

Dale Carnegie

LEV LIVET

UTEN BEKYMRINGER

Slik holder du kreftene og humøret oppe

Oversatt av Svein Johs Ottesen



Lev livet uten bekymringer

ISBN 978-82-92605-67-7

Originaltittel: How to stop worrying and start living,

Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by

Dale Carnegie.

Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie

and Dorothy Carnegie

Published by agreement with Sane Tøregard Agency AB.

Norsk utgiver:

FORLAGET LILLE MÅNE AS © 2010

Frognerveien 9c, 0257 OSLO

Boks 2633 Solli Plass, 0203 OSLO

Redigert av Dorothy Carnegie

Oversatt av Svein Johs Ottesen

«Hvordan mor og far overvant bekymringene»

er oversatt av Dag Biseth.

I redaksjonen: Ole Martin Moen,

Elisabeth Rath og Grethe Lindgren.

Omslagsdesign: Vidar Flak

Sats: Hamar Maskinsetteri

Satt med: Minion 11,2/15 pt

Trykk: Valdres Trykkeri AS

Papir: 90 g Munken Print Cream 1,5

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR. Ved sitering i artikler, aviser på nettet eller annet må kildehenvisning tydelig fremkomme.

Ta kontakt med forlaget for tillatelse.

Denne boken er tilegnet en mann som
ikke har behov for å lese den:

LOWELL THOMAS

Innhold

Forord: Hvordan boken ble skrevet – og hvorfor	9
Ni forslag til hvordan du kan få mest mulig ut av denne boken	15

DEL 1

Grunnleggende fakta om bekymringer

1. Lev i «dagtette rom»	23
2. Trylleformelen som gjør slutt på dine bekymringer	35
3. Hva bekymringene kan gjøre med deg	43

DEL 2

De grunnleggende prinsippene for å løse opp i bekymringene

4. Hvordan analysere og løse de problemene bekymringene skaper	59
5. Hvordan bli kvitt halvparten av dine forretningsbekymringer	68

DEL 3

Hvordan ta knekken på bekymringene før bekymringene tar knekken på deg

6. Hvordan jage bekymringer på flukt	77
7. La ikke de små tingene ta knekken på deg	87
8. Denne loven vil gjøre slutt på mange av dine bekymringer	95
9. Aksepter det uunngåelige	102
10. Sett en «tapsgrense» på dine bekymringer	113
11. Forsøk ikke å sage sagflis	121

DEL 4

Syv veier til å utvikle en holdning som vil
bringe deg fred og lykke

12. Ni ord som kan forvandle ditt liv	131
13. Det er kostbart å ta hevn	146
14. Gjør du dette, glemmer du all utakknemlighet du blir utsatt for	156
15. Ville du solgt deg selv for en million dollar?	164
16. Finn deg selv og vær deg selv. Husk, det finnes ingen i hele verden som er som deg	171
17. Vend en ulempe til en fordel	179
18. Slik kvitter du deg med melankolien på fjorten dager	187

DEL 5

Hvordan unngå å ergre seg over kritikk

19. Hvordan mor og far overvant bekymringene	207
20. Husk at ingen sparket en død hund	223
21. Gjør du dette, vil kritikken aldri kunne såre deg	227
22. Dumme ting jeg har gjort	232

DEL 6

Hvordan holde trettheten og bekymringene unna, og
sørge for at kreftene og humøret er på topp

23. Hvordan gjøre dagen en time lengre	241
24. Hva er det som gjør deg trett og sliten – og hva du kan gjøre med det	246
25. Hvordan unngå å bli trett og sliten – og holde seg ung!	251
26. Fire gode arbeidsvaner som hjelper mot tretthet og bekymringer	257
27. Hvordan bli kvitt den kjedsomheten som skaper tretthet, bekymringer og ergrelse	263
28. Hvordan kvitte seg med frykten for ikke å få sove	272
Egne notater	281

Forord

Hvordan denne boken ble skrevet – og hvorfor

I 1909 var jeg et av de ulykkeligste menneskene i New York. Jeg levde av å selge lastebiler. Men jeg visste ikke hvordan en lastebil fungerte. Og ikke bare det: Jeg hadde ikke noe lyst til å vite det heller. Jeg foraktet jobben. Jeg foraktet det billig møblerte rommet mitt i West 56th Street. Det var fylt av kakerlakker. Jeg husker fortsatt at jeg hadde noen slips hengende på veggen. Da jeg strakk ut hånden en morgen for å få tak i et av dem, for kakerlakkene i alle retninger. Jeg foraktet det å være nødt til å spise i billige, skitne restauranter som sannsynlig også var fulle av kakerlakker.

Hver kveld kom jeg tilbake til det ensomme rommet. Jeg hadde dundrende hodepine. Den kom av skuffelser, bekymringer, bitterhet og opprør. De drømmene jeg hadde hatt da jeg var student, var blitt forvandlet til et mareritt. Hva var dette for et liv? Livet skulle være et eventyr, og jeg hadde sett frem til det full av iver. Var dette alt livet hadde å by meg – var jeg nødt til å ha en jobb jeg foraktet, måtte jeg leve sammen med kakerlakker, spise simpel mat og ikke ha noe håp for fremtiden? Jeg lengtet etter fritid. Jeg ønsket å lese og ikke minst: skrive alle bøkene jeg hadde drømt om å skrive den gangen jeg gikk på college.

Jeg visste at jeg hadde alt å vinne og intet å tape ved å si opp denne jobben. Jeg var ikke interessert i å tjene så mye penger,

men jeg var interessert i å leve livet. Jeg var kort og godt kommet til mitt livs Rubicon – det avgjørelsens øyeblikk mange unge mennesker står overfor i begynnelsen av livet. Så jeg tok en beslutning – og den beslutningen forandret min fremtid totalt. Den gjorde resten av livet lykkelig og utbytterikt i en grad som overgikk selv mine mest optimistiske drømmer.

Jeg besluttet å si opp den jobben jeg hadde, og siden jeg hadde tilbrakt fire år på Statens Lærerhøgskole i Warensburg i Missouri, ville jeg prøve å leve av å drive voksenopplæring. Jeg ville holde kveldskurs. Det kom til å bety at jeg ville få dagene fri til å lese bøker, forberede forelesningene og skrive romaner eller noveller. Jeg ville «leve for å skrive og skrive for å leve».

Hva slags fag skulle jeg så undervise i? Da jeg så tilbake og tenkte på mine egne år på college, gikk det opp for meg at det jeg hadde lært gjennom treningen i offentlig taleteknikk, hadde vært av større praktisk betydning for meg både i forretningslivet og ellers, enn noe annet jeg hadde studert på college. Hvorfor? Fordi dette hadde tatt knekken på min usikkerhet og mangel på selvtillit, og gitt meg mot og sikkerhet til å forholde meg til andre mennesker. Den hadde også gjort det klart for meg at den som kan reise seg og få sagt det han mener og tenker, ville ha størst sjanse til å få de ledende stillingene.

Jeg søkte på stillingen som lærer i taleteknikk ved kveldskurs både på Columbia University og New York University, men begge institusjonene mente visst at de ville kunne klare seg godt uten min hjelp.

Den gangen ble jeg skuffet, men nå takker jeg Gud for at de ga meg avslag. Det innebar nemlig at jeg i stedet begynte å undervise på YMCAs kveldsskoler, der jeg var nødt til å oppnå konkrete resultater og det temmelig kvikt. For en utfordring det var! Disse voksne menneskene kom ikke til mine timer fordi de ønsket eksamenspapirer og sosial prestisje. De kom av en eneste grunn:

De ønsket å løse sine egne problemer. De ønsket å bli i stand til å reise seg og si noen få ord på en konferanse eller ved et forhandlingsbord uten å besvime av frykt. Salgsfolk ønsket å være i stand til å henvende seg til en tøff kunde uten å være nødt til å gå rundt i gatene i tre timer for å skaffe seg tilstrekkelig mot. De ønsket å få mer selvtillit og pågangsmot. De ønsket fremgang i forretningslivet, og de ønsket å få større inntekter til glede for seg selv og sine familier. Ettersom de betalte kursene etterskuddsvis, ville de stoppe å betale hvis resultatene uteble. Og siden jeg ikke fikk vanlig lønn, men en prosent av overskuddet, var jeg nødt til å være så praktisk som mulig hvis jeg ønsket å ha noe å leve av.

Jeg syntes nok den gang at jeg hadde et stort handikap, men nå innser jeg at jeg ble opplært på den best tenkelige måten: *Jeg måtte motivere mine studenter. Jeg måtte løse deres problemer. Jeg var nødt til å gjøre hver time så inspirerende at de ønsket å komme tilbake igjen.*

Det var et spennende arbeid. Jeg elsket det. Jeg var forbauset over hvor fort disse forretningsfolkene utviklet sin selvtillit og hvor fort mange av dem sikret seg forfremmelse og høyere lønn. Undervisningsopplegget mitt ble en langt større suksess enn jeg noen gang hadde våget å håpe på. YMCA hadde i utgangspunktet avslått å betale meg fem dollar kvelden i lønn, men innen tre semestre var gått betalte de meg 30 dollar kvelden – da i prosenter av inntekten. I begynnelsen drev jeg bare undervisning i offentlig taleteknikk, men etter hvert som årene gikk, forstod jeg at elevene også kunne trenge å lære seg hvordan de skulle vinne venner og påvirke mennesker. Siden jeg ikke kunne klare å finne noen passende lærebok i slike spørsmål, skrev jeg en selv. Men den ble ikke skrevet på den vanlige måten, den oppsto som et resultat av erfaringene folk gjorde i mine timer. Jeg kalte den *Hvordan vinne venner.*

Siden den bare var skrevet som en lærebok til mine egne timer, og siden jeg tidligere hadde skrevet fire andre bøker som ingen hadde hørt om, hadde jeg ikke drømt om at denne ville oppnå noe særlig stort salg. Jeg er i så måte sannsynligvis en av de mest forbausede forfatterne som noen gang har levd.

Etter hvert som årene gikk, forstod jeg at en annen av de virkelige store problemene hos disse elevene var *bekymringer*.

De fleste av mine elever var forretningsfolk – bedriftsledere, salgsfolk, ingeniører, kasserere. De tilhørte alle næringer og yrker, og de fleste av dem hadde problemer. Det fantes også kvinner i mine klasser – både yrkesaktive og husmødre. Også de hadde sine problemer. Det ble klart for meg at jeg trengte en lærebok i hvordan man skal overvinne sine bekymringer. Jeg prøvde å finne en. Jeg gikk til New Yorks store offentlige bibliotek og oppdaget til min forskrekkelse at dette biblioteket bare hadde 22 bøker som var ført opp under stikkordet WORRY – bekymringer. Dessuten oppdaget jeg – og jeg må innrømme at akkurat det moret meg – at biblioteket hadde 189 bøker på stikkordet foran, nemlig WORMS – mark. *Omtrent ni ganger så mange bøker om mark som om bekymringer!* Forbløffende, ikke sant? Siden bekymringer er et av de største problemer menneskeheten står overfor, skulle man jo tro at hver eneste videregående skole og college i landet ville gi kurs og undervisning i «hvordan man skal kvitte seg med bekymringene sine». Men det fantes ikke et eneste kurs om dette temaet ved noe college, og gjør det fremdeles ikke. I hvert fall har aldri jeg hørt om det. Det er intet under at David Seabury sier i sin bok *How to Worry Successfully*: «Vi blir voksne – men er fullstendig uforberedt på de krav som blir stilt til oss. Vi vet like lite hva vi skal gjøre som han som all sin dag har sittet med nesen i en eller annen bok – og så plutselig blir bedt om å danse ballett.»

Hva blir så resultatet? I over halvparten av sykehussengene i USA ligger det mennesker med nervøse og følelsesmessige lidelser.

Jeg gikk gjennom disse 22 bøkene om bekymringer som fantes i hyllene i New Yorks offentlige bibliotek. I tillegg kjøpte jeg alle de bøkene om bekymringer jeg kunne finne, men jeg fant ikke en eneste som var brukbar som lærebok på mine egne kurs for voksne. Derfor besluttet jeg meg til å skrive en selv.

Jeg begynte forberedelsene til denne boken for sju år siden. Det begynte med at jeg leste hva filosofer til ulike tider hadde sagt om bekymringer. Jeg leste også hundrevis av biografier, alt fra Konfucius til Churchill. Jeg intervjuet mange fremstående mennesker på mange av livets felter, slik som Jack Dempsey, General Omar Bradley, General Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt og Dorothy Dix. Men det var bare begynnelsen.

Jeg gjorde også noe som var langt viktigere enn å intervju og lese. I fem år arbeidet jeg i et laboratorium der man jobbet aktivt for å bekjempe bekymringer. Dette laboratoriet var mine egne voksenopplæringsklasser. Så vidt jeg vet var dette det første og eneste laboratorium i sitt slag i verden. Slik gikk vi frem: Vi ga elevene et sett med råd for hvordan de skulle slutte å bekymre seg, og ba dem om å anvende disse reglene så godt de kunne – og så fortelle de andre på kurset hvilke resultater de hadde oppnådd. Andre fortalte om de metodene de selv hadde brukt tidligere.

Jeg tror jeg har lyttet til flere taler om «Hvordan jeg overvant bekymringer» enn noe annet menneske på denne jord. I tillegg leste jeg hundrevis av andre taler om «Hvordan jeg overvant bekymringer» – taler som ble sendt meg i posten, og som hadde vunnet priser og konkurranser under andre kurs. For det ble etter hvert holdt flere slike kurs omkring i verden. Dette gjør det forhåpentligvis klart at denne boken ikke er skrevet av en som har sittet i sitt elfenbenstårn. Heller ikke er det en oversikt over viten-

skapelige teorier og påstander om hvordan bekymringer kan tenkes å bli overvunnet. I stedet har jeg forsøkt å skrive en presis og dokumentert rapport om *hvordan bekymringer blir overvunnet av tusener av voksne mennesker*. Én ting er klart: Denne boken er praktisk. Du skal kunne ha nytte av den i dagliglivet. Den franske filosofen Valéry sier at «vitenskap er en samling av vellykkede oppskrifter». Denne karakteristikken passer godt på denne boken: Den er en samling av vellykkede og utprøvde oppskrifter for hvordan man skal bli kvitt bekymringer. Men la meg komme med en advarsel. Du vil ikke finne noe nytt i den. Men du vil finne mye som mange nok vet, men ikke gjør i praksis. Og når det kommer til stykket, trenger verken du eller jeg å bli fortalt noe nytt. Vi vet allerede nok om det som kan føre frem til et fullkommet liv. Vårt problem er ikke mangel på kunnskap, men manglende pågangsmot. Formålet med denne boken er å fastslå og illustrere, og peke på en rekke av de gamle og grunnleggende sannheter – samt å gi deg et spark i baken for å få deg til å gjøre noe med dine egne problemer. Målet er å få deg til å anvende de gamle og grunnleggende sannhetene.

Du har ikke begynt å lese denne boken for å få vite hvordan den ble til. Du er ute etter handling. Så la oss komme i gang. Les første og andre del – og hvis du etter det ikke føler at du har fått nye krefter og ny inspirasjon til å slutte og bekymre deg og i stedet nyte livet, så kan du bare kaste denne boken. Da er den ikke noe for deg.

Dale Carnegie

Ni forslag til hvordan du kan få mest mulig ut av denne boken

1. Hvis du ønsker å få mest mulig ut av denne boken, er det én ting som er viktigere enn alt annet. Denne grunnleggende forutsetningen betyr mer enn all verdens regler eller teknikker. Hvis du ikke har denne forutsetningen, hjelper det ikke med tusenvis av råd og regler for læring og studier. Derimot: Hvis du har denne grunnleggende egenskapen, da kan du oppnå utrolige resultater uten å lese noe mer om hva jeg mener du bør gjøre for å få mest ut av denne boken.

Hvilken egenskap dreier det seg om? Bare dette: *En inderlig og oppriktig trang til å lære hva du skal gjøre. En innbitt vilje til å gjøre noe med saken. En lyst til å forbedre livet ditt gjennom å få slutt på alle bekymringene og begynne å leve i stedet.*

Hvordan kan du forsterke denne drivkraften? Ved å si til deg selv hvor viktige disse prinsippene er for deg. Se for deg hvordan du gjennom disse prinsippene vil finne veien til et rikere, mer meningsfylt og innholdsrikt liv. Si til deg selv om og om igjen: «Min sjelefred, min lykke, min helse, kanskje til og med mine inntekter vil i det lange løp avhenge av hvordan jeg anvender de gamle, åpenbare og evige sannheter jeg vil få lese om i denne boken.»

2. Les hvert kapittel hurtig igjennom for å danne deg et inntrykk av hva det handler om. Du vil trolig bli fristet til å lese videre. Ikke gjør det – hvis du da ikke leser bare for underholdningens skyld.

Hvis du derimot leser fordi du virkelig ønsker å bli kvitt alle bekymringene og begynne å leve, da skal du gå tilbake og *lese kapitlet om igjen grundig*. I det lange løp vil du spare mye tid på dette – og oppnå bedre resultater.

3. *Stopp ofte under lesningen og tenk igjennom hva du leser*. Spør deg selv hvordan og når du kan anvende hvert enkelt forslag. En slik form for lesning vil hjelpe deg langt mer enn å rase fremover som om du var på jakt etter en hare.

4. *Les med en blyant, en kulepenn eller en markeringspenn i hånden*. Når du kommer over ting du mener du kan dra nytte av, trekk en strek i marginen ved siden av. Hvis det er et firestjerners forslag du har kommet over, kan du understreke hvert ord – eller sette fire stjerner i marginen. Å merke og understreke i en bok gjør den langt morsommere og lettere å huske ved gjentatt lesning.

5. Jeg kjente en kvinne som hadde vært kontorsjef i et stort forsikringsfirma i femten år. Hver måned leste hun gjennom alle forsikringskontraktene som firmaet hadde tegnet siste måned. Ja, hun leste mange av de samme kontraktene måned etter måned, år etter år. Hvorfor? Fordi hun av erfaring visste at dette var den eneste måten hun kunne make å holde klart for seg alle de betingelser og regler hun fant i dem.

En gang brukte jeg nesten to år på å skrive en bok om taleteknikk – men likevel fant jeg ut at jeg måtte vende tilbake til den fra tid til annen for å kunne huske hva jeg hadde skrevet. I min egen bok! Det er ufattelig hvor fort vi glemmer.

Så hvis du virkelig ønsker å få varig glede og mest mulig praktisk nytte av denne boken, må du ikke tro det holder å skimme igjennom den for å se hva som står der. Etter å ha lest den nøye igjennom bør du en tid fremover gjennomgå den en gang i måneden. Ha den lig-

gende på bordet foran deg hver dag. Bla igjennom den ofte. Hold det hele tiden klart for deg hvilke rike muligheter som ennå ligger foran deg. Husk at det å gjøre bruken av prinsippene i denne boken til en varig vane, er helt avhengig av konstant arbeid. Du bearbeider deg selv hele tiden, ved hjelp av gjennomtenkning og anvendelse. Det er ingen annen vei å gå.

6. George Bernard Shaw har en gang sagt: «Hvis du prøver å undervise noen i noe, vil de aldri lære det.» Shaw hadde rett. *Læring er en aktiv prosess. Vi lærer gjennom handling. Så hvis du ønsker å beherske de prinsippene du leser om i denne boken, må du praktisere dem. Du må ta dem i bruk hver gang anledningen byr seg.* Hvis ikke vil du glemme dem temmelig fort. Bare kunnskaper som blir anvendt forblir i bevisstheten.

Du vil snart finne ut at det ikke alltid er like lett å praktisere disse forslagene. Jeg vet det. Jeg erfarer ofte at det er vanskelig å praktisere det jeg forkynner. Så når du leser denne boken skal du huske at det ikke bare dreier seg om å tilegne seg informasjon. Det er samtidig snakk om å tilegne seg nye vaner. Ja, rett og slett en ny livsførsel. Det vil kreve tid og iherdighet – og daglig trening.

Derfor skal du ta for deg denne boken så ofte som mulig. Betrakt den som en håndbok i bekjempelsen av bekymringer, og når du står overfor et virkelig vanskelig problem, så la deg ikke hisse opp til å gjøre det som er mest naturlig for deg, det du pleier å gjøre. Det er som oftest galt. I stedet skal du ta for deg det som står i denne boken og se igjennom de avsnittene du har understreket. Prøv så å følge reglene, og du skal se at de kan gjøre underverker for deg.

7. *Inngå en avtale med ektefellen eller barna om at du gir fra deg en tier hver gang de tar deg i å bryte et av de prinsippene som denne boken handler om. De vil ruinere deg!*

8. I boken kan du lese om hvordan bankmannen H. P. Howell og gamle Benjamin Franklin rettet opp sine feilgrep. Hvorfor ikke gjøre som Howell og Franklin når du selv skal teste hvordan du utnytter de prinsippene denne boken handler om? Hvis du gjør det, så vil det føre til to ting.

For det første vil du befinne deg i en opplæringsprosess som er både interessant og verdifull.

For det andre vil du se at dine egne evner til å overvinne bekymringer og virkelig begynne å leve, vil vokse sterkt.

9. Før dagbok – en dagbok hvor du kan registrere alle dine vellykkede forsøk på å bruke prinsippene i denne boken. Vær nøyaktig, før ned navn, datoer og resultater. En slik dagbok vil inspirere deg til enda større anstrengelser, og hvor morsomt vil det ikke bli når du en kveld henter den frem og leser den om igjen?

I ET NØTTESKALL

NI FORSLAG TIL HVORDAN DU KAN FÅ MEST MULIG UT AV DENNE BOKEN

- 1. Arbeid for å få mest mulig lyst til å mestre prinsippene for å overvinne bekymringer.*
- 2. Les hvert kapittel to ganger før du fortsetter til det neste.*
- 3. Mens du leser, stopp ofte under lesningen for å spørre deg selv hvordan du kan anvende det du leser på din egen situasjon.*
- 4. Understrek alle viktige tanker og ideer i teksten.*
- 5. Gjennomgå boken på nytt hver måned.*
- 6. Grip enhver anledning til å ta i bruk prinsippene i praksis. Bruk boken som en håndbok i å overvinne dine daglige problemer.*
- 7. Gjør innlæringen til en lek ved å tilby noen en tier hver gang du blir tatt i å bryte et av bokens prinsipper.*
- 8. Kontroller hver uke hvorvidt du gjør fremskritt. Spør deg selv om hvilke feil du har gjort, hvilke forbedringer du kan registrere og hva du kan lære av dette for fremtiden.*
- 9. Noter bak i denne boken når og hvordan du har anvendt bokens prinsipper.*

DEL 1

Grunnleggende fakta om bekymringer

Lev i «dagtette rom»

Våren 1871 kom en ung mann over en bok der han leste en setning som fikk en dyptgripende betydning for hans fremtid. Han var medisinstudent i Montreal og bekymret seg over den avsluttende eksamen, for hva han skulle gjøre etter eksamen, hvor han skulle dra, hvordan han skulle klare å etablere en egen praksis og hvordan han skulle klare å tjene til livets opphold.

De få ordene denne unge medisinstudenten leste i 1871 hjalp han til å bli den mest berømte lege i sin generasjon. Han etablerte den verdensberømte Johns Hopkins School of Medicine. Han ble utnevnt til professor i medisin ved University of Oxford – den høyeste ære noen medisiner kunne få i det britiske imperium. Han ble adlet av den engelske kongen. Da han døde, måtte man skrive to tykke bind på til sammen 1466 sider for å få plass til hele historien om livet hans.

Hans navn var Sir William Osler. Her er de ordene han leste våren 1871, noen enkle ord av Thomas Carlyle som hjalp ham til å bli fri for bekymringer: *«Vår hovedoppgave er ikke å se på det som ligger tåket i det fjerne, men å få klart for oss det som ligger rett foran oss.»*

42 år senere, en mild sommernatt da tulipanene blomstret på universitetsområdet, holdt Sir William Osler en tale ved Yale University. Han fortalte Yale-studentene om en mann – ikke ulik ham selv – som hadde vært professor ved fire universiteter og

hadde skrevet en meget populær bok. Mannen ble antatt å være utstyrt med «en helt oppsiktsvekkende hjerne». Dette var feil, erklærte han. Mannens nærmeste venner visste at han var «temmelig alminnelig» utrustet i så måte.

Hva var så hemmeligheten bak hans suksess? Osler sa at det skyldtes at han hadde maktet å leve i det han kalte «dagtette rom». Hva mente han med det? Noen få måneder før han kom til Yale, hadde Sir William Osler krysset Atlanterhavet ombord på et stort passasjerskip. Han hadde opplevd at kapteinen på broen ved bare å trykke på en knapp på et øyeblikk kunne dele opp skipet i en rekke vanntette skott. «Hver av dere,» sa doktor Osler til Yale-studentene, «er langt mer vidunderlige mekanismer enn det store passasjerskipet, og dere er ute på en mye lengre reise. Og jeg formaner dere til å kunne kontrollere maskineriet og leve med 'dagtette rom'. Det er den sikreste måten å få til en trygg reise på. Gå opp på broen og sørg for at de store lagerrommene er i funksjon. Deretter skal dere trykke på en knapp – og øyeblikkelig skal jerndørene gli igjen og stenge fortiden ute. Alle gårsdagene i livet deres er døde. Det neste dere skal gjøre er: Trykk på en annen knapp og sørg for at en annen jerndør lukker fremtiden ute. Morgendagen er ennå ikke her. Først da er du sikker – sikker for i dag ... Sikkert lukket ute fra fortiden! La den døde fortiden begrave sine døde ... Lukk ute de gårsdager som har ført tåper til en ynkelig død ... Selv den sterkeste kan segne om hvis han i tillegg til dagens byrder også forsøker å bære på gårdagens og morgendagens byrder. Lukk fremtiden ute like grundig som du stenger for fortiden ... Fremtiden er i dag ... Det finnes ikke noe *i morgen*. I dag er frelsen å finne. Bortkastet energi, psykiske problemer og dårlige nerver blir følgene for et menneske som engster seg for fremtiden ... Lukk altså ute de store rommene foran og bak, og vær beredt til å leve et liv i 'dagtette rom'.»

Mente dr. Osler å si at vi ikke skulle forberede oss til dagen i

morgen? Langt ifra. Det han ville si var at den beste måten å forberede seg på er denne: Bruk all intelligens og all entusiasme på å gjøre dagens arbeid så godt som mulig. I dag. «Bare slik kan du forberede deg på fremtiden.»

Sir William Osler formante studentene på Yale om å begynne dagen med disse ordene fra Fadervår: «Gi oss i dag vårt daglige brød.»

Husk på at denne bønnen bare ber om dagens brød. Den snakker ikke om brødet vi måtte spise i går, og den sier ikke: «Å Gud, det har vært tørke i hvetedistriktene i det siste, kanskje vi får en ny tørke – hvordan skal vi da få brød å spise til høsten – eller kanskje jeg mister jobben min – å Gud, hvordan skal jeg da få brød?»

Nei, denne bønnen lærer oss å be om *vårt daglige brød*. Dagens brød er det eneste brødet du kan spise.

For mange år siden gikk en pengeløs filosof gjennom et steinete landskap. Han så menneskene slite for å få nok til livets opphold. En dag da en flokk mennesker samlet seg omkring ham på en fjellknaus, ga han dem det som sannsynligvis er den mest siterte tale som noen gang er holdt. Denne talen inneholder noen få ord som har gjenlydt opp gjennom århundrene: «Vær ikke bekymret for morgendagen; morgendagen skal bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage.»

Mange mennesker har avvist disse ordene av Jesus: «Vær ikke bekymret for morgendagen.» De har avvist disse ordene slik: «Jeg *må* tenke på dagen i morgen. Jeg *må* tegne forsikringer for å beskytte min familie. Jeg *må* legge til side penger til jeg blir gammel. Jeg *må* legge planer og forberede meg for å komme videre.»

Naturligvis skal du det. Tenk på morgendagen, ja, legg dine planer, forbered deg. Men vær ikke bekymret!

Under den annen verdenskrig kunne våre militære ledere *planlegge* morgendagen, men de hadde ikke råd til å være bekym-

ret for den. «Jeg har utstyrt mine beste menn med det beste utstyret vi har,» sa admiral Ernest J. King, sjef for den amerikanske marinen, «og jeg har gitt dem det som etter mitt syn er det fornuftigste oppdraget. Det er alt jeg kan gjøre.»

«Hvis et skip blir senket,» fortsatte Admiral King, «kan jeg ikke få det opp igjen. Hvis det er i ferd med å synke, kan jeg ikke stoppe det. Jeg kan bruke min tid langt bedre når jeg arbeider med morgendagens problemer i stedet for å bekymre meg over gårdagens. Og dessuten, hvis jeg lar alt det som har skjedd gå inn på meg, vil jeg ikke klare meg lenge.»

Det være seg fred eller krig, hovedforskjellen mellom god og dårlig tenkning er denne: God tenkning er opptatt av årsaker og virkninger og fører til logisk, konstruktiv planlegging. Dårlig tenkning fører ofte til spenninger og nervøse sammenbrudd.

Jeg hadde gleden av å intervju Arthur Hays Sulzberger, som ga ut en av de mest berømte aviser i verden, *The New York Times*. Sulzberger fortalte meg at da den annen verdenskrig pågikk over hele Europa, var han så bekymret over fremtiden at det ofte var umulig for ham å få sove. Mange ganger stod han opp av sengen midt på natten, hentet frem et lerret og farger og begynte å male. Han stirret inn i speilet og forsøkte å lage et portrett av seg selv. Han visste ingenting om maling, men han malte likevel for å få bekymringene sine ut av hodet. Sulzberger fortalte meg at han aldri helt klarte å bli kvitt disse bekymringene og finne fred før han kom frem til dette mottoet – hentet fra en salme: *Ett skritt er nok for meg*.

Omtrent samtidig lærte en ung mann i uniform et sted i Europa den samme leksen. Han het Ted Bengermينو, kom fra Baltimore i Maryland, og han hadde slitt så lenge med sine bekymringer at han var fullstendig utmattet:

«I april 1945 hadde jeg bekymret meg slik at jeg hadde utviklet det legene kalte tykktarmskolikk – en tilstand som var meget

smertefull. Hvis ikke krigen hadde sluttet like etter, er jeg sikker på at jeg hadde brutt fullstendig sammen.

Jeg var totalt utmattet. Jeg arbeidet som befal i 94. infanteri-divisjon. Mitt arbeid besto i å sette opp lister over alle menn som var drept i krigshandlingene, eller var savnet, eller var lagt inn på sykehus. Jeg skulle også være med på å grave opp lik av både allierte og fiendtlige soldater som var blitt drept og begravd i all hast i løpet av krigshandlingene. Jeg måtte samle sammen de personlige eiendelene til disse mennene og sørge for at de ble sendt tilbake til foreldre eller andre nære slektninger. For dem betydde disse personlige tingene svært mye. Jeg var konstant bekymret for at vi skulle gjøre noen feil som ville bli pinlige for oss eller smertefulle for de pårørende. Jeg var bekymret for at jeg ikke ville kunne klare å komme gjennom alt dette. Jeg var bekymret over om jeg ville klare å overleve, slik at jeg kunne holde mitt eneste barn i armene mine. Det var en gutt på seksten måneder, og jeg hadde aldri sett ham. Jeg var så bekymret og utmattet at jeg gikk ned seksten kilo. Jeg var så anspent at jeg var helt ute av meg. Jeg så på hendene mine. De var ikke stort mer enn skinn og ben. Jeg var skremt av tanken på å komme hjem som et fysisk vrak. Jeg brøt sammen og gråt som et barn. Jeg var så rystet at tårene bare strømmet hver gang jeg var for meg selv. En periode like etter Ardenner-offensiven begynte jeg å gråte så ofte at jeg nesten ga opp håpet om at jeg noen gang skulle bli et normalt menneske igjen.

Jeg havnet på et av hærens sykehus. En feltlege ga meg noen råd som skulle komme til å endre mitt liv totalt. Etter å ha undersøkt meg nøye, fortalte han meg at mine vanskeligheter var mentale. *'Jeg vil at du skal tenke på ditt liv som et timeglass,' sa han. 'Du vet at det finnes tusenvis av sandkorn i toppen av timeglasset, og de renner alle sakte og jevnt ned mot midten av timeglasset. Verken du eller jeg kan gjøre noe for å få flere av sandkornene til å passere gjen-*

nom midten av glasset samtidig – hvis vi da ikke knuser timeglasset. Både du og jeg og alle andre har det på den samme måten. Når vi starter om morgenen, er det hundrevis av oppgaver som vi føler at vi er nødt til å ha gjort den dagen. Men hvis vi ikke gjør en om gangen slik at de blir som sandkornene som sakte men sikkert renner gjennom midten av timeglasset, da kan vi være sikre på at vi ville ødelegge vårt fysiske og mentale jeg.’

Fra den dagen har jeg praktisert den filosofien som feltlegen ga meg. ’Et sandkorn om gangen... En fysisk oppgave om gangen.’ Dette rådet reddet meg fysisk og psykisk gjennom krigen. Og det har også hjulpet meg i min stilling som PR- og reklamesjef for Adcrafters Printing & Offset Co., Inc. Jeg fant at de samme problemene som tårnet seg opp for meg under krigen også meldte seg i forretningslivet: En mengde ting måtte gjøres øyeblikkelig. Nye skjemaer skulle fylles ut, nye aksjehandler og adresseforandringer registreres, kontorer skulle åpnes eller nedlegges osv. I stedet for å bli spent og nervøs, husket jeg hva legen hadde sagt til meg. ’Ett sandkorn om gangen. Én oppgave om gangen.’ Ved å gjenta disse ordene for meg selv om og om igjen, klarte jeg å løse mine oppgaver på en langt mer effektiv måte, og gjorde jobben uten at jeg ble totalt forvirret, slik jeg hadde hatt følelsen av å være under nesten hele krigen.»

En av de forferdeligste følgene av vår måte å leve på er at halvparten av alle sengeplassene på sykehusene våre er okkupert av pasienter med nervøse og mentale lidelser, pasienter som har brutt sammen under byrden av gårdagens bekymringer og morgendagens farer. De aller fleste av disse menneskene kunne ha holdt seg borte fra sykehusene, kunne ha levd et lykkelig, meningsfylt liv – hvis de bare hadde holdt seg til Jesu ord: «*Vær ikke bekymret for morgendagen*», eller ordene fra William Osler: «*Lev i dagtette rom.*»

Du og jeg står i dette øyeblikk i skjæringspunktet mellom to

evigheter. Den enorme fortiden som har vart i evigheter, og fremtiden. Det vil ikke være mulig for oss å leve i noen av disse evighetene – ikke i et eneste sekund. Likevel prøver vi. Ved å prøve det kan vi komme til å ta knekken på både kroppen og sjelen. Så la oss nøye oss med å leve den eneste tiden vi kan leve, fra nå av og til sengetid. «Enhver kan bære sin byrde, hvor tung den enn måtte være, inntil natten faller på,» skriver Robert Louis Stevenson. «Enhver kan gjøre sitt arbeid, hvor hardt det enn måtte være, for en dag. Enhver kan leve blidt, tålmodig, kjærlig og anstendig til solen går ned. Og det er dette alt liv egentlig dreier seg om.»

Ja, dette er hva livet forlanger av oss. Men fru E. K. Shields fra Saginaw i Michigan, ble drevet til fortvilelse og sto på kanten av selvmord før hun lærte å leve frem til sengetid. «I 1937 mistet jeg min mann,» fortalte fru Shields. «Jeg var meget deprimert og nesten uten penger. Jeg skrev til min tidligere arbeidsgiver, Leon Roach i Roach-Fowler Company i Kansas, og fikk igjen den gamle jobben min. Jeg hadde tidligere levd av å selge ordbøker til skoler rundt omkring i landet. Jeg hadde solgt bilen min for to år siden da min mann ble syk, men maktet å skrape sammen nok penger til å få meg en bruktbil, slik at jeg kunne komme i gang med å selge bøker igjen.

Jeg hadde trodd at det å komme seg i arbeid igjen ville lette depresjonen. Men å kjøre alene rundt og spise alene var nesten mer enn jeg klarte å bære. En del av det distriktet jeg arbeidet i ga små inntekter, og jeg fikk vanskeligheter med å betale avdragene på bilen, selv om de var ganske små.

Våren 1938 arbeidet jeg i Versailles i Missouri. Skolene var fattige og veiene var dårlige. Jeg var så ensom og nedbrutt at jeg en gang faktisk tenkte på å begå selvmord. Det så ut til at jeg aldri ville lykkes. Jeg hadde ingen ting å leve for. Jeg mislikte å stå opp hver morgen og møte livet på nytt. Jeg var redd for alt. Jeg var redd for ikke å kunne betale avdraget på bilen, redd for ikke å

kunne betale leien for rommet jeg leide, redd for at jeg ikke ville få nok penger til å kjøpe mat. Jeg var redd for at helsen min skulle svikte og at jeg ikke hadde penger til lege. Det som holdt meg borte fra selvmord var tanken på at min søster ville bli fortvilet og at jeg ikke ville ha nok penger til å betale begravellesutgiftene.

Så en dag leste jeg en artikkel som fjernet motløsheten og ga meg mot til å fortsette å leve. Jeg kommer alltid til å stå i takknemlighetsgjeld til en av de mange setningene som stod i denne artikkelen: 'For den kloke er hver dag et nytt liv.' Jeg skrev den setningen ned og festet den til frontruten på bilen, slik at jeg så den til stadighet mens jeg kjørte. Jeg fant ut at det ikke var så vanskelig å leve en dag av gangen. Jeg lærte meg å glemme gårsdagen og ikke tenke på alle morgendagene. Hver morgen sa jeg til meg selv: 'I dag begynner du et nytt liv.'

Jeg har klart å komme over frykten for ensomhet, frykten for at jeg skulle mangle noe. Jeg er lykkelig og gjør det ganske bra nå, har en masse entusiasme og er glad i livet. Jeg vet at jeg aldri mer skal bli trett uansett hva livet måtte ha å by meg. Jeg vet at jeg ikke har noe å frykte for fremtiden. Jeg vet at jeg kan leve en dag av gangen – og at for den kloke er 'hver dag et nytt liv'.»

Hvem tror du skrev dette verset:

*Lykken bor hos den som er
så trygg at han kan hevde:
«Kom morgendagens plager, kom –
det var i dag jeg levde!»*

Disse ordene lyder moderne, ikke sant? Men de ble skrevet tretti år før Jesu fødsel, og det var den romerske poeten Horats som utformet verset.

En av de mest tragiske sidene med menneskenaturen er at vi

alle prøver å la være å leve. Vi drømmer om en eller annen slags magisk rosenhage på den andre siden av horisonten – istedenfor å glede oss over de rosene som blomstrer utenfor vinduene våre i dag.

Hvorfor er vi slike narrer – slike tragiske narrer?

«Hvor underlig er ikke vår reise gjennom livet,» skrev Stephen Leacock. Barnet sier: «Når jeg blir stor.» Men hva betyr det? Den store gutten sier: «Når jeg blir voksen.» Og når han endelig er blitt voksen: «Når jeg blir gift.» Men det å bli gift, hva er nå det når det kommer til stykket? Tanken forandrer seg til: «Når jeg kan trekke meg tilbake.» Når han så har trukket seg tilbake og sitter der som pensjonist, ser han seg tilbake over det landskapet han har lagt bak seg. Da synes det som om en kald vind driver over landskapet. På en måte har han tapt alt sammen. Det har blitt borte. Alt for sent lærer vi at livet er nettopp det å leve, hver dag og hver time.

Edward S. Evans i Detroit tok nesten livet av seg på grunn av bekymringer før han lærte at livet «er nettopp det å leve, hver dag og hver time». Edward Evans vokste opp i fattigdom. Han tjente sine første penger ved å selge aviser og arbeidet deretter i en kolonialforretning. Senere, da han hadde fått en familie på syv som var avhengig av ham, fikk han seg jobb som assisterende bibliotekar. Lønnen var lav, men han var redd for å si opp. Det gikk åtte år før han fikk samlet nok mot til å starte for seg selv. Men ikke før var han kommet i gang – takket være et lån på 55 dollar – så bygget han opp en forretning som gjorde at han til slutt tjente 20 000 dollar i året. Så plutselig begynte alt å gå imot ham. Han underskrev en stor sjekk for en venn, og vennen gikk konkurs. På toppen av denne ulykken kom en annen: Den banken der han hadde alle pengene sine, gikk også konkurs. Ikke bare hadde han mistet alt han eide, han hadde også skaffet seg en gjeld på 16 000 dollar. Han hadde ikke nerver til dette. «Jeg kunne

verken sove eller spise,» fortalte han meg. «Jeg ble på en merkelig måte syk. *Det som gjorde meg syk var alle bekymringene. Intet annet. Bekymringene påførte meg denne sykdommen.* En dag da jeg gikk nedover gaten besvimte jeg og gikk i bakken. Jeg var ikke en gang i stand til å gå lenger. Jeg ble sengeliggende og det brøt ut store byller overalt på kroppen min. Disse byllene gikk innover og til slutt var bare det å ligge i sengen blitt en pine. Jeg ble svakere dag for dag. Til slutt fortalte legen meg at jeg bare hadde to uker igjen å leve. Jeg var sjokkert. Jeg skrev mitt testamente og la meg tilbake i sengen og ventet på slutten. Det var nytteløst å kjempe for noe som helst. Det var meningsløst å bekymre seg mer. Jeg ga opp, slappet av og sovnet. Jeg hadde ikke sovnet to timer sammenhengende på flere uker. Men nå, da mine jordiske problemer var lagt bak meg, sov jeg som et spedbarn. Den utmattende trettheten begynte å forsvinne. Appetitten kom tilbake. Jeg begynte å legge på meg.

Noen få uker senere var jeg i stand til å gå med krykker. Seks uker senere kunne jeg vende tilbake til arbeidet. Jeg hadde tjent 20 000 dollar i året, men nå var jeg glad for å få meg en jobb som ga meg 30 dollar i uken. Jeg fikk en jobb som selger. Jeg solgte slike klosser som man setter bak bilhjulene når bilene skal sendes med båt. Nå hadde jeg lært. Ingen flere bekymringer for meg – ingen anger og ergrelse over det som hadde hendt – ingen bekymringer for fremtiden. Jeg konsentrerte all min energi og entusiasme om det å selge disse klossene.»

Nå hadde Edward S. Evans fremgang så det stod etter. Etter noen få år ble han direktør i selskapet. Det fikk navnet Evans Products Company. Hvis du noen gang skulle fly til Grønland, kan det hende at du lander på Evans Field – en flyplass som er oppkalt etter ham. Men Edward S. Evans ville aldri ha oppnådd alt dette hvis han ikke hadde lært å leve i dagtette rom.

Den franske filosofen Montaigne sa en gang: «Mitt liv har vært

fullt av fryktelige ulykker, hvorav de fleste aldri hendte.» Slik er det med mine ulykker og slik er det med dine.

«Husk at dagen i dag vil aldri oppstå igjen,» sa Dante. Livet forsvinner i en utrolig hastighet. Vi raser igjennom rommet. *I dag* er vår mest kostbare eiendom. *Den er det eneste vi eier.*

Dette er også Lowell Thomas' filosofi. Nylig tilbrakte jeg en weekend på hans gård, og da la jeg merke til at han hadde disse ordene fra Salme 118 rammet inn på sitt kontor, slik at han kunne se dem ofte:

*Dette er dagen som Herren har gjort;
la oss juble og glede oss over den!*

Forfatteren John Ruskin hadde en liten, enkel statuett av stein stående på skrivebordet sitt. Der var det hugget inn ett ord: I dag. Jeg har ikke noen stein liggende på skrivebordet, men jeg har et dikt limt opp på speilet, og jeg leser det hver dag når jeg barberer meg. Det er et dikt som Sir William Osler alltid hadde på sitt skrivebord – et dikt skrevet av den berømte indiske dramatiker Kalidasa:

HILSEN TIL MORGENEN

*Se denne dag!
For den er liv, livets liv!
I all sin korthet
rommer den alle ditt livs sannheter og realiteter:
Vekstens fryd
Handlingens glede
Skjønnhetens prakt.
For i går er kun blitt en drøm
Og i morgen er bare et syn.
Men lever du dagen i dag godt*

*gjøres alle gårsdager til lykkelige drømmer
Og hver eneste morgendag blir et bilde på håp.
Ta vel vare på den dag i dag!
Slik hilser jeg morgenen.*

Det første du skal vite om bekymringer er dette: Hvis du ønsker å holde dem på avstand, gjør slik Sir William Osler gjorde.

*Lukk jerndørene mot fortiden og fremtiden.
Lev i dagtette rom.*

Hvorfor ikke stille seg selv disse spørsmålene og skrive ned svarene?

- 1. Har jeg det med å unngå å leve i nået og isteden bekymre meg for fremtiden, eller drømme om en «magisk rosenhage på den andre siden av horisonten»?*
- 2. Gjør jeg min egen tilværelse bitter fordi jeg stadig angrer på ting som er skjedd i fortiden – og som det ikke kan gjøres noe mer med?*
- 3. Står jeg opp om morgenen fast besluttet på å ta vare på dagen og få mest mulig ut av disse 24 timene?*
- 4. Kan jeg få mer ut av livet ved å «leve i dagtette rom»?*
- 5. Når skal jeg begynne å gjøre dette? Neste uke, i morgen, eller i dag?*