

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord 11

Negen suggesties om het meeste uit dit boek te halen 16

DEEL I

WAT JE MOET WETEN OVER ZORGEN

1 Maak gebruik van ‘waterdichte compartimenten’ 21

2 Een magische formule voor het oplossen van zorgwekkende situaties 31

3 Wat er met je gebeurt als je je zorgen maakt 38

DEEL II

BASISPRINCIPES VOOR HET ANALYSEREN VAN ZORGEN

4 Hoe je zorgwekkende problemen kunt analyseren en oplossen 51

5 Hoe je zeker de helft van je zakelijke zorgen kunt uitbannen 61

DEEL III

HOE JE MET PIEKERGEWOONTEN KUNT BREKEN VOORDAT ZE JOU OPBREKEN

- 6 Hoe je zorgen uit je hoofd verdrijft 67
- 7 Staar je niet blind op kleine zorgen 76
- 8 Een wet die veel van je zorgen verdrijft 83
- 9 Aanvaard het onvermijdelijke 89
- 10 Bepaal een 'verlieslimiet' voor je zorgen 99
- 11 Gedane zaken nemen geen keer 106

DEEL IV

ZEVEN MANIEREN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN EEN MINDSET DIE JE RUST EN BLIJDSCHAP ZAL BRENGEN

- 12 Acht woorden die je leven kunnen veranderen 114
- 13 De prijs die je betaalt voor wraak 127
- 14 Maak je niet druk over ondankbaarheid 136
- 15 Zou je al je bezittingen verkopen voor een miljoen? 143
- 16 Vind jezelf en wees jezelf: er is niemand op de wereld zoals jij 150
- 17 'If you have a lemon, make a lemonade' 157
- 18 Hoe je binnen veertien dagen van een depressie af komt 165

DEEL V
DE PERFECTE MANIER OM JE ZORGEN
DE BAAS TE WORDEN

19 Hoe mijn vader en moeder hun zorgen overwonnen 179

DEEL VI
HOE JE HET BEST MET KRITIEK OM KUNT GAAN

20 Niemand schopt een dode hond 199

21 Zo krijgt kritiek geen greep op je 202

22 Stomme dingen die ik heb gedaan 206

DEEL VII
ZES MANIEREN OM UITPUTTING EN ZORGEN TE
VOORKOMEN EN ENERGIEK EN OPGEWEKT TE BLIJVEN

23 Hoe je iedere dag een uur langer wakker kunt blijven 213

24 Wat je uitput – en wat je eraan kunt doen 218

25 Hoe je vermoeidheid kunt voorkomen en er langer
fris uit kunt zien 223

26 Vier werkgewoonten die vermoeidheid en piekeren
helpen voorkomen 228

27 Hoe je de verveling waaruit zorgen, vermoeidheid en
irritatie voortkomen uitbant 233

28 Hoe je gepieker over slapeloosheid kunt vermijden 241

DEEL VIII

‘HOE IK MIJN ZORGEN OVERWON’

– 31 PERSOONLIJKE VERHALEN

- 1 Al mijn problemen kwamen tegelijkertijd 249
- 2 Binnen een uur verander ik mezelf in een opgewekte optimist 252
- 3 Hoe ik van mijn minderwaardigheidscomplex af kwam 253
- 4 Ik leefde in Allahs tuin 257
- 5 Vijf methoden die ik gebruikte om van mijn zorgen af te komen 261
- 6 Ik kon gisteren aan; dan kan ik vandaag ook aan 264
- 7 Ik had nooit gedacht dat ik de ochtend nog zou halen 266
- 8 Ik probeer me af te reageren 268
- 9 Ik was ‘the worrying wreck from Virginia Tech’ 269
- 10 Ik leefde naar Zijn woord 271
- 11 Ik raakte de bodem en overleefde het 272
- 12 Vroeger was ik een enorme piekeraar 274
- 13 Ik hield altijd een troef achter de hand 276
- 14 Ik hoorde een stem in India 279
- 15 Toen de sheriff in de deuropening stond 282
- 16 De sterkste tegenstander waartegen ik ooit vocht, waren zorgen 285
- 17 Ik smeekte God me uit het weeshuis te houden 287
- 18 Ik leerde zelfspot te hebben 289
- 19 Ik stopte met piekeren door de afwas te doen 292
- 20 Ik ontdekte het antwoord 294
- 21 Tijd lost een heleboel op! 296
- 22 Ik werd gewaarschuwd geen vin te verroeren 298
- 23 Ik zet mijn zorgen aan de kant 300
- 24 Piekeren werd bijna mijn dood 301
- 25 Door van mindset en baan te veranderen, raakte ik zowel mijn zorgen als mijn maagzweren kwijt 303
- 26 Ik let nu op het groene licht 305
- 27 Hoe John D. Rockefeller 45 jaar leefde in geleende tijd 307
- 28 Ik was bezig op een langzame manier zelfmoord te plegen, omdat ik me niet kon ontspannen 314
- 29 Er is me een wonder overkomen 315
- 30 Hoe Benjamin Franklin zijn zorgen overwon 317
- 31 Ik piekerde zo erg dat ik achttien dagen geen vast voedsel kon eten 319

VOORWOORD

*Hoe dit boek tot stand is gekomen
en waarom het werd geschreven*

In 1909 was ik een van de ongelukkigste jongemannen in heel New York. Ik verdiende mijn geld met het verkopen van vrachtwagens, maar wist absoluut niet hoe een motor werkte. En dat was niet het enige: ik wilde het ook niet weten. Ik verafschuwde mijn werk. Ik verafschuwde het feit dat ik in een goedkope gemeubileerde kamer in West 56th Street moest wonen – een kamer die wemelde van de kakkerlakken. Ik herinner me nog dat ik een paar stropdassen aan de muur had hangen en als ik er 's morgens eentje pakte, schoten de kakkerlakken weg in alle richtingen. Ik walgde van het feit dat ik moest eten in goedkope, smerige restaurantjes die waarschijnlijk ook vergeven waren van de kakkerlakken.

Iedere avond kwam ik misselijk van de hoofdpijn thuis – een hoofdpijn die voortkwam uit en gevoed werd door teleurstelling, zorgen, verbittering en opstandigheid. Ik was opstandig omdat de dromen die ik tijdens mijn studiejaren had gehad in nachtmerries waren veranderd. Was dit leven? Was dit het Grote Avontuur waar ik zo reikhalzend naar uit had gekeken? Was dit wat het leven voor mij in petto had: werk doen dat ik verafschuwde, leven tussen de kakkerlakken, mezelf in leven houden met vreselijk voedsel, zonder hoop op een betere toekomst? ... Ik snakke naar vrije tijd om te kunnen lezen, naar tijd om de boeken te gaan schrijven waarvan ik tijdens mijn studie al had gedroomd. Ik wist dat ik niets te verliezen en alles te winnen had door de baan op te zeggen waar ik zo genoeg van had. Ik hoefde niet zo nodig veel geld te verdienen, maar verlangde wel naar een leven met veel inhoud. Kortom, ik had de Rubicon bereikt: dat moment van een beslissende keuze dat voor de meeste jongeren aanbreekt als ze eenmaal op eigen benen komen te staan. Dus ik nam een besluit dat mijn leven compleet veranderde. Het heeft mijn leven veel meer de moeite waard en gelukkiger gemaakt dan ik ooit had durven dromen.

Dat besluit zag er zo uit: ik zou stoppen met de baan die ik zo verafschuwde en ik zou, omdat ik vier jaar Pedagogiek had gestudeerd in Missouri, geld gaan verdienen als docent aan een avondschool voor volwassenen. Op die manier zou ik overdag tijd hebben om boeken te lezen, lezingen voor te bereiden en romans en korte verhalen te schrijven. Ik wilde dus 'leven om te kunnen schrijven en schrijven om te kunnen leven'. Welke vakken zou ik die volwassenen geven? Als ik terugkeek op mijn studie, kwam ik tot de conclusie dat het spreken in het openbaar door mijn deelname aan verschillende dispuutwedstrijden mij het meest had opgeleverd. Waarom? Omdat ik daardoor van mijn verlegenheid en gebrek aan zelfvertrouwen af was gekomen. Bovendien leerde ik zo veel beter met mensen omgaan en had het me duidelijk gemaakt dat leiderschap die mensen ten deel valt die het zelfvertrouwen hebben om op te staan en hun zegje te doen.

Ik solliciteerde aan Columbia University en aan New York University als avonddocent public speaking, maar beide universiteiten besloten dat ze wel zonder mij konden. Toen was ik erg teleurgesteld, maar nu ben ik blij dat ze me afwezen, want ik begon te doceren aan de avondscholen van de YMCA, waar ik snel concrete resultaten moest laten zien. Dat was een behoorlijke uitdaging! Deze volwassenen kwamen niet naar mijn lessen omdat ze meer diploma's of aanzien wilden. Ze kwamen vanwege één enkele reden: ze wilden hun problemen oplossen. Ze wilden in staat zijn om tijdens een vergadering het woord te nemen zonder flauw te vallen van angst. Vertegenwoordigers wilden bij een lastige klant binnenstappen zonder eerst drie blokjes om te moeten om hun moed bijeen te rapen. Deze mensen wilden zelfvertrouwen ontwikkelen. Ze wilden vooruitkomen in hun zaken. Ze wilden meer geld verdienen voor hun gezin. En aangezien zij hun lesgeld in termijnen betaalden – en zij dat lesgeld stop zouden zetten als de lessen geen resultaat opleverden – en aangezien ik niet op basis van een vast salaris werd betaald, moest ik zo praktisch mogelijk zijn als ik in mijn onderhoud wilde voorzien.

Destijds had ik het gevoel dat ik daardoor belemmerd werd in mijn doceren, maar nu realiseer ik me dat ik juist een heel waardevolle training heb gehad. Ik móest mijn studenten motiveren. Ik móest hen helpen bij het

oplossen van hun problemen. Ik móest elke les zo inspirerend mogelijk maken, zodat ze zouden blijven komen.

Het was spannend werk. Ik vond het heerlijk. Ik stond er versteld van hoe snel deze zakenmensen zelfvertrouwen ontwikkelden en hoeveel van hen promotie maakten en meer gingen verdienen. De lessen waren succesvoller dan ik ooit had durven dromen. Binnen drie seizoenen moest de YMCA, die eerst geweigerd had me voor vijf dollar per avond in dienst te nemen, mij maar liefst dertig dollar per avond betalen. Aanvankelijk gaf ik alleen les in public speaking, maar naarmate de jaren verstreken zag ik dat deze volwassenen ook graag wilden leren hoe ze vrienden konden maken en anderen beïnvloeden. Omdat ik nergens een geschikt lesboek over de omgang met andere mensen kon vinden, schreef ik het zelf maar. Het kwam niet op de gebruikelijke manier tot stand. Het groeide en ontwikkelde zich aan de hand van de ervaringen die de cursisten in deze lessen hadden opgedaan. Ik noemde het boek: *Hoe je vrienden maakt en mensen beïnvloedt*.

Aangezien het uitsluitend als leerboek voor mijn eigen volwassen cursisten was geschreven en ik al vier andere boeken had uitgebracht waarvan niemand ooit had gehoord, had ik nooit kunnen denken dat het zo goed zou verkopen: ik ben waarschijnlijk een van de meest verbaasde auteurs van dit moment.

In de jaren die volgden, realiseerde ik me dat deze volwassenen nóg een groot probleem hadden: hun gewoonte om zich zorgen te maken. Het grootste deel van mijn studenten bestond uit zakenlieden – directeuren, ingenieurs, accountants, vertegenwoordigers – en de meesten van hen hadden problemen! Zowel de mannen als de vrouwen. Het was duidelijk dat ik een lesboek nodig had over het overwinnen van je zorgen. En opnieuw probeerde ik er eentje te vinden. Ik ging naar de grote bibliotheek op de hoek van 5th Avenue en 42nd Street en ontdekte tot mijn grote verbazing dat deze bibliotheek maar 22 boeken bezat onder het kopje ‘zorgen’. Ik ontdekte ook, tot grote hilariteit, dat het 198 boeken bezat over het onderwerp ‘wormen’. *Bijna negen keer zoveel boeken over wormen als over zorgen!* Bizar toch? Gezien het feit dat zorgen hebben een van de

grootste problemen is waarmee de mensheid kampt, zou je toch denken dat elke middelbare school en universiteit in het land les zou geven over het overwinnen van je zorgen. Maar als er ook maar één cursus over dit onderwerp aan welke onderwijsinstelling dan ook wordt gegeven, heb ik er nog nooit van gehoord. Geen wonder dat David Seabury in zijn boek *How to Worry Successfully* opmerkte: ‘Als we volwassen worden, zijn we even slecht voorbereid op de last van de (dagelijkse) ervaring als een boekenwurm op het geven van een balletvoorstelling.’ Het resultaat? Meer dan de helft van alle ziekenhuisbedden worden bezet door mensen met emotionele klachten. Ik heb die 22 boeken over zorgen in de New York Public Library bekeken. Daarnaast heb ik alle boeken over dit onderwerp gekocht die ik kon vinden, maar geen enkel boek bleek geschikt als lesboek in mijn cursussen voor volwassenen. Dus ik besloot er zelf maar een te schrijven.

Zeven jaar geleden begon ik mezelf voor te bereiden op het schrijven van dit boek. Hoe? Door te lezen wat alle grote filosofen uit alle tijden hebben geschreven over je zorgen maken. Ik las ook honderden biografieën, variërend van Confucius tot Churchill. Verder heb ik massa’s vooraanstaande figuren uit verschillende gebieden van het leven geïnterviewd, zoals bokser Jack Dempsey, generaal Omar Bradley, generaal Mark Clark, Henry Ford, First Lady Eleanor Roosevelt en journaliste Dorothy Dix. Maar dat was slechts het begin.

Ik deed namelijk nog iets anders dat veel belangrijker was dan interviewen en lezen. Ik werkte vijf jaar lang in een experimenteel laboratorium voor het overwinnen van zorgen – een laboratorium dat bestond uit onze eigen cursussen voor volwassenen. Voor zover ik weet, was dit het allereerste laboratorium van deze soort ter wereld. Dit is wat we deden: we gaven studenten een aantal richtlijnen voor het overwinnen van zorgen mee en vroegen hun deze toe te passen in hun leven, om vervolgens aan hun klasgenoten te vertellen wat dit hun had opgeleverd. Andere cursisten brachten verslag uit over technieken die zij in het verleden hadden gebruikt.

Het resultaat van deze ervaring was dat ik waarschijnlijk naar meer verslagen heb geluisterd over het overwinnen van zorgen dan elke andere sterfeling. Bovendien heb ik ook nog eens honderden essays met dit thema doorgelezen. Dit boek komt dus niet uit de ivoren toren van de theoreticus en het is ook geen academische preek over hoe zorgen overwonnen zouden kunnen worden. In plaats daarvan heb ik geprobeerd een vlot leesbaar, beknopt en goed onderbouwd verslag te schrijven over hoe duizenden mensen hun zorgen de baas zijn geworden. Eén ding is zeker: dit boek is praktisch. Je kunt je tanden erin zetten.

‘Wetenschap is een verzameling succesvolle recepten,’ aldus de Franse filosoof Paul Valéry (1871-1945). En dat is wat dit boek is: een verzameling succesvolle en beproefde recepten om zorgen uit je leven te bannen. Een waarschuwing vooraf: je zult er niets nieuws in aantreffen, maar wel veel wat niet algemeen wordt toegepast. Maar wat dat betreft hoeft niemand ons iets nieuws te vertellen. Jij en ik weten al genoeg om een perfect leven te kunnen leiden. Ons probleem is niet onze onwetendheid, maar ons gebrek aan daadkracht. Het doel van het boek is om een heleboel fundamentele waarheden opnieuw te verwoorden, illustreren, stroomlijnen, aanpassen en aanprijzen – om je op die manier een schop onder de kont te geven, zodat je ze eindelijk eens in praktijk gaat brengen.

Je hebt dit boek natuurlijk niet opgepakt om te lezen hoe het tot stand is gekomen. Je wilt graag beginnen. Prima, *let's go*. Lees deel I en deel II helemaal door en als je tegen die tijd nog niet het gevoel hebt dat je nieuwe kracht en inspiratie hebt opgedaan om je zorgen een halt toe te roepen en weer te gaan genieten van je leven, raad ik je aan dit boek weg te gooien. Dan heb je er niets aan.

DALE CARNEGIE

NEGEN SUGGESTIES OM HET MEESTE UIT DIT BOEK TE HALEN

- 1 Als je alles uit dit boek wilt halen wat erin zit, is er één vereiste, één ding dat oneindig veel belangrijker is dan welke regel of techniek dan ook. Als je niet over deze fundamentele vereiste beschikt, zullen duizend tips over de juiste manier om te studeren van weinig nut zijn. Beschik je er wel over, dan zul je wonderen kunnen verrichten, ook zonder dat je deze negen suggesties hebt gelezen. Wat is deze magische vereiste? Gewoon dit: het diepe verlangen om te leren; een sterke vastberadenheid om te stoppen met je zorgen te maken en om van het leven te genieten.

Hoe kun je zo'n verlangen ontwikkelen? Door constant jezelf eraan te herinneren hoe belangrijk deze principes voor jou zijn. Visualiseer voor jezelf hoe het jou zal helpen een rijker en gelukkiger leven te leiden als je ze beheerst. Zeg telkens opnieuw tegen jezelf: 'Mijn gemoedsrust, mijn geluk, mijn gezondheid en wellicht zelfs mijn inkomen hangen op de lange termijn grotendeels af van het toepassen van de oude en eeuwige, maar voor de hand liggende waarheden uit dit boek.

- 2 Lees eerst ieder hoofdstuk snel door, zodat je een overzicht krijgt van de inhoud. Je zult wellicht in de verleiding komen om je naar het volgende hoofdstuk te haasten, maar doe dat niet. Tenzij je dit boek alleen voor je plezier leest. Maar als je het leest omdat je je zorgen wilt overwinnen en een gelukkiger leven wilt, ga dan terug en lees ieder hoofdstuk nog eens zorgvuldig door. Op de lange termijn zal dit je tijd scheelen en resultaten opleveren.
- 3 Sta regelmatig stil bij wat je hebt gelezen. Vraag jezelf af hoe en wanneer je elke suggestie kunt toepassen. Op die manier heb je veel meer baat bij dit boek dan als je gehaast leest.

- 4 Houd een markeerstift of gekleurd potlood bij de hand. Als je een suggestie tegenkomt waarvan je denkt dat je die goed kunt gebruiken, markeer of onderstreep die dan. Als het een heel belangrijke suggestie is, markeer dan elke zin of zet er een uitroepteken bij. Het markeren en onderstrepen van bepaalde passages maakt het boek interessanter en je kunt het veel sneller opnieuw doornemen.
- 5 Ik ken een vrouw die al vijftien jaar office manager bij een grote verzekeringsmaatschappij is. Ze leest elke maand alle verzekeringscontracten door die de maatschappij heeft afgesloten. Ja, ze leest steeds dezelfde contracten door – maand na maand, jaar na jaar. Waarom? Omdat de ervaring haar heeft geleerd dat dat de enige manier is waarop ze de verschillende clausules duidelijk voor ogen kan houden.

Het heeft me ooit bijna twee jaar gekost om een boek te schrijven over public speaking en zelfs ik ontdekte dat ik het van tijd tot tijd opnieuw moest doornemen om op te halen wat ik in mijn eigen boek had geschreven. De snelheid waarmee we vergeten is verbazingwekkend. Dus als je van dit boek iets wilt onthouden, verwacht dan niet dat het genoeg is om het even door te nemen. Na het grondig bekeken te hebben, zou je er iedere maand een paar uur voor moeten uittrekken om het nog eens door te nemen. Leg het op je bureau, kijk er regelmatig in. Blijf jezelf herinneren aan de talloze mogelijkheden tot verbetering die nog voor het grijpen liggen. Onthoud dat deze principes alleen door het proces van telkens teruglezen en toepassen makkelijker zullen worden. Er is geen andere manier.

- 6 George Bernard Shaw merkte eens op: 'If you teach a man anything, he will never learn.' Shaw had gelijk. Leren is een actief proces, je leert door te doen. Dus als je graag de principes uit dit boek onder de knie wilt krijgen, doe er dan iets mee. Pas ze waar mogelijk toe. Laat je dit achterwege, dan zul je ze snel vergeten. Alleen kennis die veelvuldig wordt gebruikt blijft hangen.

Waarschijnlijk vind je het lastig om deze principes constant toe te passen. Zelfs na het schrijven van dit boek kost het me moeite om ze

regelmatig in praktijk te brengen. Onthoud dus tijdens het lezen van dit boek dat je niet alleen maar kennis probeert op te doen, je probeert nieuwe gewoonten te ontwikkelen. Je zou zelfs kunnen zeggen dat je probeert een nieuwe manier van leven te ontwikkelen. Dat vergt tijd, doorzettingsvermogen en dagelijkse toepassing.

Raadpleeg deze pagina's dus regelmatig. Zie dit als een handboek voor het overwinnen van je zorgen en wanneer je geconfronteerd wordt met een lastig probleem, raak dan niet in paniek. Doe niet wat je normaal zou doen, wees niet impulsief. Dat is meestal verkeerd. Pak in plaats daarvan dit boek erbij en bekijk de paragrafen die je hebt gemarkeerd. Probeer dan deze nieuwe technieken en ontdek welke magische uitwerking ze hebben.

- 7 Betaal je vrienden of familieleden een euro voor iedere keer dat je een van de principes uit dit boek overtreedt. Dat kan flink oplopen!
- 8 Blader naar pagina 206 van dit boek en lees hoe Wall Street bankier H.P. Howell en Benjamin Franklin hun fouten corrigeerden. Waarom zou je de technieken van Howell en Franklin niet ook gebruiken om na te gaan hoe je het ervan afbrengt met het toepassen van de principes uit dit boek? Als je dit doet, zul je twee dingen opmerken: ten eerste kom je tot het besef dat je je in een educatief proces bevindt dat niet alleen intrigerend is, maar ook onbetaalbaar waardevol. Ten tweede ontdek je dat je vermogen om je zorgen te overwinnen en een gelukkiger leven te leiden, zal opbloeien en groeien als kool.
- 9 Noteer je overwinningen in een dagboek. Wees gedetailleerd: noem namen, data, resultaten. Het bijhouden van zo'n verslag zet je aan tot meer actie. En bedenk eens hoe leuk deze overwinningen zijn als je ze jaren later terugleest!

IN EEN NOTENDOP

Negen suggesties om het meeste uit dit boek te halen:

- 1 Ontwikkel een diep verlangen om de principes van het overwinnen van je zorgen onder de knie te krijgen.
- 2 Lees elk hoofdstuk twee keer voordat je naar het volgende gaat.
- 3 Sta regelmatig stil bij wat je hebt gelezen en vraag jezelf af hoe je elke suggestie kunt toepassen.
- 4 Markeer elk belangrijk idee.
- 5 Neem dit boek elke maand opnieuw door.
- 6 Pas deze principes toe wanneer je maar kunt. Gebruik dit boek als handboek om je dagelijkse problemen op te lossen.
- 7 Maak een spelletje van dit leesproces door een vriend of familielid een euro te betalen voor iedere keer dat je een van de principes overtreedt.
- 8 Check elke week je vorderingen. Vraag jezelf af welke fouten je hebt gemaakt, welke verbeteringen er zijn geweest en welke lessen je hebt geleerd.
- 9 Houd een dagboek bij waarin je noteert hoe en wanneer je deze principes hebt toegepast.

DEEL I

**WAT JE MOET WETEN
OVER ZORGEN**

1

MAAK GEBRUIK VAN 'WATERDICHTE COMPARTIMENTEN'

In de lente van 1871 pakte een jongeman een boek op en las 21 woorden die zijn leven veranderden. Hij was medisch student aan het Montreal General Hospital en maakte zich zorgen over het halen van zijn eindexamens, over wat hij daarna moest gaan doen, waar hij heen moest gaan, hoe hij een eigen praktijk op moest zetten, hoe hij in zijn levensonderhoud zou kunnen voorzien.

De 21 woorden die deze student las in 1871 hielpen hem een van de bekendste artsen van zijn generatie te worden. Hij organiseerde de beroemde John Hopkins School of Medicine. Hij werd hoogleraar geneeskunde in Oxford – de hoogste eer die een Brits medicus kan ontvangen – en hij werd door de Engelse koning tot ridder benoemd. Bij zijn overlijden liet hij twee enorme boekdelen van samen 1446 pagina's na, die zijn levensverhaal vertelden.

Zijn naam was sir William Osler. Dit zijn de 21 woorden die hij las in de lente van 1871 – 21 woorden van Thomas Carlyle die hem hielpen een leven zonder zorgen te leiden: 'Our main business is not to see what lies dimly at a distance, but to do what lies clearly at hand.' Tweeënveertig jaar later, op een zachte lenteavond toen de tulpen op de campus in bloei stonden, richtte sir William Osler zich tot de studenten van Yale University. Hij vertelde ze dat van een man zoals hij, die ooit hoogleraar aan vier universiteiten was geweest en verschillende populaire boeken had geschreven, werd verwacht dat hij over een 'uitzonderlijk goed stel hersens' beschikte. Hij verklaarde echter dat dat niet waar was. Hij zei dat zijn beste vrienden wisten dat zijn brein 'bij uitstek middelmatig' was.

Wat was dan het geheim van zijn succes? Volgens hem kwam dat door zijn gewoonte zijn leven in te delen in 'waterdichte compartimenten'. Wat

bedoelde hij daarmee? Enkele maanden voor zijn toespraak aan Yale was sir William Osler de Atlantische Oceaan overgestoken op een grote oceanstomer. Op dat schip kon de kapitein, vanaf de brug, een knop indrukken en – hoppal – overal in het schip sloten de waterdichte schotten zich. Deze schotten verdeelden het schip in compartimenten, zodat bij een lek alleen die delen vol zouden lopen en niet het hele schip. Zo zou het schip niet zinken. ‘Nu zit ieder van jullie veel gecompliceerder en mooier in elkaar dan die oceanstomer en is de reis die jullie ondernemen veel langer,’ aldus Osler tegen zijn studenten, ‘maar wat ik probeer te zeggen is dat jullie op een soortgelijke manier controle kunnen hebben over jullie geest. Ga op die brug staan en controleer of in elk geval de voornaamste schotten werken zoals ze horen te werken. Druk op de knop en luister hoe de stalen deuren op elk niveau van je leven het Verleden buitensluiten – de voorbije dagen van gisteren. Druk een andere knop in en sluit een tweede compartiment af: de Toekomst – de dagen die nog moeten komen. Voor vandaag ben je dan veilig! Sluit het verleden af! Laat het dode verleden zelf zijn doden begraven. Sluit de toekomst af. De toekomst is vandaag. Er is geen morgen. De verlossing vind je vandaag. Energieverspilling, psychische problemen en je zorgen maken belemmeren je in je voortgang. Sluit dus die grote waterdichte compartimenten voor en achter, probeer dit principe regelmatig toe te passen in je dagelijkse leven en leef in het hier en nu.’

Bedoelde Osler hiermee dat we ons niet moeten voorbereiden op de toekomst? Nee, zeker niet. Hij vervolgde zijn relaas met de opmerking dat de best mogelijke manier om je voor te bereiden op de toekomst is je met al je enthousiasme en intelligentie focussen op het zo goed mogelijk uitvoeren van het werk van vandaag. Dat is de enige manier om klaar te zijn voor de toekomst.

Natuurlijk mag je gewoon aan morgen denken, zorgvuldig plannen maken en voorbereidingen treffen. Maar maak je er geen zorgen over. Tijdens de Tweede Wereldoorlog maakten militaire leiders ook plannen voor morgen, maar angst en zorgen konden zij zich niet veroorloven. ‘Ik heb de beste manschappen ter beschikking gesteld, plus het allerbeste materieel dat we hebben,’ zei admiraal Ernest J. King, de opperbevelhebber van de

Amerikaanse marine. 'En ik heb ze de meest verstandige missie gegeven. Dat is alles wat ik kan doen.'

'Als een schip tot zinken is gebracht,' vervolgde King, 'kan ik het niet boven water brengen. Als het gaat zinken, kan ik dat niet stoppen. Ik kan mijn tijd beter gebruiken voor het werken aan problemen van morgen dan aan die van gisteren. Trouwens, als ik die dingen de baas over me liet worden, zou ik het niet lang volhouden.'

Of het nou oorlogstijd of vreedestijd is, het belangrijkste verschil tussen positief en negatief denken is dit: positief denken heeft betrekking op oorzaak en gevolg en leidt tot logische, constructieve planning; negatief denken leidt meestal tot spanning en paniekaanvallen.

Ik had het voorrecht om Arthur Hays Sulzberger te mogen interviewen, uitgever van een van de bekendste kranten ter wereld: *The New York Times*. Meneer Sulzberger vertelde me dat hij, toen Europa in de greep van de oorlog was, zo verbijsterd was en zo bezorgd om de toekomst dat hij geen oog meer dichtdeed. Hij stond 's nachts regelmatig op, ging achter zijn schildersezels zitten, keek in de spiegel en probeerde een portret van zichzelf te schilderen. Hij wist niets van schilderen, maar hij schilderde om zijn gedachten af te leiden. Sulzberger vertelde me dat hij zijn zorgen nooit helemaal kon loslaten, tot hij vijf woordjes uit een kerkelijke lofzang tot zijn lijfspreuk maakte: *One step enough for me*.

*Lead, kindly Light
Keep thou my feet: I do not ask to see
The distant scene; one step enough for me.*

Ongeveer rond dezelfde tijd leerde een jongeman in uniform dezelfde les. Zijn naam was Ted Bengermينو uit Baltimore (Maryland). Hij had zich zoveel zorgen gemaakt dat hij leed aan een soort oorlogsmoeheid. 'In april 1945,' schreef Bengermينو, 'had ik me zoveel zorgen gemaakt dat ik zware darmkrampen had ontwikkeld – een aandoening die intense pijn teweegbracht. Als er toen geen eind aan de oorlog was gekomen, was ik er zeker aan onderdoor gegaan. Ik was compleet uitgeput. Ik was een dienstplich-

tig onderofficier uit de 94^e infanterie en mijn taak was het opzetten en bijhouden van een kaartenbaksysteem voor alle mannen die gesneuveld, vermist of gewond waren. Ik moest ook helpen bij het opgraven van de lijken van zowel de geallieerde als de vijandelijke soldaten die haastig begraven waren gedurende de strijd. Ik moest de persoonlijke eigendommen van die mannen verzamelen en ervoor zorgen dat ze werden teruggestuurd naar de ouders of andere familieleden voor wie deze spullen zo veel betekenden. Ik was constant bang dat we gênante of ernstige fouten zouden maken. Ik vreesde dat ik hier niet doorheen zou komen. Ik wist niet of ik wel lang genoeg zou leven om mijn enig kind in mijn armen te houden – een zoon van zestien maanden die ik nog nooit had gezien. Ik was zo bang en moe dat ik 15 kilo afviel. Van radeloosheid werd ik bijna gek. Ik keek naar mijn handen, ik was vel over been. De gedachte dat ik als een lichamelijk wrak thuis zou komen, joeg me de stuipen op het lijf. Ik brak en huilde als een klein kind. Ik was zo in de war dat ik elke keer als ik alleen was in huilen uitbarstte. Er was een periode na de beruchte *Battle of the Bulge*, waarin ik zo vaak huilde dat ik bijna de hoop verloor ooit nog een normaal mens te worden.’

‘Ik belandde in een legerhospitaal. Een legerarts gaf me een advies dat mijn hele leven veranderde. Na een grondig lichamelijk onderzoek vertelde hij me dat mijn problemen psychologisch waren. “Ted,” zei hij, “ik wil dat je je leven ziet als een zandloper. Je weet dat er duizenden zandkorrels in de bovenste helft zitten en dat die allemaal langzaam door het nauwe gedeelte in het midden lopen. Er is niets dat jij of ik kan doen om meer dan één zandkorrel door dat nauwe stuk te krijgen zonder de zandloper te beschadigen. Jij en ik en iedereen – wij allemaal zijn zoals deze zandloper. Wanneer we ’s morgens opstaan, zijn er honderden taken waarvan we vinden dat we die moeten doen die dag, maar als we ze niet een voor een doen en ze gelijk over de dag verdelen, zoals de zandkorrels in de zandloper, zetten we onze lichamelijke en geestelijke gesteldheid op het spel.”’

‘Ik heb me die filosofie van die waardevolle dag eigen gemaakt: één zandkorreltje tegelijk, één taak tegelijk. Dat advies heeft me fysiek en mentaal gered gedurende de oorlog en het heeft me ook geholpen in mijn huidige functie als directeur van Public Relations and Advertising. Ik ontdekte dat

dezelfde problemen die zich voordoen in de oorlog, ook in het zakenleven een rol spelen: een heleboel dingen moeten tegelijkertijd gebeuren, maar er is te weinig tijd om ze te doen. Onze voorraden waren te klein. We moesten nieuwe formulieren invullen, de magazijnen opnieuw indelen, adreswijzigingen versturen, kantoren openen of sluiten, enzovoort. Maar in plaats van in paniek te raken, herinnerde ik me wat de dokter had gezegd: "Eén zandkorreltje tegelijk, één taak tegelijk." Door deze woorden voor mezelf te herhalen, rondde ik mijn taken efficiënter af en kon ik mijn werk doen zonder de verwarde en onzekere gevoelens die mij bijna de das om hadden gedaan op het slagveld.'

Een van de meest verbijsterende effecten van onze huidige manier van leven is dat momenteel de helft van alle ziekenhuisbedden gevuld is met patiënten met psychische problemen. Deze patiënten gaan gebukt onder het verpletterende gewicht van de lasten van gisteren en van een angstige toekomst. Terwijl het gros van deze mensen het ziekenhuis links had kunnen laten liggen en een gelukkig en zinvol leven had kunnen leiden als ze de woorden van Jezus ter harte hadden genomen: 'Wees niet ongerust over de dag van morgen', of de raad van Osler: 'Gebruik je waterdichte compartimenten en leef in het hier en nu'.

Jij en ik bevinden ons op dit moment op de plaats waar twee oneindigheden elkaar raken: het eeuwigdurende verleden en de toekomst die zich oneindig uitstrekt. We kunnen onmogelijk in beide oneindigheden leven, niet eens één seconde lang. Maar door dat wel te proberen, doen we ons lichaam en onze geest geweld aan. Dus laten we tevreden zijn met de enige tijd waarin we kunnen leven: van nu tot bedtijd. 'Iedereen kan zijn last tot de avond dragen, hoe zwaar ook,' schreef Robert Louis Stevenson. 'Iedereen kan zijn werk voor één dag doen, hoe zwaar ook. Iedereen kan tevreden, geduldig, liefdevol en puur leven tot de zon ondergaat. Dit is de betekenis van het leven, meer niet.'

Inderdaad, dit is alles wat het leven van ons vraagt. Toch werd mevrouw E.K. Shields uit Saginaw (Michigan) tot wanhoop gedreven, zo erg dat ze bijna zelfmoord pleegde, voordat ze eindelijk leerde tot bedtijd te leven. 'In 1937 verloor ik mijn man,' vertelde mevrouw Shields. 'Ik was depressief

en zat aan de grond. Ik schreef mijn voormalige werkgever in Kansas en kreeg mijn oude baan terug. Voorheen had ik in mijn onderhoud voorzien door het verkopen van atlassen aan schoolbesturen. Twee jaar daarvoor, toen mijn man ziek werd, had ik mijn auto verkocht. Maar ik zag kans om geld bij elkaar te schrapen en een aanbetaling te doen op een tweedehands auto en begon weer atlassen te verkopen.’

‘Ik had verwacht dat het vele onderweg zijn mij wel uit mijn depressie zou halen, maar ik kon niet omgaan met het alleen eten en rijden. Sommige delen van het land leverden weinig op en ik had moeite met het afbetalen van mijn auto, hoe gering de bedragen ook waren. In de lente van 1938 was ik in de buurt van Versailles (Missouri). De scholen waren arm en de wegen slecht; ik was zo eenzaam en ontmoedigd dat ik zelfmoord overwoog. Het leek alsof succes onmogelijk was. Ik had niets om voor te leven. Ik zag ertegen op om ’s morgens op te staan en het leven onder ogen te zien. Ik was bang voor alles: bang dat ik mijn auto niet kon afbetalen; bang dat ik de huur niet kon opbrengen; bang dat ik niet genoeg te eten zou hebben. Ik was bang dat ik ziek zou worden en geen geld zou hebben voor een dokter. Het enige wat me weerhield van zelfmoord, was dat ik mijn zus geen verdriet wilde doen en dat ik niet eens genoeg geld had voor een behoorlijke begrafenis.’

‘Totdat ik op een dag een artikel las dat me uit mijn wanhoop verlostte en me de moed gaf om door te gaan met leven. Mijn dankbaarheid voor één inspirerende zin in dat artikel is oneindig. Die luidde: “Voor de wijze is iedere dag een nieuw leven.” Ik typte die zin over en plakte hem op de voorruit van mijn auto, zodat ik hem elke minuut dat ik achter het stuur zat kon zien. Ik ontdekte dat het helemaal niet zo moeilijk was om één dag tegelijk te leven. Ik leerde het verleden te vergeten en niet aan morgen te denken. Elke ochtend zei ik tegen mezelf: “Vandaag begint een nieuw leven.” Het is me gelukt om mijn angst voor eenzaamheid en gebrek te overwinnen. Ik ben nu gelukkig, redelijk succesvol en ben weer vol enthousiasme en liefde voor het leven. Ik weet nu dat ik nooit meer bang zal zijn, ongeacht wat het leven me brengt. Ik weet nu dat ik de toekomst niet hoeft te vrezen. Ik weet nu dat ik één dag tegelijk kan leven – en dat “voor de wijze iedere dag een nieuw leven is”.’

Wie heeft de volgende regels geschreven denk je?

*Happy the man, and happy he alone,
He, who can call to-day his own:
He who, secure within, can say:
"To-morrow, do thy worst, for I have liv'd to-day."*

Deze woorden klinken heel modern. Toch zijn ze ruim dertig jaar voor Christus geschreven door de Romeinse dichter Horatius.

Een van de meest tragische dingen van de menselijke natuur is in mijn ogen dat we allemaal vergeten nu te leven. We dromen allemaal over die magische rozentuin aan de horizon in plaats van te genieten van de rozen die in onze eigen tuin bloeien. Waarom doen we dat, wij tragische stomelingen?

‘Hoe merkwaardig toch, onze korte levensopocht!’ schreef Stephen Leacock. ‘Het kind zegt: “Later, als ik groot ben.” Maar wat betekent dat? Het kind zegt: “Later, als ik volwassen ben.” En als volwassene zegt hij: “Later, als ik getrouwd ben.” Maar wat betekent dat, getrouwd zijn? De gedachte verandert in: “Wanneer ik met pensioen ga.” En dan, als het pensioen in zicht is, kijkt hij terug op zijn kale, koude leven. Al het belangrijke heeft hij gemist en het is vervlogen. We leren te laat dat het leven de kunst van het leven zelf is, in het weefsel van iedere dag en ieder uur.’

Edward S. Evans uit Detroit stierf bijna letterlijk van de zorgen voordat hij leerde dat het leven ‘de kunst van het leven zelf’ is. Evans groeide op in armoede en verdiende zijn eerste salaris met het verkopen van kranten. Later werkte hij in een kruidenierszaak. Nog later, toen hij zeven maanden moest voeden, werkte hij als assistent-bibliothecaris. Maar hoewel hij weinig betaald kreeg, durfde hij geen ontslag te nemen. Acht jaren gingen voorbij voordat hij de moed bijeen had geraapt om voor zichzelf te beginnen. Maar toen hij eenmaal begon, zette hij het beginkapitaal van 45 dollar om in een bedrijf waarmee hij twintigduizend dollar per jaar verdiende. Toen kreeg hij een enorme tegenslag te verwerken. Hij schreef een cheque uit voor een vriend – en die vriend ging failliet. En na die tegenslag volgde

een andere: de bank die al zijn geld beheerde, ging failliet. Hij verloor niet alleen al het geld dat hij bezat, hij had ineens een schuld van zestienduizend dollar. Zijn zenuwen konden het niet meer aan.

‘Ik kon niet meer slapen en niet meer eten,’ vertelde hij mij. ‘Ik werd ernstig ziek. Ik had zorgen en deze zorgen waren de oorzaak van die ziekte. Op een dag viel ik midden op straat flauw. Ik kon niet meer lopen. Ik werd in bed gelegd en overal op mijn lichaam ontstonden pijnlijke zweren. Deze zweren keerden zich naar binnen, waardoor in bed liggen een marteling werd. Ik werd elke dag zwakker. Uiteindelijk vertelde mijn dokter me dat ik nog maar twee weken te leven had. Ik was in shock. Ik maakte mijn testament op en ging toen in bed liggen wachten op het einde. Het was niet meer nodig om me te verzetten of om me zorgen te maken. Ik gaf me over, ontspande me en viel in slaap. Ik had die afgelopen weken nog geen twee uur achter elkaar geslapen, maar nu al mijn zorgen bijna voorbij leken te zijn, sliep ik als een roos. Mijn uitputtende vermoeidheid verdween. Mijn eetlust kwam terug. Ik kwam weer wat aan.’

‘Een paar weken later kon ik weer lopen met behulp van krukken. Zes weken later kon ik weer aan het werk. Jarenlang had ik twintigduizend dollar per jaar verdiend, maar nu was ik blij met een baantje waarmee ik dertig dollar per week verdiende. Dat baantje bestond uit het verkopen van houten wiggen die je achter de wielen van een met vracht beladen auto kon leggen, om te voorkomen dat hij van een helling reed. Ik had mijn lesje geleerd. Geen zorgen meer voor mij, geen spijt meer over dingen die in het verleden waren gebeurd en geen angst meer voor de toekomst. Ik stopte al mijn tijd, energie en enthousiasme in de verkoop van die wiggen.’ Evans ging nu snel vooruit. Binnen een paar jaar was hij directeur van het bedrijf. De aandelen ervan werden jarenlang op Wall Street verhandeld. En mocht je ooit naar Groenland gaan, dan heb je kans dat je landt op Evans Field, een vliegveld dat naar hem vernoemd is. Evans zou deze overwinningen nooit behaald hebben als hij niet had geleerd zijn dagen in te delen in waterdichte compartimenten.

In het bekende sprookje van Lewis Carroll zegt de witte koningin: ‘De wet is morgen jam en gisteren jam, maar nooit jam vandaag.’ De meesten van

ons gedragen zich zo: denkend aan de jam van gisteren en de jam van morgen, in plaats van vandaag de jam eens flink dik op je brood te smeren. Zelfs de Franse filosoof Michel de Montaigne (1533-1592) maakte deze fout. 'Mijn leven,' zei hij, 'was een aaneenschakeling van vreselijke rampen, waarvan de meeste nooit zijn gebeurd.' Dat geldt ook voor mijn leven en dat van jou.

'Bedenk,' zei Dante, 'dat deze dag nooit weer zal zijn.' Het leven glijdt met een enorme vaart voorbij. We racen met een snelheid van zo'n 30 kilometer per seconde door het heelal. Vandaag is ons kostbaarste bezit; het is het enige bezit waarvan we zeker zijn. Dat is ook de filosofie van Lowell Thomas. Ik bracht kortgeleden een weekend door op zijn boerderij en het viel me op dat hij deze woorden, waarmee vers 24 van psalm 118 begint, had ingelijst en opgehangen aan de muur van zijn studio, zodat hij er telkens aan herinnerd zou worden:

*Dit is de dag die de Here gemaakt heeft;
Laten wij juichen en ons daarover verheugen.*

Kunstkriticus en auteur John Ruskin had op zijn bureau een eenvoudig stuk steen liggen, waarin één woord was uitgebeiteld: TODAY. En ook al heb ik zelf geen stuk steen op mijn bureau, ik heb een gedicht op mijn spiegel geplakt, zodat ik het elke ochtend kan zien. Het gaat om een gedicht dat sir William Osler altijd op zijn bureau had liggen, geschreven door de bekende Sanskriet dichter Kālidāsa:

Salutation to the Dawn

*Look to this day!
For it is life, the very life of life.
In its brief course
Lie all the verities and realities of our existence:
The bliss of growth
The glory of action
The splendor of beauty,
For yesterday is but a dream*

*And tomorrow is only a vision,
But today well lived makes every yesterday a dream of happiness
And every tomorrow a vision of hope.
Look well, therefore, to this day!
Such is the salutation to the dawn.*

Het eerste wat je moet weten over je zorgen maken is dit: als je het uit je leven wilt bannen, moet je doen wat William Osler deed:

Sluit het verleden en de toekomst af door middel van waterdichte compartimenten. Leef in het hier en nu.

Stel jezelf de volgende vragen en schrijf de antwoorden op.

- 1 Heb ik de neiging om het leven in het hier en nu uit te stellen en me zorgen te maken over de toekomst, of te verlangen naar zo'n 'magische rozentuin aan de horizon'?
- 2 Verpest ik soms het heden door spijt te hebben van dingen die in het verleden zijn gebeurd, dingen die ver achter me liggen?
- 3 Sta ik 's morgens op met het voornemen alles uit de komende 24 uur te halen?
- 4 Kan ik meer uit mijn leven halen door in het hier en nu te leven?
- 5 Wanneer zal ik hiermee beginnen? Volgende week? Morgen? Vandaag?