszelką cenę myśl o jutrze, tak, rozważnie myśl, planuj i przygotowywuj się. Ale się nie troszcz.

Podczas wojny nasi wojskowi liderzy robili plany na jutro, ale nie mogli pozwolić sobie na zamartwianie się. “Wyposażyłem najlepszych ludzi w najlepszy sprzęt jaki mamy” - powiedział admirał Ernest J. King, który dowodził marynarką wojenną Stanów Zjednoczonych, “powierzyliśmy im najlepszą w naszej ocenie misję. To wszystko, co możemy zrobić.”

“Jeśli statek tonie” - kontynuował admirał King - “Nie mogę go wyciągnąć. Jeśli ma zatonać, nie mogę tego zatrzymać. Mogę wykorzystać swój czas o wiele lepiej pracując nad jutrzejszym problemem, niż martwiąc się wczorajszym. Poza tym, jeśli pozwolę, żeby te rzeczy mną zawładnęły, nie przetrwałbym długo.”

Niezależnie od tego, czy jest wojna czy pokój, podstawowa różnica pomiędzy dobrym a złym sposobem myślenia polega na tym, że dobre rozprawia się z przyczynami i skutkami i prowadzi do logicznego, konstruktywnego planowania, a złe często prowadzi do napięć i załamania nerwowych.

Niedawno miałem przywilej przeprowadzić wywiad z Arthurem Hayesem Sulzberger, wydawcą jednego z najbardziej znanych czasopism na świecie, The New York Times. Pan Sulzberg powiedział mi, że kiedy w Europie szalała II wojna światowa był tym tak oszołomiony, tak martwił się o przyszłość, że prawie w ogóle nie mógł spać. Często wstawał w środku nocy, brał płótno i farby, stawał przed lustrem i próbował namalować swój portret. Nie wiedział nic o malowaniu, robił to jednak, żeby zająć głowę. Pan Sulzberg powiedział mi, że przez długi czas nie był w stanie uwolnić się od zmartwień i znaleźć spokoju, dopóki nie przyjął za swoją życiową dewizę pięciu słów z kościelnego hymnu: “Jeden krok zupełnie mi wystarczy.”

Prowadź, światłości taskawa...
Strzeż moich stóp: nie proszę Cię, bym widział odległy czas,
jeden krok zupełnie mi wystarczy.

Mniej więcej w tym samym czasie młody żołnierz w mundurze — gdzieś w Europie — uczył się tej samej lekcji. Nazywał się Ted Bengermine, mieszkał przy 5716 Newholme

WYDAWCA POLECA

Tę oraz wiele innych książek dostępnych w formie audio i ebooka znajdziesz na www.audiobooki.love

